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 – 2026:
досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти»**

XXIX Всеукраїнська науково-практична конференція

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

ПСИХОЛОГІЯ

Миколаїв, 9–13 листопада 2026 року

Миколаїв – 2026

УДК 378(06)ЧНУ
М 74

М 74 Могилянські читання – 2026 : досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти. Психологія : XXIX Всеукр. щоріч. наук.-практ. конф. 9–13 листоп. 2026 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2026. 348 с.

© ЧНУ ім. Петра Могили, 2026

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ: ПСИХОЛОГІЯ

Ельвіра Арутюнян, Ірина Кучманич МЕДІАТОРНА РОЛЬ ДИФУЗІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У СТРУКТУРІ СОМАТИЗАЦІЇ ОСІБ ІЗ НЕНАДІЙНИМ ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ.....11

Ірина Астремська СТАН РОЗРОБЛЕНОСТІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МОВЛЕННЄВОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ У ДІТЕЙ ІЗ РАС 14

Ірина Астремська, Віта Карпюк ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ.....18

Альона Бельська, Ірина Кучманич РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 22

Андрій Березняк, Денис Шпак ФЕНОМЕН ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ПСИХОЛОГІЇ 28

Катерина Бондаренко, Наталія Лукіна ОСОБИСТІСНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....32

Ганна Будулуца, Ірина Кучманич РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ФАХІВЦІВ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ 36

Анастасія Бучковська, Ірина Кучманич ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ «Я» ЯК ЛАНКА МІЖ СЕПАРАЦІЄЮ ВІД БАТЬКІВСЬКОЇ РОДИНИ ТА ЗРІЛІСТЮ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ 39

Ілона Варавва ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНОК У НІМЕЧЧИНІ ТА РЕСУРСООРІЄНТОВАНА ПРОГРАМА ЇХ ПІДТРИМКИ.....43

Олеся Гасенко, Ольга Ковальова АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ МЕШКАНЦІВ ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЙ 46

Вікторія Гульченко, Олена Дрозд ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ШЛЯХИ ЇХ СТАБІЛІЗАЦІЇ.....51

Марина Дембровська, Ірина Кучманич ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКІВ.....54

Ганна Демченко, Олена Іонова ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....58

Ганна Демченко, Поліна Калінчук ВИДИ, ПРОЯВИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ВНУТРІШНЬОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....61

Ганна Демченко, Дар'я Куропятник РОЛЬ ТИПУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОЯВАХ СТРЕСУ В СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....65

Ганна Демченко, Наталя Мазуренко САМОСТАВЛЕННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ.....71

Ганна Демченко, Євгенія Петухова ЗМІНИ СІМЕЙНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ОРІЄНТИРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ.....75

Ганна Демченко, Юлія Уварова ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДПРИЄМЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....81

Ганна Демченко, Аліна Черепіна ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФРУСТРАЦІЙНИХ СТАНІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....88

Ганна Демченко, Сергій Шурабура ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....92

Олена Дрозд СУБЛІМАЦІЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 97

Олена Дрозд, Оксана Корсун АДАПТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ СУЧАСНОГО ЖИТТЯ 103

Олена Дрозд, Денис Татаренко ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА ЦІННІСНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ 107

Олена Дрозд, Юліана Шкурат СУТНІСТЬ І ДЕТЕРМІНАНТИ ПІДЛІТКОВОЇ АГРЕСИВНОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ 110

Ольга Жвава СПЕЦИФІКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 114

Ольга Ковальова, Світлана Панчук ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА У СФЕРІ ЗАЙНЯТОСТІ НАСЕЛЕННЯ.....118

Ірина Ковальова, Олена Кузнецова РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 125

Катерина Колєсніченко, Олена Кузнецова ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СИТУАТИВНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ.....128

Сергій Коновалов ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРОЯВІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ.....132

Вікторія Короткова, Олег Чернишов ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ 137

Олена Кузнецова, Олег Білецький КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ КОГНІТИВНОГО ВИСНАЖЕННЯ ПІСЛЯ ТРИВАЛОГО ВПЛИВУ БОЙОВОГО СТРЕСУ.....141

Олена Кузнецова, Ольга Зуєва ГЕНДЕРНА СПЕЦИФІКА ПРИЧИН І ПРОЯВІВ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....145

Олена Кучерява, Ірина Кучманич ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ З ТРИВОЖНИМИ СТАНАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ.....150

Ірина Кучманич ПРИНАЛЕЖНІСТЬ, ІЄРАРХІЯ ТА БАЛАНС ЯК ПРИНЦИПИ ФУНКЦІОНУВАННЯ РОДОВОЇ СИСТЕМИ (ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНИЙ АСПЕКТ).....154

Ірина Лисенкова, Мар'яна Колодка ЕМОЦІЇ В ДИТЯЧОМУ МАЛЮНКУ: МОЖЛИВОСТІ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ 159

Наталія Лукіна ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....162

Наталія Лукіна, Людмила Гуровська ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВТРАТУ.....165

Анна Нікуліна, Ірина Астремська ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ВІКТИМНИХ ПРОЯВІВ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ ГРУПОВОЇ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ.....170

Катерина Освальд, Ірина Кучманич ПОНЯТТЯ ТА СУТНІСТЬ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ 173

Олена Остафійчук, Ірина Кучманич ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА МАСКУЛІННОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ РЕІНТЕГРАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ 176

Анна Полякова, Вікторія Чорна ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ УСПІШНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ 180

Інна Поперечнюк, Ірина Кучманич ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ КЕРІВНИКА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ЯК ПЕРЕДУМОВА ФОРМУВАННЯ СПРИЯТЛИВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ 186

Людмила Прогонюк ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 190

Анастасія Расінська, Наталія Лукіна ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЩОДО ДІТЕЙ ТА НАПРЯМИ ЇХ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ 196

Олена Ривак, Наталія Лукіна ВПЛИВ КОРПОРАТИВНОГО КОУЧИНГУ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ ДЛЯ ПЕРСОНАЛУ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ 199

Анастасія Савушкіна, Олена Дрозд СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ НАВЧАЛЬНИХ КОНФЛІКТІВ ТА СТРАТЕГІЇ ЇХ КОНСТРУКТИВНОГО ВРЕГУЛЮВАННЯ 203

Ася Старченко ОСОБИСТІСНА ТА ПРОФЕСІЙНА ЗРІЛІСТЬ ПСИХОЛОГА: СПІВВІДНОШЕННЯ ПОНЯТЬ 209

Ася Старченко, Поліна Задирака ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РИС ТЕМНОЇ ТРІАДИ З МАНІПУЛЯТИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ТА ЕМПАТІЄЮ213

Ася Старченко, Ганна Гончаренко ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВТРАТИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ БЛИЗЬКОСТІ В ПОДРУЖЖІ 219

Ася Старченко, Наталія Томащук ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ БУЛІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ В УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ 224

Ася Старченко, Анастасія Руснак МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ.....227

Ася Старченко, Ксенія Трунова АКАДЕМІЧНА ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....230

Ася Старченко, Ольга Шумейко ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....233

Вікторія Тараненко, Олена Дрозд ЕМОЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ В ТРИВАЛОМУ ШЛЮБІ.....240

Інна Тодоренко, Олена Кузнецова ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 244

Сергій Чаура, Олег Чернишов ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ.....247

Сергій Чаура, Олег Чернишов КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ.....250

Лариса Чеботар, Світлана Лебідь ІНТЕРОЦЕПЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗАСОБАМИ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИХ ПРАКТИК 254

Олег Чернишов, Ольга Гудима ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ 258

Вікторія Чорна, Тетяна Вербицька ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ 261

Вікторія Чорна, Альона Лойко СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ 267

Вікторія Чорна, Раїса Корф ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ БАНКІВСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 272

Вікторія Чорна, Юрій Сквірський ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....275

Вікторія Чорна, Руслан Чорний ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ РИС ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ 278

Руслан Чубук, Вероніка Баукова АДАПТАЦІЯ РОДИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА СУПРОВІД.....281

Ірина Шаповалова, Ірина Кучманич ІГРОВІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ 285

Володимир Шевченко, Ольга Губницька ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ 289

Володимир Шевченко, Оксана Єгорова-Демченко АСЕРТИВНІСТЬ ЯК НАУКОВЕ ПОНЯТТЯ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....292

Володимир Шевченко, Оксана Єгорова-Демченко РОЗВИТОК АСЕРТИВНОСТІ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.....295

Володимир Шевченко, Тетяна Колеснік БОЙОВИЙ СТРЕС ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ТА КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ.....298

Володимир Шевченко, Євгенія Кучерява ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВТОРИННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ТА СІМЕЙНО-ОРІЄНТОВАНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ.....303

Володимир Шевченко, Ольга Матвєєва МІЖ СТРАХОМ МАЙБУТНЬОГО І ВТРАТОЮ СЕНСУ: ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ВЕКТОРИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ 306

Володимир Шевченко, Світлана Попова ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....310

Володимир Шевченко, Ольга Предчук ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ 314

Денис Шпак, Андрій Березняк ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В АНГЛО-АМЕРИКАНСЬКІЙ ПСИХОЛОГІЇ: ВІД ОСОБИСТІСНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДО ДИНАМІЧНОГО РЕСУРСУ АДАПТАЦІЇ 317

Денис Шпак, Анастасія Боровіна РОЛЬ ЕМПАТІЙНОЇ ЗДАТНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ТА ВЗАЄМОДІЇ З КЛІЄНТАМИ 323

Денис Шпак, Тетяна Бублій АДАПТАЦІЯ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ 329

Денис Шпак, Марина Марущак РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ 334

Денис Шпак, Катерина Федотченко СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ КОМПОНЕНТИ ТА ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....340

Наталія Юрковська, Ірина Кучманич ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ РЕСУРС У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ ...344

СЕКЦІЯ: ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.2

Ельвіра Арутюнян
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Кучманич
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

МЕДІАТОРНА РОЛЬ ДИФУЗІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У СТРУКТУРІ СОМАТИЗАЦІЇ ОСІБ ІЗ НЕНАДІЙНИМ ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

Проблема соматизації є одним із важливих напрямів сучасних досліджень на межі психології особистості, клінічної психології та психосоматики. Особливий інтерес становить пошук психологічних механізмів, через які міжособистісний досвід та особливості функціонування особистості можуть бути пов'язані з виникненням і підтриманням соматичних симптомів.

Традиційні підходи до розуміння психосоматичного генезу часто розглядають вплив стресових чинників на соматизацію особистості як лінійний процес. Водночас залишається недостатньо вивченим інтрапсихічний механізм, який трансформує первинний дефіцит інтерперсонального досвіду в тілесний симптом.

Пропонований підхід базується на припущенні, що хронічна психічна напруга, викликана ненадійним типом прив'язаності, діє на соматизацію не напряму, а через недостатню інтегрованість внутрішніх Его-структур – дифузію ідентичності.

У межах теорії прив'язаності Дж. Боулбі [1] та подальших досліджень дорослої прив'язаності ненадійні патерни розглядаються як такі, що пов'язані з труднощами емоційної регуляції, саморегуляції та побудови стабільних міжособистісних взаємодій. Водночас сучасні дослідження демонструють зв'язки між ненадійною прив'язаністю та

соматичними проявами. Зокрема, описаною є роль міжособистісної чутливості, тривоги та інших психологічних механізмів у цьому взаємозв'язку.

Оскільки саме в системі значущих міжособистісних стосунків формуються базові уявлення особистості про себе, інших, визначаються власні цінності, цілі та соціальні ролі, характер взаємодії зі світом, порушення або недостатня інтегрованість ідентичності можуть ускладнювати регуляцію емоційного дистресу та сприяти його соматичному вираженню. Базове відчуття безпеки є основою для формування здорового «Я». Натомість ненадійна прив'язаність є чинником, що впливає на формування ідентичності особистості. Несформована й крихка психічна структура заважає людині конструктивно долати стрес та ефективно вирішувати життєві задачі. Коли така крихка, дезорганізована ідентичність виявляється неспроможною символізувати, контейнувати та вербалізувати емоційний біль (зокрема через механізми алекситимії), ментальна напруга регресує на допсихічний рівень регуляції та перенаправляється на тілесний рівень у вигляді соматизованих проявів.

У теорії Е. Еріксона дифузія ідентичності пов'язана з недостатньою сформованістю та цілісністю уявлень особистості про себе [2]. Подальший розвиток цього підходу в концепції Дж. Марсії дозволив розглядати дифузію як один зі статусів ідентичності, що характеризується відсутністю сформованих орієнтирів та особистісних зобов'язань. У межах запропонованого дослідження дифузія ідентичності розглядається ширше – як недостатня визначеність та інтегрованість уявлень особистості про себе, що може проявлятися у труднощах формування цілісного образу «Я», визначення власних цінностей, цілей та особистісних орієнтирів.

Особливий інтерес у цьому контексті становить дослідження того, чи пов'язані особливості прив'язаності з характеристиками ідентичності та чи може стан дифузної ідентичності опосередковувати зв'язок між прив'язаністю та соматизацією.

Актуальність дослідження такої трирівневої моделі підтверджують закордонні розвідки, де було встановлено зв'язок між ненадійною прив'язаністю та більшою вираженістю дифузії ідентичності у підлітків (M. Gander, A. Buchheim, 2025) [3], а також зафіксовано, що особи з проблемною дифузією повідомляють про найбільшу кількість соматичних симптомів (S. Vandekerckhove, K. Luyckx, 2023) [4].

Таким чином, наявні наукові дані дозволяють окремо простежити три взаємопов'язані ланки: ненадійна прив'язаність – дифузія ідентичності; дифузія ідентичності – соматичні симптоми; ненадійна

прив’язаність – соматизація**.** Водночас цілісна модель, у якій дифузія ідентичності розглядалася б як потенційний механізм опосередкування зв’язку між прив’язаністю та соматизацією, залишається недостатньо дослідженою.

Мета даної розробки полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричній перевірці можливої медіаторної ролі дифузії ідентичності у взаємозв’язку між особливостями прив’язаності та соматизацією.

У ході дослідження передбачається перевірити такі припущення: 1) існує складний багатокомпонентний механізм впливу прив'язаності на рівень соматизації особистості, який опосередковується структурою її его-ідентичності та здатністю до емоційної саморегуляції; 2) ненадійна прив’язаність виступає предиктором формування незрілих статусів (дифузії) его-ідентичності; 3) порушення функціонування его-ідентичності (виражена дифузія) обумовлює зростання рівня алекситимії, виступаючи її первинним структурним джерелом; 4) дифузія ідентичності виступає психологічним медіатором у структурі зв’язку «ненадійна прив’язаність – соматизація».

Для верифікації гіпотез заплановано проведення емпіричного дослідження із застосуванням комплексного діагностичного пакету методів: мультикомпонентна шкала «Досвід близьких стосунків» (ECR-R) для вимірювання типу прив’язаності; Опитувальник стилів ідентичності (Identity Style Inventory, ISI-5) М. Берзонскі для оцінки інтегрованості образу «Я» як сучасної операціоналізації моделі статусів Дж. Марсії; Торонтська алекситимічна шкала (TAS-20) та Опитувальник соматичних симптомів (PHQ-15) для фіксації рівнів алекситимії та соматизації скарг. Математико-статистичний аналіз непрямого ефекту планується здійснити за допомогою методу бутстрепінгу (bootstrapping, 5000 ресемплів, макрос PROCESS Е. Хейса для SPSS), а також моделювання структурними рівняннями (SEM).

Реалізація дослідження дозволить уточнити характер взаємозв’язків між прив’язаністю, функціонуванням ідентичності й соматизацією та верифікувати модель їхньої взаємодії. Практична значущість полягає у розширенні розуміння соматизації не просто як реакції на стрес, а як процесу, пов’язаного з порушенням інтеграції досвіду «Я». Виявлені психологічні мішені стануть основою для розробки комплексної психокорекційної програми, спрямованої на інтеграцію ідентичності, зниження рівня алекситимії та соматизації.

Очікувані результати розвідки та розроблені у майбутньому методичні матеріали можуть бути впроваджені в практичну діяльність психологічних служб закладів освіти, консультативних та медико-психологічних центрів. Перспективні дані дослідження доцільно

використовувати у психотерапевтичній та консультативній практиці клінічних психологів, а також в освітньому процесі під час підготовки майбутніх психологів (зокрема, у лекційних курсах із психосоматики, клінічної психології та психології особистості).

Список використаних джерел

1. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. New York : Basic Books, 1969. 428 p.
2. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
3. Gander M., Buchheim A., Kohlböck G., Sevecke K. Unresolved attachment and identity diffusion in adolescence. *Development and Psychopathology*. 2025. Vol. 37, No. 1. P. 429–438. DOI: 10.1017/S0954579424000014
4. Vandekerckhove S., Triangle I., Luyckx K., et al. Personal identity, somatic symptoms, and symptom-related thoughts, feelings, and behaviors: Exploring associations and mechanisms in adolescents and emerging adults. *Self and Identity*. 2023. Vol. 22, No. 2. P. 155–180. DOI: 10.1080/15298868.2022.2063371

УДК 376.015.3:616.896

Ірина Астремська
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

СТАН РОЗРОБЛЕНОСТІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МОВЛЕННЄВОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ У ДІТЕЙ ІЗ РАС

Вступ. Сучасний вектор розвитку спеціальної та інклюзивної освіти орієнтований на забезпечення максимальної соціальної адаптації, гармонійного розвитку та інтеграції в суспільство дітей із порушеннями психофізичного розвитку. Серед різноманітних нозологічних груп особливу складність для психолого-педагогічного супроводу становлять діти з розладами аутистичного спектра (РАС). Стрижневим дефіцитом при даному варіанті дизонтогенезу є глибоке порушення комунікативної сфери, яке безпосередньо блокує формування

мовленнєвої компетенції та перешкоджає соціальній взаємодії з оточенням [1, с. 18].

Мовленнєва компетенція в сучасній спеціальній психології та корекційній педагогіці розглядається як складне системне утворення, що охоплює не лише володіння мовними засобами (фонетикою, лексикою, граматикою), а й здатність адекватно, гнучко та спонтанно застосовувати їх у різноманітних ситуаціях соціального контексту (прагматичний аспект мовлення). Постійне зростання кількості дітей із РАС у всьому світі та в Україні зокрема, а також висока варіативність клініко-психологічних проявів аутизму зумовлюють гостру потребу в критичному аналізі, систематизації та теоретичному узагальненні наявного наукового доробку з цієї проблеми.

Мета даного дослідження – здійснити систематичний теоретико-методологічний аналіз наукових праць, присвячених проблемі формування мовленнєвої компетенції у дітей із розладами аутистичного спектра, визначити ключові концептуальні підходи, а також виокремити перспективні напрями подальших науково-практичних розробок у цій галузі.

Виклад основного матеріалу. Аналіз спеціальної літератури засвідчує, що проблема мовленнєвого розвитку за аутизму перебуває в центрі уваги фахівців міждисциплінарного колу: спеціальних психологів, корекційних педагогів, логопедів, дитячих психіатрів та нейрофізіологів. Фундаментальні дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців доводять, що порушення мовленнєвої сфери у дітей із РАС мають первинно-системний характер і суттєво відрізняються від інших видів мовленнєвої патології (як-от затримка мовленнєвого розвитку, алалія чи дислалія) [2, с. 246].

Як зазначає Д. І. Шульженко, дефіцит мовленнєвого розвитку за аутизму є наслідком специфічного несформованого комунікативного інтенту, порушення сприйняття соціальних сигналів та афективної дезорганізації поведінки [1, с. 42]. У працях К. О. Островської підкреслюється гетерогенний характер мовленнєвого профілю дітей із РАС: спектр порушень варіюється від повної відсутності вербальних засобів (мутизм) до формально збереженої синтаксичної та лексичної будови мовлення, яке, однак, позбавлене комунікативної спрямованості та позбавлене емоційної виразності [3, с. 112].

Узагальнення наукових праць дозволяє виокремити такі провідні специфічні характеристики мовленнєвого дефіциту за РАС, що ускладнюють формування мовленнєвої компетенції:

1. Порушення комунікативної спрямованості та розділеної уваги: відсутність орієнтації на співрозмовника, ігнорування зверненого

мовлення, нездатність дотримуватися черговості в діалозі, відсутність вказівного жесту та зорового контакту як передумов вербального спілкування [5, p. 88].

2. Якісна своєрідність вербальних феноменів: широка наявність безпосередніх та відтермінованих ехолалій, штампованого або «автономного» мовлення, використання слів-маркерів поза контекстом, нетипова інтонація, монотонність, відсутність інтонаційного оформлення питальних або окличних речень [2, с. 250].

3. Дефіцит імпресивного мовлення та семантичні порушення: труднощі з розумінням складних мовленнєвих інструкцій, буквальне сприйняття метафор, фразеологізмів, гумору, прихованого змісту та контекстуальних значень слів [3, с. 118].

У сучасній психолого-педагогічній науці сформувалося кілька основних концептуальних напрямів щодо формування та корекції мовленнєвої компетенції у цієї категорії дітей.

1. Поведінковий підхід (Applied Behaviour Analysis – ABA). В основі цього напряму лежить концепція Б. Ф. Скіннера про «вербальну поведінку» (Verbal Behaviour). Мовлення розглядається як система поведінкових реакцій, які можна сформувати за допомогою спеціально підібраних підкріплень. Корекційна робота орієнтована на послідовне формування базових вербальних операторів: манди (висловлення прохання), такти (найменування предметів та явищ), ехо-реакції (імітація звуків і слів) та інтравербали (відповіді на запитання, підтримання діалогу). Численні емпіричні дослідження підтверджують високу ефективність поведінкових методів у формуванні первинного вокального та слівного репертуару у невербальних дітей із РАС.

2. Еволюційно-розвивальний та соціально-взаємодіючий підходи. Яскравим представником цього напряму є модель раннього втручання Early Start Denver Model (ESDM), розроблена S. Rogers, G. Dawson та L. Vismara [5, p. 120]. На відміну від жорстко структурованого поведінкового тренінгу, ESDM акцентує увагу на формуванні мовленнєвої компетенції в природному ігровому середовищі через емоційно насичену взаємодію дорослого та дитини. У межах цього підходу мовлення формується природним шляхом через розвиток розділеної уваги, взаємної імітації, соціальних ігор та чутливості дорослого до найменших комунікативних спроб дитини.

3. Застосування систем додаткової та альтернативної комунікації (ААС). Для дітей із тяжкими формою РАС, у яких вербальне мовлення не формується або перебуває на початковому етапі, вагоме значення має використання альтернативних систем. За даними О. В. Ринденко, застосування карток PECS (Picture Exchange Communication System),

вивчення жесті-символів, використання комунікативних дошок та планшетів зі спеціальними голосовими програмами дозволяє створити компенсаторний міст для вираження потреб дитини [4, с. 47]. Дослідження А. Бонді та Л. Фрост доводять, що використання засобів ААС не гальмує розвиток спонтанного вербального мовлення, а навпаки, знижує рівень тривожності й небажаної поведінки та стимулює вокалізацію й появу перших слів [6, p. 105].

Незважаючи на значний масив теоретичних та прикладних праць, систематичний аналіз стану розробленості проблеми дозволяє виокремити низку суттєвих суперечностей та невирішених питань:

- *Відсутність єдиного діагностичного інструментарію:* в українському науково-практичному просторі спостерігається дефіцит стандартизованих діагностичних методик оцінювання рівня сформованості саме прагматичного боку мовленнєвої компетенції у дітей із РАС різного віку.
- *Проблема трансферу навичок:* сформовані в штучно створених корекційних умовах (наприклад, під час індивідуальних занять із логопедом чи АВА-терапевтом) мовленнєві навички часто не переносяться дитиною в повсякденну соціальну практику (у сім'ю, дитячий садок, шкільний клас) [1, с. 115].
- *Недостатня міждисциплінарна інтеграція:* нерідко спостерігається розрив між психологічним супроводом розвитку афективно-вольової сфери дитини та логопедичною роботою із формування експресивного мовлення. Потребує наукового обґрунтування технологія безперервного інтегрованого психолого-педагогічного супроводу в умовах інклюзивних закладів освіти [2, с. 255].

Висновки. Проблема формування мовленнєвої компетенції у дітей із розладами аутистичного спектра залишається однією з найбільш актуальних, складних і багатоаспектних у сучасній спеціальній психології та корекційній педагогіці. Еволюція наукових поглядів відбулася від вивчення мовленнєвих порушень як ізольованого дефекту до розуміння їх як системного порушення соціальної комунікації та взаємодії.

Сучасна парадигма корекційної допомоги вимагає відходу від шаблонованих методичних схем на користь мультидисциплінарних, персоніфікованих програм, що інтегрують поведінкові технології, методи раннього втручання (зокрема ESDM) та системи альтернативної комунікації. Перспективи подальших наукових досліджень полягають у розробці та експериментальній апробації цілісної системи моніторингу мовленнєво-комунікативного розвитку дітей із РАС, а також у створенні науково обґрунтованих методичних рекомендацій для

педагогів і батьків щодо стимулювання спонтанної мовленнєвої активності дітей в умовах інклюзивного освітнього середовища.

Список використаних джерел

1. Шульженко Д. І. Основи психологічної корекції аутичних розладів у дітей : навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. 385 с.
2. Тарасун В. М. Гетерогенність розладів аутистичного спектра у дітей та шляхи її врахування в корекційній роботі. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)*. 2020. Вип. 15. С. 245–258.
3. Островська К. О. Аутологія: теорія і практика психолого-педагогічного супроводу дітей з розладами аутистичного спектра : монографія. Львів : Тріада плюс, 2018. 460 с.
4. Ринденко О. В. Застосування засобів альтернативної комунікації у корекційній роботі з дітьми з РАС. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2021. № 2. С. 45–54.
5. Rogers S. J., Dawson G., Vismara L. A. An Early Start for Your Child with Autism: Using Everyday Activities to Help Kids Connect, Communicate, and Learn. New York : Guilford Press, 2022. 340 p.
6. Bondy A., Frost L. The Picture Exchange Communication System Training Manual. 2nd ed. Newark : Pyramid Educational Consultants, 2021. 396 p.

УДК 159.9:378-051

Віта Карпюк
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Астремська
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

Проблема збереження ментального здоров'я здобувачів освіти набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних

трансформацій, високої інтенсивності освітнього процесу та дії численних стресогенних чинників. Період навчання супроводжується значними інтелектуальними, емоційними та соціальними навантаженнями, необхідністю адаптації до нових вимог, побудови міжособистісних взаємин, професійного самовизначення та прийняття відповідальних рішень. В українських реаліях до традиційних освітніх стресорів додаються наслідки тривалого соціального напруження та воєнних подій, що актуалізує необхідність системного психологічного супроводу здобувачів освіти.

Ментальне здоров'я доцільно розглядати не лише як відсутність психічних розладів, а як стан психологічного благополуччя, що передбачає здатність людини реалізовувати власний потенціал, долати повсякденні труднощі, продуктивно навчатися та підтримувати конструктивні соціальні зв'язки. У контексті освітнього середовища збереження ментального здоров'я безпосередньо пов'язане зі створенням умов, які дозволяють здобувачеві ефективно адаптуватися до навантажень, регулювати власний емоційний стан та використовувати доступні психологічні ресурси.

Одним із ключових чинників, що впливають на психічне благополуччя здобувачів освіти, є стрес. Стресові реакції можуть виникати внаслідок академічного навантаження, високих вимог до результатів навчання, дефіциту часу, іспитів, міжособистісних конфліктів, невизначеності професійного майбутнього та інших життєвих обставин. За умови достатньої адаптаційної спроможності короткотривалий стрес може мобілізувати ресурси людини та сприяти активізації діяльності. Однак тривалий або надмірно інтенсивний стрес здатний виснажувати психологічні ресурси, знижувати навчальну мотивацію, погіршувати концентрацію уваги та негативно впливати на емоційне благополуччя.

Сучасні дослідження підтверджують значущість проблеми психологічного стресу серед студентської молоді. Узагальнення результатів численних досліджень показує, що здобувачі вищої освіти є групою, особливо чутливою до негативних наслідків стресу, а психологічні втручання можуть сприяти зменшенню симптомів тривоги, депресивних проявів і суб'єктивно сприйманого стресу. Водночас найбільш перспективними виявляються комплексні підходи, що поєднують когнітивно-поведінкові, майндфулнес-орієнтовані, психоосвітні та інші методи психологічної підтримки [1].

Важливою психологічною умовою збереження ментального здоров'я є сформованість навичок емоційної саморегуляції. Здатність розпізнавати власні емоційні стани, розуміти їхні причини та

використовувати конструктивні способи регуляції дозволяє зменшувати негативний вплив стресогенних подій. Особливої уваги потребує формування навичок усвідомленого ставлення до власних переживань, контролю емоційного напруження та своєчасного відновлення психологічних ресурсів.

Перспективним напрямом є використання майндфулнес-підходу як одного із засобів подолання стресових станів. Його основою є розвиток здатності усвідомлено зосереджувати увагу на актуальному досвіді без надмірного оцінювання власних думок та емоцій. Результати систематичного огляду та метааналізу рандомізованих досліджень свідчать, що програми зниження стресу на основі майндфулнес можуть сприяти зменшенню рівнів сприйманого стресу, тривожності та депресивних проявів у студентів, а також розвитку усвідомленості й самоспівчуття [2].

Не менш важливою умовою є розвиток стресостійкості та психологічної резильєнтності. Резильєнтність передбачає здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, відновлюватися після впливу стресових подій і зберігати здатність до ефективного функціонування. Систематичний огляд програм розвитку резильєнтності серед студентів засвідчив, що такі втручання можуть сприяти зниженню рівнів стресу та тривожності, хоча результати щодо безпосереднього підвищення резильєнтності залишаються неоднозначними. Це свідчить про необхідність не лише декларувати розвиток стресостійкості як мету психологічної роботи, а й оцінювати конкретні механізми та результати відповідних програм [3]. Важливою психологічною умовою подолання стресу є також формування конструктивних копінг-стратегій. У стресовій ситуації здобувач освіти може використовувати різні способи реагування: активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, когнітивне переосмислення, планування, емоційно орієнтовані стратегії або уникнення. Конструктивні копінг-стратегії сприяють збереженню відчуття контролю над ситуацією та мобілізації внутрішніх ресурсів, тоді як переважання пасивного уникнення може підтримувати стан психологічного напруження.

Окремого значення набуває соціальна підтримка як ресурс збереження ментального здоров’я. Можливість звернутися по допомогу до однолітків, викладачів, психолога або інших значущих осіб сприяє зменшенню суб’єктивного відчуття ізоляції та допомагає ефективніше долати складні ситуації. Дослідження психологічних інтервенцій у закладах вищої освіти показують перспективність програм, що

включають різні форми взаємодопомоги та підтримки студентів, хоча доказовість їхньої ефективності потребує подальшого уточнення [4].

Отже, психологічні умови збереження ментального здоров'я здобувачів освіти доцільно розглядати як систему взаємопов'язаних чинників, серед яких важливе місце посідають емоційна саморегуляція, стресостійкість, резильєнтність, конструктивні копінг-стратегії, усвідомленість, соціальна підтримка та доступність психологічної допомоги. Ефективна робота зі стресовими станами має бути спрямована не лише на їхнє ситуативне зниження, а й на формування стійких психологічних ресурсів особистості.

Таким чином, збереження ментального здоров'я здобувачів освіти потребує переходу від переважно реактивної моделі психологічної допомоги до профілактичної та ресурсно орієнтованої моделі, спрямованої на розвиток здатності самостійно розпізнавати прояви стресу, використовувати конструктивні способи його подолання та своєчасно звертатися по психологічну підтримку. Перспективним напрямом подальшого дослідження є емпіричне визначення психологічних чинників, які найбільшою мірою пов'язані зі збереженням ментального здоров'я здобувачів освіти, а також розроблення та перевірка ефективності комплексної програми психологічної підтримки, спрямованої на подолання стресових станів.

Список використаних джерел

1. Zhang Y., et al. (2024). Interventions for psychiatric disorders among university students: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *International Journal of Clinical and Health Psychology,* 24(1), 100431.DOI: https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100431

2. Pan Y., et al. (2024). Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Mental Health and Psychological Quality of Life among University Students: A GRADE-Assessed Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine,* 2024, 8872685. DOI: https://doi.org/10.1155/2024/8872685

3. McDermott R. C., et al. (2024). The Impact of Resilience Interventions on University Students' Mental Health and Well-Being: A Systematic Review. *Education Sciences,* 14(5), 510. DOI: https://doi.org/10.3390/educsci14050510

4. Pointon-Haas J., Waqar L., Upsher R., Foster J., Byrom N., & Oates J. (2024). A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych Open, 10*(1), e12. DOI: https://doi.org/10.1192/bjo.2023.603

УДК 159.942-053.6:159.95

Альона Бельська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Кучманич
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У даній розробці теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено емоційну саморегуляцію як базовий чинник оптимізації копінг-поведінки особистості старшого підліткового віку (15-17 років). Представлено результати емпіричного дослідження на загальній вибірці 60 осіб. Математично доведено наявність стійких взаємозв'язків між труднощами емоційної саморегуляції та вибором непродуктивних (дезадаптивних) копінг-стратегій (ескапізм, самозвинувачення). Аргументовано й підтверджено доцільність упровадження психокорекційної розробленої тренінгової програми, зорієнтованої на трансформацію структурної організації подолання стресу в підлітків експериментальної групи.

Ключові слова: *емоційна саморегуляція, копінг-стратегії, підлітковий вік, стресова ситуація, психологічний тренінг, емоційна дисрегуляція*

Динамічні й кризові трансформації сучасного суспільства висувають підвищені вимоги до адаптаційного потенціалу підростаючого покоління. Старший підлітковий вік (15-17 років) є нормативно сенситивним до дії стресогенних чинників, що зумовлено процесами соціалізації, професійного самовизначення та підготовки до випускних іспитів. Хронічне емоційне напруження, яке переживає учнівська молодь, гостро актуалізує пошук внутрішніх ресурсів стійкості особистості. Базовим інтегральним предиктором конструктивного

подолання стресу (копінгу) виступає емоційна саморегуляція особистості. Дефіцитарність регулятивних механізмів емоційної сфери призводить до психосоматизації, афективних спалахів та вибору деструктивних копінг-стратегій (аутоагресії, цифрового ескапізму тощо), що суттєво знижує успішність адаптації підлітка.

Проблема подолання стресу та регуляції емоційних станів посідає вагоме місце у працях вітчизняних та зарубіжних фахівців (Ч. Карвер, Е. Фрайденберг, Р. Льюїс, К. Ердман, Л. В. Долинська, Т. В. Палько). Емоційну саморегуляцію розглядають як здатність особистості здійснювати моніторинг, оцінку та модифікацію емоційних реакцій відповідно до вимог середовища. Водночас копінг-поведінка виступає як усвідомлена діяльність, спрямована на подолання труднощів. В той же час, попри ґрунтовний теоретичний базис, питання безпосереднього впливу окремих компонентів емоційної дисрегуляції на запуск конкретних дезадаптивних копінг-паттернів у підлітків у кризових умовах суспільства потребує додаткового емпіричного уточнення та розробки прикладного інструментарію психокорекційного впливу.

Мета даного дослідження – емпірично дослідити характер взаємозв'язків між труднощами емоційної регуляції та копінг-стратегіями підлітків 15-17 років, а також експериментально перевірити ефективність тренінгової програми розвитку емоційної саморегуляції як чинника конструктивного подолання стресових ситуацій.

Емпіричне дослідження проводилося на базі освітнього закладу. Загальний обсяг вибірки склав 60 підлітків (учні 10-11 класів). Дослідницький методичний комплекс охоплював: 1) Опитувальник емоційної регуляції (Emotion Regulation Questionnaire – ERQ), розроблений Дж. Гроссом та Дж. Джоном), 2) Шкалу оцінювання суб'єктивно сприйманого стресу (PSS-C.Коен), 3) Шкалу визначення труднощів емоційної регуляції» (DERS) для встановлення ступеня емоційної дисрегуляції за 6 субшкалами; 4) Коротку форму опитувальника копінг-стратегій» (Brief-COPE) Ч. Карвера для дослідження способів подолання стресових ситуацій. Статистичне опрацювання та перевірка достовірності вихідних даних проводилися із застосуванням спеціалізованого комп'ютерного програмного забезпечення. Зокрема, використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r).

Наведемо результати емпіричного дослідження. Зібраний матеріал дав змогу з'ясувати те, чи впливають особливості емоційної саморегуляції на рівень суб'єктивного сприйняття стресу підлітками та в чому саме виявляється характер цього впливу. За результатами проведеного дослідження визначено, що високий рівень саморегуляції

емоцій мають 30% підлітків, середній рівень – 50%, а низький рівень – 20%. Отримані емпіричні дані дають змогу стверджувати, що в більшості підлітків рівень сформованості здатності до емоційної саморегуляції є помірним. Таким чином, можемо сформулювати висновок, що особи підліткового віку в цілому виявляються спроможними до часткової регуляції власних афективних відповідей та поведінкових проявів у стресових умовах, проте їхня ефективність у подоланні емоційного тиску, залишається недостатньою. Тому маємо відповідну характеристику: середній рівень саморегуляції може бути зумовлений віковими особливостями підліткового періоду, який характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, інтенсивними внутрішніми переживаннями та процесом становлення особистості. У цьому віковому періоді механізми емоційної саморегуляції залишаються недостатньо розвиненими, унаслідок чого підлітки можуть зазнавати труднощів із регулюванням власних емоційних реакцій у стресових ситуаціях. Для визначення рівня переживання підлітками стресу у дослідженні було використано Шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale-PSS), розроблену С. Коеном. Пропонуємо інтерпретацію результатів проведеного дослідження:

1. Рівень сприйнятого стресу(діапазон:0-40 балів) виявлено помірний рівень стресу, тобто, більшість опитаних набрали від 14 до 21 балу;

2. Сприйнята безпорадність (діапазон: 0-24 балів), а саме відчуття учнем відсутності контролю за своїми власними емоціями, реакціями чи обставинами – переважає у більшості від 11 до 16 балів;

3. Відсутність самоефективності (діапазон: 0-16 балів), що вказує на передбачувану нездатність людини впоратися з проблемами, виявилося у більшості – від 5 до 9 балів.

Результати виявлення сприйнятого стресу свідчать про те, що найбільша частина досліджуваних підлітків має помірний рівень сприйнятого стресу – 47%. Це вказує на те, що для більшості респондентів характерне періодичне переживання стресових ситуацій, пов'язаних із навчанням, міжособистісними взаєминами, віковими змінами та підвищеним емоційним навантаженням. Незважаючи на наявність певного напруження, ці підлітки загалом зберігають здатність адаптуватися до життєвих труднощів. Високий рівень стресу виявлено у 33% опитаних, що є достатньо значним показником. Це свідчить про підвищене психоемоційне навантаження у значної частини підлітків та може вказувати на труднощі емоційної саморегуляції, нестійкість до стресових ситуацій і ризик розвитку психологічного виснаження. Низький рівень сприйнятого стресу спостерігається лише у 20%, що

загалом може свідчити про наявність у зазначених підлітків сформованих механізмів психологічного захисту, підвищеного рівня емоційної резильєнтності та спроможності долати складні життєві обставини.

Доцільно проаналізувати особливості емоційного стану залежно від рівня стресового навантаження підлітків. Значна частина досліджуваних переживає емоційне виснаження, тривожність, невпевненість та труднощі у подоланні стресових ситуацій. Отримані результати підтверджують необхідність проведення психологічної профілактики та корекційної роботи, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та формування конструктивних способів подолання стресу у підлітків.

Отже, результати дослідження за методикою Шелдон Коен «Шкала сприйнятого стресу» (PSS) дали змогу визначити рівень суб'єктивного переживання стресу у підлітків та оцінити особливості їхнього емоційного стану. Аналіз отриманих даних показав, що значна частина респондентів перебуває у стані підвищеного психоемоційного напруження, що свідчить про актуальність проблеми стресу у підлітковому віці. До того ж отримані дані дозволяють зробити висновок про існування взаємозв'язку між рівнем переживання стресу та особливостями емоційної саморегуляції підлітків. Чим вищий рівень стресу, тим більша ймовірність труднощів у контролюванні емоцій, зниження адаптаційних можливостей та погіршення психологічного благополуччя.

Для обробки та аналізу результатів емпіричного дослідження використовувалися методи математичної статистики. З метою виявлення взаємозв'язку між показниками емоційної саморегуляції та рівнем стресу підлітків було застосовано кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати дослідження показали, що більшість підлітків мають середній рівень емоційної саморегуляції та середній рівень стресу. Встановлено негативний кореляційний зв'язок між саморегуляцією та стресом ($r = -0,62$). Інтерпретація: чим вищий рівень саморегуляції, тим нижчий рівень стресу. Дані також узгоджуються з теоретичними положеннями Дж. Гросса, який розглядав емоційну регуляцію як ключовий механізм управління емоційними реакціями, а також із концепцією Р. Лазаруса, відповідно до якої здатність особистості оцінювати та контролювати власні емоції впливає на ефективність подолання стресових ситуацій.

Отже, результати дослідження підтверджують важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції у підлітковому віці як одного з основних чинників профілактики та подолання стресу. Підлітковий вік

є періодом активних психологічних змін, тому навіть незначні труднощі можуть сприйматися підлітками як значні стресові фактори. Таким чином, результати застосування шкали PSS підтвердили доцільність дослідження проблеми стресу у підлітковому віці та необхідність розробки психокорекційних і профілактичних програм, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції, розвитку стресостійкості та підтримання психологічного здоров'я підлітків.

Нижче наведено поглиблений емпіричний розгляд отриманих результатів дослідження, здійсненого із застосуванням двох психодіагностичних інструментів: DERS (Шкала емоційної дисрегуляції) та Brief-COPE (Скорочений опитувальник копінг-стратегій). Опрацювання середніх профілів досліджуваної вибірки за допомогою методики DERS дало змогу для розмежування підлітків відповідно до ступеня розвитку емоційної саморегуляції за такими рівнями: високий – 26,7%, середній – 53,3%, та низький, тобто висока саморегуляція виявлена у 20% респондентів.

Відповідно до Шкали труднощів емоційної регуляції (DERS) у класичній структурі (6 субшкал: Неприйняття емоцій, Труднощі цілеспрямованої поведінки, Труднощі контролю імпульсів, Брак емоційної обізнаності, Обмеженість стратегій регуляції, Брак емоційної ясності) можемо зробити наступний аналіз: найбільш проблемною зоною для підлітків є «Обмеженість стратегій емоційної регуляції» (M = 3.8 бали з 5.0). Це свідчить про те, що в момент гострого стресу підлітки відчувають безпорадність. Вони на когнітивному рівні розпізнають емоційний стан, проте демонструють виражену нестачу поведінкових і внутрішніх стратегій регуляції інтенсивності емоцій «екзистенційний тупик». Друге місце посіли «Труднощі контролю імпульсів» (M=3.4). За умов психоемоційного напруження (зокрема, під час підготовки до іспитів або виникнення суперечок із друзями) підліткам складно зберігати саморегуляцію поведінки, що, ймовірно, зумовлює афективні реакції або стан емоційного блокування. Водночас показник за шкалою «Брак емоційної обізнаності» є найнижчим (M=2.1), що може свідчити про високий рівень рефлексивного усвідомлення в сучасної підліткової генерації. Вони розпізнають власні емоційні переживання, однак саме усвідомлення не передбачає здатності регулювати емоції та за відсутності сформованих умінь вольового контролю, ймовірно, не сприяє адаптивному функціонуванню.

Опрацювання отриманих даних за опитувальником Brief-COPE (Копінг-стратегії) вказує на те, що вивчення способів подолання стресових ситуацій засвідчило неоднозначну тенденцію: підлітки

паралельно застосовують конструктивні когнітивні засоби саморегуляції та помітно виражені захисні механізми уникнення дійсності. Відповідно до результатів Brief-COPE, Ч. Карвера, що передбачає поділ на три категорії: адаптивні, дезадаптивні та нейтральні/соціальні, стає можливим аналітичне вивчення складових копінг-поведінки. Адаптивна категорія (Планування, Активне подолання, Позитивне переформулювання): виконує функцію основи свідомої регуляції поведінки. Старшокласники демонструють здатність до раціонального осмислення ситуацій. Планування (M=5.9 з 8.0 балів) є провідним копінгом, оскільки вік пов'язаний із життєвим самовизначенням (іспити, вступ до вищих навчальних закладів). Варто зазначити, що перехід від плану до Активного подолання (M=5.2) западає через емоційну втому. У блоці ментального та поведінкового відходу (Дезадаптивний) Самовідволікання (M=6.8) є абсолютним лідером. Сучасний підліток у 2026 році нівелює стрес через ескапізм: втеча у віртуальну реальність, комп'ютери, телефони та соціальні мережі з метою штучного «заморожування» тривоги.. Таке занурення в цифрову реальність здається швидким способом знизити тривогу, але він ніяк не вирішує першопричину стресу. Соціальний блок (Підтримка) – тут виникає висока потреба в Емоційній підтримці (M=5.6). Спілкування з однолітками залишається провідною діяльністю, тому підлітки шукають копінг-ресурс у референтній групі.

Таким чином, на підставі наведених вище результатів експериментального дослідження можна дійти висновку про те, що емоційна саморегуляція виступає ключовим предиктором подолання стресогенних обставин у підлітковому віці, що, відповідно, обґрунтовує доцільність упровадження психологічного тренінгу «Емоційна саморегуляція та стресостійкість». Визначальними компонентами програми є системна інтеграція когнітивно-поведінкового підходу, що передбачає такі модулі: формування емоційної усвідомленості, застосування методів контролю імпульсивних реакцій (дихальні вправи, техніки заземлення), опрацювання деструктивного почуття провини (когнітивне переосмислення) та розроблення проактивних стратегій подолання стресу («дерево рішень»). Можемо дійти висновку, що теоретичні положення та емпіричні дані засвідчують: сформована здатність до емоційної саморегуляції є фундаментальним інтегративним детермінантом і необхідною умовою ефективного подолання стресогенних обставин у підлітковому періоді, й отже, обґрунтовує доцільність застосування психокорекційної програми, спрямованої на трансформацію деструктивних моделей поведінки в адаптивні стратегії.

Список використаних джерел

1. Долинська Л. В., Палько Т. В. Психологічні особливості розвитку емоційної саморегуляції в юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки.* 2021. Вип. 12. С. 45–54.
2. Andrущенко Т. Психологічні особливості життєстійкості і благополуччя осіб підліткового віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки.* 2024. № 25(70). DOI: 10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).01
3. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine.* 1997. Vol. 4. P. 92–100.
4. Frydenberg E., Lewis R. Adolescent Coping Scale: 2nd Edition. https://news.acer.com/2011. 142 p.
5. Giordano F. et al. Resilience and coping strategies among Ukrainian adolescents during wartime. *Journal of Adolescent Research.* 2023. Vol. 38(4). P. 512–531.
6. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.* 2004. Vol. 26. P. 41–54.

УДК 159.9:159.92

Андрій Березняк
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Денис Шпак
магістр психології, кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили,
м. Миколаїв, Україна

ФЕНОМЕН ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ПСИХОЛОГІЇ

На сьогодні в умовах воєнного стану представники різних категорій населення знаходяться під впливом багатьох стресових факторів, серед

яких: постійна загроза обстрілів, вимушене переміщення, розлука з близькими, втрата роботи, невизначеність майбутнього, обмежений доступ до ресурсів (соціальних, медичних, освітніх, юридичних тощо). Негативний вплив перерахованих факторів призводить до порушення нормальної життєдіяльності особистості. Саме тому особливої актуальності набуває проблема збереження достатнього рівня життєстійкості, яка дозволяє людині успішно вирішувати труднощі, швидко відновлюючись та зберігаючи відповідний рівень ефективності діяльності.

Сучасні українські дослідниці С. Кузікова та Т. Щербак визначають життєстійкість як здатність особистості приймати рівень власної вразливості, об'єктивно оцінювати слабкі та сильні сторони, визнавати особисті можливості. Формування життєстійкості впливає на розвиток уміння людини долати проблемні ситуації, здатність здійснювати контроль над емоційними і когнітивними процесами, стиль соціальної поведінки, алгоритм реагування на складні ситуації [1].

Дослідники М. Прищак, О. Гречановська, О. Залюбівська наголошують на тому, що життєстійкість – це поєднання міцності та витривалості, що відображає психологічну стійкість особистості, пов'язану з її умінням долати кризові життєві ситуації, перетворювати несприятливі події на ресурс для розвитку, робити відповідні висновки на майбутнє, не втрачаючи ефективність діяльності [3].

Схожий підхід до трактування поняття «життєстійкість» пропонує науковиця О. Чиханцова. Вона стверджує, що життєстійкість – це комплексна особистісна характеристика особистості, що забезпечує здатність переживати стресові події, зберігаючи внутрішню впевненість. Високий рівень життєстійкості дозволяє людині швидко відновлюватись після складних обставин, адаптуватись до динамічних умов навколишнього світу, адже зазначене поняття вважається поєднанням усіх видів стійкості. О. Чиханцова зазначає, що життєстійкість базується на духовних ресурсах людини. Саме тому її можна вважати основою особистісного потенціалу та психологічного благополуччя особистості [5].

В умовах війни життєстійкість дозволяє вирішувати складні ситуації та не зосереджуватись на негативному досвіді тривалий час. Вона виступає важливим психологічним ресурсом особистості, який впливає на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції, самооцінки, механізмів самоствердження.

Кандидат педагогічних наук Н. Сушик наголошує на тому, що життєстійкість дозволяє особистості зберігати достатній рівень психічного здоров'я у стресових умовах, проявляти цілеспрямованість

у процесі реалізації поставлених завдань, раціонально використовувати час, конструктивно вирішувати конфлікти і життєві кризи, зберігати працездатність у складних обставинах, брати відповідальність за наслідки власних вчинків [4].

В. Предко зазначає, що життєстійкість можна вважати особистісною якістю людини, яка ґрунтується на її оптимістичному ставленні до життя. Вона дозволяє людині об'єктивно оцінювати стресові події, приймати зважені рішення в динамічних умовах, успішно налагоджувати міжособистісні стосунки та взаємодіяти у соціумі. На думку дослідника, життєстійкість виконує чотири важливі функції:

1) Адаптивну (передбачає уміння особистості долати стресові обставини та кризові події, зберігати спокій в несприятливих умовах; людина досить швидко може пристосовуватись до змін, приймати об'єктивні рішення, будувати плани на майбутнє, реалізовувати особистісний потенціал, зберігати баланс між зовнішніми та внутрішніми ресурсами, здійснювати пошук компромісних рішень та альтернативних варіантів вирішення складних ситуацій);

2) Прогностичну (характеризує уміння людини передбачати майбутні життєві виклики та розробляти ефективні шляхи подолання труднощів; особистість зберігає відносний спокій у стресових ситуаціях, готується до викликів ще до моменту їх виникнення; вона аналізує свій попередній досвід, робить відповідні висновки);

3) Регулятивну (передбачає збереження психічної рівноваги у стресових ситуаціях, уміння мобілізувати зовнішні та внутрішні ресурси, залучати необхідну допомогу, використовувати соціальні зв'язки із метою вирішення актуальних проблем; особистість зберігає контроль над власною поведінкою та емоціями у процесі подолання труднощів; вона уникає імпульсивних рішень, контролює інтенсивність емоційних переживань, успішно відновлюється після стресових подій);

4) Трансформаційну (в її основі лежить уміння особистості набувати нових умінь і навичок внаслідок подолання життєвих труднощів – емоційної саморегуляції, навичок ефективного подолання конфліктів, психічної стійкості, адаптивності; внаслідок отриманого досвіду у людини формуються нові адаптаційні механізми, удосконалюються копінг-стратегії) [2].

Функції життєстійкості є тісно взаємопов'язаними. Вони забезпечують формування уміння особистості ефективно реагувати на життєві виклики, долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та швидко відновлюватись після кризових ситуацій. Життєстійкість сприяє не тільки подоланню стресових ситуацій, а й подальшому саморозвитку, накопиченню позитивного досвіду, який дозволяє

людині у майбутньому протистояти несприятливим обставинам, зберігаючи впевненість.

Різноплановість поняття «життєстійкість» зумовлює розвиток різних наукових підходів до визначення його компонентів. Найпоширенішим є визначення компонентів, яке пропонує американський психолог С. Мадді. Дослідник виділяє три основних компоненти – залученість, прийняття виклику та контроль. Залученість – це уміння особистості активно включатись у власну діяльність, брати відповідальність за вчинки, допомагати іншим, встановлювати ефективні комунікативні зв'язки, отримувати задоволення від діяльності. Контроль передбачає об'єктивну оцінку зовнішніх та внутрішніх ресурсів особистості, пошук у складних ситуаціях можливостей для розвитку, уміння активно впливати на обставини, приймати зважені рішення, вирішувати труднощі. В основі прийняття виклику лежить уміння аналізувати власний життєвий досвід та робити висновки на майбутнє, приймати проблему як виклик, використовувати складні обставини як можливість для набуття нових умінь і навичок. Компоненти життєстійкості формуються незалежно один від одного; попри це, вони тісно взаємопов'язані [6].

Висновок. Таким чином, життєстійкість – це інтегральна психологічна властивість особистості, в основі якої лежить здатність людини зберігати ефективність діяльності у несприятливих умовах та кризових ситуаціях, уміння адаптуватись до динамічних змін, перетворюючи набутий досвід у можливість для формування нових компетентностей.

Розвиток життєстійкості сприяє удосконаленню рівня психологічного благополуччя особистості, формуванню впевненості у собі, здатності до самоконтролю та саморегуляції, розвитку активної життєвої позиції, нових способів подолання труднощів, розвитку уміння приймати рішення в складних умовах. Життєстійкість є незмінною характеристикою людини, проте її рівень може змінюватись під впливом набутого досвіду особистості, соціального досвіду, цілеспрямованої роботи над власним розвитком. Вивчення особливостей життєстійкості сучасними науковцями має важливе теоретичне та практичне значення, адже дозволяє визначити подальші шляхи удосконалення психологічних ресурсів особистості та підвищення її стресостійкості загалом, що відіграє важливу роль у самореалізації і самоствердженні.

Список використаних джерел

1. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія : Психологія.* Вип. 2. 2023. С. 24–29.
2. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус.* 2020. Вип. 19. С. 185–189.
3. Прищак М. Д., Гречановська О. В., Залюбівська О. Б. Життєстійкість особистості: пошук системоутворювального поняття. *Наукові перспективи.* 2024. № 3(45). С. 271–282.
4. Сушик Н. Сутність, види, складники життєстійкості фахівців із соціальної роботи. *Актуальні проблеми соціальної роботи та соціального забезпечення : європейський та національний вимір* : Матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції (29–30 травня 2025 року). Луцьк, 2025. С.218–221.
5. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
6. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology.* 2006. Vol. 1(3). P. 160–168.

УДК 159.922.8 : 316.48](043.2)

Катерина Бондаренко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Наталія Лукіна
кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОСОБИСТІСНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Проблема конфліктної поведінки в юнацькому віці є актуальною через активний особистісний розвиток, становлення самосвідомості та

прагнення до самоствердження. Підвищена емоційність і потреба у визнанні можуть спричиняти конфлікти. Вивчення психологічних і соціальних чинників дозволяє визначити ефективні шляхи їх профілактики та корекції.

У сучасній психології виокремлюють особистісні риси, що підвищують схильність до конфліктної поведінки. До них належать недостатній рівень емпатії, надмірна потреба у визнанні та самоствердженні, прагнення до домінування, егоцентризм, низька гнучкість у спілкуванні. Важливим чинником також є недостатня самосвідомість, що ускладнює контроль власної поведінки та усвідомлення її наслідків [6].

Дослідники виділяють кілька основних груп чинників, що можуть спричиняти конфліктну поведінку:

– об'єктивні (соціально-психологічні) – зовнішні умови та ситуації, у яких виникають суперечності між інтересами, поглядами або цілями учасників взаємодії;

– суб'єктивні – особистісні характеристики, внутрішні суперечності, індивідуальний життєвий і соціальний досвід, що впливають на поведінку людини у конфліктних ситуаціях;

– інтегровані – одночасна дія об'єктивних і суб'єктивних чинників, яка може посилювати конфліктність та проявлятися через конфліктогенні дії або висловлювання [1].

У психологічних дослідженнях конфліктну поведінку розглядають як результат впливу суб'єктивних та об'єктивних чинників. До основних суб'єктивних проявів належать: прихована агресія, що посилюється під час конфлікту; негативізм як реакція на тиск дорослих або авторитетних осіб; негативне сприйняття оточення під впливом образ і агресії; самозвинувачення та зниження самооцінки внаслідок внутрішніх суперечностей. Конфліктна поведінка під впливом об'єктивних чинників може проявлятися у формах: порушення норм, критика та ігнорування вимог через суперечності з керівництвом; вербальна агресія у відповідь на несправедливість, погрози чи звинувачення; фізична агресія як реакція на агресивні дії інших; імпульсивні негативні реакції, пов'язані з попереднім травматичним досвідом [3].

Конфліктна поведінка визначається взаємодією психологічних і соціальних чинників, зокрема особливостями самосвідомості, самооцінки, темпераменту, емоційної саморегуляції, емпатії та критичного мислення. Важливу роль відіграє соціальне оточення, зокрема сім'я, освітнє середовище, однолітки та медіапростір. Умови виховання, характер міжособистісних відносин і рівень соціальної

підтримки впливають на способи вирішення конфліктів. Дослідження цих чинників є основою для ефективної профілактики та психологічної корекції конфліктної поведінки [6, с. 140].

Важливий вплив на конфліктну поведінку в юнацькому віці мають когнітивні процеси. Категоричність суджень, зосередженість на власних переживаннях і труднощі з об'єктивною оцінкою ситуацій можуть посилювати конфліктність. Водночас розвиток рефлексії, критичного мислення та здатності враховувати думки інших сприяє конструктивному вирішенню суперечностей [7, с. 94].

Важливу роль у формуванні конфліктної поведінки в юнацькому віці відіграє здатність до емоційної саморегуляції. Підвищена емоційність, недостатній розвиток емоційного інтелекту та труднощі у вираженні почуттів можуть посилювати психологічне напруження й спричиняти агресивні реакції. Натомість уміння контролювати емоції, конструктивно їх висловлювати та застосовувати ефективні способи подолання стресу сприяє зниженню конфліктності [4].

Суттєвий вплив на поведінку сучасної молоді має також цифрове середовище. Соціальні мережі розширюють можливості спілкування, проте можуть ставати простором для кібербулінгу, суперечок і непорозумінь. Відсутність невербальних засобів комунікації ускладнює сприйняття емоцій та намірів співрозмовника. Тому розвиток медіаграмотності й навичок конструктивного онлайн-спілкування є важливим напрямом профілактики конфліктної поведінки [5].

Гендерні особливості також впливають на конфліктну поведінку. Юнаки можуть частіше проявляти відкриту агресію, тоді як дівчата – непрямі форми конфліктності, зокрема ігнорування чи вербальну критику. Ці відмінності пов'язані з індивідуальними та соціокультурними чинниками, урахування яких сприяє ефективній психологічній корекції. [2].

На конфліктну поведінку молоді впливають також макросоціальні чинники, зокрема економічна нестабільність, суспільна напруга та воєнні обставини. Тривалий стрес підвищує тривожність, посилює емоційне напруження й ускладнює міжособистісні відносини. Тому важливим є розвиток психологічної стійкості, адаптивності та навичок подолання труднощів [5].

Таким чином, профілактика конфліктної поведінки в юнацькому віці потребує комплексного підходу, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту, асертивності, комунікативних навичок і конструктивних способів вирішення суперечностей. Важливе значення мають підтримка сім'ї та створення безпечного освітнього середовища.

Отже, конфліктна поведінка молоді визначається взаємодією особистісних, соціальних, когнітивних та емоційних чинників. Їх урахування сприяє ефективній психологічній профілактиці та формуванню конструктивних моделей поведінки.

Список використаних джерел

1. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібн. / О. В. Скрипаченко, Л. В. Долинська. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

2. Гудима О.В. Статево-вікові уявлення підлітків про конфлікти. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2013. 2013. Вип. 22. С. 100–109.

3. Долинська Л. В., Матяш Л. П. Психологія конфлікту : навч. посібн. Київ : Каравела, 2010. 304 с.

4. Журавель Т. В., Іванюк І. В., Лютий В. П. та ін. Профілактика деструктивної поведінки підлітків : навч. метод. посіб. Київ, 2022. 144 с.

5. Лугова В. М., Литовченко І. В. Особливості конфлікту як способу соціальної взаємодії у підлітковому віці. *Молодий вчений. 2020.* № 5(81). С. 199–206.

6. Місенг Д. В. Особливості стилю життя особистості на рівні загальних взаємовідносин особистості зі світом у період старшого підліткового та юнацького віку. *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження* : матеріали XXI Міжнародної конференції молодих науковців (19 квітня 2019 р.). Київ, 2019. С. 139–142.

7. Яновська Т. Психологічні особливості прояву конфліктної поведінки підлітків із різним рівнем. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 93–108.

УДК 159.942.5

Ганна Будулуца
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Кучманич
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ФАХІВЦІВ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ

Сучасна діяльність фахівців служби зайнятості характеризується постійними змінами професійних вимог, трансформацією потреб клієнтів, зростанням емоційного навантаження та необхідністю швидкого реагування на складні життєві ситуації. Ефективне виконання професійних обов'язків потребує не лише відповідних знань і практичних навичок, а й психологічної стійкості, гнучкості поведінки, розвинених комунікативних здібностей та здатності до саморегуляції. У зв'язку із цим особливого значення набуває вивчення адаптаційного потенціалу працівників як ресурсу успішного пристосування до змін професійної діяльності.

Мета дослідження полягала у визначенні психологічних особливостей адаптаційного потенціалу фахівців служби зайнятості та обґрунтуванні напрямів його розвитку в умовах змін професійної діяльності.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Первомайської філії Миколаївського обласного центру зайнятості. У ньому взяли участь 30 працівників. Для вивчення психологічних характеристик адаптації використовувалися наступні методики: «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Г. Маклакова; «Головна мотивація успіху та страх невдачі» РЕАНА; «Особистісна шкала проявів тривоги» Тейлора; «Методика діагностики міжособистісних відносин» Лірі. Комплексне застосування психодіагностичних методик дало змогу

розглянути адаптаційний потенціал як багатокомпонентне утворення, що охоплює поведінкову регуляцію, комунікаційні можливості, емоційну сферу, мотивацію та особливості взаємодії з іншими людьми.

За узагальненими результатами застосування опитувальника «Адаптивність» середнє значення загального адаптаційного потенціалу становило 70,10 бали за стандартного відхилення 10,48. Діапазон індивідуальних показників перебував у межах 38-82 балів. Варіативність отриманих результатів свідчить про індивідуальні відмінності працівників у можливостях пристосування до професійних вимог і подолання труднощів. Це підтверджує доцільність розгляду адаптаційного потенціалу не лише як загальної характеристики особистості, а і як ресурсу, що потребує підтримки та цілеспрямованого розвитку.

Аналіз складових адаптаційного потенціалу засвідчив важливість поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу та моральної нормативності. Середні значення відповідних показників становили 47,57; 14,97 та 7,83 бали. У професійній діяльності фахівців служби зайнятості ці характеристики мають особливе значення, оскільки визначають здатність працівника контролювати власні реакції, конструктивно спілкуватися з клієнтами, дотримуватися професійно-етичних норм і знаходити адекватні способи розв'язання проблемних ситуацій.

На адаптацію фахівців також впливають зовнішні фактори. Політична нестабільність, спричинена війною, зміни в законодавстві, ризики безпеки та непередбачувані дії уряду мають значний вплив на адаптацію працівників та створюють середовище невизначеності на робочому місці. Працівникам доводиться швидко адаптуватися до нових ситуацій, таких, як зміни в структурі установи та можливість втратити роботу через економічні та політичні обмеження. Ця нестабільність підвищує рівень стресу фахівців і негативно впливає на продуктивність та мотивацію.

Важливим напрямом дослідження стало вивчення емоційного стану працівників. За результатами діагностики тривожності середній показник становив 23,63 бали. У 8 учасників було зафіксовано високий рівень тривожності, у 20 – середній рівень із тенденцією до високого. Отримані дані актуалізують необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції, управління стресом і конструктивного реагування на професійні труднощі. Водночас результати психодіагностики слід розглядати як показники, що потребують комплексного тлумачення, а не як самостійне підтвердження психологічного розладу.

Дослідження мотиваційної сфери показало, що у 28 із 30 респондентів переважала спрямованість на досягнення успіху. Це свідчить про наявність мотиваційного ресурсу, який може сприяти професійному розвитку, постановці цілей і подоланню труднощів. Однак ефективна реалізація цього ресурсу залежить також від уміння регулювати емоційний стан, адекватно оцінювати власні можливості та підтримувати конструктивні взаємини з колегами й клієнтами. Дослідження міжособистісних взаємин доповнило загальну характеристику психологічних ресурсів адаптації, важливих для професійної комунікації та командної взаємодії.

Узагальнення емпіричних даних дало змогу визначити основні напрями розвитку адаптаційного потенціалу фахівців служби зайнятості: удосконалення навичок саморегуляції та подолання емоційного напруження; формування впевненості у професійних ситуаціях; розвиток активного слухання й конструктивної комунікації; підвищення гнучкості поведінки в умовах змін; опанування способів реагування на конфліктні ситуації; актуалізація особистісних і соціальних ресурсів адаптації. Визначені напрями стали підґрунтям для розроблення психологічної програми розвитку адаптаційного потенціалу, спрямованої на підвищення психологічної стійкості та ефективності професійної діяльності працівників.

Результати емпіричного дослідження засвідчили доцільність комплексного вивчення адаптаційного потенціалу фахівців служби зайнятості з урахуванням поведінкової регуляції, комунікативних можливостей, тривожності, мотиваційної спрямованості та міжособистісних взаємин. Виявлені особливості обґрунтовують необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки працівників, насамперед у напрямах розвитку емоційної саморегуляції, стресостійкості та професійної комунікації. Отримані результати становлять емпіричну основу для реалізації програми розвитку адаптаційного потенціалу фахівців служби зайнятості в умовах змін професійної діяльності.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічного супроводу адаптації фахівців служби зайнятості, удосконалення системи підготовки та перепідготовки кадрів, підвищення ефективності управління персоналом в центрах зайнятості.

Список використаних джерел

1. Адаптація як пристосування працівника до умов праці в державному органі. *Держслужбовець.* 2018. № 7. липень. URL: https://i.factor.ua/ukr/journals/ds/2018/july/issue-7/article-37777.html
2. Азьмук Н. А. Зайнятість через цифрові платформи – нова реальність сучасної економіки: виклики та стратегії адаптації. *Економічний простір.* 2019. Вип. 152. С. 66–80.
3. Ковальчук Т. Г., Загарій В. К. Нові форми зайнятості в умовах глобалізації та цифрової економіки. *Економічний простір.* 2025. Вип. 197. С. 174–178.

УДК 159.923:316.362

Анастасія Бучковська,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Кучманич
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ «Я» ЯК ЛАНКА МІЖ СЕПАРАЦІЄЮ ВІД БАТЬКІВСЬКОЇ РОДИНИ ТА ЗРІЛІСТЮ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

Сучасні трансформації інституту сім'ї в Україні, зокрема спричинені воєнним станом, – вимушена розлука партнерів, внутрішнє переміщення та міграція, перерозподіл сімейних ролей, повернення дорослих дітей до батьківських домівок і тривале спільне проживання кількох поколінь – загострюють проблему балансу між близькістю й автономією у шлюбі. За таких умов питання меж між подружньою парою та батьківськими родинами партнерів набуває нової ваги, а психологічна сепарація від батьківської родини постає не лише завданням юнацького віку, а й чинником, що визначає якість подружньої взаємодії в дорослому віці.

У психологічній літературі сепарацію розглядають як процес поступового психологічного відокремлення особистості від батьків із формуванням автономії та власної ідентичності за умови збереження емоційного зв'язку з ними [2; 10]. Згідно з моделлю Дж. Хоффмана, психологічна сепарація охоплює чотири складники: функціональну незалежність (здатність самостійно розв'язувати практичні питання), аттитюдну незалежність (наявність власних поглядів і цінностей), емоційну незалежність (відсутність надмірної потреби у схваленні, близькості та емоційній підтримці батьків) і конфліктну незалежність (відсутність надмірного почуття провини, тривоги, образи й гніву у стосунках із батьками) [6]. Принципово важливо те, що зрілий результат сепарації не тотожний максимальній дистанції: Е. Кінс, В. Беєрс та Б. Сунс розмежовують дисфункційну залежність і дисфункційну незалежність, наголошуючи, що демонстративна відстороненість від батьків так само свідчить про незавершеність процесу, як і злиття з ними [9]. І. Кучманич, аналізуючи сепараційний процес із позицій системного підходу, визначає його компоненти та етапи в дитячо-батьківських стосунках [2].

Системний погляд дає змогу розглядати сепарацію в контексті родової системи. За М. Боуеном, рівень диференціації передається з покоління в покоління, а зовнішнє дистанціювання від батьків без опрацювання емоційних зв'язків (емоційний розрив) є не сепарацією, а її псевдоформою, що відтворює невирішену залежність в інших стосунках [5; 8]. І. Бозормені-Нідь описав «невидимі лояльності» – несвідоме зобов'язання дотримуватися правил роду навіть усупереч власним потребам [4]. Узагальнення теоретичного аналізу дозволило виокремити родові патерни, що ускладнюють сепарацію (злиття з розмитими межами, гіперконтроль як відлуння міжпоколінних травм, делеговані ролі, коли дитині передається «місія» роду, заборона на емоції), а також типові моделі відокремлення: рання вимушена, конфліктна, відкладена сепарація та збереження злиття з родиною в дорослому віці.

Ланкою, що поєднує сепарацію від батьківської родини та функціонування особистості в шлюбі, на нашу думку, є диференціація «Я». У теорії М. Боуена вона має внутрішньопсихічний вимір (здатність розрізняти почуття й думки та не діяти імпульсивно під тиском тривоги) і міжособистісний вимір (здатність поєднувати близькість з автономією, зберігаючи власну позицію в емоційно значущих стосунках) [5; 8]. Е. Сковрон і М. Фрідлендер операціоналізували цей конструкт через чотири виміри: емоційну реактивність, «Я-позицію», емоційний розрив і злиття з іншими [11]. За М. Боуеном, партнери, як правило, обирають

одне одного зі схожим рівнем диференціації, а її низький рівень в обох виявляється в підвищеній тривожності пари, злитті чи дистанціюванні, хронічній конфліктності та тріангуляції – втягуванні третьої особи (дитини або батьків одного з партнерів) у подружні напруження [5]. Емпіричне підтвердження цього положення наводять Т. Голман і Д. Басбі, які показали, що досвід батьківської родини пов'язаний з якістю романтичних стосунків дорослих через рівень диференціації обох партнерів [7].

Особистісна зрілість у контексті шлюбу виявляється у здатності до самостійного вибору та прийняття відповідальності, емоційної саморегуляції, побудови особистих меж, конструктивного розв'язання конфліктів і готовності враховувати потреби партнера без втрати власної суб'єктності [1; 3]. Я. Невідома розглядає досягнення особистісної зрілості саме в ситуації сепарації від батьківської родини, що підкреслює їхній тісний взаємозв'язок [3]. Відповідно, незавершена сепарація в подружніх стосунках може виявлятися в таких формах: сприйняття партнера як замінника батьківської фігури з очікуванням опіки, схвалення чи постійної емоційної регуляції ззовні; конфлікт лояльностей між подружжям і батьківською родиною; залучення батьків до розв'язання подружніх конфліктів; некритичне перенесення батьківських правил («у нашій сім'ї так заведено») без узгодження з партнером; або, навпаки, уникання близькості як відтворення емоційного розриву.

Отже, теоретичний аналіз дає підстави розглядати зв'язок між сепарацією та подружніми стосунками як опосередкований: якість сепарації від батьківської родини визначає рівень диференціації «Я», а він, своєю чергою, зумовлює прояви особистісної зрілості партнерів і їхню здатність поєднувати в шлюбі близькість та автономію.

Емпірична перевірка цього положення передбачає дослідження подружніх пар віком 27-45 років із застосуванням опитувальника психологічної сепарації Дж. Хоффмана, опитувальника диференціації «Я» Е. Сковрон і М. Фрідлендер та опитувальника особистісної зрілості О. Штепи, з подальшим кореляційним аналізом (r Пірсона) і порівнянням груп за t-критерієм Стьюдента. Перспективою дослідження є розроблення психокорекційної програми, спрямованої на розвиток диференціації «Я» та особистісної зрілості партнерів з урахуванням родового контексту.

Список використаних джерел

1. Ковчина І. М., Черепашенко Н. В. Психологічна зрілість як основа готовності молоді до шлюбно-сімейних стосунків. *Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах :* Матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Київ, 10 квіт. 2025 р.). Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Ч. 1. С. 269–272.

2. Кучманич І. М. Компоненти та етапи сепараційного процесу в дитячо-батьківських відносинах. *Science and Education.* 2024. № 4. С. 51–55.

3. Невідома Я. Г. Досягнення особистісної зрілості в ситуації сепарації від батьківської родини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2017. Вип. 3(2). С. 68–73.

4. Boszormenyi-Nagy I., Spark G. Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy. New York : Harper & Row, 1973. 421 p.

5. Bowen M. Family therapy in clinical practice. New York : Jason Aronson, 1978.

6. Hoffman J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents. Journal of Counseling Psychology. 1984. Vol. 31, No. 2. P. 170–178.

7. Holman T. B., Busby D. M. Family-of-origin, differentiation of self and partner, and adult romantic relationship quality. Journal of Couple & Relationship Therapy. 2011. Vol. 10, No. 1. P. 3–19. DOI: 10.1080/15332691.2010.539171

8. Kerr M. E., Bowen M. Family evaluation: An approach based on Bowen theory. New York : W. W. Norton, 1988.

9. Kins E., Beyers W., Soenens B. When the separation-individuation process goes awry: Distinguishing between dysfunctional dependence and dysfunctional independence. International Journal of Behavioral Development. 2013. Vol. 37, No. 1. P. 1–12. DOI: 10.1177/0165025412454027

10. Mahler M. S., Pine F., Bergman A. The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation. New York : Basic Books, 1975. 308 p.

11. Skowron E. A., Friedlander M. L. The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. Journal of Counseling Psychology. 1998. Vol. 45, No. 3. P. 235–246.

УДК 159.938.363.6-055.2(=161.2:430)(043.2)

Ілона Варавва
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Навчально-наукового медичного інституту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНОК У НІМЕЧЧИНІ ТА РЕСУРСООРІЄНТОВАНА ПРОГРАМА ЇХ ПІДТРИМКИ

Повномасштабна війна росії проти України спричинила масове вимушене переміщення населення, і Німеччина стала однією з основних країн прихистку для українців. За даними Федерального статистичного відомства Німеччини (Destatis), станом на 31 грудня 2025 року в Центральному реєстрі іноземців було обліковано близько 3,2 млн осіб, які потребують захисту (3,9% населення країни); найбільшу групу серед них становили громадяни України – 1,164 млн осіб. Тимчасовий захист, відповідно до § 24 Закону Німеччини про перебування, мали близько 1,09 млн осіб, тобто, 40,4% усіх осіб із визнаним статусом захисту [1]. Водночас кількість українців, які вперше прибули до країни, у 2025 році зменшилася на 32,5% [1]. Отже, можна констатувати,, що для більшості українок вимушене переміщення вже перейшло з фази гострої евакуації до фази тривалої адаптації в умовах невизначеності: потрібно опановувати мову, долати адміністративні та кваліфікаційні бар'єри, відновлювати фінансову самостійність, переживати розлуку з близькими і нерідко самостійно виховувати дітей.

За таких умов кризові інтервенції, спрямовані на стабілізацію гострих станів, потребують доповнення довгостроковою психологічною підтримкою. На нашу думку, перспективним є ресурсоорієнтований підхід, що спирається на теорію збереження ресурсів С. Хобфолла [2] та концепцію посттравматичного зростання Р. Тедескі і Л. Калхоуна та зосереджується на зміцненні внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Проте емпіричних даних про те, які саме ресурси пов'язані з психологічним благополуччям українок у Німеччині, поки що недостатньо.

У цьому контексті наше завдання полягає у виявленні особливостей посттравматичних змін психологічного благополуччя та психологічних ресурсів вимушено переміщених українок у Німеччині, встановлення

взаємозв'язків між ними та здійснено пілотну апробацію корекційно-відновлювальної програми «Ресурсна інтеграція».

Дослідження проведено у вересні – жовтні 2026 року на базі Південно-Українського відділення Соціологічної асоціації України. У ньому взяли участь 45 жінок віком від 18 до 62 років, які мають статус тимчасового захисту в Німеччині та проживають там не менше 6 місяців. Участь була добровільною й анонімною. Застосовано опитувальник «Психологічне благополуччя – посттравматичні зміни» (Psychological Well-Being – Post-Traumatic Changes Questionnaire, PWB-PTCQ), побудований на моделі психологічного благополуччя К. Ріфф [3; 4]; шкалу резильєнтності Коннора – Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) [4]; шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема (General Self-Efficacy Scale, GSE) [4]; опитувальник копінг-стратегій Brief COPE Ч. Карвера в українській адаптації [5]; багатовимірну шкалу сприйнятої соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) [6]; авторську соціально-демографічну анкету. Дані опрацьовано методами описової статистики, кореляційного аналізу за Спірменом (r_s) і критерію знакових рангів Вілкоксона.

Отримані емпіричні дані свідчать про те, що середній бал за PWB-PTCQ становив 57,84 ± 10,44 при точці «без змін» 54 бали. Позитивні посттравматичні зміни психологічного благополуччя відзначили 62,2% учасниць, тоді як 37,8% – його послаблення. Самоефективність у середньому відповідала рівню «нижчий за середній» (26,96 ± 5,97 бали), а в 51,1% учасниць була нижчою за середню або низькою, що узгоджується з уявленням про «статусний шок». Резильєнтність виявилася помірною (21,04 ± 5,91 бали з 40 можливих), а сприйнята соціальна підтримка – найвиразнішим ресурсом вибірки (46,47 ± 7,05 бали з 72 можливих). Проблемно-фокусовані, емоційно-фокусовані та уникаючі копінг-стратегії учасниці використовували приблизно однаково часто.

Посттравматичні зміни благополуччя помірно корелювали зі сприйнятою соціальною підтримкою ($r_s = 0,46$), емоційно-фокусованим копінгом ($r_s = 0,46$), резильєнтністю ($r_s = 0,44$) та самоефективністю ($r_s = 0,43$; для всіх $p < 0,01$), але не були пов'язані з уникаючим копінгом. Найтісніші зв'язки виявлено між проблемно- та емоційно-фокусованим копінгом ($r_s = 0,69$; $p < 0,001$) і між резильєнтністю та самоефективністю ($r_s = 0,52$; $p < 0,001$).

На основі отриманих даних нами розроблено програму «Ресурсна інтеграція» (6 модулів, 12 занять, 24 академічні години), яка поєднує психоедукацію, когнітивно-поведінкові техніки, елементи терапії

прийняття та відповідальності й арт-терапії та спрямована на стабілізацію, подолання статусного шоку, розвиток життєстійкості й самоефективності, розширення копінг-репертуару та відновлення соціальних зв'язків. Під час пілотної апробації в групі з 6 учасниць в інтенсивному форматі середні значення всіх показників дещо зросли (на 0,7–2,8 % діапазону шкал), проте зміни не досягли статистичної значущості (p = 0,25-0,63). З огляду на малу групу, короткий термін і відсутність контрольної групи вважаємо цей результат попереднім.

Аналіз зазначених показників дозволив виявити наступне:

1. Більшість вимушено переміщених українок у Німеччині відзначає позитивні посттравматичні зміни психологічного благополуччя, однак понад третина переживає його послаблення і потребує психологічної підтримки; найвразливішим ресурсом є самоефективність, найвиразнішим – сприйнята соціальна підтримка;
2. Психологічне благополуччя пов'язане з комплексом ресурсів – соціальною підтримкою, резильєнтністю, самоефективністю та емоційною регуляцією, тому програми допомоги доцільно будувати на ресурсоорієнтованих засадах, поєднуючи зміцнення віри у власні сили з розвитком мереж підтримки, зокрема українських жіночих спільнот;
3. Програма «Ресурсна інтеграція» продемонструвала позитивну тенденцію, але її ефективність потребує перевірки на більшій вибірці з контрольною групою та відстроченим повторним обстеженням.

Список використаних джерел

1. Statistisches Bundesamt (Destatis). 3,2 Millionen Schutzsuchende zum Jahresende 2025 : Pressemitteilung Nr. 162 vom 12. Mai 2026. URL: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2026/05/PD26_162_125.html (дата звернення: 19.10.2026).
2. Hobfoll S. E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing Conservation of Resources theory. *Applied Psychology.* 2001. Vol. 50, No. 3. P. 337–421. DOI: https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062
3. Joseph S., Maltby J., Wood A. M., Stockton H., Hunt N., Regel S. The Psychological Well-Being – Post-Traumatic Changes Questionnaire (PWB-PTCQ): Reliability and validity. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy.* 2012. Vol. 4, No. 4. P. 420–428. DOI: https://doi.org/10.1037/a0024740
4. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Олійник В. О. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2025. 162 с.

5. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства.* 2023. № 10. С. 66–89. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4

6. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment.* 1988. Vol. 52, No. 1. P. 30–41. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

УДК 159.913:159.922.2

Олеся Гасенко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ольга Ковальова
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ МЕШКАНЦІВ ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЙ

Анотація. У дослідженні проаналізовано роль арттерапії як інструменту психологічної допомоги мешканцям прифронтових зон. Розглянуто особливості психоемоційного стану цивільного населення в умовах тривалого дистресу. Визначено специфіку диференційованого підходу в роботі з дітьми та літніми людьми, запропоновано практичну модель арттерапевтичної сесії та систему стабілізаційних запитань для подолання кризових станів.

Ключові слова: *арттерапія, прифронтові території, психологічна підтримка, травма війни, стабілізація, ресурсний стан, ПТСР*

Abstract. The study analyses the role of art therapy as a tool for providing psychological assistance to residents of frontline areas. The specifics of the psycho-emotional state of the civilian population under chronic distress are examined. The features of a differentiated approach in working with children

and the elderly are determined, a practical model of an art therapy session and a system of stabilization questions for overcoming crisis states are proposed.

Keywords: *art therapy, frontline territories, psychological support, war trauma, stabilization, resourceful state, PTSD*

Вступ. В умовах тривалої військової агресії населення прифронтових територій зазнає комплексного деструктивного впливу екстремальних стресогенних чинників: прямої загрози життю, соціальної депривації, хронічної невизначеності та руйнування життєвого простору. Психологічна допомога в таких умовах вимагає спеціалізованих неінвазивних методів, які мінімізують ризик повторної ретравматизації.

Арттерапія у кризовому контексті виступає як екологічна стабілізаційна технологія. Головна перевага методу полягає у здатності оминати жорсткі раціональні та захисні фільтри свідомості, працюючи безпосередньо з підсвідомими травматичними образами, що є критично важливим за умов прояву емоційного заціпеніння клієнтів [1].

Питання подолання кризових станів засобами мистецтва розглядаються у фундаментальних працях О. Вознесенської [1] та інших дослідників, формуючи надійну методологічну базу для подолання наслідків травми війни.

Специфіка психоемоційного стану осіб у прифронтових зонах. Для цивільного населення поблизу лінії зіткнення характерний синдром «заморожених емоцій». Довготривала адаптація до постійної небезпеки викликає емоційне виснаження. Психіка активно застосовує механізм дисоціації задля збереження життєздатності, що у віддаленій перспективі зумовлює розвиток стійких форм ПТСР, депресивних розладів та вираженої психосоматичної симптоматики. Населення перебуває під «подвійним тиском» – безпосередньої фізичної загрози та глибокої соціально-економічної дестабілізації, що супроводжується хронічним дистресом та вторинною травматизацією [3, с. 369]. Обмеженість доступу до класичних форм клінічної психотерапії у прифронтових районах зумовлює високу актуальність мобільних арттерапевтичних груп як стратегічного інструменту підтримки ментального здоров'я.

Психологічні механізми стабілізації засобами арттерапії. Ефективність використання арттерапевтичних методів у зоні бойових дій забезпечується такими чинниками: 1) Безпечна дистанція: художній продукт (малюнок, скульптурний образ) екстерналізує внутрішній біль, створюючи дистанцію між особистістю та її травматичним досвідом; 2) Відновлення контролю: у ситуації повної зовнішньої

непередбачуваності процес створення артоб'єкта повертає клієнту особистісну суб'єктність («Я самостійно обираю колір, форму та композицію»); 3) Сенсорна активація: безпосередня робота з пластичними та художніми матеріалами забезпечує заземлення через кінестетичні й тактильні відчуття, повертаючи особу в момент «тут і зараз». Серед провідних технік виокремлюються: ізотерапевтичний метод «Безпечне місце» (актуалізація внутрішніх ресурсів безпеки), «Малювання мандал» (зниження рівня гострої ситуативної тривоги), колажування «Моє завтра» (моделювання майбутнього в умовах невизначеності) та пластикотерапія (робота з глиною та пластиліном для відреагування агресії та м'язового напруження) [2].

Диференційований підхід у кризовій арттерапії. Організація психологічної допомоги потребує врахування вікових особливостей клієнтів. У дітей (4-12 років) травма війни часто маскується під поведінкові розлади, нічні жахи чи надмірну ізольованість. Головною метою терапії є контейнування страху. Важливо не забороняти дітям малювати військові сюжети, а м'яко інтегрувати в них елементи підтримки та безпеки (рятувальників, захисні споруди). Особи похилого віку (60+) частіше страждають від екзистенційного безсилля та глибокої самотності. Для них пріоритетом є актуалізація позитивного життєвого досвіду та подолання депресивних станів. У роботі з літніми людьми доцільно замінювати термін «терапія» на «творча майстерня» задля уникнення стигматизації та внутрішнього спротиву [1, с. 42]. Відновлення після травми безпосередньо пов'язане з процесом ресоціалізації та виходу з ізоляції [4, p. 155].

Таблиця 1. – Порівняльні параметри арттерапевтичної роботи з різними віковими групами

Параметр	**Діти (4-12 років)**	**Літні люди (60+)**
Основна емоція	Страх, нерозуміння ситуації, тривожність	Туга, екзистенційне безсилля, зневіра
Пріоритетний матеріал	Пластилін, глина, яскраві гуашеві фарби	Нитки, тканина, природні матеріали

Психологічний запит	«Зробіть так, щоб мені не було страшно»	«Хочу відчути себе потрібним та спокійним»
Роль арттерапевта	«Захисник», активний співавтор творчої гри	«Вдячний слухач», модератор спогадів

Структура та кейс-модель арттерапевтичного заняття. Стандартизована кризова сесія тривалістю 90 хвилин для дорослих мешканців («Мій внутрішній острів стабільності») включає три обов'язкові блоки: 1) Вступна частина (15 хв): емоційний шерінг та дихальні вправи для первинного заземлення; 2) Основна частина (55 хв): візуалізація образу стійкого острова серед бурхливого океану, індивідуальна робота з аквареллю або гуашшю (пріоритет надається малюванню пальцями для зниження соматичного напруження) та керована терапевтом трансформація тривожних символів через додавання захисних елементів (куполів, маяків); 3) Завершальна частина (20 хв): добровільна вербалізація та ритуал інтеграції ресурсного стану в повсякденне життя. Важливою умовою є дотримання «Правила трьох НЕ»: НЕ оцінювати художню якість творів; НЕ наполягати на вербальних поясненнях за наявності сильних емоційних реакцій (плач, мовчання); НЕ примушувати до обов'язкового зображення воєнних сюжетів, поважаючи природні захисні механізми психіки.

Методика діалогічної взаємодії в процесі сесії. Кризова арттерапія повністю виключає директивні інтерпретації з боку фахівця, оскільки нав'язування суб'єктивних смислів («чорний колір – це ваша депресія») здатне спровокувати агресію чи психологічне закриття особистості. Аналіз будується виключно через систему терапевтичних запитань за чотирма рівнями: 1) Феноменологічний (описовий) рівень: «Що Ви бачите на малюнку в першу чергу? Які форми є найбільш помітними?»; 2) Емоційний рівень (ідентифікація станів): «Який настрій має цей твір? Що Ви відчували в тілі під час нанесення окремих штрихів?»; 3) Метафоричний (проективний) рівень: «Де Ви знаходитесь на цьому малюнку? Якби цей об'єкт міг заговорити, що б він сказав? Чого не вистачає для повної безпеки?»; 4) Ресурсний (стабілізаційний) рівень: «Що викликає у Вас посмішку? Яку силу чи енергію Ви можете взяти з

цього образу в реальне життя завтра?». Такий підхід стимулює саморефлексію клієнта та активує його внутрішні адаптаційні ресурси.

Висновки. Арттерапія є екологічним, безпечним та високоефективним інструментом надання психологічної допомоги цивільному населенню прифронтових територій, що перебуває в стані хронічного дистресу. Вона успішно реалізує діагностичну, регулятивну та ресурсну функції, мінімізуючи ризики повторної ретравматизації за рахунок безвербальної екстерналізації переживань. Інтеграція мобільних арттерапевтичних груп та впровадження методів естетотерапії у структуру діючих соціально-психологічних служб [2] є стратегічно важливим кроком для профілактики масових проявів ПТСР та збереження ментального потенціалу суспільства.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арттерапія у подоланні психічної травми : практ. посіб. 2-ге вид., випр. та доповн. Київ : Золоті ворота, 2016. 202 с.

2. Найчук В. В., Олійник Л. Г., Сотнікова Г. О. Естетотерапія та арттерапія в роботі з дітьми з інвалідністю. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія.* 2024. Том 35(74), № 6. С. 124-130.

3. Гасенко О. Арттерапія в структурі надання психологічної підтримки осіб, які проживають у прифронтових територіях. *Role of Science and Education in Sustainable Development: Conf. Proc. of 5th Int. Sci. Conf.* Katowice: Academy of Silesia, 2026. С. 369–370.

4. Herman J. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror. New York : Basic Books, 1992. 288 p.

УДК 159.922.7-053.4:159.942.5

Вікторія Гульченко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Дрозд
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ШЛЯХИ ЇХ СТАБІЛІЗАЦІЇ

Сучасна сім'я – це не лише ланка суспільства, а й багатогранний організм, діяльність якого зумовлена різноманітними чинниками, зокрема:

1) Наступність виховних практик у поколіннях;
2) Культурний потенціал сім'ї;
3) Саморозвиток батьків;
4) Традиції, існуючі в цій родині.

Психоемоційна сфера дітей старшого дошкільного віку характеризується такими особливостями:

- Сприйняття навколишнього світу стабілізується;
- Формується чіткий ланцюжок (бажання – уявлення – дія – емоція);
- Дитина більш стабільна у вираженні своїх емоцій;
- З'являється потреба наперед зрозуміти, як її оцінять;
- Розвиток мовлення прискорюється;
- Дитина сама знаходить мотиви для своєї діяльності та самостійно дає оцінку виконаної дії;
- Відбувається розширення соціальних контактів, що збагачують емоційне життя.

Враховуючи ці особливості, розвиток дитини у дошкільному віці проходить крізь становлення базових емоційних структур, у тому числі,

особливу пластичність психіки дитини. Водночас підвищена вразливість дошкільнят потребує значної уваги дорослих [1, с. 133].

Доброзичливий психологічний клімат в сім'ї захищає дитину від негативних емоцій оточуючого світу, створюючи «імунітет» для подальшого життя, Навпаки, негативний мікроклімат в сім'ї через конфлікти між батьками дитини, їх не уважність до її потреб – значно гальмує гармонійний розвиток дитини [2].

Старший дошкільний вік є сенситивним періодом для становлення особистості, переходу до нової соціальної позиції (майбутнього школяра) та інтенсивного розвитку емоційної сфери. Відбувається поступовий перехід від імпульсивних реакцій до опосередкованих емоційних проявів; дитина вчиться розпізнавати, називати та контролювати власні емоції, а також розуміти емоційний стан інших (розвиток емпатії). Формуються моральні, інтелектуальні та естетичні емоції (почуття гордості, сорому, співчуття, інтересу до пізнання та прекрасного), які починають регулювати поведінку в соціумі.

В умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності психоемоційний розвиток старших дошкільників потребує особливої уваги через ризик появи підвищеної тривожності, страхів, регресу емоційних навичок і труднощів адаптації.

Варто пам'ятати те, що кожна дитина виняткова (її риси характеру, темперамент та особливості розвитку) слід враховувати під час виховання. Своєчасна підтримка та допомога у розвитку здатні відігравати значну роль у можливості дитини продуктивно засвоювати шкільну програму. Її схильність до конфліктів зменшується, а самооцінка зростає [4]. Не можна недооцінювати педагогічний вплив на дитину, коли вихователь м'яко, без тиску допомагає дитині розкрити свої творчі здібності, що у майбутньому, можливо, стане професією, або хобі, а насамперед засобом для подолання важких часів.

На думку багатьох спеціалістів, сучасна дитина має недостатньо розвинуту емоційну сферу. Позитивні емоції, такі як, щира посмішка та радість – рідкість у наш час. Тому вкрай важливо навчити її розуміти свої почуття, бути чуйною до емоцій інших людей саме в цьому віці [3]. Негативні емоції, наприклад, такі, як невміння подолати стрес, образи, – ідуть з дитинства, заважаючи людині у дорослому житті будувати стосунки з іншими людьми, «не впадаючи у крайнощі».

Стабілізація психоемоційної сфери дітей старшого дошкільного віку вимагає комплексного та м'якого підходу, що спирається на провідну діяльність віку – гру та творчість. Оскільки вербальний інтелект дошкільника ще перебуває на етапі активного формування, а глибокі

переживання та стрес часто блокують мовленнєві канали, ключовим інструментом стабілізації стають невербальні та проєктивні методики.

Це зокрема:

1) Арт-терапевтичні техніки:

Використання малювання, ліплення з глини чи тіста, мандалотерапії та пісочної терапії дає змогу дитині безпечно «винести» назовні внутрішні страхи, агресію чи тривогу. Процес створення образу трансформує руйнівні емоції у видиму та контрольовану форму, знижуючи рівень психологічного напруження без необхідності вербалізувати травматичний досвід.

2) Казкотерапія та метафоричні інструменти:

Слухання, «проживання» та колективне обговорення терапевтичних казок допомагають дитині ідентифікувати себе з головним героєм, побачити сторонній вихід із кризової ситуації та засвоїти конструктивні моделі поведінки. Метафора м'яко обходить психологічні захисти, формуючи відчуття безпеки та внутрішньої опори.

3) Тілесно-орієнтовані та дихальні вправи:

Усі психоемоційні перевантаження неминуче осідають у м'язових затисках та напрузі. Ігрові рухові вправи на чергування напруження й розслаблення («Штангіст», «Лимон»), а також ритмічні дихальні практики дозволяють дитині відчути власне тіло, повернути над ним контроль та знизити рівень загальної тривожності.

4) Ігрова терапія та сюжетно-рольове моделювання:

У спонтанній або спрямованій грі дошкільник програє складні життєві сценарії, набуває досвіду емоційного реагування та вчиться долати труднощі. Рольові перевтілення вчать дитину розуміти почуття інших, розвивають навички саморегуляції та слугують потужним буфером проти наслідків хронічного стресу.

Застосування цих методів у комплексі забезпечує м'яку емоційну стабілізацію, сприяє відновленню почуття безпеки та створює надійний фундамент для успішної психологічної готовності дитини до шкільного навчання.

Список використаних джерел

1. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : *зб. наук. пр.* : за матеріалами IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 6 травня 2026 р.). Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2026. 473 с.

2. Монке О. Казкотерапія і бодинаміка у підтримці дітей з підвищеною тривожністю. *Preschool Education: Global Trends.* 2023. Vol. 3. P. 7–21.

3. Основи психології та педагогіки : лабораторний практикум. Електронні посібники ВНТУ. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/11prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki_labpraktik/13.html (дата звернення: 17.05.2026).
4. Сорочинська О. А. Арт-технології в роботі з дітьми : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. 148 с.

УДК 159.922.8

Марина Дембровська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Кучманич
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКІВ

У даній розробці досліджено психологічні особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та стратегій поведінки в конфлікті у підлітків.

З'ясовано, що рівень емоційного інтелекту підлітків є переважно середнім з тенденцією до нижче середнього, а найслабшим компонентом є управління власними емоціями. У стратегіях конфліктної поведінки домінує компроміс, значну частку становить суперництво, тоді як співпраця використовується рідко. Виявлено статеві відмінності та зв'язок стратегій з агресією й навчальною успішністю. Результати підтверджують, що недостатній емоційний інтелект пов'язаний із менш конструктивними способами подолання конфліктів, і обґрунтовують необхідність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці.

Емоційний інтелект визначається як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоції інших людей, і використовувати цю інформацію для ефективної взаємодії та прийняття рішень. Концепцію емоційного інтелекту як окремої здібності вперше теоретично обґрунтували Дж. Майєр і П. Саловей у 1990 році у рамках моделі здібностей, що включає чотири гілки: сприйняття емоцій, використання емоцій для полегшення мислення, розуміння емоцій та управління ними. Широкої популярності ідея набула завдяки Д. Гоулману (1995), який запропонував змішану модель, що охоплює самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Високий рівень емоційного інтелекту виступає важливим психологічним ресурсом: він сприяє кращій соціальній адаптації, зниженню агресії, підвищенню академічної успішності та конструктивному розв'язанню міжособистісних конфліктів. Мета-аналіз програм соціально-емоційного навчання (Durlak et al., 2011) підтвердив їх позитивний вплив на просоціальну поведінку, зниження проблемної поведінки та покращення академічних результатів учнів.

Особливого значення емоційний інтелект набуває в підлітковому віці як у сензитивному періоді інтенсивного формування емоційної регуляції, самосвідомості та навичок соціальної взаємодії. Підлітковий вік характеризується емоційною лабільністю, незавершеним формуванням навичок саморегуляції, підвищеною конфліктністю через боротьбу за автономію, формування ідентичності та особливу роль групи однолітків. У сучасних українських умовах воєнного стресу, інформаційного перевантаження та змін в освітньому процесі недостатній розвиток регуляторного компонента емоційного інтелекту створює ризики деструктивної конфліктної поведінки, соціальної ізоляції та емоційної дезадаптації. Саме тому дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та стратегій подолання конфліктів у підлітків є актуальним. Теоретичні моделі передбачають, що розвинений емоційний інтелект (особливо управління емоціями та емпатія) сприяє вибору конструктивних стратегій (співпраця, компроміс), тоді як низький рівень пов'язаний із переважанням деструктивних або пасивних стратегій (суперництво, ухилення).

Емпіричні дані підтверджують ці положення. На вибірці підлітків 12-17 років рівень емоційного інтелекту виявився переважно середнім з тенденцією до нижче середнього (за методикою Н. Холла середній інтегративний показник становив 24,8 бали при нормативних 35-45 балах). Найслабшим компонентом виявилося управління власними емоціями. У структурі стратегій поведінки в конфлікті домінує компроміс (43,5% як домінуюча стратегія), значну частку становить

суперництво (28,3%), тоді як стратегія співпраці використовується вкрай рідко (лише 4,3%). Виявлено статистично значущі статеві відмінності: хлопці частіше обирають суперництво та ухилення, дівчата – компроміс, пристосування та співпрацю. Ці відмінності узгоджуються з особливостями емоційного інтелекту (вища емпатія та емоційна обізнаність у дівчат).

Кореляційний аналіз виявив значущі зв'язки між стратегіями поведінки в конфлікті та формами агресії. Зокрема, зафіксовано позитивний зв'язок співпраці з образою (ρ=0,46), що пояснюється емоційною чутливістю підлітків, які намагаються співпрацювати, але при недостатній регуляції накопичують почуття несправедливості. Також виявлено зв'язок навчальної успішності зі стратегіями: вища успішність пов'язана з меншим використанням суперництва та більшою схильністю до співпраці та компромісу. Серед форм агресії найбільш вираженою є вербальна агресія (M=7,04). Групові тенденції свідчать, що недостатній регуляторний компонент емоційного інтелекту узгоджується з переважанням суперництва та ухилення і нечастим використанням співпраці, що підтверджує основну гіпотезу про зв'язок рівня емоційного інтелекту з вибором стратегій.

Отримані результати обґрунтовують необхідність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту підлітків. На їх основі розроблено формувальну програму, спрямовану на оптимізацію стратегій подолання конфліктів. Програма базується на змішаних моделях емоційного інтелекту (Гоулман, Бар-Он), підході соціально-емоційного навчання (CASEL) та двомірній моделі Томаса – Кілманна. Вона включає чотири послідовні модулі: емоційна обізнаність і самосвідомість (розпізнавання власних емоцій, «емоційний словник», тілесна карта емоцій); управління емоціями та саморегуляція (техніки «Стоп-кадр», діафрагмальне дихання, робота з образою); емпатія та розуміння емоцій інших (активне слухання, рольові ігри); конструктивні стратегії подолання конфліктів (модель Томаса – Кілманна, «Я-повідомлення», пошук взаємовигідних рішень). Заняття проводяться в груповому форматі з використанням вправ, рольових ігор і рефлексії. Особлива увага приділяється роботі з образою та статевими особливостями прояву емоцій.

Після завершення програми підвищився рівень управління емоціями, зросла частота використання конструктивних стратегій (співпраця, компроміс) і знизилися показники деструктивних стратегій та вербальної агресії (результат покращення від 3 до 7%). Порівняння динаміки в експериментальній і контрольній групах дозволили оцінити

ефективність впливу. Є наступна думка: якщо заняття проводити на довготривалої основі, то можна покращити результати.

Тому одержані результати створюють емпіричну основу для подальшої роботи шкільних психологів і педагогів з розвитку емоційного інтелекту та навчання конструктивним способам розв'язання конфліктів. Таким чином, емоційний інтелект виступає ключовим ресурсом оптимізації конфліктної поведінки в підлітковому віці, а цілеспрямована робота з його розвитку створює умови для більш конструктивної міжособистісної взаємодії та кращої адаптації підлітків в умовах сучасних викликів.

Отже, дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та стратегій подолання конфліктів у підлітків демонструє, що недостатній рівень емоційної регуляції є значущим чинником деструктивної конфліктної поведінки. Водночас наявність ресурсів емоційної обізнаності та емпатії створює підґрунтя для ефективної формувальної роботи. Розроблена програма дозволяє цілеспрямовано впливати на ті компоненти, які за результатами діагностики виявилися найменш сформованими, і сприяє формуванню навичок конструктивного розв'язання конфліктів у підлітковому середовищі.

Список використаних джерел

1. Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
2. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality.* 1990. Vol. 9. P. 185–211.
3. Thomas K. W., Kilmann R. H. Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument. Tuxedo, NY : Xicom, 1974.
4. Люсін Д. В. Опитувальник на емоційний інтелект ЕмІн: нова методика. *Психологічна діагностика.* 2006. № 4. С. 3–22.
5. Durlak J. A., et al. The impact of enhancing students' social and emotional learning. *Child Development.* 2011. Vol. 82. P. 405–432.
6. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
7. Buss A. H., Durkee A. An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology.* 1957. Vol. 21. P. 343–349.

УДК 159.942.5-055.2-058.836.2(043.2)

Олена Іонова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ганна Демченко
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Сучасні соціальні трансформації та зміни у сфері сімейно-шлюбних відносин актуалізують проблему психологічного благополуччя осіб, які переживають завершення подружніх стосунків. Розлучення може набувати характеру кризової життєвої події та супроводжуватися змінами звичного способу життя, системи соціальних зв'язків і самосприйняття. Для жінок, у житті яких подружні взаємини були важливим джерелом близькості та підтримки, завершення шлюбу може потребувати переосмислення власних ролей, очікувань і подальших життєвих орієнтирів.

Одним із можливих психологічних переживань після розлучення є самотність. Відчуття самотності може виникати внаслідок втрати близьких емоційних стосунків, звуження соціального кола спілкування, зниження рівня соціальної підтримки та необхідності адаптації до нових життєвих умов. Переживання самотності після розлучення може бути пов'язане з емоційним дискомфортом, зниженням самооцінки, тривожністю та труднощами підтримання міжособистісних стосунків. За тривалого перебігу воно може супроводжуватися емоційним виснаженням, депресивними переживаннями й труднощами соціально-психологічної адаптації.

Н. Дмитерко зазначає, що самотність розглядається як особливий психічний стан особистості, що виникає за недостатності соціальних контактів або незадоволеності їхньою якістю та супроводжується відчуттям відчуженості, ізольованості й браком емоційної близькості з іншими людьми. Зазвичай вона характеризується негативними

емоційними переживаннями, такими як смуток, тривога, пригніченість, відчуття покинутості та внутрішньої порожнечі. Виникнення самотності може бути зумовлене різноманітними чинниками, серед яких погіршення стану здоров'я, розрив значущих стосунків, розлучення, надмірна зосередженість на професійній діяльності, втрата життєвих цілей і смислів, негативний життєвий досвід, низька самооцінка, труднощі у встановленні міжособистісних взаємин, недостатній рівень комунікативних навичок, а також егоцентризм або надмірна критичність щодо оточуючих [1, с.138].

За О. Кулешовою та Л. Міхеєвою, самотність як емоційне переживання часто виникає внаслідок усвідомлення людиною власної відмінності від інших, що може спричиняти формування психологічних бар'єрів у спілкуванні та взаємодії з оточенням. У таких випадках особистість відчуває нерозуміння, неприйняття з боку інших людей, а також брак емоційної близькості та підтримки. Нерідко почуття самотності пов'язане з усвідомленням неможливості встановлення або підтримання значущих міжособистісних стосунків, заснованих на довірі, любові, прийнятті та взаєморозумінні. У результаті людина може переживати внутрішню ізольованість навіть за наявності соціальних контактів [2]. На думку Л. Прокоф'євої, самотність як почуття пов'язана з особливостями самосприйняття особистості та може виникати внаслідок неприйняття себе, відчуття власної несхожості на інших людей і труднощів у встановленні близьких міжособистісних контактів. У таких випадках формується своєрідний психологічний бар'єр у спілкуванні, який перешкоджає розвитку довірливих, щирих та емоційно значущих взаємин. Людина починає відчувати себе незрозумілою, відокремленою від інших та позбавленою необхідної емоційної підтримки 4, с.73].

У контексті розлучення важливо розмежовувати переживання самотності, соціальну ізоляцію та страх залишитися наодинці. Самотність відображає суб'єктивно переживаний брак бажаної близькості й може виникати навіть за наявності соціальних контактів. Соціальна ізоляція – стосується обмеженості контактів і залученості до соціальних зв'язків. Страх залишитися наодинці – пов'язаний із тривожним очікуванням майбутнього без партнера або бажаної підтримки та не обов'язково означає актуальне переживання самотності. Після розлучення ці явища можуть поєднуватися, однак потребують розрізнення під час аналізу індивідуального досвіду жінки.

Особливість переживання самотності після розлучення може полягати в розбіжності між збереженою потребою в партнерській близькості та зміною звичних способів її задоволення. Значення мають

також доступність підтримки, зміни спільного кола спілкування та переосмислення себе поза подружньою роллю. Водночас завершення шлюбу не обов'язково означає втрату всіх близьких зв'язків: дружні, родинні й професійні взаємини можуть залишатися джерелами підтримки та належності.

І. Леонова розглядає проблему прийняття самотності в період після розлучення та можливості психологічної допомоги жінкам, які переживають пов'язані з ним труднощі [3]. У цьому контексті важливими є робота із самосприйняттям, підтримання впевненості в собі та осмислення змін у міжособистісних взаєминах.

Особливості самооцінки жінок після розлучення можуть бути пов'язані зі сприйняттям власних можливостей, професійною самореалізацією та готовністю будувати нові взаємини. Позитивне самосприйняття, підтримувальне соціальне оточення й можливості особистої та професійної самореалізації доцільно розглядати як потенційні ресурси адаптації [3].

Психологічна допомога може бути спрямована на осмислення пережитого досвіду, підтримання самоповаги, відновлення значущих соціальних зв'язків і пошук доступних ресурсів. Її необхідність, зміст і формат доцільно визначати відповідно до вираженості труднощів та індивідуального запиту жінки.

Отже, переживання самотності жінками після розлучення є складним психологічним феноменом, який може бути пов'язаний із втратою партнерської близькості, перебудовою соціальних зв'язків і переосмисленням власної ідентичності поза подружньою роллю. Специфіка цього переживання визначається суб'єктивно відчутим браком бажаної емоційної близькості, розуміння та підтримки, а не самим фактом відсутності партнера. Такі переживання можуть супроводжуватися зниженням самооцінки, невпевненістю та тривогою щодо майбутнього, однак їхня вираженість і перебіг залежать від досвіду подружніх стосунків, обставин розлучення та доступних ресурсів. Важливими орієнтирами адаптації є підтримання позитивного й реалістичного самосприйняття, відновлення або розширення значущих взаємин, особиста та професійна самореалізація.

Психологічна допомога за потреби має сприяти осмисленню втрати стосунків, збереженню відчуття власної цінності та формуванню подальшої життєвої перспективи. Її зміст доцільно визначати з урахуванням індивідуальних труднощів і запиту жінки, розглядаючи адаптацію як поступову перебудову життя та відновлення можливостей для близькості й самореалізації.

Список використаних джерел:

1. Дмитерко Н. Самотність як психологічний феномен. *Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання* : матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції (23–24 квітня 2015 р.). Тернопіль : ТНТУ, 2015. Том 2. С. 138.
2. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : збірник тез за матеріалами круглого столу (онлайн, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 33–38.
3. Леонова І. М. Проблема «прийняття самотності» в період після розлучення. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2020. Том 31(70), № 3. С. 88–93. DOI: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/15
4. Прокоф'єва Л. О. Феномен самотності як ресурс самодостатності. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст *: збірник наукових праць* : за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2019. С. 73–76.

УДК 316.48-053.6(043.2)

Поліна Калінчук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ганна Демченко
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ВИДИ, ПРОЯВИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік супроводжується інтенсивними фізіологічними, емоційними й соціальними змінами, становленням самосвідомості та переосмисленням цінностей. Уявлення підлітка про себе, власні можливості й майбутнє формуються у взаємодії з очікуваннями батьків,

педагогів та однолітків. Прагнення самостійно приймати рішення може вступати в суперечність із потребою у схваленні значущих дорослих, а бажання належати до групи – з необхідністю відстоювати власні переконання. За суб'єктивної значущості та труднощів узгодження такі суперечності можуть набувати характеру внутрішньоособистісного конфлікту [1, с. 197].

Розуміння цих переживань потребує уваги до змісту суперечливих прагнень, особливостей самооцінки та соціальних умов дорослішання. Важливо розмежовувати закономірні пошуки власної позиції та конфлікти, які супроводжуються вираженим внутрішнім напруженням, ускладнюють вибір і саморегуляцію. Аналіз внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці передбачає розкриття суперечностей між значущими мотивами, цінностями, уявленнями про себе та соціальними очікуваннями, з'ясування їхніх емоційних і поведінкових проявів, а також визначення психологічних чинників, які можуть ускладнювати узгодження цих суперечностей.

Внутрішньоособистісний конфлікт розглядаємо як зіткнення суб'єктивно значущих, несумісних або важко узгоджуваних мотивів, цінностей, прагнень чи уявлень про себе, що супроводжується переживанням внутрішньої суперечності [1, с. 196–197]. Самі по собі тривожність, низька самооцінка або невизначеність ідентичності не є достатніми доказами наявності такого конфлікту.

У межах теоретичного аналізу можна виокремити наступні змістові суперечності, у яких можуть виявлятися внутрішньоособистісні конфлікти підлітків. Наведене групування узагальнює різні підходи, а зазначені різновиди можуть перетинатися.

Мотиваційні суперечності пов'язані з необхідністю вибору між значущими бажаннями, наприклад навчальними досягненнями та спілкуванням. Ціннісні – з неузгодженістю особистих переконань, сімейних норм і очікувань однолітків.

Суперечності між самооцінкою та рівнем домагань можуть виникати через неузгодженість бажаних досягнень з оцінкою власних можливостей. Внутрішнє напруження також може бути пов'язане з розбіжністю між реальним та ідеальним образом «Я». Рольові суперечності стосуються несумісних очікувань щодо ролей учня, дитини й члена групи. Суперечності ідентичності можуть стосуватися неузгоджених відповідей на питання про власні цінності, можливості та майбутнє. Суперечність між автономією та залежністю від дорослих може виявлятися у зіткненні прагнення самостійно визначати власні дії з потребою відповідати батьківським очікуванням. Наприклад, підліток може бажати зробити власний вибір, але водночас побоюватися

несхвалення значущих дорослих. Джерелом внутрішнього напруження в такому разі є труднощі узгодження власної позиції з потребою зберегти їхнє схвалення та близькі стосунки.

Особливості самооцінки, рівня домагань і тривожності у зв'язку з внутрішньоособистісним конфліктом підлітків розглянуто в праці В. І. Станішевської [3, с. 65–69]. Особистісний контекст цих переживань доповнює лонгітюдне дослідження A. Bogaerts та співавторів, присвячене траєкторіям розвитку ідентичності та їхнім зв'язкам із самооцінкою, резильєнтністю й показниками психологічного неблагополуччя [4]. Розглянуті праці актуалізують увагу до того, як підліток оцінює власні можливості та узгоджує уявлення про себе.

Прояви внутрішньоособистісного конфлікту умовно розглядають на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях [1, с. 196–197]. Когнітивні прояви можуть включати суперечливі уявлення про себе, труднощі вибору та сумніви. Емоційні – внутрішнє напруження, провину, сором або страх невдачі. Поведінкові – уникнення рішень, замкнутість чи протестні реакції. Ці ознаки неспецифічні, тому потребують аналізу змісту переживаної суперечності.

Серед психологічних чинників, пов'язаних із виникненням і переживанням внутрішньоособистісних конфліктів, важливе місце посідають особливості самооцінки, рівень домагань і тривожність [3]. Неузгодженість бажаних досягнень з оцінкою власних можливостей може загострювати внутрішню суперечність, а тривожні очікування – ускладнювати вибір і посилювати переживання його можливих наслідків. Дослідження Л. О. Матохнюк та О. М. Шпортун доповнює характеристику тривожності як складника емоційного життя підлітків [2].

Соціально-психологічний контекст внутрішніх суперечностей охоплює сімейні вимоги, підтримку дорослих та очікування однолітків. Неузгоджені вимоги значущого оточення можуть переживатися підлітком як необхідність обирати між власними прагненнями та збереженням схвалення інших. Дослідження X. Huang та співавторів, присвячене взаємозв'язкам сімейного функціонування, самооцінки, стосунків з однолітками та депресивних проявів, доповнює розуміння умов психологічного благополуччя підлітків [5].

У контексті внутрішньоособистісних конфліктів окремої уваги потребує самоприйняття. У моделі психологічного благополуччя К. Ріфф воно передбачає позитивне ставлення до себе та прийняття різних сторін власної особистості, включно з усвідомленням своїх обмежень [6]. Самоприйняття доцільно розглядати як потенційний ресурс конструктивного опрацювання внутрішніх суперечностей: визнання

власних можливостей та обмежень без загального знецінення себе може сприяти узгодженню прагнень, очікувань і уявлень про себе. Відповідно, розвиток самоприйняття можна визначити як один із перспективних напрямів психологічної підтримки підлітків, які переживають внутрішньоособистісні конфлікти.

Конструктивне опрацювання внутрішніх суперечностей передбачає розвиток рефлексії, здатності усвідомлювати власні потреби, емоційної саморегуляції та навичок прийняття рішень. Практичну значущість навчання способів розв'язання конфліктних ситуацій підкреслюють Н. В. Гриньова та В. І. Станішевська [1, с. 198].

Отже, у розглянутих підходах описуються мотиваційні, ціннісні й рольові суперечності, неузгодженість самооцінки та рівня домагань, суперечності між прагненням автономії та залежністю від дорослих, а також труднощі становлення ідентичності. Внутрішньоособистісний конфлікт може супроводжуватися суперечливими уявленнями про себе, труднощами вибору, емоційним напруженням та уникненням рішень. Для розуміння його виникнення й переживання важливо враховувати особливості самооцінки підлітка, рівень його домагань і тривожності, а також очікування значущого оточення.

Психологічна підтримка має сприяти усвідомленню змісту внутрішніх суперечностей, розвитку рефлексії, емоційної саморегуляції та здатності приймати узгоджені з власними потребами й цінностями рішення. Перспективним напрямом досліджень є вивчення зв'язку самоприйняття з переживанням і конструктивним подоланням таких конфліктів.

Список використаних джерел:

1. Гриньова Н. В., Станішевська В. І. Психокорекційний тренінг «Вчимось конструктивно вирішувати конфліктні ситуації». *Knowledge, Education, Law, Management.* 2022. № 4(48). С. 196–203. DOI: 10.51647/kelm.2022.4.31

2. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус.* 2020. Вип. 19. С. 157–163. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.27

3. Станішевська В. І. Вплив тривожності на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія.* 2023. Том 34(73), № 2. С. 65–69. DOI: 10.32782/2709-3093/2023.2/12

4. Bogaerts A., Claes L., Raymaekers K., Buelens T., Bastiaens T., Luyckx K. Trajectories of adaptive and disturbed identity dimensions in

adolescence: developmental associations with self-esteem, resilience, symptoms of depression, and borderline personality disorder features. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. Art. 1125812. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1125812

5. Huang X., Hu N., Yao Z., Peng B. Family functioning and adolescent depression: A moderated mediation model of self-esteem and peer relationships. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 962147. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.962147

6. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, № 1. P. 10–28. DOI: https://doi.org/10.1159/000353263

УДК 159.922.8:159.944.4](043.2)

Дар'я Куропятник
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Навчально-наукового медичного інституту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ганна Демченко
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

РОЛЬ ТИПУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОЯВАХ СТРЕСУ В СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Сучасні соціально-економічні та інформаційні трансформації суспільства супроводжуються зростанням кількості стресогенних чинників, що негативно впливають на психічний стан осіб старшого юнацького віку. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває вивчення проявів стресу в цей віковий період, а також індивідуально-психологічних особливостей, які можуть позначатися на характері його перебігу. Стрес є невід'ємною частиною життя людини, а успішне подолання стресових ситуацій виступає важливою умовою її психічного благополуччя. У старшому юнацькому віці труднощі подолання стресу можуть бути пов'язані зі становленням самостійності, професійним самовизначенням і зміною життєвих умов, що зумовлює

доцільність урахування особливостей нервової системи під час вивчення стресових проявів.

Явище стресу є одним із центральних у сучасних психологічних дослідженнях. Вперше поняття «стрес» до наукової літератури ввів Уолтер Бредфорд Кеннон, описуючи його як емоційне напруження, що викликається зовнішнім впливом і стимулює реакцію «борись або тікай». Ганс Сельє визначав стрес як неспецифічну відповідь організму на пред'явлену вимогу та назвав це явище загальним адаптаційним синдромом, виділивши три стадії його перебігу: тривоги, резистентності та виснаження. Річард Лазарус і Сьюзен Фолкмен розглядали стрес як взаємодію людини й середовища та суб'єктивну когнітивну оцінку ситуації як загрозливої або такої, що перевищує наявні ресурси особистості.

Серед українських науковців, також, є чимало дослідників, які присвячували свої роботи вивченню стресу, зокрема, Лілія Тютюнник та Валентина Корольчук. Вони досліджують стресостійкість особистості, підкреслюючи її комплексний характер і залежність від сукупності внутрішніх і зовнішніх чинників, а також умов, у яких відбувається її формування та розвиток.

Не зважаючи на існування багатьох досліджень стресу в різних наукових сферах, одного загальноприйнятого визначення не існує, хоча, більшість робіт посилаються саме на визначення стресу за Гансом Сельє. Так само й однієї класифікації видів стресу наразі не укладено, але якщо підсумувати трактування з фізіології, психології, медицини та соціології, то сутність цього явища можна виокремити три підходи до розуміння стресу. Це: стрес, як стимули або події, тобто, будь-які стрес-фактори, що викликають у людини сильне напруження і негативно впливають на організм; суб'єктивна реакція, яка відповідає певним внутрішнім чинникам і психічному стану людини; стрес, як фізична реакція організму на певні екстремальні вимоги або шкідливий вплив, що викликає активні процеси адаптації в організмі для підтримки життєдіяльності і подолання цих стресових чинників [2]. У сучасних дослідженнях стрес класифікується за різними характеристиками, зокрема: за наслідками (еустрес та дистрес); за тривалістю (гострий або хронічний); за природою виникнення (фізіологічний та психологічний); за інтенсивністю (помірний або виражений).

Переходячи до класифікації стадій, які проходить людина під час стресу, то часто застосовується саме варіант, запропонований Гансом Сельє. В ньому наведено три стадії. Першою є стадія тривоги, тобто, стартова реакція організму, коли він стикається зі стрес-факторами і тільки намагається пристосуватися до них. Друга стадія – це стадія

резистентності, або стадія опору, коли чинник продовжує тривати і організм може витримувати напругу він починає адаптовуватися. Але, якщо чинник буде продовжувати впливати на організм протягом ще довгого часу, то це приведе до третьої стадії – виснаження внутрішніх ресурсів, що в кінцевому випадку може призвести до хвороби або навіть смерті людини [5].

Нервова система відіграє значущу роль в житті людини, адже власне вона забезпечує сприймання та обробку інформації, швидкість реакцій та взаємодію з навколишнім середовищем. Відмінності в її властивостях пов'язані з індивідуальними особливостями регуляції поведінки та пристосування до змінених, зокрема стресових, умов життя. У класичному типологічному підході основними властивостями нервових процесів є сила збудження й гальмування, врівноваженість та рухливість нервових процесів; їх поєднання розглядають як фізіологічну основу типів темпераменту. Сильний врівноважений рухливий тип співвідносять із сангвінічним темпераментом, сильний неврівноважений – із холеричним, сильний врівноважений інертний – із флегматичним, слабкий – із меланхолічним [6]. Ці відмінності можуть позначатися на інтенсивності, стійкості та динаміці реагування на стрес. Наприклад, слабкий тип нервової системи може характеризуватися більшою чутливістю до інтенсивних навантажень, сильний неврівноважений – вираженішою емоційною реактивністю, тоді як сильні врівноважені типи – більшою стійкістю реагування за тривалого навантаження. Водночас особливості нервової системи не визначають стресостійкість однозначно: важливе значення мають також життєвий досвід, особистісні ресурси, способи подолання труднощів та умови соціального середовища [3].

Старший юнацький вік може бути емоційно напруженим етапом соціальних та особистісних змін, коли людина поступово переходить від емоційної та матеріальної залежності від дорослих до більшої самостійності, самодостатності та відповідальності за власне життя. Разом із тим, питання про характеристику старшого юнацького віку та визначення чітких вікових меж залишається дискусійним і дещо відрізняється в різних психологічних підходах. У методичних рекомендаціях Л. М. Лисенко старший юнацький вік окреслено діапазоном 18-25 років [4, с. 10, 68]. Відповідно до концепції Еріка Еріксона, що складається з восьми визначених стадій, рання зрілість (20–25 років) пов'язана з переходом особистості до самостійного життя, формуванням ідентичності та побудовою нових соціальних зв'язків. На цьому етапі активно формуються самосвідомість, вольова сфера, інтелект і характер [4]. Дж. Дж. Арнетт розглядає вік 18-25 років як

період становлення дорослості (називаючи його *emerging adulthood)*, пов'язаний із пошуком ідентичності та дослідженням можливостей у професійній сфері й особистому житті [8]. У цей час продовжують розвиватися самосвідомість, саморегуляція та життєві орієнтири. Виникнення негативних емоційних станів у старшому юнацькому віці може бути пов'язане з поєднанням різних чинників: особливостями сімейного виховання, надмірним контролем або недостатньою підтримкою з боку батьків, труднощами у взаєминах з однолітками та викладачами, навчальним навантаженням й академічним тиском а також біологічні зміни організму. Додатковим джерелом напруження можуть бути особливості використання соціальних мереж, перегляд медіа, зокрема постійне порівняння себе з іншими та інформаційне перевантаження, які можуть посилювати тривожні переживання й внутрішнє напруження [1].

Для доповнення теоретичного аналізу проведено описове порівняння психологічного стресу та нервово-психічного напруження в учасників із різними типами темпераменту. Емпіричне дослідження проводилося в онлайн форматі за допомогою інструмента Google Forms серед 25 студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили та Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова віком від 20 до 25 років. Було застосовано: «Особистісний питальник» Ганса Айзенка для визначення типу темпераменту; «Шкалу психологічного стресу» PSM-25 та «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т. А. Немчина для дослідження стресових проявів.

За результатами дослідження у вибірці переважають холерики (32%), далі флегматики (28%), меланхоліки (24%) та сангвініки (16%). За шкалою PSM-25 переважають особи з низьким (40%) та середнім (36%) рівнем стресу, тоді як високий рівень зафіксовано у майже чверті (24%) респондентів. За опитувальником Немчина домінує слабкий рівень нервово-психічної напруги (60%), помірний – 28%, надмірний – 12%.

Описове порівняння показало відмінності у розподілі рівнів психологічного стресу та нервово-психічного напруження між групами студентів із різними типами темпераменту. Холерики демонструють схильність до середніх і високих рівнів стресу: за PSM-25 у 50% з них зафіксовано середній, а у 37,5% – високий рівень; 62,5% виявили помірний або надмірний рівень нервово-психічної напруги. Результати меланхоліків є найбільш варіативними: за PSM-25 кожен третій потрапив до кожної з трьох категорій, однак у 33,3% зафіксовано надмірний рівень напруги. Натомість сангвініки й флегматики

характеризуються переважанням низького рівня стресу: 100% сангвініків мають слабкий рівень напруги, а 71,4% флегматиків демонструють низькі показники за обома методиками. Наочне відображення розподілу даних із урахуванням типу темпераменту наведено на рис. 1.

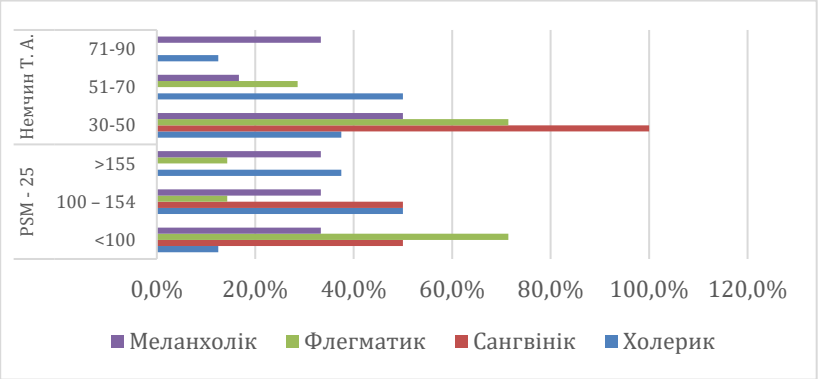


Рисунок 1. – Порівняльні результати дослідження психологічної напруги респондентів (за методикою Т. А. Немчина) та рівнем психологічного стресу (за методикою PSM-25)

Отримані результати підтверджують наявність тенденційного зв'язку між типом нервової системи та рівнем психологічного стресу в старшому юнацькому віці, що збігається з теоретичними положеннями щодо ролі нейродинамічних властивостей у формуванні стресових реакцій. Водночас висновки мають описовий характер через обмежений обсяг вибірки та потребують статистичної перевірки у подальших дослідженнях.

На основі теоретичного аналізу та описового порівняння результатів окреслено можливі диференційовані орієнтири психологічної підтримки осіб старшого юнацького віку. Для учасників із холеричним типом темпераменту за вираженого емоційного напруження увагу можна зосередити на опануванні м’язової релаксації, навичках зниження збудження та структуруванні діяльності. Для осіб із меланхолічним типом за наявності тривожних очікувань і невпевненості – на конструктивному осмисленні труднощів, постановці посильних цілей та підтриманні передбачуваного режиму дня. Для осіб із сангвінічним типом за труднощів зосередження або надмірного залучення до різних справ корисними напрямами можуть бути розвиток концентрації, визначення пріоритетів і дотримання особистісних меж.

Також, ведення щоденника самоспостереження може допомагати відстежувати зв'язок між повсякденними подіями, навантаженням, емоційними реакціями та способами подолання труднощів. Для осіб із флегматичним типом за труднощів переключення та пристосування до змін – поступове опанування нових способів дії, розвиток гнучкості планування й самоспостереження. В такому випадку щоденник самопочуття може бути засобом своєчасного розпізнавання втоми й напруження та визначення потреби у відпочинку [7].

Зазначені акценти є теоретично орієнтованими: конкретні прийоми доцільно добирати відповідно до фактичних труднощів, актуального стану та потреб кожного.

Виявлені відмінності поглиблюють розуміння особливостей психоемоційного напруження в старшому юнацькому віці та підкреслюють значення урахування типу нервової системи під час вивчення стресових проявів і визначення орієнтирів психологічної підтримки. Водночас індивідуальні особливості реагування на стрес слід розглядати у взаємозв'язку з іншими особистісними й соціальними чинниками. Отримані дані можуть бути корисними в науково-дослідницькій, освітній та психологічній практиці для розроблення диференційованих підходів до підтримки стресостійкості осіб старшого юнацького віку.

Список використаних джерел

1. Брецко І., Черкевич С. В. Чинники стресостійкості та тривожності в юнацькому віці. *Становлення особистості в персоногенетичному контексті : зб. тез доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Мукачево 23-24 квіт. 2025 р.).* Мукачево : Вид-во МДУ, 2025. С. 38–39.

2. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений.* 2021. № 1 (89). С. 28–32. DOI: 10.32839/2304-5809/2021-1-89-6

3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки.* 2019. № 7(36). С. 98–117. DOI: 10.32405/2522-9931-7(36)-98-117

4. Лисенко Л. М. Вікова психологія : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 053 Психологія. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020. 113 с.

5. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

6. Фізіологія вищої нервової діяльності (ВНД) : навч. посіб. / І. А. Іонов, Т. Є. Комісова, А. В. Мамотенко, С. О. Шаповалов, О. М. Сукач, Н. Ф. Теремецька, О. О. Катеринич. Харків : ФОП Петров В. В., 2017. 143 с.

7. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія*. 2022. № 14. С. 46–56. DOI: 10.25264/2415-7384-2022-14-46-56.

8. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 5. P. 469–480. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469

УДК 159.923.2-055.2-058.836.2/.6(043.2)

Наталя Мазуренко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ганна Демченко
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

САМОСТАВЛЕННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

Сучасні соціальні трансформації та зміни у сфері сімейно-шлюбних відносин зумовлюють зростання уваги до психологічних наслідків розлучення та особливостей адаптації особистості до нових життєвих умов. Розірвання шлюбу може набувати характеру життєвої кризи та супроводжуватися змінами повсякденного життя, соціальних ролей, міжособистісних взаємин і уявлень про себе. Особливої актуальності ця проблема набуває у контексті дослідження психологічного стану жінок після розлучення, оскільки період построзлучної адаптації може супроводжуватися емоційною нестабільністю, зниженням самооцінки,

почуттям невпевненості, переосмисленням власної ідентичності та необхідністю побудови нової життєвої стратегії.

Важливе місце у процесі психологічної адаптації особистості посідає самоставлення, яке відображає особливості емоційно-ціннісного ставлення людини до самої себе, рівень самоприйняття, самоповаги, самооцінки та усвідомлення власної цінності. Самоставлення значною мірою визначає характер реагування особистості на складні життєві обставини, її здатність зберігати психологічну рівновагу, використовувати внутрішні ресурси та конструктивно перебудовувати життєві орієнтири.

К. Кідалова говорить про те, що прийняття себе, позитивне ставлення до себе є умовою гармонійного існування та високого рівня розвитку самоідентифікації особистості. Самоставлення здійснює детермінацію соціальної поведінки, впливає на успішність будь-якої діяльності та особистісної самореалізації людини. Ставлення до себе розглядають як сукупність емоційних переживань і оцінних суджень особистості щодо самої себе, як самооцінку і самоприйняття; як переконаність в імпонуванні іншим людям; почуття власної компетентності, прихильності та симпатії до себе; особистісну рису [2, с.48]. В. Піхлик розглядає самоставлення як складне багатокомпонентне психологічне утворення, до структури якого входять когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Кожен із них по-різному визначає особливості сприйняття особистістю самої себе та впливає на характер її поведінки. Залежно від адекватності самооцінки, вираженості емоційних переживань і рівня активності виділяють позитивне, амбівалентне, конфліктне та негативне самоставлення. Особливості самоставлення можуть істотно позначатися на формуванні життєвих орієнтирів людини, її мотиваційній сфері, здатності пристосуватися до стресових і кризових ситуацій, а також на загальному рівні психологічного благополуччя [3]. Л. Онуфрієва та Н. Дідик говорять про те, що самоставлення є певним стійким почуттям на адресу власного «Я», яке містить низку специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе [1, с.233].

Узагальнюючи наведені підходи, самоставлення можна розглядати як складне, інтегральне та динамічне утворення самосвідомості особистості. Воно поєднує оцінювання власних якостей і можливостей з емоційно-ціннісним ставленням до себе, зокрема аутосимпатією, самоприйняттям, самоповагою та відчуттям власної цінності, і розвивається у взаємозв'язку із самопізнанням та саморозумінням. Самоставлення може виступати одним із психологічних ресурсів

підтримання благополуччя та соціально-психологічної адаптації особистості, зокрема в період після розлучення.

Як зазначає К. Кідалова, ставлення людини до себе має прояв у різних формах, а саме як:

– афективний компонент самосвідомості (самоставлення у структурі самосвідомості та самосприйняття);

– риса особистості (самоставлення у структурі особистості);

– компонент саморегуляції (самоставлення в системі саморегуляції);

– чинник впливу на сприймання інших людей (самоставлення у структурі міжособистісних зв'язків [2, с.48].

Розірвання шлюбу вважають однією із важливих життєвих подій, яка супроводжується трансформацією звичного способу життя, зміною соціального статусу, міжособистісних взаємин та життєвих орієнтирів. У період розлучення жінка має адаптуватися до нових соціально-психологічних умов, які, в свою чергу, можуть передбачати зміну повсякденного життя, особистісних цілей, життєвих планів, перерозподіл сімейних обов'язків тощо. В цей же час психологічне переживання розлучення у кожної жінки має свій індивідуальний характер та в більшій мірі залежить від особливостей минулих подружніх взаємин, причин їх завершення, особистісних ресурсів та наявності соціальної підтримки. Варто відмітити, що для одних жінок цей період може супроводжуватися емоційним напруженням, почуттям втрати, невизначеністю, зниженням самооцінки, тоді як для інших такий період може стати джерелом певного психологічного полегшення, відновлення особистісної автономії та можливістю переосмислити власні потреби і пріоритети.

Важливу роль у процесі психологічної адаптації жінок після розлучення відіграє самоставлення як певна система емоційно-ціннісних уявлень особистості про себе, що включає в себе самоприйняття, самоповагу, самооцінку та ставлення до власних можливостей. Зокрема, прийняття жінкою себе в новому соціальному статусі та збереження почуття власної гідності можуть сприяти зниженню рівня самозвинувачення, подоланню внутрішньої невпевненості та формуванню більш конструктивного ставлення до пережитого досвіду.

О. Сліпченко досліджувала психологічні особливості жінок із досвідом розлучення. Авторка зазначає, що, попри зміни суспільних цінностей і пріоритетів, розлучення може сприйматися жінками як негативна життєва подія та супроводжуватися глибокими й інтенсивними емоційними переживаннями. Розлучення може стати

деструктивним психологічним явищем для жінки, може викликати у жінки підвищену тривожність, депресивні стани, а також може спричинити емоційне вигорання. Проте не всі жінки переживають розлучення виключно негативно. Для деяких цей етап пов'язаний з особистісною рефлексією та переосмисленням життєвих подій і власних вчинків. Вони можуть сприймати його як важливий досвід, шлях до саморозвитку та вдосконалення власної особистості [4].Така неоднорідність переживань актуалізує увагу до самоставлення як можливого ресурсу адаптації після розлучення.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми самоставлення як психологічного чинника адаптації жінок після розлучення дає підстави припустити, що важливе значення в цьому процесі мають такі його складові, як самоприйняття, самоповага, адекватність самооцінки, емоційне ставлення до себе та усвідомлення власної цінності. Ці аспекти можуть відігравати суттєву роль у прийнятті зміненого соціального статусу, переосмисленні досвіду завершених подружніх стосунків, відновленні особистісної автономії та формуванні нових життєвих перспектив. Водночас характер психологічної адаптації жінок після розлучення може залежати не тільки від особливостей самоставлення, а й від індивідуального досвіду, причин розірвання шлюбу, соціальної підтримки та наявних особистісних ресурсів. На нашу думку, особливої уваги потребує дослідження взаємозв'язку між окремими компонентами самоставлення та особливостями подолання психологічних труднощів у період після розлучення.

Список використаних джерел

1. Дідик Н. М., Онуфрієва Л. А. Самоставлення майбутніх психологів як чинник професійного саморозвитку. *Психологічний часопис*. 2019. Том 5, № 8. С. 233–248. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2019.5.8.15

2. Кідалова К. С. Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів. *Український психологічний журнал*. 2018. № 2(8). С. 48–58.

3. Піхлик В. М. Самоставлення особистості: концепції, структура та вплив на поведінку. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 225–229. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.36

4. Сліпченко О. Психологічні особливості жінок із досвідом розлучення. *Актуальні проблеми психічного здоров'я : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції (21 травня 2024 р.)*. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. С. 233–235. URL: https://eprints.zu.edu.ua/40899/1/Zbirnyk_2024.pdf (дата звернення: 19.10.2026).

УДК 159.942:316.36](043.2)

Євгенія Петухова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ганна Демченко
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ЗМІНИ СІМЕЙНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ОРІЄНТИРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ

Війна суттєво змінила повсякденне життя українських сімей. Небезпека, вимушене переміщення, втрата близьких, тривала розлука, фінансові труднощі та невизначеність майбутнього створюють значне психоемоційне навантаження. Його наслідки можуть проявлятися не лише в індивідуальному самопочутті, а й у сімейному функціонуванні. Л. Слюсар розглядає сім'ю як важливий соціальний інститут, що в умовах війни стикається з ризиками вимушеної міграції, зміни сімейної структури та труднощами виконання основних функцій. Водночас дослідниця наголошує на значенні захисної функції сім'ї, солідарності та взаємодопомоги [3].

У межах цього дослідження увагу зосереджено на емоційно-психологічному кліматі, емоційній близькості та взаємній підтримці, відкритості й довірі у спілкуванні, конструктивному розв'язанні конфліктів, спільному ухваленні рішень, узгодженості сімейних ролей та обов'язків, здатності пристосовуватися до змін, взаємодії між батьками й дітьми та організації повсякденного сімейного життя. Такий підхід дозволяє розглядати зміни сімейного функціонування в кількох взаємопов'язаних аспектах.

У теоретичному аналізі О. Ващенко розглянуто ризики подружніх конфліктів, пов'язані зі стресом, тривогою та вимушеним роз'єднанням сімей в умовах війни [1]. Українські науковці також звертають увагу на значення соціальних зв'язків і ресурсів соціально-психологічної стійкості у подоланні воєнного стресу [4]. Для сім'ї такими ресурсами можуть бути взаємна підтримка, гнучкість у розподілі ролей, здатність

обговорювати переживання, спільно планувати дії та звертатися по допомогу.

Отже, сім'я є не лише середовищем переживання труднощів, а й потенційним джерелом підтримки. Тому поряд із несприятливими змінами важливо враховувати збереження або посилення сімейних ресурсів, які можуть стати опорою подальшої психокорекційної роботи.

Для вивчення суб'єктивно оцінюваних змін сімейного функціонування та потреб у психологічній допомозі проведено авторське анкетування онлайн за допомогою Google Forms. Участь була добровільною та анонімною. Проаналізовано відповіді 25 респондентів віком від 17 до 65 років, серед яких 15 жінок і 10 чоловіків. Анкета охоплювала соціально-демографічні характеристики, досвід впливу воєнних стресорів та оцінювання змін окремих аспектів сімейного функціонування. Додатково вивчали зміни частоти конфліктів, способи сімейного подолання труднощів і потребу у психологічній допомозі. Відповіді проаналізовано окремо за кожним показником; вони характеризують сприйняття респондентами власного сімейного досвіду. Відсотки щодо змін сімейного функціонування розраховано за окремими показниками від кількості змістовних відповідей, без урахування варіанта «важко відповісти/не стосується моєї сім'ї».

Серед стресогенних обставин, пов'язаних із війною, респонденти найчастіше зазначали вимушене переміщення або повторну зміну місця проживання (64%), тривалу розлуку з членами сім'ї (60%), тривалі перебої з електроенергією, водою, зв'язком або іншими базовими послугами (48%), перебування члена сім'ї на військовій службі або його участь у бойових діях (40%). Безпосередню загрозу життю чи здоров'ю членів сім'ї та пошкодження або втрату житла чи іншого майна відзначили по 36% опитаних, втрату роботи або значне зниження доходу сім'ї – 32%, перебування на тимчасово окупованій території або в районі бойових дій – 28%, загибель або зникнення безвісти близької людини – 24%, поранення або суттєве погіршення здоров'я члена сім'ї – 8%. Водночас 16% повідомили, що не стикалися із зазначеними обставинами. Передбачався множинний вибір відповідей. Наведені дані характеризують ті життєві обставини, на тлі яких учасники оцінювали зміни сімейного функціонування.

За результатами анкетування, 68% респондентів повідомили про роздільне проживання частини або більшості членів сім'ї через обставини війни. З урахуванням інших причин роздільного проживання загалом 76% зазначили, що не всі члени сім'ї мешкають разом. Ці обставини характеризують умови підтримання сімейних зв'язків на

відстані, хоча сам факт роздільного проживання не визначає якості взаємин.

Про погіршення загального емоційно-психологічного клімату повідомили 62,5% учасників; відсутність змін зазначили 33,3%, покращення – 4,2%. Погіршення емоційної близькості відзначили 48% опитаних, покращення – 28%, відсутність змін – 24%. Взаємна підтримка, за оцінками, підвищилася у 40% респондентів, залишилася незмінною у 36% та погіршилася у 24,0%. Отже, відповіді респондентів відображають різноспрямованість змін: поряд із поширеними повідомленнями про погіршення емоційно-психологічного клімату та емоційної близькості значна частина опитаних відзначала незмінність або посилення взаємної підтримки, яку можна розглядати як потенційний ресурс подолання сімейних труднощів.

Щодо відкритості й довіри у спілкуванні, то 56% респондентів не відзначили змін; покращення зазначили 28%, погіршення – 16%. Здатність конструктивно розв'язувати конфлікти не змінилася за оцінками 58,4% респондентів; частки повідомлень про покращення та погіршення були однаковими – по 20,8%. У спільному ухваленні сімейних рішень відсутність змін відзначили 48%, покращення – 32%, погіршення – 20%. Ці результати характеризують переважання повідомлень про збереження звичних способів комунікації та ухвалення рішень, але не визначають їхньої початкової якості.

Погіршення узгодженості розподілу сімейних ролей та обов'язків зазначили 41,7% учасників, відсутність змін – 50%, покращення – 8,3%. Водночас здатність сім'ї пристосовуватися до змін покращилася за оцінками 43,5% респондентів, залишилася незмінною у 30,4% і погіршилася у 26,1%. У взаємодії між батьками й дітьми відсутність змін відзначили 40%, покращення – 32%, погіршення – 28%. Таким чином, у вибірці поряд із повідомленнями про погіршення узгодженості сімейних ролей та обов'язків були поширені оцінки збереження або покращення здатності сім'ї пристосовуватися до змін.

Зменшення можливостей підтримувати звичний спосіб життя, виконувати повсякденні обов'язки та зберігати сімейні традиції відзначили 44% усіх опитаних; відсутність змін – 36%; збільшення можливостей – 8%; ще 12% обрали відповідь «важко відповісти/не стосується моєї сім'ї».

Зростання частоти сімейних конфліктів зазначили 28% респондентів, зменшення та відсутність змін – по 32%; ще 8% було складно відповісти. Різноспрямованість оцінок указує на неоднорідність сімейного досвіду. Зміни частоти конфліктів доцільно розглядати поряд з оцінками емоційної близькості, довіри й підтримки.

Серед способів сімейного подолання труднощів найчастіше обирали спільне обговорення проблем і можливих рішень – 60%, емоційну та практичну підтримку одне одного – 48%, а також перерозподіл обов'язків відповідно до обставин – 32%. Збереження сімейних традицій і спільних занять зазначили 24%. Водночас 20% повідомили, що члени сім'ї переважно долають труднощі самостійно, а 12% – про уникнення обговорення проблем. Звернення по допомогу до психологів або інших фахівців відзначили 4% опитаних.

Потребу сім'ї у психологічній допомозі зазначили 40% респондентів, які обрали відповіді «так» або «радше так»; 32% вагалися із відповіддю, а 28% відповіли «ні» або «радше ні». Потенційно корисними та бажаними напрямами допомоги найчастіше вважали зниження емоційного напруження – 64%, підтримку в переживанні втрати або тривалої розлуки – 40%, покращення спілкування між членами сім'ї – 28%, конструктивне розв'язання конфліктів та адаптацію до змінених обставин – по 24%. У запитаннях про способи подолання та напрями допомоги передбачався множинний вибір, тому сума відсотків могла перевищувати 100%.

Поєднання результатів анкетування з теоретичними положеннями дає змогу окреслити взаємопов'язані орієнтири психологічної корекції: зниження емоційного напруження, підтримання близькості та конструктивної комунікації, узгодження сімейних ролей і повсякденних обов'язків, зміцнення ресурсів спільного подолання труднощів. Зміст роботи доцільно визначати з урахуванням конкретних труднощів і запитів учасників, спираючись також на ті способи взаємодії, які вони оцінюють як корисні. Орієнтація на потреби учасників, доступність психологічної допомоги та залучення ресурсів соціального оточення узгоджується із загальними підходами до підтримки населення в умовах війни [2; 4].

Емоційно-регулятивний напрям відповідає запиту на зниження напруження та повідомленням про погіршення емоційно-психологічного клімату. Він може охоплювати психоедукацію щодо стресових реакцій, розпізнавання власного емоційного стану й ознак перевантаження, опанування доступних способів саморегуляції та відновлення. Важливим є розвиток здатності повідомляти про свої переживання і потреби без звинувачень, своєчасно позначати необхідність підтримки або перепочинку. Така робота має сприяти більш усвідомленому реагуванню на напружені ситуації та зменшенню перенесення накопичених переживань у сімейне спілкування.

Комунікативний напрям доцільно пов'язати з повідомленнями про погіршення емоційної близькості та запитом на покращення

спілкування. Його змістом можуть бути активне слухання, уточнення змісту висловлювань і взаємних очікувань, обговорення складних переживань, вираження незгоди зі збереженням поваги до співрозмовника. Окремої уваги потребують навички конструктивного розв'язання конфліктів: визначення предмета суперечки, розмежування позицій і потреб, пошук прийнятних домовленостей та повернення до обговорення після зниження напруження. Орієнтиром є не лише зменшення частоти конфліктів, а й підвищення якості їх розв'язання та підтримання емоційного контакту.

Організаційний напрям випливає з труднощів узгодження розподілу сімейних ролей і обов'язків та підтримання повсякденного життя. Психологічна робота може передбачати обговорення фактичного навантаження кожного члена сім'ї, наявних можливостей та очікувань щодо участі у спільних справах. Доцільними є розвиток навичок спільного планування, конкретизації домовленостей і перегляду обов'язків відповідно до змінених обставин. Йдеться про пошук посильного й узгодженого способу організації сімейного життя. За роздільного проживання це може включати визначення доступних форм участі у вихованні дітей, ухваленні рішень, емоційній і практичній підтримці.

Ресурсний напрям спирається на повідомлення учасників про взаємну підтримку, спільне обговорення проблем і здатність пристосовуватися до змін. Наявний досвід доцільно використовувати для виявлення успішних способів подолання труднощів: які дії допомагали сім'ї раніше, за яких умов вдавалося домовлятися та яка підтримка була найбільш потрібною. Подальша робота може бути спрямована на закріплення цих способів, збереження доступних спільних занять і традицій, розвиток уміння просити про допомогу та враховувати можливості одне одного. За потреби важливо також визначати зовнішні джерела підтримки – близьких, громаду та фахівців. Увага до сімейної комунікації, гнучкості організації повсякденного життя та взаємної підтримки узгоджується із системним підходом Ф. Волш до сімейної стійкості [6].

Запит на допомогу в переживанні втрати або тривалої розлуки потребує окремої уваги до характеру досвіду учасників. За розлуки робота може стосуватися підтримання зв'язку, узгодження очікувань щодо спілкування та способів участі в житті сім'ї на відстані. У разі втрати близької людини важливими є підтримка у вираженні переживань, залучення доступної допомоги близьких і фахівців та поступове пристосування до змін у сімейному житті з урахуванням індивідуального темпу горювання [5].

Зазначені орієнтири можуть конкретизувати зміст майбутньої психокорекційної програми. Індивідуальний формат дозволяє працювати з переживаннями, потребами та способами реагування респондента; спільна робота з членами сім'ї – безпосередньо опрацьовувати комунікацію, взаємні очікування й домовленості. Вибір формату залежить від запиту, готовності та можливості участі членів сім'ї, а результативність запропонованої роботи потребує подальшого оцінювання.

Отже, результати анкетування відображають поєднання несприятливих змін і збережених ресурсів сімейного функціонування в умовах воєнного стану. Найпоширенішими стресогенними обставинами, про які повідомляли учасники, були вимушене переміщення, тривала розлука з членами сім'ї та перебої із забезпеченням базових послуг. Повідомлення про погіршення найчастіше стосувалися емоційно-психологічного клімату, емоційної близькості, підтримання повсякденного життя та узгодженості розподілу ролей і обов'язків. Водночас частина респондентів відзначила посилення взаємної підтримки й здатності пристосовуватися до змін. Це окреслює емоційно-регулятивний, комунікативний, організаційний і ресурсний напрями подальшої психологічної корекції. Отримані дані характеризують суб'єктивні оцінки учасників та можуть бути використані для конкретизації психокорекційної програми.

Список використаних джерел:

1. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. 2024. Вип. 28 (57). С. 27–43. DOI: https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-27-43

2. Панок В. Г. Напрями медико-психологічної допомоги населенню в часи війни. *Актуальні проблеми клінічної та технологічної медицини*. Київ : КВІЦ, 2023. С. 118–120.

3. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2 (52). С. 3–20. DOI: https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003

4. Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Дембіцький С., Найдьонова Л. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. № 4. С. 22–39. DOI: https://doi.org/10.15407/sociology2023.04.022.

5. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред.

Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732877/ (дата звернення: 18.10.2026).

6. Walsh F. Family Resilience: A Dynamic Systemic Framework. *Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change* / ed. M. Ungar. Oxford University Press, 2021. P. 255–270. DOI: https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0015

УДК 159.923:330.117](043.2)

Юлія Уварова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ганна Демченко
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДПРИЄМЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення психологічних чинників, що забезпечують збереження психологічного благополуччя підприємців в умовах воєнного стану, який супроводжується підвищеною невизначеністю, економічними ризиками, загрозами безпеці та тривалим психоемоційним навантаженням. За таких обставин особливого значення набувають особистісні ресурси, зокрема внутрішня мотивація, життєстійкість, і копінг-стратегії, які можуть сприяти підтриманню автономії, усвідомленню життєвих цілей, ефективній саморегуляції та адаптації до мінливих умов діяльності.

Попри наявність наукових досліджень психологічного благополуччя й ресурсного потенціалу особистості, актуальним залишається питання специфіки взаємозв'язку окремих особистісних ресурсів зі складовими психологічного благополуччя саме підприємців у період війни. Вивчення цих взаємозв'язків дасть змогу поглибити розуміння

психологічних механізмів збереження благополуччя в умовах тривалого стресу та визначити орієнтири для розроблення практичних заходів психологічної підтримки підприємців, спрямованих на зміцнення їхніх внутрішніх ресурсів, підтримання професійної активності та збереження якості життя.

Зв'язок особистісних ресурсів із психологічним благополуччям підприємців доцільно розглядати на рівні реального функціонування людини в умовах високої невизначеності. Однакове зовнішнє навантаження супроводжується різними психологічними наслідками, оскільки підприємці по-різному оцінюють загрози, підтримують активність, регулюють напруження та обирають способи дії. У дослідженні Р. Барона, Р. Франклін і К. Хмєлескі психологічний капітал підприємців, представлений самоефективністю, оптимізмом, надією та резильєнтністю, був пов'язаний із нижчим рівнем стресу, тоді як вищий стрес поєднувався зі зниженням суб'єктивного благополуччя [5, с. 742]. Наведені результати підкреслюють значення психологічного капіталу для розуміння відмінностей у переживанні стресу та суб'єктивному благополуччі підприємців.

У підприємницькій діяльності ресурсна забезпеченість має особливе значення, бо професійний результат тісно пов'язаний із самостійністю рішень, здатністю утримувати цілі та готовністю діяти за неповної інформації. К. Ріфф підкреслює, що підприємництво варто оцінювати ширше за рівень задоволеності або позитивних емоцій. У центрі евдемонічного благополуччя перебувають цілеспрямованість, розвиток власного потенціалу, управління середовищем, автономія, самоприйняття та якість взаємин [9, с. 651]. У подальшому авторка прямо пов'язує змістовність діяльності, відчуття майстерності, особистісне зростання й автономію з ресурсами, здатними підтримувати тривале професійне функціонування підприємця [9, с. 654]. Тому особистісні ресурси доцільно розглядати як внутрішні умови, що підтримують окремі складові психологічного благополуччя та сприяють їх збереженню за тривалого навантаження.

Одним із можливих ресурсів підтримання підприємницької діяльності є внутрішня мотивація, пов'язана з інтересом до роботи та задоволенням від її виконання. Важливим для розуміння мотиваційних умов благополуччя є дослідження Н. Шира та співавторів. Автори розглядають зв'язок активної залученості до підприємництва з благополуччям через автономію, компетентність і пов'язаність з іншими людьми [10]. Ці результати актуалізують увагу до можливості діяти відповідно до власного вибору, відчувати спроможність виконувати професійні завдання та підтримувати значущі взаємини.

Під час війни мотиви підприємницької діяльності можуть поєднувати економічні потреби з прагненням відновити контроль над власним життям, підтримати родину та громаду. С. Ругіна і К. Клівер дослідили досвід українських жінок, які започаткували бізнес під час повномасштабної війни. Автори виявили поєднання реакції на життєву необхідність із активним прагненням повернути відчуття суб'єктності та контролю [8, с. 1]. У розгорнутому аналізі інтерв'ю підприємницька активність пов'язувалася із самореалізацією, автентичністю, підтримкою близьких, зміцненням громади та прагненням робити внесок у спільну стійкість [8, с. 9]. Такий досвід показує, що підприємницька діяльність може набувати особистої та суспільної значущості навіть за високої невизначеності.

Особиста значущість діяльності та інтерес до її виконання можуть підтримувати готовність продовжувати роботу в складних обставинах. Водночас внутрішню мотивацію, усвідомлення сенсу діяльності та автономію слід розглядати як пов'язані, але не тотожні характеристики. Їх аналіз допомагає конкретизувати мотиваційні умови підтримання психологічного благополуччя підприємців. Підприємець, який продовжує сприймати діяльність як особисто значущу, отримує психологічну основу для постановки цілей і переживання особистісного зростання. Зниження або втрата внутрішньої мотивації може супроводжуватися послабленням інтересу до роботи та задоволення від її виконання. За таких умов продовження діяльності може більшою мірою визначатися фінансовою необхідністю чи зовнішнім тиском, а професійні труднощі — переживатися як виснажливіші. Тому показники внутрішньої мотивації доцільно співвідносити з автономією, цілями в житті та особистісним зростанням.

Мотивація підтримує спрямованість активності, проте тривале здійснення підприємницької діяльності в умовах невизначеності та підвищеного навантаження потребує розвиненої саморегуляції. Поряд із мотиваційними характеристиками важливим особистісним ресурсом є життєстійкість. Її значення для підприємців пов'язане з необхідністю зберігати залученість у діяльність і приймати рішення за обмежених можливостей контролювати зовнішні обставини. Життєстійкість підтримує включеність у діяльність, суб'єктивне відчуття впливу на доступну частину обставин та готовність сприймати зміни як завдання, що потребують перебудови способу дії. О. Чиханцова і Л. Сердюк розглядають особистісні ресурси у зв'язку з життєстійкістю та підкреслюють значення осмислених життєвих цілей для її розвитку [4]. Поєднання наведених характеристик особливо важливе для підприємницької діяльності, у якій підтримання психологічної

рівноваги пов'язане зі здатністю зберігати цілеспрямованість і регулювати власну активність у мінливих умовах.

Ресурсна роль життєстійкості проявляється передусім у способі інтерпретації складної ситуації. Загроза втрати клієнтів, падіння доходів або вимушена зміна формату роботи здатні сприйматися як повна втрата впливу або як проблема з певним простором доступних рішень. У другому випадку зберігається активна позиція, що краще узгоджується з управлінням середовищем у моделі психологічного благополуччя К. Ріфф. Підприємець продовжує шукати альтернативні канали збуту, переглядати витрати, змінювати продукт або організацію праці. Життєстійкість може підтримувати активну позицію та пошук доступних способів подолання труднощів.

Додатковий контекст для розуміння особистісних ресурсів підприємців дає українське дослідження А. Пугачова, Л. Лютої та С. Яновської, присвячене суб'єктивному економічному благополуччю підприємців під час війни. Автори встановили вищий рівень економічного оптимізму серед підприємців із вищою освітою та пов'язали результат із сильнішим відчуттям власної компетентності у розв'язанні складних економічних питань за невизначеності [7, с. 74]. Висновок не означає прямої залежності благополуччя від освіти. Більш суттєвим у межах ресурсного підходу є суб'єктивне переживання спроможності впоратися із завданням. У контексті життєстійкості відчуття власної спроможності можна розглядати як можливу опору для збереження активної позиції в умовах невизначеності.

Іншу функцію виконує задоволеність життям, яка в обраній класифікації належить до ресурсів психологічної стійкості [1, с. 85]. Її варто розмежувати із загальним психологічним благополуччям. Вона відображає загальну оцінку людиною власного життя, тоді як психологічне благополуччя охоплює також автономію, особистісне зростання, життєві цілі та якість взаємин. У ресурсному контексті задоволеність життям можна розглядати як відносно стійку позитивну оцінку власного життя, що може допомагати підприємцю не переносити негативне сприйняття окремої професійної невдачі на життя загалом. Її можливе ресурсне значення полягає у підтриманні ширшої життєвої перспективи, у межах якої складний період у підприємницькій діяльності сприймається як частина досвіду поряд зі значущими стосунками, досягненнями, цілями та можливостями.

Воєнні події можуть позначатися на задоволеності життям підприємців. За результатами А. Пугачова, Л. Лютої та С. Яновської, загальна поточна задоволеність життям і оцінка бізнес-можливостей українських підприємців були більш негативними порівняно з

довоєнним періодом [7, с. 76]. Одночасно автори наголошують на ролі системи цінностей, цілей та індивідуальної оцінки економічної ситуації у переживанні економічного благополуччя. Задоволеність життям характеризує загальну оцінку власного життя, яка може змінюватися під впливом втрат і невизначеності. Задоволеність життям доцільно розглядати поряд із самоприйняттям і життєвими цілями, щоб повніше охарактеризувати психологічне благополуччя підприємців під час війни.

Українські дослідження воєнного періоду підтверджують тісний зв'язок способів подолання зі станом благополуччя. Л. Карамушка встановила виражені позитивні кореляції орієнтації на розв'язання завдання з психологічним благополуччям, стосунками, фізичним благополуччям і загальним показником суб'єктивного благополуччя. Кореляція з психологічним благополуччям становила r=0,573, а із загальним показником r=0,535. Соціальне відволікання, яке авторка описує як пошук соціальної підтримки, мало позитивні зв'язки з усіма складовими благополуччя, тоді як зосередження на негативних емоціях демонструвало зворотні зв'язки [2, с. 21–22]. Наведені результати отримано на іншій професійній вибірці, проте вони доповнюють розуміння копінг-стратегій як інструментальних ресурсів підтримання благополуччя під час війни та можуть бути враховані в теоретичному аналізі ресурсів підприємців.

Оцінювання копінг-стратегій потребує врахування конкретних обставин, можливостей людини та наслідків їх застосування. Тимчасове переключення уваги може виконувати відновлювальну функцію, однак його слід відрізняти від тривалого ухилення від розв'язання доступних для впливу проблем. Для підприємницької діяльності важливим напрямом аналізу є гнучкість способів подолання труднощів: здатність поєднувати активні дії, звернення по підтримку та відновлення відповідно до ситуації.

Особистісні ресурси доцільно розглядати у взаємозв'язку: мотиваційні характеристики можуть підтримувати спрямованість діяльності, життєстійкість – активну позицію в умовах труднощів, а копінг-стратегії – конкретні способи реагування на стрес. Значення психологічного функціонування для розуміння благополуччя підприємців розкривають Б. Ніколаєв, К. Будро і М. Вуд. Їхні результати показали, що позитивний зв'язок підприємництва із суб'єктивним благополуччям значною мірою проходить крізь психологічне функціонування, зокрема залученість, осмисленість, компетентність, самоприйняття, автономію та соціальні відносини [6, с. 584]. Відповідно, благополуччя підприємця формується у взаємодії

кількох внутрішніх механізмів, а внесок кожного ресурсу здатний відрізнятися.

Воєнний контекст робить взаємодію ресурсів ще помітнішою. Під час стабільного періоду слабкість одного ресурсу частково компенсується передбачуваністю середовища, усталеними правилами та доступністю зовнішньої підтримки. В умовах війни кількість зовнішніх опор скорочується, а навантаження змінюється швидко. Підприємцю доводиться одночасно підтримувати мотивацію, коригувати рішення, витримувати невизначеність, зберігати прийнятний емоційний стан і відновлюватися після невдач. У теоретичній праці О. Никоненко й А. Шевченка підкреслено потребу у внутрішньому розвитку, відчутті активності, енергії та здатності управляти власним життям як основі підтримання благополуччя підприємців під час війни [3, с. 160]. Ресурсна система у воєнних умовах виконує одночасно захисну, регулятивну та розвивальну функції.

Отже, особистісні ресурси відіграють важливу роль у підтриманні психологічного благополуччя підприємців в умовах воєнного стану, забезпечуючи внутрішні передумови для адаптації до невизначеності, подолання стресових ситуацій і збереження ефективного функціонування. Внутрішня мотивація може підтримувати інтерес до діяльності, життєстійкість – залученість і активну позицію в складних обставинах, а копінг-стратегії характеризують способи реагування на стрес і подолання труднощів. Задоволеність життям доповнює цей аналіз як характеристика суб'єктивної оцінки власного життя. Узгоджене використання особистісних ресурсів може сприяти підтриманню цілеспрямованої активності та здатності управляти доступними аспектами середовища.

Водночас особистісні ресурси не усувають об'єктивних негативних наслідків війни, а сприяють адаптації до них і підтриманню благополуччя в межах наявних можливостей.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку особистісних ресурсів із психологічним благополуччям підприємців є важливим для визначення психологічних чинників стійкості та обґрунтування напрямів психологічної підтримки підприємницької спільноти в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел:

1. Галузяк В. М., Бойко В. Д. Дослідження особистісних ресурсів у зарубіжній психології. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія :*

Педагогіка і психологія. 2023. Вип. 74. С. 78–88. DOI: 10.31652/2415-7872-2023-74-78-88

2. Карамушка Л. М. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1(28). С. 17–25. DOI: 10.31108/2.2023.1.28.2

3. Никоненко О. В., Шевченко А. В. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3(71). С. 159–168. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-71-159-168

4. Чиханцова О. А., Сердюк Л. З. Особистісні ресурси та їх вплив на життєстійкість особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2023. № 62. С. 23–43. DOI: 10.32626/2227-6246.2023-62.23-43

5. Baron R. A., Franklin R. J., Hmieleski K. M. Why Entrepreneurs Often Experience Low, Not High, Levels of Stress: The Joint Effects of Selection and Psychological Capital. *Journal of Management.* 2016. Vol. 42, No. 3. P. 742–768. DOI: 10.1177/0149206313495411

6. Nikolaev B., Boudreaux C. J., Wood M. Entrepreneurship and Subjective Well-Being: The Mediating Role of Psychological Functioning. *Entrepreneurship Theory and Practice*. 2020. Vol. 44, No. 3. P. 557–586. DOI: 10.1177/1042258719830314

7. Pugachov A., Lyuta L., Yanovskaya S. Subjective Economic Well-Being of Entrepreneurs During the War in Ukraine. *Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series : Psychology.* 2024. No. 76. P. 72–77. DOI: 10.26565/2225-7756-2024-76-10

8. Rugina S., Klyver K. War and Entrepreneurship: Why («on Earth») Do People Start Businesses in Wartime? *Journal of Business Venturing Insights*. 2025. Vol. 24. Article e00574. DOI: 10.1016/j.jbvi.2025.e00574

9. Ryff C. D. Entrepreneurship and Eudaimonic Well-Being: Five Venues for New Science. *Journal of Business Venturing*. 2019. Vol. 34, No. 4. P. 646–663. DOI: 10.1016/j.jbusvent.2018.09.003

10. Shir N., Nikolaev B. N., Wincent J. Entrepreneurship and Well-Being: The Role of Psychological Autonomy, Competence, and Relatedness. *Journal of Business Venturing.* 2019. Vol. 34, No. 5. Article 105875. DOI: 10.1016/j.jbusvent.2018.05.002

УДК 159.923:378-052](043.2)

Аліна Черепіна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Навчально-наукового медичного інституту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ганна Демченко
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ІНДИВІДУАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФРУСТРАЦІЙНИХ СТАНІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фрустрація є складним психоемоційним станом, який виникає внаслідок блокування цілей, бажань та потреб людини та супроводжується тривогою та невпевненістю в собі й своїх силах. Даний стан є досить поширеним серед студентів закладів вищої освіти та за поширеністю поступається лише стресу. Пояснюючи таку статистику варто зазначити, що юна та ще не сформована особистість стикається з розбіжностями між очікуваннями та реальністю, як у навчанні, так і житті поза університетом, високими вимогами навчання та складнощами з адаптацією до нового, незвичного середовища та неможливістю достатньо реалізувати свій потенціал.

Перші згадки про фрустрацію пов'язані з роботами Зигмунда Фройда, який трактував стан фрустрації через внутрішні конфлікти між «Ід» та «Супер-его» [5]. В подальшому проблематика цього стану розглядалася Еріхом Фроммом в рамках гуманістичного психоаналізу. Фрустрація розумілася ним як один із чинників, що впливають на способів задоволення власних потреб і бажань [10].

Наступними дослідженнями фрустрації займалися як зарубіжні (Н. Міллер, Р. Сірс, О. Маурер та Дж. Доллард, Т. Дембо, К. Левін, Р. Баркер, С. Розенцвейг) [8; 9; 11], так і вітчизняні психологи та науковці (С. Прахової, А. Шампе, Н. Божок, Н. Чижиченко) [1; 6; 7]. Аналізуючи ці дослідження, ми дійшли висновку про те, що фрустрацію варто розглядати як такий стан людини, якому притаманна зневіра у собі та розгубленість, тривога та почуття нікчемності. У деяких випадках можуть спостерігатися агресивні та невротичні прояви в поведінці.

Студентство вважається періодом активного розвитку та навчання, часом, коли юна людина вирішує те, яким шляхом рухатися та яким векторам розвитку надавати перевагу. У цей період формуються життєві цінності та пріоритети, й водночас – доводиться стикатися з психоемоційними навантаженнями, які можуть сприяти виникненню фрустраційних станів. Студенти можуть не приймати свої результати, якщо вони не виправдали очікувань та в подальшому не намагатися досягти власних цілей. Часто вони можуть замикатися в собі та агресивно ставитися до пропозицій почати діяти для досягнення мрій та плані. Саме це і є проблемою фрустрації у студентському віці, проте важливо розуміти, що не буває двох однакових траєкторій поведінки під впливом фрустрації.

Під час діагностики та подальшому наданню рекомендацій студентові, що знаходиться під впливом фрустрації, варто зважати на індивідуально-психологічні особливості, зокрема локус контролю, темперамент, рівень розвитку фрустраційної толерантності, емоційна стійкість та досвід, що передував невдачам. Усі ці фактори можуть накладатися один на одного та мати колосальний вплив на всі сфери життя людини. Так, прояви фрустрації можна спостерігати на емоційній, поведінковій та когнітивній сферах, також не варто забувати про фізичне здоров'я [2; 4].

Частіше за все людина під впливом фрустрації вирізняється підвищеною тривожністю, зниженою мотивацією до навчання або досягнення загальних цілей, зневіра у власних силах та розгубленість [6]. При тривалій дії фрустраторів можна спостерігати постійне, фонове емоційне напруження, порушення соціальних контактів та домінування прокрастинації й відкладання справ на «потім», що веде до невтішних наслідків у особистісному розвитку студентів, академічній успішності та психологічному здоров'ї молодої людини [8].

Задля вивчення індивідуально-психологічних особливостей прояву фрустраційних станів в умовах здобуття вищої освіти нами було проведене емпіричне дослідження на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У дослідженні взяло участь 50 студентів першого та четвертого курсів у рівній кількості. Для аналізу емпіричних даних було використано низку психодіагностичних методик, зокрема «Експрес-діагностику рівня соціальної фрустрованості» (Л. І. Вассерман) за модифікацією Л. Бойко; методику «Самооцінка психічних станів (Г. Айзенка); шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна. Для обробки отриманих результатів застосовано методи кількісного та якісного аналізу даних.

За результатами емпіричного дослідження описано відмінності у розподілі показників соціальної фрустрованості, фрустрації, тривожності, ригідності та агресивності серед здобувачів першого та четвертого курсів. За методикою діагностики соціальної фрустрованості, серед першокурсників переважали дуже низький (44%) та знижений (40%) рівні. Серед четвертокурсників найпоширенішим був помірний рівень (32%), а підвищений і високий рівні сукупно становили 28%. Серед першокурсників підвищеного та високого рівнів соціальної фрустрованості не виявлено.

За методикою «Самооцінка психічних станів» частка учасників із високим рівнем фрустрації була більшою серед четвертокурсників – 28% проти 16% серед першокурсників. Водночас високий рівень ригідності частіше спостерігався серед першокурсників – 52% проти 16% серед четвертокурсників. Високий рівень тривожності за цією методикою зафіксовано у 64% першокурсників та 56% четвертокурсників. Такий розподіл показників свідчить, що серед четвертокурсників частіше траплялися виражені переживання труднощів і невдач, а серед першокурсників – негнучкість реагування та виражена тривожність; водночас низький рівень агресивності був найпоширенішим в обох групах і становив відповідно 68% та 40%.

За шкалою Спілбергера – Ханіна, серед першокурсників переважали високий рівень ситуативної тривожності (68%) та низький рівень особистісної тривожності (92%). Серед четвертокурсників найпоширенішими були середні рівні ситуативної (48%) та особистісної (56%) тривожності. Переважання високої ситуативної тривожності за низьких показників особистісної тривожності у групі першокурсників привертає увагу до поточного емоційного напруження. Можна припустити, що воно пов’язане з адаптацією до нового освітнього середовища; однак цей зв’язок потребує подальшого дослідження.

Таким чином, серед четвертокурсників більшою була частка учасників із високим рівнем фрустрації (переживання труднощів і невдач) та підвищеним або високим рівнем соціальної фрустрованості (незадоволеність різними сферами соціального життя), тоді як серед першокурсників – із високими рівнями ригідності та ситуативної тривожності.

Відповідно до аналізу теоретичних джерел та результатів проведеного емпіричного дослідження, нами було запропоновано рекомендації щодо зниження рівня фрустрації та зменшення її негативного впливу на життя студентів, які стикнулися з її впливом. Основними є формування навичок саморегуляції, розвиток фрустраційної толерантності, формування навичок чіткого планування

своєї діяльності та впровадження фізичних активностей на постійній основі.

Отже, проведене теоретичне та емпіричне дослідження індивідуально–психологічних особливостей фрустраційних станів у здобувачів вищої освіти дозволило сформулювати висновок, що фрустрація є специфічним станом пов'язаним з переживання невдач. Прояви даного стану залежать від ряду чинників, таких як темперамент, локус контролю, рівень фрустраційної толерантності та емоційної стійкості, а також попередній досвід людини. Окрім цього на прояви фрустрації впливають і супутні стани, такі як тривожність, ригідність та агресивність.

Список використаних джерел:

1. Божок Н. О. Психологічний аналіз дослідження фрустраційної толерантності в студентському віці. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки.* 2009. № 28(52). С. 178–186.
2. Вовк М. В. Специфіка психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій у сучасного студентства. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент.* 2011. Вип. 6. С. 197 – 207.
3. Поясок Т. Б., Беспарточна О. І., Квасник О. В., Шаполова В. В. Загальна психологія : навч. посіб. Харків : ФОП Бровін О. В., 2023. 396 с.
4. Стасюк В. В., Павлушенко С. М. Психологічний зміст поняття фрустраційної толерантності. *Вісник НУОУ*, 2021. Вип. 3(61). С. 99–106. DOI: 10.33099/2617-6858-2021-61-3-99-106
5. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Київ : Основи, 1998. 709 с.
6. Чижиченко Н. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість.* 2016. № 2(10), ч. 2. С. 146–155.
7. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. Київ : НУБіП України, 2018. 278 с.
8. Barker R., Dembo T., Lewin K. Frustration and regression: an experiment with young children. Iowa City : University of Iowa Press, 1941. 314 p.
9. Dollard J., Miller N. E., Doob L. W., Mowrer O. H., Sears R. R. Frustration and Aggression. New Haven : Yale University Press, 1939. 209 p.
10. Fromm, E. Escape from Freedom. New York : Farrar & Rinehart, 1941. 257 c.

11. Maier N. The role of frustration in social movements. *Psychological Review.*1942. Vol. 49, № 6. P. 586–599.

12. Rosenzweig S. Aggressive behavior and the Rosenzweig picture-frustration study. New York : Praeger, 1978. 164 p.

13. Rosenzweig S. An Outline of Frustration Theory. *Personality and the Behavior Disorders* / ed. by J. McV. Hunt. Vol. 1. New York : Ronald Press, 1944. P. 379–388.

14. Rosenzweig S. Need-persistive and ego-defensive reactions to frustration as demonstrated by an experiment on repression. *Psychological Review.* 1941. Vol. 48, № 4. P. 347–349.

УДК 159.922.26-044.332(477-88)(043.2)

Сергій Шурабура
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ганна Демченко
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Повномасштабне вторгнення на територію України спричинило масове внутрішнє переміщення населення й різке переривання усталених соціальних зв'язків. Входження внутрішньо переміщених осіб у нові умови життєдіяльності має складну багатовимірну природу й охоплює не лише зовнішню перебудову способу життя, а й глибинні особистісні трансформації. Соціально-психологічна адаптація у зазначеному контексті відображає інтеграцію в новий соціальний простір із підтриманням психологічної цілісності, відчуття захищеності та здатності до продуктивного функціонування. Означений процес розгортається в умовах підвищеного емоційного напруження, невизначеності й необхідності формування нових соціальних контактів,

що, попри труднощі, стимулює мобілізацію та розвиток саморегуляторних ресурсів.

У дослідженні А. Нгуєн із колегами підкреслено, що результативність соціально-психологічної адаптації зумовлюється емоційним відновленням, сформованістю копінг-стратегій, рівнем соціальної інтеграції та переживанням безпеки й належності до спільноти [4]. Підтримка означених складників пов'язана зі зниженням тривожних і депресивних проявів, а рівночасно з профілактикою посттравматичних симптомів серед вимушено переміщених осіб. Відновлення соціальних зв'язків і конструювання нових форм ідентичності у приймаючому середовищі постають вагомими умовами стабілізації психічного стану. Отже, соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб має процесуальний характер і значною мірою залежить від здатності вибудовувати взаємодію у незнайомому соціальному контексті [4].

Адаптаційні процеси внутрішньо переміщених осіб значною мірою зумовлюються здатністю до психосоціального відновлення, яке охоплює підтримку з боку соціального оточення, переживання контролю над власним життям і збереження особистої гідності. Н. Сінгх із колегами наголошують на тому, що визначальними детермінантами інтеграції виступають доступ до мереж соціальної підтримки в приймаючих громадах і сформовані стратегії конструктивного подолання стресу [5]. Створення середовища, у якому забезпечується визнання гідності переміщених осіб, пов'язане зі зниженням психологічного дистресу та підвищенням суб'єктивного благополуччя. Адаптація, отже, передбачає поєднання внутрішніх регуляторних ресурсів із наявністю сприятливих соціальних умов, що сприяють відновленню стабільності й відчуття належності до спільноти.

У праці Л. Магдисюк із колегами проаналізовано сукупність чинників, які формують соціально-психологічну адаптацію вимушено переміщених осіб [3]. Дослідники розглядають вплив соціального контексту, доступу до підтримки, мовної ситуації, особливостей приймаючої спільноти та індивідуальних стратегій подолання напруження. У молодіжному середовищі вагомими предикторами інтеграції виступають позитивне ставлення однолітків, емоційна врівноваженість, участь у громадській активності та відсутність проявів дезадаптації. Емпіричні дані засвідчують вищий рівень адаптованості українських підлітків у середовищі з домінуванням української мови, а підтримка ровесників пов'язана зі зменшенням психологічної напруги. Водночас умови колективного проживання можуть супроводжуватися зниженням автономності й формуванням феномену набутої

безпорадності, що ускладнює особистісну інтеграцію. Додатковими бар'єрами постають культурні відмінності, мовні труднощі та переживання відчуженості, що актуалізує потребу у психологічному супроводі й створенні можливостей для самореалізації у новому соціальному просторі [3].

У праці Н. Туран висвітлено значення задоволення базових психологічних потреб переміщених осіб у постміграційному періоді крізь призму теорії самодетермінації [6]. Автори наголошують на тому, що орієнтація винятково на короткотривалу гуманітарну підтримку здатна формувати залежні моделі поведінки, тоді як розвиток автономії, компетентності й відчуття пов'язаності активізує внутрішні ресурси та сприяє самостійній регуляції життєвої активності. Підтримка зазначених потреб пов'язана з подоланням наслідків травматичного досвіду й формуванням цілісної ідентичності. Автономія забезпечує узгодження дій із власними ціннісними орієнтирами, компетентність підсилює відчуття результативності у взаємодії з новим соціальним простором, а переживання пов'язаності зміцнює інтеграцію у спільноту та емоційне прийняття. Психосоціальні інтервенції, відповідно до авторської позиції, мають створювати безпечний простір для самовизначення, особистісного розвитку й відновлення адаптаційного потенціалу. Зазначений підхід формує ґрунтовну теоретичну основу для осмислення внутрішніх ресурсів особистості в умовах вимушеної зміни місця проживання [6].

Соціальна адаптація переміщених осіб у період воєнного стану охоплює соціокультурний, економічний і психологічний виміри. О. Кінаш інтерпретує її як включення у нове соціальне середовище, що передбачає засвоєння культурних норм, прийняття соціальних очікувань і налагодження взаємодії з приймаючою спільнотою [1]. Результативність інтеграції залежить від доступу до житла, медичних послуг, працевлаштування, психологічної підтримки й сформованості індивідуальних стратегій подолання труднощів. Вагомого значення набуває не лише активна позиція переселенців, а й відкритість і підтримка з боку громади. Соціально-економічний, позитивістський, ресурсний і соціокультурний підходи акцентують необхідність розроблення індивідуалізованих програм підтримки, спрямованих на зміцнення адаптаційного потенціалу, що має особливу актуальність в умовах пережитої травми й трансформації соціального контексту [1].

Д. Олександров із колегами зосереджують увагу на психологічних детермінантах соціально-психологічної адаптації, підкреслюючи їхній вплив на суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям, відновлення внутрішніх ресурсів і впевненість у нових обставинах [2]. У внутрішньо

переміщених осіб виявлено значущість прийняття себе й інших, емоційного комфорту, інтернального локусу контролю, домінантності та загальної адаптивності. Поряд із ресурсними характеристиками зафіксовано прояви емоційного напруження, тенденцію до ескапізму й пасивних форм реагування, що ускладнює інтеграцію у приймаюче середовище. Вагомими предикторами успішного входження у новий соціальний простір виступають наявність життєвих цілей, інтерес до майбутнього, узгодженість між планами та реальними досягненнями, віра у перспективу й загальна задоволеність життям. Серед дезадаптаційних проявів окреслено втрату мотивації, труднощі емоційного відновлення та стан дезорієнтації. Отримані результати підкреслюють значення підтримки внутрішніх ресурсів і стабілізації психоемоційного стану як передумов ефективного реагування на соціальні виклики [2].

Отже, соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах повномасштабної війни є складним, динамічним і багатовимірним процесом, що охоплює одночасно психологічну стабілізацію, відновлення соціальних зв'язків, формування нових моделей взаємодії та інтеграцію у приймаюче середовище. Її результативність не може визначатися виключно здатністю особистості пристосовуватися до нових обставин, оскільки істотне значення мають соціальні, економічні та культурні умови життєдіяльності.

Узагальнення наукових підходів засвідчує, що важливими особистісними ресурсами адаптації виступають емоційна стабільність, загальна адаптивність, інтернальний локус контролю, розвинена саморегуляція, конструктивні копінг-стратегії, наявність життєвих цілей, орієнтація на майбутнє та здатність зберігати суб'єктивне відчуття контролю над власним життям. Водночас значущими умовами адаптації є соціальна підтримка, прийняття з боку приймаючої громади, можливість встановлення нових соціальних контактів, доступ до житла, працевлаштування, медичної та психологічної допомоги.

Особливе місце у процесі адаптації посідає задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та пов'язаності. Їх забезпечення сприяє відновленню суб'єктності внутрішньо переміщених осіб, підвищенню впевненості у власних можливостях, зміцненню соціальної інтеграції та формуванню відчуття належності до нового середовища. Відповідно, психосоціальна підтримка має бути спрямована не лише на зменшення негативних психологічних проявів, а й на створення умов для самостійного прийняття рішень, професійної та соціальної активності й особистісної самореалізації.

Водночас серед основних бар'єрів соціально-психологічної адаптації доцільно виокремити емоційне виснаження, психологічний дистрес, соціальну ізоляцію, переживання відчуженості, мовні та

культурні труднощі, зниження автономності, втрату життєвих орієнтирів і мотивації. Їх поєднання може ускладнювати формування нових соціальних зв'язків і знижувати активність особистості у процесі інтеграції.

Таким чином, ефективна адаптація внутрішньо переміщених осіб передбачає взаємне поєднання внутрішніх ресурсів особистості та сприятливих характеристик соціального середовища. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення комплексних психосоціальних програм, які враховуватимуть індивідуальні потреби різних категорій внутрішньо переміщених осіб, сприятимуть відновленню психологічних ресурсів, розширенню соціальних зв'язків, розвитку автономності та створенню умов для повноцінної інтеграції у приймаючі громади.

Список використаних джерел:

1. Кінаш О. Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб в умовах військового стану як наукова проблема. *Social Work and Education.* 2024. Том 11, № 1. С. 136–144. DOI: 10.25128/2520-6230.24.1.11
2. Aleksandrov D., Okhrimenko I., Zarichanskyi O., Yatsyshin O. Peculiarities of Social and Psychological Adaptation of Internally Displaced Persons to a New Social Environment. *Insight: The Psychological Dimensions of Society.* 2025. Vol. 13. P. 544–566. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-22
3. Mahdysiuk L., Fedorenko R., Melnyk A., Zameliuk M., Patuta B. Analysis of socio-psychological features adaptation children of internally displaced persons and their families. *Youth Voice Journal.* 2022. P. 1–21. URL: https://www.rj4allpublications.com/product/analysis-of-socio-psychological-features/ (дата звернення: 24.02.2026).
4. Nguyen A.J., Lasater M. E., Lee C., Mallawaarachchi I. V. Psychosocial support interventions in the context of forced displacement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Migration and Health*. 2023. Vol. 7. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100168
5. Singh N. S., Bogdanov S., Doty B., Haroz E., Girnyk A., Chernobrovkina V., Murray L. K., Bass J. K., Bolton P. A. Experiences of mental health and functioning among conflict-affected populations: A qualitative study with military veterans and displaced persons in Ukraine. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2021. Vol. 91, No 4. P. 499–513. DOI: https://doi.org/10.1037/ort0000537
6. Turan N., İpekçi B., Yılmaz M. Y. Self-Determination and Psychological Adaptation in Forcibly Displaced People. *New England Journal of Public Policy*. 2019. Vol. 31, No 2. URL: https://scholarworks.umb.edu/nejpp/vol31/iss2/11 (дата звернення: 24.02.2026).

УДК 159.91(477)

Олена Дрозд
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

СУБЛІМАЦІЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Для здобувачів освіти спеціальності С4 «Психологія» вивчення дисципліни «Арттерапія в сучасній психології» сьогодні виходить далеко за межі звичайного академічного курсу. В умовах повномасштабної війни в Україні цей предмет став для майбутніх фахівців не лише потужним професійним інструментом, а й особистим терапевтичним простором. Навчання поєднує глибоку теорію із практичним проживанням кожного методу, дозволяючи студентам трансформувати власний біль у професійну силу.

Війна принесла в життя кожного українця постійний стрес, тривогу за майбутнє, біль втрат та хронічне відчуття невизначеності. Для студентів-психологів арттерапія стає легальним і безпечним екологічним каналом для сублімації негативних емоцій:

1. Трансформація без слів: Коли бракує слів, щоб описати жах пережитого чи страх перед завтрашнім днем, на допомогу приходять колір, форма та текстура. Здобувачі освіти вчаться виражати витіснену агресію, безпорадність та тривогу через візуальні образи.
2. Катарсис та вивільнення: Робота з такими матеріалами, як глина, пластилін чи гуаш, дозволяє фізично відреагувати на внутрішню напругу. Кінестетичний контакт із матеріалом допомагає «заземлитися», зняти м’язові затиски та вивільнити заблоковані емоції.
3. Створення безпечного простору: У процесі творчості хаос навколишнього світу структурується на аркуші паперу чи в глиняній фігурі. Це повертає студентам базове відчуття контролю, якщо я можу керувати процесом створення малюнка, я повертаю собі здатність керувати власним станом [1, с. 12].

Сучасна арттерапія володіє гнучким інструментарієм, адаптованим до роботи з травмою та кризовими станами. Виконуючи новітні вправи та методики, майбутні психологи опановують такі ключові ресурси:

1. Психологічна стійкість (Резильєнтність): Опановуючи техніки нейрографіки, колажування чи ізотерапії (малювання на воді,

інтуїтивний живопис), студенти вчаться знаходити вихід із тупикових ситуацій на символічному рівні, що згодом переноситься у реальне життя.

2. Емоційна саморегуляція: Завдяки вправам на мандалотерапію (створення та розфарбовування циркулярних зображень) та роботі з метафоричними асоціативними картами (МАК), майбутні фахівці здобувають навичку швидко стабілізувати свій емоційний стан під час тривоги чи паніки.

3. Інтеграція травматичного досвіду: Сучасні казкотерапевтичні та пісочні техніки (Sandplay) допомагають екологічно поглянути на свій страх з боку, переосмислити його та інтегрувати у власний життєвий досвід не як руйнівний елемент, а як історію сили та виживання.

4. Професійна емпатія та готовність до практики: Пропускаючи кожну методику крізь власний досвід, студенти починають глибше розуміти клієнта. Вони здобувають безцінний ресурс – практичний кейс інструментів, які вже завтра зможуть використати для реабілітації військових, переселенців та дітей, що постраждали від війни [1, с. 33].

Отже, вивчення арттерапії сьогодні – це формування нового покоління українських психологів. Вони не просто здобувають знання, а вчаться переплавляти темряву руйнації у світло творення, щоб у майбутньому стати надійною ментальною опорою для всієї країни.

Перша ознака арттерапії – це ресурсність, бо завдяки цьому методу складна життєва ситуація, так би мовити, «переформатовується» і набуває іншого сенсу, відбувається пошук цінностей, або їх актуалізація. Взаємодія між арттерапевтом і клієнтом насамперед вибудовується завдяки творчості клієнта, що розширює досвід, простір для самовираження.

Завдяки творчому методу відбувається заглиблення у дитинство (де гра як провідна діяльність характеризувалася метафоричністю), встановлюється тісний контакт зі своїм «Творчим-Я». Варто підкреслити емоційний компонент, що набуває й мотиваційного характеру, бо активізує віру клієнта у вирішення проблем доступними засобами [2, с. 41].

Наступна особливість арттерапії – метафоричність. Арттерапія використовує механізм проекції, адже «творчий продукт, що створюється, є метафорою внутрішнього світу клієнта, що виражає його приховані переживання. Звернення до емоційної сфери людини через метафору актуалізує ті емоційні та поведінкові моделі, що притаманні їй. Тому будь-яка художня продукція є відтворенням частини її особистості. Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає можливість людині виразити свої почуття, по-новому

поглянути на ситуацію та проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення [2].

Разом із здобувачами освіти 4-го курсу спеціальності С4 «Психологія» у ході вивчення навчальної дисципліни «Арттерапія в сучасній психології» ми виготовили чудові колажі. Нижче подано зміст роботи.

Сценарій майстер-класу: «Дари осені». Терапія та візуалізація»

Мета: розвиток творчої уяви, саморефлексія, зняття емоційної напруги за допомогою арт-терапії та природних матеріалів.

Матеріали: природні елементи: кольорове листя, каштани, жолуді, горіхи, гілочки, сухі квіти, насіння, шишки, колоски.

Основа: щільний картон (формат А3 або А4), кольоровий папір.

Інструменти: клей ПВА, двосторонній скотч, пластилін, ножиці, маркери, стрічки.

Хід заходу:

1. *Вступне слово та «Заземлення»* (5-7 хвилин).

Викладач: «Вітаю вас! Осінь – це час підбиття підсумків, збору врожаю та внутрішнього затишку. Сьогодні ми не просто робитимемо аплікацію. Ми створимо колаж-візуалізацію вашого внутрішнього стану та бажань, використовуючи дари природи. Кожен листочок чи каштан – це символ вашого досвіду, емоцій або мрій».

Вправа-налаштування: Закрийте очі на 30 секунд. Уявіть свій улюблений осінній куточок. Які там запахи? Які кольори? Відчуйте спокій. Відкрийте очі й оберіть ті матеріали, які «дивляться» на вас першими».

2. *Процес створення колажу* «Магія осені» (25-30 хвилин). Здобувачі освіти працюють під тиху, спокійну інструментальну музику. Викладач підходить, підтримує, але не заважає процесу.

Правило: Немає правильного чи неправильного. Матеріали можна ламати, вирізати, комбінувати з малюнками. Головне – виразити себе.

3. *Презентація робіт* (15 хвилин). Студенти за бажанням презентують свої роботи, дають їм назву. Викладач ставить запитання авторам.

Запитання до авторів роботи (для презентації). Ці запитання допомагають автору розкрити сюжет своєї роботи перед аудиторією:

1. Яку назву ви б дали своєму колажу?
2. Який елемент на цій картині для вас є головним (центральним) і чому?
3. Якби цей колаж міг говорити, про яку головну осінню таємницю або мудрість він би нам розповів?

4. Який настрій ви намагалися передати через кольорову гаму природних матеріалів?

5. Чи з'явилися під час роботи нові деталі, які ви спочатку не планували додавати? Що вони означають?

Питання для психологічного аналізу робіт та рефлексії. Ці питання допомагають зазирнути вглиб підсвідомості. Психолог або ведучий може ставити їх м'яко, або запропонувати учасникам відповісти на них наодинці з собою.

Аналіз вибору матеріалів та композиції:

– Про що говорить простір? Робота заповнена повністю чи на ній багато вільного місця? (Заповненість може свідчити про високий рівень енергії або перевантаженість; пустота – про потребу в просторі, відпочинку або самотності).

– Які матеріали переважають?

– Колючі (шишки, каштани з голками, гілки): потреба в захисті, вираження прихованої агресії або вибудовування кордонів.

– М'які/гладкі (листя, пелюстки): потреба в ніжності, спокої, затишку.

– Важкі (каштани, горіхи): пошук опори, заземлення, або відчуття «важкості» в житті.

– Запитання для глибокої рефлексії учасника:

– Подивіться на свій колаж. Де на цій картині перебуваєте ви самі? (З яким елементом ви себе асоціюєте?)

– Осінь – це час «скидання старого». Від чого зайвого (думок, звичок, людей) ви б хотіли очиститися, подібно до того, як дерева скидають листя?

– Плоди (горіхи, жолуді, насіння) символізують ресурси та потенціал. Які «плоди» та досягнення цього року ви вже тримаєте у своїх руках?

– Які почуття виникали у вас під час роботи: заспокоєння, роздратування (наприклад, коли щось не клеїлося), радість, сум? Як це пов'язано з вашим теперішнім життям?

– Чого саме зараз найбільше потребує ваша душа для затишку, дивлячись на цей осінній пейзаж?

Назва тренінгу: «Відпускаю та Творю: Трансформація Емоцій»

Мета: звільнення від накопичених негативних емоцій (страх, образа, гнів), їх екологічна переробка та програмування позитивного майбутнього.

Тривалість: 1 година.

Цільова аудиторія: Дорослі (10–15 учасників).

Матеріали: Кольоровий папір (темні та яскраві кольори), чорні маркери, великі аркуші ватману (або білий картон А4 для кожного), клей-олівець, ножиці, блискітки, наліпки, спокійна медитативна та динамічна музика.

Структура та таймінг тренінгу:

Вступна частина: Налаштування та безпека (5 хв)

Привітання та правила групи: Створення безпечного простору (конфіденційність, правило «стоп», безоцінковість).

Вправа-криголам «Мій колір зараз»: Кожен учасник обирає картку певного кольору, яка відображає його поточний емоційний стан, та коротко ділиться очікуваннями від зустрічі.

Блок 1: Усвідомлення та матеріалізація негативу (20 хв)

Теоретичний міні-блок: Коротке пояснення тренера про те, чому важливо не пригнічувати емоції, а давати їм простір та вихід.

Практика «Лист негативу»:

Учасникам пропонують обрати аркуш темного або холодного кольору (чорний, сірий, синій, коричневий), який асоціюється з їхнім болем чи напругою.

Завдання: Виписати чорним маркером усі свої образи, страхи, гнів, невисловлені слова або токсичні установки. Можна писати хаотично, малювати каракулі чи символи.

Супровід: Практика виконується у повній тиші або під глуху, глибоку музику.

Блок 2: Ритуал очищення – Руйнування старого (10 хв)

Тілесна практика «Звільнення»:

Учасники встають. Тренер пропонує відчути цей «негативний папір» у руках, усвідомити, що цей біль більше не всередині них, а назовні на папері.

Кульмінація (Риття паперу): Під гучну, динамічну, експресивну музику (наприклад, барабани) учасники починають активно, з зусиллям рвати свій лист на дрібні шматочки. Тренер заохочує випускати напругу через тіло (глибокий видих, тупотіння ногами).

Фіксація стану: Зсипати всі порвані шматочки в одну спільну купу в центрі кола (або в індивідуальні ємності). Зробити глибокий вдих і видих-полегшення.

Блок 3: Трансформація. Створення нового образу (15 хв)

Перехід до ресурсу: Тренер дає інструкцію: «Ми не можемо залишити порожнечу. Ми трансформуємо руйнування в творення. Ці шматочки паперу це – просто ресурс, матеріал для вашого нового життя».

Арт-терапевтична практика «Мозаїка майбутнього»:

Учасники отримують чистий білий аркуш-основу та доступ до яскравих, теплих кольорів паперу, клею та декору.

Завдання: Використовуючи порвані шматочки «минулого негативу» разом із новими яскравими елементами, створити колаж або мозаїку. Це може бути абстракція (сонце, квітка, дорога) або конкретний образ, що символізує силу, гармонію, радість та оновлення.

Супровід: Звучить надихаюча, легка, світла музика.

Заключна частина: Рефлексія та інтеграція (5 хв)

Шерінг (Обговорення в колі): Бажаючі показують свої нові картини. Учасники відповідають на запитання: «Як змінився Ваш стан від початку тренінгу до моменту створення колажу? Що Ви відчуваєте, дивлячись на те, як колишній біль став частиною красивої картини?»

Ритуал завершення «Я беру з собою...»: Кожен формулює одну позитивну тезу-опору, яку він забирає з цього тренінгу у повсякденне життя. Учасники забирають свої нові картини додому як якір позитивного стану.

Важливі нотатки для тренера (Психологічний захист).

Екологічність: Якщо під час рвання паперу в когось із учасників піднімуться сльози – це нормальний процес очищення. Потрібно мати напоготові серветки та воду.

Контроль часу: Не затягуйте етап написання негативу, щоб учасники не «застрягли» в депресивному стані. Головний фокус тренінгу – саме на етапі трансформації та творення.

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. Тараріна Олена. Глибинна арт-терапія: практики трансформацій. Київ: «АСТАМІР-В», 2023. 240 с.

УДК 159.9

Корсун Оксана
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Дрозд
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

АДАПТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ СУЧАСНОГО ЖИТТЯ

Повномасштабна війна в Україні спричинила формування явища колективної воєнної травми – феномену, що виникає під впливом масових травматичних подій та має потенціал залишати психологічний слід у національній свідомості ще на десятиліття після завершення активної фази конфлікту. Така травма має тенденцію до пролонгованого впливу, фіксується в історичній пам'яті суспільства та передається між поколіннями [1, с. 17]. Фахівці вказують, що наслідками колективної травми є також соціальна фрустрація, депресивні стани та різноманітні психосоматичні захворювання.

Водночас важливо розмежовувати колективну травму суспільства і індивідуальну психологічну травму, адже досвід війни є унікальним для кожної особи. Люди по-різному інтерпретують події, залежно від власної системи цінностей, життєвого досвіду та психоемоційної стабільності, тому індивідуальна реакція на війну потребує окремого вивчення.

Будь-яка людська активність розгортається в середовищі, що постійно зазнає змін. У таких умовах саме здатність до адаптації допомагає людині зберігати внутрішні ресурси, підтримувати психічну стійкість і професійну життєздатність, незважаючи на зовнішні загрози. Тому аналіз адаптаційних можливостей особистості та вміння ними раціонально користуватися є вкрай важливим для збереження емоційного балансу, особливо для тих, хто перебуває у постійному стані ризику або стресу.

Психологи і терапевти Ізраїлю здійснили прорив, створивши психотехніку «Метаморфоза травми», яка є цінним внеском в сфері реабілітації, з пошуком індивідуального ресурсу травмованого клієнта та із втіленням етапів фантастичної реальності, роботи з травмофокусованими техніками.

Психологічні аспекти роботи психолога з військовими з ознаками ПТСР містять низку психологічних вправ і технік реабілітації особистості, серед яких комплекс ідей, тренінгів, засобів, інтервенцій, які доцільно використовувати для пролонгованого ефекту та зміцнення особистісної програми посттравматичного зростання [1].

Прикладами міжособистісної взаємодії, які застосовують і зарубіжні і вітчизняні психологи, є такі:

1) Групова комунікація;
2) Групова рефлексія;
3) Балінтовські зустрічі;
4) Терапевтичні групи;
5) Тренінги з розвитку соціально-психологічної реабілітації в команді.

Використання соціально-психологічних методів, теоретичних знань і інструментів для підвищення психологічного благополуччя особистості є технологією Позитивного підходу в психології.

Для нашого дослідження значний інтерес представляє Аарон Бек – амбасадор когнітивно-поведінкової терапії, спрямованої на зміну негативних думок та переконань. Він зумів розробити і апробувати найбільш ефективні практики боротьби з депресією [3]. Не менш цікавою з позиції ментального здоров'я вважаємо ідеї Мартіна Селігмана, який досліджував вивчену безпорадність та оптимізм [4]. Нарешті, Девід Бернс розробив терапію почуттів для зміни негативних емоційних схем [3].

Серед українських учених, які активно досліджують посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), як теоретично, так і на прикладі практичних експериментів, варто відзначити роботи Л. Карамушки, О. Войтенко, С. Миронця, М. Мушкевич, І.Коцан, В. Панка, Т. Титаренко, Г. Ложкіна, Ю. Швалба та інших. Особливої уваги заслуговує праця Н. Каргіної, яка розробила власний діагностичний інструментарій для дослідження психологічного благополуччя, що виступає протилежністю ПТСР. Вона виокремила такі складові: фізіологічний, соціально-ергономічний, світоглядний, почуттєвий, мотиваційний, пізнавальний, вольовий компоненти, а також синтезований показник психологічного благополуччя [2]. Ці

компоненти можуть бути корисними для глибшого розуміння показників, пов'язаних із ПТСР.

У контексті роботи психолога з військовими необхідно визначити такі шляхи:

1. Визначення потреби змінюватися, мотивація радісних спогадів, додавання в роботу приємних кейсів; усе це сприяє появі бажання змінюватися, трансформації, пробудженню нового репертуару дій;
2. Методики візуалізації щасливого майбуття, нетривіальні шляхи добування ініціативи у здоланні перешкод, життєвих криз та мотивування допомагати іншим, хто теж зазнав лиха, що виробляє появу нових причин для настрою і саморозвитку;
3. Методики, що мають на меті малювати на аркуші та в своїй уяві світлий день, своє спокійне місце, шукати внутрішню тишу, яка завжди знайдеться, навіть у проблемі та розвивати рефлексію, що ефективно впливає на самоусвідомлення, розвиває істинне бачення раніше не помічених білих плям [2].

Відповідно до визначених вище технологій, рекомендовано використовувати на практиці саме такі техніки: на формування вміння брати відповідальність за власне життя, оптимістичне мислення і позитивне прогнозування, що розвиває здатність не боятися і розпочати з нуля і не тремтіти перед потенційними викликами. Також це інструменти діагностики існуючих ресурсів і перешкод, моніторинг необхідних витрат, зміни реагування на тих, хто втілює реалізацію важливих життєвих завдань, які людина спроможна здійснити. Разом з тим, це техніки на забування травмуючих спогадів (флешбеків), на зниження емоційної модальності страждань, спільного аналізу життєвих кейсів, що сприяє не лише вибору правильного вектору «метаморфози травми», а й ефективного втілення методів створення нової реальності.

З метою мотивації та стимуляції процесу переорієнтації та сенсорної інтеграції травмівного досвіду рекомендовано використовувати в роботі методики наративу, патернів переосмислення власного минулого, зміни пріоритетів і цінностей, співставлення і аналіз Я-емоційного і Я-рефлексивного, створення автоідентичності, практикування вигаданих точок болю у системі спогадів [1].

У такий спосіб зміна сценаріїв призведе до ситуації, коли особистість сприйматиме себе не головним героєм, за плечима якого складний шлях, а й у якості автора омріяного сюжету, який викликає позитивне сприймання реальної дійсності, баланс між хочу і треба, що допомагає військовій особі легше пережити травмівну історію.

Ефективною є також концепція створення іншого ставлення до травми як до можливості, до шансу.

Взаємодія в групах також сприяє покращенню комунікативних здібностей військових, а це, як відомо, є головним критерієм побудови здорових міжособистісних стосунків у цивільному житті. Чоловіки відпрацьовують навички спочатку ідентифікувати, а потім виражати свої емоції і думки, в доступній і зрозумілій формі, що створює атмосферу прийняття, довіри і поваги, а також взаємної підтримки в групі.

Саме групові заняття можуть створювати середовище, в якому кожен учасник відчуває підтримку, визнання та розуміння, що є важливим для збереження емоційної стабільності і спікера і учасників, і допомагає у їхній адаптації до цивільного життя.

Список використаних джерел

1. Військова педагогіка : навч. посіб. /Ананьїн В. О., Пучков О. О., Уваркіна О. В. та ін. ; за ред. В. О. Ананьїна. Част. І. Київ : ВІТІ НТУУ «КПІ», 2022. 272 с; Част. ІІ, 276 с.

2. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : уетодичний посібник / Н. А. Агаєв, О. М. Кокун, І .О. Пішко, Н. С. Лозінська, В. В. Остапчук, В. В. Ткаченко. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2023. 234 с.

3. Ray D., Bratton S., Rhine T., & Jones L. The effectiveness of play therapy: Responding to the critics. *International Journal of Play Therapy.* 2001. Vol. 10, No 1. P. 85–108.

4. Seligman M. E. P. Positive psychology / M.E.P. Seligman & M. Csikszentmihalyi. *American psychologist*. 2000. Vol. 55, No 1. P. 5–14.

УДК 159.9

Денис Татаренко
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Дрозд
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА ЦІННІСНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ

Дослідження психологічних особливостей військової служби та її впливу на формування й трансформацію особистості становить одну з важливих сфер сучасної психологічної науки. Ця проблематика викликає зацікавлення науковців у різних країнах, адже охоплює як специфіку функціонування військового середовища, так і можливі психологічні наслідки, що виникають у процесі проходження служби.

Військова служба є особливим, суспільно значущим видом професійної діяльності, що включає військову підготовку, несення бойового чергування, виконання вартових і внутрішніх обов'язків, технічне обслуговування та ремонт озброєння й військової техніки, а також безпосередню участь у бойових діях, що набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану в Україні. У зв'язку з цим питання специфіки професійної діяльності та змістового наповнення підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України є надзвичайно актуальними й потребують усунення наявних суперечностей у системі підготовки [1, с. 61].

Офіцер сучасної армії повинен мати належний рівень теоретичної підготовки та практичних умінь, що забезпечують компетентне виконання службово-бойових завдань. Специфіка діяльності підрозділів Збройних Сил України вимагає від офіцерського складу не лише глибоких професійних знань, а й здатності оперативно реагувати на нестандартні ситуації, демонструвати гнучкість мислення, прагнення до постійного саморозвитку й самовдосконалення, а також реалізовувати власний творчий потенціал у процесі вирішення

службових завдань. Таким чином, підготовка майбутніх офіцерів має відповідати високим вимогам, зумовленим характером їхньої професійної діяльності [1, с. 62–63].

Вагомий внесок у вивчення впливу військової служби на особистість зробило дослідження «The American Soldier», проведене під час Другої світової війни: під керівництвом Самуеля Стауффера було реалізовано масштабний науковий проєкт, спрямований на глибокий аналіз соціально-психологічних особливостей перебування в армії в умовах війни [2, с. 231]. За підсумками дослідження «The American Soldier» було виявлено низку закономірностей, що стосуються трансформації особистості військовослужбовців. Одним із ключових висновків стало положення про суттєвий вплив військової соціалізації на формування нових ціннісних орієнтацій та переконань. Перебування в армійському середовищі сприяло зміні ставлення до дисципліни, влади, патріотизму та інших соціально значущих явищ. Трансформація ідентичності значною мірою зумовлювалася впливом військової культури та специфічних умов служби [3, с. 242–244].

«Dodds Report» (керівник Клаус Доддс) являв собою масштабний комплекс досліджень, здійснених американською армією у 1940-1945 роках. Метою цього проєкту було всебічне вивчення соціальних, психологічних і фізичних характеристик служби серед військовослужбовців США в період Другої світової війни. У межах дослідження було опитано та проаналізовано дані понад 500 000 військовослужбовців різних родів військ і звань. Основним завданням було з'ясування впливу служби на психічний стан, моральний дух і результативність діяльності солдатів. Отримані результати дозволили глибше зрозуміти чинники, що визначають бойову ефективність армії, а також особливості адаптації військовослужбовців до умов служби. Серед ключових висновків, зроблених К. Доддсом, було підкреслено важливість соціальної та психологічної підтримки для збереження високого бойового духу. Водночас встановлено, що надмірний стрес і тривале перевантаження можуть негативно позначатися на фізичному та психічному стані військовослужбовців [2, с. 250]. Зазначене дослідження стало цінним джерелом емпіричних даних щодо впливу військової служби на особистісний розвиток і психічне здоров'я військових. Його результати вплинули на подальше вдосконалення системи військового управління та організації психологічної підготовки особового складу [2, с. 251].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що військова служба не обмежується формуванням професійних умінь і навичок, а суттєво трансформує світоглядні орієнтири та особистісні характеристики

військовослужбовців. Отримані наукові напрацювання стали підґрунтям для розвитку систем психологічної підтримки військових і поглиблення розуміння змін, що відбуваються з особистістю як у процесі служби, так і після її завершення [3, с. 251].

Основою функціонування армії є жорстка система дисципліни, у межах якої військовослужбовці перебувають у чіткій ієрархії підпорядкування старшим за званням. Те, як вони сприймають авторитет керівництва та наскільки готові беззастережно виконувати накази, безпосередньо впливає на їхню ефективність і здатність адаптуватися до умов військового середовища.

Проходження військової служби суттєво позначається на психічному стані та структурі особистості, створюючи як серйозні випробування, так і можливості для особистісного зростання. Одним із визначальних чинників є систематичне перебування у стресогенних обставинах – участь у бойових операціях, виконання завдань у віддалених районах, підвищений рівень відповідальності за життя інших. Подібні умови можуть спричиняти емоційне напруження, психотравмівні переживання та порушення внутрішньої рівноваги, що відображається на загальному психологічному благополуччі людини.

Водночас військове середовище характеризується високими вимогами до дисциплінованості та чіткого дотримання субординації. Це сприяє формуванню таких рис, як обов'язковість, відповідальність, відданість службі та вміння працювати в команді. Разом із тим, тривале перебування поза межами родинного кола, часта ізоляція та розлука з близькими можуть провокувати почуття самотності, відчуженості й соціальної дистанції, що також впливає на емоційний стан військовослужбовця.

Суттєвим аспектом є й те, що служба відкриває простір для розвитку особистісного потенціалу через інтенсивне навчання, систематичні тренування та виконання складних і відповідальних завдань. У таких умовах формуються лідерські якості, самодисципліна, витримка, здатність контролювати емоції та швидко пристосовуватися до змін. Набуті компетентності можуть бути корисними не лише у військовій сфері, а й у подальшій професійній та особистій діяльності.

Отже, вплив військової служби на особистість має багатовимірний характер і визначається поєднанням різноманітного досвіду та індивідуальних особливостей реагування. У цілому трансформація особистості під впливом військової служби є складним процесом, який зумовлюється низкою чинників: спеціалізацією військовослужбовця, характером виконуваних завдань, рівнем соціальної підтримки, а також його індивідуально-психологічними властивостями.

Список використаних джерел:

1. Беньковська Н. Особливості професійної діяльності та змісту підготовки офіцерів військово-морських сил Збройних Сил України. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України Серія : Педагогічні науки.* 2022. № 3(30). С.59–70.
2. Ягупов В. В. Військова й соціальна психологія. Київ : ВПЦ Київський університет, 2019. 522 с.
3. Naumburg M. Art Therapy: Its Scope and Function. In: E. F. Hammer (ed.). Clinical Application of Projective Drawings. Springfield, Ill. : Thomas. 1958. 624c.

УДК 371.624.3

Юліана Шкурат
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Дрозд
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

СУТНІСТЬ І ДЕТЕРМІНАНТИ ПІДЛІТКОВОЇ АГРЕСИВНОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ

У сучасних умовах війни та нестабільності, що супроводжуються трагічними подіями в українському суспільстві, надзвичайно важливо зосередити увагу на формуванні у молодого покоління позитивних життєвих установок, зміцненні їхньої стресостійкості та запобіганні поширенню деструктивних явищ у країні.

Ця робота спрямована на аналіз психологічних чинників, що впливають на підліткову агресивність в умовах воєнного часу. Сучасні реалії розвитку суспільства загострюють проблему деструктивної поведінки серед неповнолітніх, адже моральний і комунікативний розвиток дітей викликає значну тривогу через наслідки війни, невизначеність, дистанційне навчання та соціальну ізоляцію.

Розглянемо сукупність факторів, які впливають на формування схильності до агресивної поведінки особистості. Серед них виокремлюють психологічні (наприклад, тип темпераменту, рівень агресивності, здатність до психологічної стійкості й саморегуляції, поточний емоційний стан, соціально-психологічні цінності та установки, ставлення до інших, комунікативні навички тощо) та соціальні (умови життя й діяльності, соціальне середовище, оточення, загальний рівень культури тощо).

Одним із внутрішніх факторів, що визначають підліткову агресивність, є демонстративність – така особливість поведінки, яка характеризується посиленою потребою в увазі й визнанні з боку оточення. Люди з демонстративними рисами прагнуть виділятися, часто провокують суперечки та проявляють надмірні емоції. У підлітковому віці така поведінка може проявлятися в манірності, навмисності чи навіть лицемірстві [2]. «Театральні» дії й перебільшені емоційні реакції, властиві демонстративним дітям, стають способом досягнення основної мети – отримання уваги та схвалення.

Для дитини з підвищеною тривожністю головною проблемою є постійне несхвалення з боку дорослих або ігнорування її потреб. Натомість демонстративній дитині гостро не вистачає похвали, уваги та любові. Підліток ніби-то кричить, щоб його помітили, почули, зазирнули в його внутрішній світ, з дозволом, якщо він впустить» [6]. Отже, свідомі, що демонстративна поведінка є однією з детермінант агресивних нахилів, як прихована потреба в увазі з боку батьків.

Другою детермінантою підліткової агресивності є зовнішня причина – домашнє насильство. Будь-яке насильство над людиною є сильною психологічною травмою. Це фактор, який здатний створити серйозний дисбаланс між станом внутрішніх справ. Саме цей дисбаланс викликає багато різних проблем. Тяжкість і глибина емоційного хвилювання. Психопатологічні розлади, які розглядаються як наслідок домашнього насильства, також можуть значно погіршувати якість життя людини.

Досить типовою є така ситуація, коли діти зростають в атмосфері жорстокості, будують стосунки з батьками за принципом насильства. Людина, яка часто зазнає насильства, зазвичай пригнічена і ледве протистоїть тирану, у неї комплекс меншовартості та занижена самооцінка.

Агресивне ставлення до батьків також може бути помічене в сім'ї, де діти ростуть у доброзичливій атмосфері, – адже бунтарський дух, зумовлений гормональним сплеском підліткової особистості, дається взнаки.

Наслідки домашнього насильства часто розглядаються через одну призму концепції травми. Травма (перекладається з грецької «рана»), як серйозні та тривожні людські переживання, пов'язані з насильством, травматичні події у власному житті, накопичення хвилювання. Людина не справляється або може частково подолати за допомогою несвідомих захисних механізмів, які іноді призводять до розвитку невротизму [1].

Симптоми травматичної події можуть призвести до почуття сорому, страху, навіть жаху. Психологічний захист особистості впливає на те, чи дійсно стане травмою дана травматична подія. Необхідно зазначити, що порівняно з фізичною травмою, моральна травма є завжди важчою.

Тривога, схильність до агресивної поведінки, спалахи гніву або прояви надмірної злості, змінені соромом і страхом. У таких випадках постраждала особа перекладає відповідальність за насильство на неї саму, має почуття провини. Серед фізіологічних проявів можна вказати на безсоння, відсутність апетиту, труднощі у спілкуванні тощо [4].

Одними із найскладніших наслідків домашнього насильства є відтворення між поколіннями. Дуже часто свідками насильства є діти, які переймають гендерні моделі поведінки та відтворюють її в наступному поколінні. Діти, які зазнають насильства, часто стають більш агресивними, своє безсилля вони виплескують на іграшках, тваринах, молодших братах чи сестрах. Часто агресія проявляється в грі, однак інколи діти стають закритими та пасивними. Емоційно виснажені діти, якими нехтують батьки, привертають увагу інших у формі неповаги, адиктивної поведінки тощо. [5]. Домашнє насильство є найпоширенішим видом насильства та вимагає особливої уваги через свою динаміку.

Третім детермінуючим чинником підліткової злочинності є низький рівень емоційного відгуку, тобто емпатії. Розглядаючи детально психологічні труднощі підліткового віку, перш за все, необхідно акцентувати на особливостях афективної сфери, мотивів і потреб, особливостях «Я-концепції» та поведінки. Варто знати, що підлітки потребують автономії, а саме необхідність в набутті самостійності, незалежності, бажання прийняти права і обов'язки дорослого.

Емпатія – складний феномен, який сьогодні є ознакою наявності або відсутності емоційної лабільності і показником різноманітних психологічних порушень. Емпатія означає вміння співчувати, виявляти милосердя, жаліти іншого. Це здатність, навичка, яка характеризує людину, яка здатна поставити себе на місце іншого, співпереживати ближньому. У особи з психопатичними нахилами емпатія відсутня. Такі люди не вміють визнавати свої помилки, йти на компроміс, домовлятися.

Їхнім захисним механізмом є аб'юз, маніпуляції на почутті провини, ігнорування, газлайтинг. Людина, позбавлена емпатії – це «робот», для якого інші люди – лише функції, що обслуговують її потреби і бажання. Відсутність емоційного відгуку може свідчити про серйозні психологічні порушення особистості, про травматизацію в дитинстві. На жаль, більшості сучасних підлітків притаманна відсутність емпатії. Ми частково це пояснюємо не лише генетикою і вихованням у сім'ї, а й війною, як потужним руйнівним чинником, який змусив підлітків шукати механізми захисту психіки, закриваючи свої емоції і «заморожувати» свої почуття.

Емпатія є важливим елементом емоційного інтелекту, який має чотирикомпонентну структуру: усвідомлення власних емоцій і почуттів інших, їх аналіз і вираження, а також застосування й контроль емоцій.

Багато негативних явищ, таких як ворожість, грубість, байдужість, відчуження, починаються ще на ранніх етапах дитинства, коли дитина вперше будує взаємини з оточенням. Якщо ці стосунки розвиваються гармонійно, дитина прагне до спілкування з однолітками, вміє конструктивно взаємодіяти, не ображаючи інших і не ображаючись на них, це створює підґрунтя для комфортного соціального життя в майбутньому.

Це питання стає особливо важливим у шкільному середовищі, оскільки будь-який соціокультурний контекст, а зокрема освітній, суттєво впливає на життєдіяльність дитини. Соціальне середовище школи включає не лише матеріальні ресурси, але й психологічні фактори та характер міжособистісних взаємин [3, с. 148]. Якість цих взаємин можна оцінювати через позитивні показники (наприклад, доброзичливість, довіра, толерантність, підтримка) або негативні (агресивність, маніпулятивність, конфліктність, ворожість, ізоляція). У шкільному середовищі підліткова агресивність нерідко асоціюється з явищем булінгу.

Таким чином, ми виокремили детермінанти підліткової агресивності в умовах невизначеності воєнного часу. Отже, агресивна поведінка підлітків корелює з такими психологічними чинниками: насильство, булінг, відсутність емоційного відгуку – емпатії, значні порушення емоційно-вольової сфери, низький рівень рефлексії.

Список використаних джерел

1. Запобігання та протидії насильству в сім'ї: методичні рекомендації психологічних працівників. Київ: ДЦССМ, 2024. 192 с.

2. Калошин В. Ф. Пошукова активність – основа творчості. *Обдарована дитина*. 2018. № 3. С. 2–5.

3. Мальцева М. В. Гармонізація міжособистісних стосунків дітей середнього шкільного віку. *Науковий вісник Чернівецького університету. Серія : Педагогіка і психологія.* 2025. Вип. 743. С. 145–150.
4. Методичні рекомендації щодо організації роботи дільничних інспекторів міліції з протидії насильству в сім'ї / укладачі: Запорожцев А. В., Брижик В. О., Мусієнко О. М., Заброда Г. Д., Басиста І. В. Київ, 2020. 172 с.
5. Про невідкладну допомогу із запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі, захисту прав осіб, які постраждали від такого насильства : Указ Президента України від 21.09.2020 р. № 398/2020. URL: **Помилка! Непripустимий об'єкт гіперпосилання.** (дата звернення: 09.02.2026).
6. Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки.* 2020. Вип. 6. С. 10–15.

УДК 159.942:378.12-051

Ольга Жвава
кандидат філологічних наук,
доцент кафедри слов'янської філології
Хмельницького національного університету,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Чорноморського національного університету
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

СПЕЦИФІКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна військова агресія проти України радикально змінила соціокультурний та безпековий простір функціонування вищої школи. Науково-педагогічні працівники (НПП) українських ЗВО опинилися в умовах постійного пролонгованого стресу, який періодично змінюється надкритичними афектами – гострими реакціями на ракетно-дронові удари, руйнування навчальних корпусів, втрату житла чи загибель колег і студентів (Кісарчук та ін., 2022). Унікальність позиції викладача полягає у вимогі зберігати «функціональну фасадність» та виконувати роль емоційного стабілізатора для здобувачів освіти безпосередньо під час або одразу після безпекових

інцидентів. Проте акумуляція психотравм призводить до глибокого емоційного виснаження, деперсоналізації та розладів адаптації, що потребує системного переосмислення методів психокорекційної допомоги.

Питання психологічного супроводу суб'єктів освітнього процесу в кризових умовах висвітлено у працях В. Андронова, О. Блинової, В. Воронової, Н. Завацької, Л. Карамушки. Особливості подолання наслідків воєнної травми досліджували В. Клименко, Г. Ложкін, З. Кісарчук та ін. Водночас проблема опрацювання гострих негативних емоційних станів викладачів саме після безпосередніх обстрілів та прямих влучань із урахуванням їхньої професійної специфіки залишається недостатньо розробленою. Актуальним є виявлення викликів і специфічних проблем функціонування емоційної сфери викладачів ЗВО після ракетних ударів/влучань та обґрунтування спеціалізованих (некласичних) корекційних підходів до їхньої психоемоційної стабілізації.

Психологічна робота з викладачами ЗВО після обстрілів має низку специфічних бар'єрів. Насамперед це ефект «професійного імперативу» та заперечення власної травми: викладачі схильні раціоналізувати свій стан і відкладати власне відновлення («я повинен перевірити роботи», «я маю провести пару з укриття»), що приховує гостру травматизацію під маскою надконцентрації (Панченко, 2023). Одночасно виникає феномен «подвійної експозиції», де викладач одночасно є потерпілим (проживає страх за власне життя) і професіоналом, який мусить контейнерувати паніку та дезорієнтацію студентів. Спостерігається також фрагментація когнітивно-смислової сфери після влучань, адже руйнування матеріального середовища університету (лабораторій, кафедр, аудиторій) сприймається як екзистенційна руйнація професійної ідентичності та особистого «безпечного місця» (Блинова та ін., 2023). Крім того, після вибухів спостерігаємо вторинну соматоформну дисфункцію – не лише психологічний, а й виражений нейровегетативний збій (акустична гіперакузія, тремор, синдром «несправжньої тривоги»), який не знімається звичайними розмовами чи поверхневою релаксацією.

Традиційні методики (базові дихальні вправи чи стандартний психолого-педагогічний тренінг) у момент післяобстрілового шоку нерідко виявляються неефективними, оскільки когнітивна сфера викладача дезінтегрована.

Нами адаптовано та сформовано комплекс спеціалізованих інтервенцій, спрямованих на глибинну нейрофізіологічну та психоемоційну розрядку. На екстреному рівні (перші 1-12 годин після обстрілу/влучання) ефективною є техніка «Ізометричний судинний

затиск» для опрацювання акустичного шоку. Після вибухів та гучних звуків влучань у викладачів фіксується стійкий спазм м'язів шиї, щелепи та слухового аналізатора, що утримує мозок у стані загрози. У цій техніці викладач чинить опір власному кулаку скроневою ділянкою (ізометрична напруга 10 секунд) на затримці подиху, після чого виконує різке пасивне нахиляння голови в протилежний бік із викликом штучного позіхання, що стимулює блукаючий нерв (nervus vagus) та виводить нейронні мережі з режиму «завмирання» без залучення складних когнітивних ланцюжків (Карамушка та ін., 2022). За умов руйнування майна ЗВО застосовується спеціалізований протокол «Кінестетичний перезапуск сенсорного поля»: оскільки вигляд зруйнованої кафедри викликає зорову та тактильну фіксацію на руїнах, замість абстрактного заземлення застосовується фокусування на контрастних фізичних фактурах – викладачеві пропонується послідовно стиснути предмет із високою щільністю (наприклад, металевий ключ) та м'який органічний матеріал, супроводжуючи це вербалізацією фізичних параметрів (вага, температура), що примусово повертає кору головного мозку від посттравматичної візуалізації до об'єктивного сприйняття реальності. У період 2-7 днів після інциденту застосовується техніка наративної деконструкції «Фрагментований часовий чарт», адже після обстрілів викладач проживає подію як суцільний афективний хаос («усе знищено», «жах триває»). Наративна робота передбачає штучне розділення події на мікроепізоди з жорсткою часовою прив'язкою, де викладач письмово фіксує хронологію («04:00 – вибух», «04:05 – перевірка безпеки родини», «04:30 – відбій», «08:00 – рішення про формат занять») та примусово додає до кожного блоку колонку «Що саме я зробив/зробила для відновлення контролю», що руйнує ілюзію тотальної безпорадності (Панченко, 2023). Для запобігання перетворенню неформального обговорення обстрілів у колективі на взаємне ретравматизування впроваджується організаційно-груповий протокол «Контейнер кафедри» (Peer-to-Peer підтримка), де засідання кафедри проходить за жорстким регламентом: факт-чек (3 хв. на особу – лише сухі факти про свій стан і стан студентів), ресурсний баланс (3 хв. – що саме допомогло вистояти цієї ночі) та повне табу на опис деструктивних деталей чи емоційних «накручувань» при фасилітації керівника підрозділу.

Результативність застосування зазначених технік безпосередньо залежить від політики самого ЗВО. Корекційна робота не матиме успіху без легалізації «синдрому відкладеної ефективності», коли адміністрація ЗВО офіційно закріплює право викладача на 24-48 годин «асинхронного режиму» або психологічного тайм-ауту після масованих обстрілів/влучань у регіоні без загрози бюрократичних стягнень. Також

необхідна трансформація кризових Центрів психологічної підтримки ЗВО через переорієнтацію роботи університетських психологів із загальної просвітницької діяльності на проведення оперативного дебрифінгу гострого стресу для кафедральних колективів, що зазнали безпосереднього впливу (Блинова та ін., 2023).

Отже, проаналізовано ключові проблеми, виклики та специфіку корекційно-відновлювальної роботи з подолання деструктивних емоційних станів науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти (ЗВО) України в умовах повномасштабної війни. Особливу увагу приділено психологічному стану викладачів безпосередньо після ракетно-дронових обстрілів та прямих влучань у цивільну чи університетську інфраструктуру. Обґрунтовано критичну недостатність класичних (загальновідомих) психогігієнічних технік і запропоновано спеціалізовані процесуальні протоколи критичної інтервенції, орієнтовані на збереження професійної ресурсності та запобігання професійній деформації.

Подолання негативних емоційних станів викладачів ЗВО після обстрілів та влучань вимагає відходу від шаблонів класичної психогігієни на користь спеціалізованих, нейрофізіологічно обґрунтованих інтервенцій. Основний вектор корекційної роботи повинен бути спрямований на зняття гострого соматичного спазму, відновлення відчуття суб'єктності через хронологічну деконструкцію травми та формування безпечного інституційного середовища. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці цільових програм профілактики вторинного травматичного стресу для керівного складу ЗВО в умовах тривалої воєнної загрози.

Список використаних джерел

1. Блинова О. Є., Шерстюк О. М., Гошовська Д. Т. (2023). Психологічна резильєнтність суб'єктів освітнього простору ЗВО в умовах воєнного стану. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки,* 19(64), 45–58.

2. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. (2022). *Психологічна допомога постраждалим унаслідок кризи та травматичних подій : навчально-методичний посібник*. Київ : Логос.

3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. (2022). Ментальне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: проблеми та напрями психологічної допомоги. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(27), 51–64.

4. Панченко Т. В. (2023). Специфіка гострих стресових розладів у викладачів вищої школи під час воєнних дій: діагностика та корекція. *Проблеми сучасної психології*, 59, 112–129.

УДК 364.4:331.5

Ольга Ковальова
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Світлана Панчук
начальник відділу правового забезпечення
Миколаївського обласного центру зайнятості,
здобувачка другого(магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА У СФЕРІ ЗАЙНЯТОСТІ НАСЕЛЕННЯ

У сучасних умовах суспільного розвитку особливого значення набуває соціальна підтримка населення, адже впродовж життя людина може стикатися з різними складними обставинами, що потребують допомоги та підтримки з боку держави, суспільства й відповідних соціальних інституцій. Однією з таких проблем є втрата роботи, тривале безробіття, труднощі з професійним самовизначенням та адаптацією до змін на ринку праці. Такі обставини можуть негативно впливати не лише на матеріальне становище людини, а й на її психологічний стан, соціальні зв'язки та впевненість у власних можливостях. Саме тому важливу роль у системі соціальної підтримки відіграють фахівці, діяльність яких спрямована на допомогу громадянам у подоланні життєвих труднощів і відновленні їхньої соціальної активності.

Ефективність соціальної роботи значною мірою залежить від професійної компетентності спеціаліста, його здатності розуміти потреби людини, аналізувати проблемні ситуації та знаходити шляхи їх розв'язання. Як зазначає Л. О. Хоменко-Семенова, професійна діяльність соціального працівника охоплює низку взаємопов'язаних напрямів, зокрема психологічний, педагогічний, організаційний та управлінський. Співвідношення цих напрямів визначається специфікою установи, у якій працює фахівець, його посадовими обов'язками та потребами осіб, яким надається допомога [1].

Основною метою соціальної роботи є сприяння підвищенню самостійності людини, розвитку її здатності долати життєві труднощі та ефективно розв'язувати проблеми. Важливими завданнями також є створення умов для реалізації особистісного потенціалу, забезпечення доступу до передбачених законодавством можливостей соціальної підтримки, сприяння адаптації та реадаптації людини в суспільстві. Водночас соціальна робота передбачає підтримку людської гідності, повагу до індивідуальних особливостей особистості та формування умов, за яких людина може відновити впевненість у собі й активно брати участь у суспільному житті.

Реалізація зазначених завдань потребує від соціального працівника не лише теоретичних знань, а й практичних умінь, комунікативних здібностей та готовності працювати з різними категоріями населення. Важливими професійними якостями такого фахівця є емпатійність, уважність, терплячість, відповідальність, уміння слухати й аналізувати інформацію, організаторські здібності, самостійність у прийнятті рішень та здатність знаходити індивідуальний підхід до кожної людини. Не менш важливими є дотримання професійної етики, повага до прав клієнта та забезпечення конфіденційності отриманої інформації.

Соціальна робота ґрунтується на партнерській взаємодії між фахівцем і клієнтом. Її результативність залежить від здатності встановлювати довірливі стосунки, визначати актуальні потреби людини та залучати її до активного пошуку шляхів розв'язання проблем. При цьому соціальний працівник не повинен підміняти особисту активність клієнта, а має сприяти розвитку його самостійності, відповідальності та впевненості у власних силах. Такий підхід є особливо важливим у роботі з тими людьми, які втратили роботу або тривалий час не можуть працевлаштуватися.

Професійні якості соціального працівника охоплюють сукупність психологічних особливостей особистості, які сприяють засвоєнню фахових знань, формуванню необхідних умінь і навичок та забезпечують ефективність професійної діяльності. Успішність роботи такого фахівця значною мірою залежить від його здатності налагоджувати взаємодію з людьми, розуміти їхні потреби, уважно вислуховувати, аналізувати проблемні ситуації та знаходити оптимальні шляхи їх розв'язання. Важливими складовими професійної компетентності є також самостійність мислення, творчий підхід до виконання завдань, уміння швидко орієнтуватися в обставинах, організаторські здібності та високий рівень моральної відповідальності.

Серед основних особистісних якостей соціального працівника можна виокремити відповідальність, принциповість, спостережливість,

комунікабельність, тактовність, емоційну врівноваженість і здатність до співпереживання. Не менш важливими є адекватна самооцінка, уміння об'єктивно оцінювати поведінку інших людей, готовність до самовдосконалення та самоосвіти, гнучкість у прийнятті рішень, мобільність і позитивне ставлення до життя. Гуманістична спрямованість особистості, повага до людської гідності й толерантність допомагають фахівцеві встановлювати довірливі стосунки з клієнтами та враховувати їхні індивідуальні потреби.

Водночас ефективне здійснення соціальної роботи потребує усвідомлення особистісних рис, які можуть ускладнювати професійну взаємодію. До них належать байдужість до проблем інших людей, егоцентризм, надмірна запальність, категоричність суджень, недостатня організованість, невміння вести конструктивний діалог, конфліктність, агресивність і нетерпимість до альтернативних поглядів. Прояви таких рис можуть перешкоджати встановленню довіри, спричиняти непорозуміння та знижувати результативність допомоги [2].

Особливого значення зазначені якості набувають у діяльності фахівців Державної служби зайнятості, які взаємодіють із людьми, що переживають втрату роботи, професійну невизначеність або труднощі з працевлаштуванням. У таких ситуаціях важливо виявляти терпіння, емпатію, доброзичливість і повагу до особистого досвіду клієнта, водночас зберігаючи професійну об'єктивність. Поєднання належної фахової підготовки з розвиненими особистісними якостями сприяє підвищенню ефективності консультування, формуванню довірливих взаємин і забезпеченню якісної підтримки громадян у процесі пошуку роботи.

Професійна діяльність соціального працівника Державної служби зайнятості має виражений соціально значущий характер і спрямована на реалізацію державної політики у сфері зайнятості населення, зокрема щодо підтримки соціально вразливих категорій громадян. Особливе місце серед клієнтів служби зайнятості посідають особи з інвалідністю, які в законодавстві про зайнятість населення визначаються як такі, що мають потенційно низькі можливості працевлаштування та високий ризик тривалого безробіття. Статистичні дані свідчать, що рівень зайнятості осіб з інвалідністю залишається вкрай низьким і суттєво залежить від віку та характеру порушень. Так, у вікових групах 18-35 і 36-59 років частка зайнятих становить близько третини, тоді як серед осіб віком понад 60 років – лише незначний відсоток. Особливо складною є ситуація працевлаштування осіб з інтелектуальними та психічними порушеннями, які потребують комплексного супроводу та індивідуалізованих підходів [3].

У цьому контексті держава, як суб'єкт, відповідальний за забезпечення соціального захисту та недискримінаційного доступу до праці, покладає на Державну службу зайнятості функції організації системної підтримки таких осіб. Відповідно до законодавства, соціальні працівники та спеціалізовані кар'єрні радники надають широкий спектр соціальних послуг, серед яких інформаційні та консультаційні послуги, професійна орієнтація, сприяння професійному навчанню та індивідуальне планування працевлаштування.

Проблематика інклюзивного працевлаштування та надання соціальних послуг у сфері зайнятості є предметом наукового аналізу багатьох вітчизняних дослідників. Зокрема, у працях К. В. Бориченко [4], В. Я. Бурака, І. М. Ласько [5], П. Д. Пилипенка [6], О. М. Рим [7], В. А. Оверчук [8], О. В. Тищенка та С. М. Черноус [9] ґрунтовно розкрито правові, організаційні та соціальні механізми сприяння зайнятості осіб з інвалідністю, а також особливості реалізації соціальних послуг у системі Державної служби зайнятості. Науковці акцентують увагу на зростанні ролі соціального працівника як ключового суб'єкта взаємодії між державою, роботодавцями та соціально вразливими групами населення, що значно ускладнює професійну діяльність фахівців і підвищує рівень емоційного та психологічного навантаження. У цьому контексті дослідники підкреслюють необхідність комплексного підходу до аналізу професійних ризиків, зокрема внутрішньоособистісних суперечностей та інтраперсональних конфліктів, які можуть виникати у процесі реалізації соціальних функцій у сфері зайнятості.

Професійна діяльність соціального працівника служби зайнятості передбачає постійну взаємодію з клієнтами, які перебувають у кризових життєвих обставинах, відчувають емоційне виснаження, невпевненість у майбутньому, втрату професійної ідентичності та зниження самооцінки. Це вимагає від фахівця не лише ґрунтовних професійних знань, а й високого рівня емоційної стійкості, емпатії, саморегуляції та відповідальності. Умови соціально-економічної нестабільності, наслідки пандемії та повномасштабної війни додатково ускладнюють роботу соціальних працівників, підвищуючи інтенсивність професійного навантаження та емоційного напруження. Постійна необхідність поєднувати вимоги нормативно-правових актів із реальними можливостями клієнтів, а також очікуваннями держави і суспільства, створює внутрішні суперечності у професійній свідомості фахівця.

Саме в таких умовах професійної діяльності формуються передумови для виникнення інтраперсональних конфліктів, що

проявляються у внутрішній напрузі, сумнівах щодо власної ефективності, переживанні професійної відповідальності та емоційному виснаженні. Аналіз специфіки роботи соціального працівника Державної служби зайнятості дозволяє розглядати інтраперсональний конфлікт як закономірний психологічний феномен, зумовлений особливостями професійного середовища та характером взаємодії з клієнтами.

Професійна діяльність соціального працівника служби зайнятості має складний міждисциплінарний характер і поєднує правові, соціально-економічні, психологічні та комунікативні компоненти. Фахівець служби зайнятості виконує функції посередника між державою та особою, яка перебуває у складних життєвих обставинах, що зумовлює необхідність одночасного дотримання нормативно-правових вимог і врахування індивідуальних потреб клієнта. Така подвійна роль часто супроводжується високим рівнем відповідальності, емоційної напруги та необхідністю прийняття рішень в умовах обмежених ресурсів і часу. Відповідно до п. 5 Порядку № 237 [10], соціальні послуги надають спеціалізовані кар'єрні радники. Такими є: інформаційні; консультаційні; професійної орієнтації; професійного навчання; індивідуального планування працевлаштування. Обов'язок забезпечення організації або надання інформаційних та консультаційних послуг покладено на адміністратора центра зайнятості. Зміст інформації, отриманої особою, можна розмежувати на загальну (для прикладу, про права, обов'язки, порядок та умови отримання соціальних послуг загалом (пп. 1 п. 6 Порядку № 237 [10]) та персоналізовану, яка надається особі з урахуванням її індивідуальних потреб. Напрямки на зміст персоналізованої інформації визначено пп. 2 п. 6 Порядку № 237 [10]. Вони передусім залежатимуть від результатів пройденого особою профілювання (самостійно або за допомогою кар'єрного радника) відповідно до Методики [11] та профільної групи особи. Узагальненими питаннями для проведення інформування та консультування є: наявні вакансії, варіанти підбору роботи, можливості самостійного пошуку та підвищення конкурентоспроможності на ринку праці, постійні міні-ярмарки та ярмарки вакансій, презентації роботодавців, дні відкритих дверей, семінари із загальних питань зайнятості та стан ринку праці (п. 1 Розділ ІІ [11]).

Особливої складності професійна діяльність соціального працівника набуває у роботі з соціально вразливими категоріями населення, зокрема особами з інвалідністю, довготривалими безробітними, внутрішньо переміщеними особами та людьми, які втратили роботу внаслідок військових дій. Постійна взаємодія з клієнтами, що

переживають кризові стани, невизначеність майбутнього та соціальну дезадаптацію, потребує від соціального працівника не лише професійних знань і навичок, а й значного рівня емоційної стійкості, саморегуляції та здатності до емпатійного спілкування.

У цих умовах професійна діяльність соціального працівника Державної служби зайнятості виступає потенційно конфліктогенною, оскільки передбачає поєднання регламентованих службових обов'язків із необхідністю індивідуального підходу до кожного клієнта. Саме така специфіка діяльності створює передумови для виникнення внутрішньоособистісних суперечностей, пов'язаних із ціннісними орієнтаціями, професійними очікуваннями, емоційними реакціями та самооцінкою фахівця.

Таким чином, специфіка професійної діяльності соціального працівника Державної служби зайнятості, що поєднує високий рівень емоційного навантаження, нормативну регламентованість і постійну взаємодію з клієнтами у кризових життєвих ситуаціях, створює об'єктивні передумови для виникнення та загострення інтраперсональних конфліктів, аналіз проявів яких становить зміст наступного підпункту.

Список використаних джерел

1. Хоменко-Семенова Л. О. Професійний портрет соціального працівника сучасного типу. *Proceedings of Kyiv Aviation Institute. Series: Pedagogy. Psychology*, (4), 138–142. DOI: https://doi.org/10.18372/2411-264X.4.10149

2. Соціальна робота в Україні : Навчальний посібник / І. Д. Звєрєва, О. В. Безпалько, С. Я. Харченко та ін. ; за ред. І. Д. Звєрєвої. Київ : ЦНЛ, 2004. 256 с.

3. Полянський А. Соціальні послуги Держаної служби зайнятості. *Аналітично-порівняльне правознавство.* 2025. Вип. 6, Ч. 2. С. 74–79. DOI: https://doi.org/10.24144/2788-6018.2025.06.2.12.

4. Бориченко К. В. Гарантії права на зайнятість осіб з інвалідністю. *Електронний науковий журнал.* 2025. № 4. С. 195–197. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0374/2025-4/43

5. Бурак В. Я., Ласько І. М. Правове забезпечення професійного навчання і професійної орієн-тації вразливих категорій населення. *Аналітично-порівняльне правознавство.* 2025. № 2. С. 408–413. DOI: https://doi.org/10.24144/2788-6018.2025.02.58

6. Пилипенко П. Д., Рим О. М., Бурак В. Я. Стандарти соціального захисту осіб з інвалідністю: новели законодавства України. *Юридичний*

науковий електронний журнал. 2023. № 11. С. 222–225. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0374/2023-11/51

7. Рим О. М. Працевлаштування осіб з інвалідністю: відкладені старі та нові виклики. *Теоретико-прикладні проблеми правового регулювання в Україні* : матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Львів, 8 грудня 2023 р.). Львів. 2023. 636 с.

8. Оверчук В. А. Професійне навчання осіб з інвалідністю в Україні: реалії та можливості. *Східна Європа: економіка, бізнес та управління.* 2019. Вип. 2(19). С. 283–288. URL: http://www.easterneurope-ebm.in.ua/journal/19_2019/44.pdf (дата звернення 10.10.2026 р).

9. Тищенко О. В., Черноус С. М. Формування безбар'єрного простору у сфері праці для осіб з інвалід-ністю як напрямок соціальної політики держави. *Аналітично-порівняльне правознавство.* 2025. Вип. № 5: частина 1. С. 444–453. DOI: https://doi.org/10.24144/2788-6018.2025.05.1.73

10. Про затвердження Порядку надання соціальних послуг суб'єктам ринку праці кар'єрними радниками, спеціалізованими кар'єрними радниками, консультантами по роботі з робото-давцями: Постанова Кабінету Міністрів України від 17 березня 2023 року № 237. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/237-2023-п#Text (дата звернення 10.10.2026 р).

11. Методика здійснення первинного та поглибленого профілювання осіб, які шукають роботу, та зареєстрованих безробітних : Наказ Мінсоцполітики від 19 грудня 2018 р. № 1910. / URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1517-18#Text (дата звернення 10.10.2026 р).

УДК 159.923:159.944.4

Ірина Ковальова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Кузнецова
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи, педагогіки і логопедії
директор Навчально-наукового медичного інституту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Подолання складних життєвих ситуацій у юнацькому віці набуває особливого значення в умовах повномасштабної війни в Україні. Труднощі, пов'язані з навчанням, професійне самовизначення та зміни у взаєминах можуть поєднуватися з вимушеним переміщенням, розлукою з близькими й тривалою невизначеністю. Саме такі умови зумовлюють потребу в психологічному супроводі, який допомагає старшокласникам усвідомлювати власні ресурси та знаходити доступні способи подолання труднощів у складних життєвих ситуаціях.

Мета даного дослідження – узагальнити наукові підходи до резильєнтності як ресурсу подолання складних життєвих ситуацій у юнацькому віці та розглянути практичні напрями її розвитку на прикладі групової роботи зі старшокласниками Миколаївського ліцею № 53.

У зарубіжній психології М. Раттер розглядав резильєнтність через дію захисних механізмів, які змінюють вплив несприятливих обставин на розвиток особистості [6]. Дослідниця Е. Мастен пов'язувала позитивну адаптацію дітей і молоді з функціонуванням звичайних адаптаційних систем, зокрема підтримувальних взаємин і здатності до саморегуляції [5]. Виокремлення таких підходів дає підстави розуміти резильєнтність як результат взаємодії особистісних можливостей та ресурсів середовища, а не лише як індивідуальну рису.

В українських дослідженнях Є. Потапчук та О. Поліщук аналізують резильєнтність у зв'язку з потенціалом відновлення особистості у

складних життєвих обставинах [3]. А. Кічук характеризує її як динамічне явище та розглядає взаємозв'язок із психоемоційним здоров'ям у зрілому юнацькому віці [2]. Водночас висновки щодо студентської молоді необхідно застосовувати до старшокласників з урахуванням вікових відмінностей.

І. Радул розглядає резильєнтність у юнацькому віці в єдності емоційних, когнітивних і поведінкових складових та підкреслює значення самооцінки, соціальної підтримки й емоційної регуляції [4]. Узагальнення цих підходів дозволяє визначити резильєнтність як здатність підтримувати або відновлювати адаптивне функціонування в умовах несприятливих впливів. Вона не передбачає відсутності тривоги, смутку чи потреби в допомозі.

Поняття резильєнтності та життєстійкості є близькими, однак не тотожними. Життєстійкість характеризує установки щодо залученості до життя, контролю та прийняття викликів; резильєнтність охоплює ширший процес адаптації й відновлення у взаємодії з середовищем [2; 5; 6]. Тому їх недоцільно протиставляти як виключно незмінну рису та виключно процес.

І. Ващенко та Б. Іваненко пов'язують подолання складних життєвих ситуацій з усвідомленням проблеми, актуалізацією особистісних ресурсів і вибором конструктивних дій [1]. У роботі зі старшокласниками важливо враховувати як характер труднощів, так і їх суб'єктивну оцінку. Навчальна невдача або професійний вибір можуть переживатися по-різному залежно від попереднього досвіду, підтримки та доступних способів реагування.

Для практичної роботи доцільно виокремити чотири взаємопов'язані напрями розвитку резильєнтності: когнітивний – реалістичне осмислення ситуації; емоційно-регуляційний – розпізнавання стану й зниження напруження; поведінковий – вибір посильних дій; соціальний – звернення по підтримку. Саме таке робоче узагальнення розглянутих підходів допогло нам визначати зміст занять проведених на підтримку учнів [1; 4–6].

Вибір способу подолання труднощів має відповідати можливості впливати на ситуацію. За наявності такого впливу доречні планування й конкретні дії; за обставин, які неможливо швидко змінити, значення мають емоційна регуляція, прийняття та підтримка. Отже, емоційно-орієнтовані способи реагування не слід автоматично вважати неконструктивними. У практичному супроводі важливо розвивати гнучкість реагування та здатність користуватися кількома ресурсами.

Практичний аспект роботи представлено досвідом проведення вправ із розвитку резильєнтності серед учнів 11-х класів Миколаївського

ліцею № 53. Програма «Мої опори у складних ситуаціях» розрахована на десять занять і охоплює усвідомлення власних ресурсів, емоційну саморегуляцію, визначення сфери впливу, гнучке мислення, звернення по підтримку та складання особистого плану відновлення. Її зміст зорієнтовано на застосування навичок у повсякденних навчальних і життєвих ситуаціях.

Під час проведення вправ спостерігався невеликий опір участі, однак більшість учнів виконувала завдання з цікавістю. Аналіз динамики взаємодії доволив нам зробити висновок про загальне зацікавлене ставлення до запропонованого формату за наявності різної готовності учасників включатися в роботу. Зроблено висновки щодо роботи з опором: доцільно пояснювати практичну мету вправ, забезпечувати добровільність висловлювань і можливість не розкривати особистий досвід, а також пропонувати індивідуальні або парні завдання перед загальним обговоренням.

Безпосереднім якісним результатом проведення вправ можна вважати зацікавлену участь більшості старшокласників. Водночас залученість до занять сама по собі не підтверджує підвищення рівня резильєнтності. Висновок про зміни цього показника потребує зіставлення фактичних результатів первинного й повторного оцінювання, а також урахування умов проведення програми.

Висновки. Резильєнтність у юнацькому віці доцільно розглядати як ресурс адаптації та відновлення, що формується у взаємодії особистісних можливостей і підтримувального середовища. Її розвиток у роботі зі старшокласниками варто пов’язувати з усвідомленням ресурсів, емоційною саморегуляцією, гнучким вибором дій та зверненням по допомогу. Досвід виконання вправ у Миколаївському ліцеї № 53 засвідчує інтерес більшості учнів до такого формату. Перспективою подальшої роботи є оцінювання змін резильєнтності за результатами повторного тестування.

Ключові слова: *резильєнтність, психологічні ресурси, складні життєві ситуації, копінг-стратегії, юнацький вік, старшокласники.*

Список використаних джерел

1. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології.* 2018. Вип. 40. С. 33–49. DOI: 10.32626/2227-6246.2018-40.33-49

2. Кічук А. В. Деякі аспекти проблеми резильєнтності особистості зрілого юнацького віку. *Journal of Psychology Research.* 2023. Т. 29, № 12. С. 26–32. DOI: 10.15421/102904

3. Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал.* 2023. № 11. С. 45–52. DOI: 10.31499/2617-2100.11.2023.298404

4. Радул І. Г. Психологічні особливості резильєнтності в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія : Психологія.* 2026. № 1. С. 104–110. DOI: 10.32782/cusu-psy-2026-1-12

5. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist.* 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227

6. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57, No. 3. P. 316–331. DOI: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x

УДК 159.913:159.922.2

Катерина Колєсніченко
здобувачка вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Кузнецова
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи, педагогіки і логопедії
директор Навчально-наукового медичного інституту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СИТУАТИВНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

У сучасних реаліях хронічної соціально-економічної та безпекової нестабільності питання збереження ментального здоров'я та адаптаційних можливостей особистості у зрілому віці набуває особливої значущості. Цей життєвий період (від 20 до 60 років) охоплює етап максимальної професійної та сімейної активності, що вимагає від людини високої емоційної стійкості. У цьому процесі тривожність постає не лише як маркер внутрішнього емоційного дискомфорту, а й

як ключовий регулятор поведінки, який безпосередньо впливає на вибір стратегій подолання життєвих труднощів[3, с. 129].

Науково-теоретичний аналіз даної проблеми передбачає суворе термінологічне розмежування ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності. Якщо ситуативна тривожність є тимчасовим, епізодичним емоційним станом, що виникає як природна відповідь на конкретні несприятливі чи невизначені обставини «тут і зараз», то особистісна тривожність постає як стійка, стабільна індивідуально-психологічна властивість характеру. Вона проявляється у схильності сприймати широкий спектр нейтральних життєвих ситуацій як потенційно загрозливі, реагуючи на них психоемоційним напруженням, неекологічним реальному рівню небезпеки. Своєю чергою, копінг-стратегії являють собою усвідомлені, цілеспрямовані та гнучкі когнітивні, емоційні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на регуляцію внутрішнього стану або зміну несприятливих умов середовища [2, с. 429]. Водночас особлива увага приділяється актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, зокрема самоефективності в межах концепції А. Бандури та життєстійкості за С. Мадді [1, с. 93].

З метою емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку зазначених феноменів у жовтні 2026 року було проведено психодіагностичне обстеження осіб зрілого віку ($n = 52$, мешканці Бузької територіальної громади). Психодіагностичний комплекс охоплював Шкалу реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (в адаптації Ю. Ханіна) та опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса і С. Фолкман [5].

Первинна математико-статистична обробка результатів оцінки емоційної сфери за методикою Ч. Спілбергера розкрила глибоку внутрішню асиметрію між вираженістю ситуативної та особистісної тривожності у досліджуваній вибірці. Кількісний розподіл респондентів за рівнями прояву тривожності наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. – Розподіл респондентів за рівнями тривожності (за методикою Ч. Спілбергера, $n = 52$)

Рівень тривожності	**Ситуативна тривожність (осіб)**	**Ситуативна тривожність (%)**	**Особистісна тривожність (осіб)**	**Особистісна тривожність (%)**
Низький (<30 балів)	10	19.2%	2	3.8%
Помірний (31–44 бали)	31	59.6%	22	42.3%
Високий (>45 балів)	11	21.2%	28	53.8%

Усього	52	100.0%	52	100.0%

Як свідчать дані таблиці 1, у структурі ситуативної тривожності переважають помірні показники (59.6%), які відображають природну, мобілізуючу реакцію психіки на поточні виклики. Оптимальний рівень ситуативного хвилювання допомагає зосередитися на вирішенні щоденних завдань, активуючи увагу та мислення. Водночас у структурі особистісної тривожності абсолютна більшість опитаних (53.8%, 28 осіб) демонструє саме високий рівень (>45 балів). Низькі показники особистісної тривоги зафіксовано лише у 3.8% респондентів.

Отримані дані вказують на наявність у дорослих людей ефекту «хронічного накопиченого напруження». Навіть за умови тимчасової побутової або професійної стабільності, базовий особистісний фон респондентів залишається тривожним. Цей феномен пояснюється високим соціальним тиском, необхідністю утримувати родину, поєднувати професійні та батьківські обов'язки в умовах тривалої воєнної та економічної нестабільності в країні. Як наслідок, природна настороженість перетворюється на усталену властивість особистості, що виявляється в бажанні повного гіперконтролю, перфекціоністських установках і когнітивному катастрофізуванні щодо майбутнього [4].

Детальний аналіз особливостей долаючої поведінки за методикою Р. Лазаруса показав, що у вибірці спостерігається виражений дисбаланс у бік вибору пасивно-захисних моделей поведінки. Абсолютно домінуючу позицію за рівнем вираженості посідає стратегія «Втеча-уникання» ($M = 9{,}91$; $SD = 2{,}62$). Даний показник свідчить про те, що під час зіткнення з життєвими труднощами більшість осіб зрілого віку схильні вдаватися до поведінкового або когнітивного самоусунення (відкладання рішень, заперечення проблеми, переключення уваги на побічні справи).

Друге місце за частотою використання посідає стратегія «Самоконтроль» ($M = 9{,}42$; $SD = 2{,}45$), що вказує на прагнення дорослої людини приховувати свої справжні переживання від оточення та жорстко контролювати зовнішні прояви поведінки. Одночасне домінування уникнення та самоконтролю виснажує адаптивні ресурси психіки, створюючи передумови для емоційного вигорання. Разом із тим, у вибірці виявлено й конструктивний потенціал, що проявляється через високі показники за шкалою «Планування вирішення проблеми» ($M = 8{,}68$; $SD = 2{,}18$), яка компенсує деструктивний вплив самоконтролю та сприяє збереженню адаптивних ресурсів психіки.

Для перевірки головної наукової гіпотези про те, що підвищена тривожність детермінує вибір деструктивних копінг-стратегій та блокує

використання адаптивних моделей поведінки, було проведено кореляційний аналіз. Розрахунок лінійного коефіцієнта кореляції Пірсона (r) здійснювався за формулою (1):

$$r_{xy} = \frac{\sum(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 \Sigma(y-\bar{y})^2}} \quad (1)$$

де x та y – вимірювані змінні (показники тривожності та показники за шкалами копінг-стратегій відповідно), а $\bar{x}$ і $\bar{y}$ – їхні середні арифметичні значення по всій вибірці досліджуваних ($n = 52$).

Математико-статистичний аналіз розкрив систему сильних та статистично значущих зв'язків між досліджуваними параметрами. Найвищий показник кореляції в усьому дослідженні виявлено між особистісною тривожністю та стратегією «Втеча-уникання» (r = 0,74 при p < 0,001). Цей аргумент переконливо показує, що постійна тривожність у прямому сенсі спонукає людину заперечувати наявні проблеми і ховатися від дійсності, адже це найлегший спосіб швидко позбутися емоційного напруження. Також зафіксовано статистично значущий прямий зв'язок середньої тісноти зі стратегією «Самоконтроль» (r = 0,59 при p < 0,001).

Окрім цього, зафіксовано статистично значущі обернені (негативні) кореляційні зв'язки між особистісною тривожністю та конструктивними, перетворювальними копінг-стратегіями: «Планування вирішення проблеми» (r = -0,45 при p < 0,01) та «Позитивне переоцінювання» (r = -0,35 при p < 0,05). Отримані негативні коефіцієнти підтверджують, що деструктивний вплив високої тривожності руйнує когнітивну гнучкість особистості, позбавляючи людину здатності раціонально аналізувати обставини, розробляти покрокові алгоритми дій та сприймати труднощі як цінний досвід.

Синтез емпіричних даних дозволив сформулювати концептуальну модель «порочного кола тривожно-уникаючої поведінки». Висока особистісна тривожність діє як викривляючий фільтр, змушуючи оцінювати проблеми як катастрофічну загрозу. Для швидкого заспокоєння психіка вмикає алгоритм уникнення та пригнічення емоцій (самоконтроль). Така поведінка дає короткочасне суб'єктивне полегшення, яке фіксує неадаптивну поведінку. Проте в довгостроковій перспективі невирішені життєві завдання накопичуються та ускладняються, що вторинно підсилює базову тривожність і замикає деструктивне коло.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження доводить, що висока особистісна тривожність виступає головним внутрішнім

детермінантом деструктивної долаючої поведінки у зрілому віці. Практична психологічна допомога особам зрілого віку має бути спрямована на розрив «пастки уникання» через деконструкцію когнітивних спотворень, розвиток когнітивної гнучкості та актуалізацію внутрішніх ресурсів (самоефективності А. Бандури та життєстійкості С. Мадді).

Список використаних джерел:

1. Бовсуновський В. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної та практичної психології.* 2024. № 3. С. 92–99.
2. Никоненко О., Козачук В. Теоретико-методологічні аспекти дослідження копінгу як психологічної стратегії подолання стресу. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2025. № 3(79). С. 429–436.
3. Хілько С. О. Психологічні особливості прояву проактивності особистості в умовах ситуаційної невизначеності. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 4(39). С. 128–134.
4. Прищак М. Д., Гречановська О. В. Психологія особистості : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2021. С. 119–128.
5. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю.. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2023.* Т. 34(73), № 1. С. 64–69.

УДК 616.89:355.4

Сергій Коновалов
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРОЯВІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

Вступ. Сучасний військовий конфлікт створює унікальне патогенне середовище, яке характеризується поєднанням прямої вітальної загрози з тотальним руйнуванням соціально-економічних основ існування особистості. У таких екстремальних умовах психосоматичні розлади набувають специфічних рис, трансформуючись із ситуативних реакцій

у стійкі патологічні стани. Населення, яке перебуває в зоні конфлікту або є переміщеним, демонструє складний поліморфний комплекс тілесних симптомів, етіологія яких корениться у стані хронічної невизначеності та відчутті екзистенційного безсилля. Як показують дослідження, хронічний воєнний стрес викликає глибокі зміни у гомеостазі, які тяжко піддаються корекції навіть після завершення активної фази бойових дій.

Відмінною рисою психосоматики воєнного часу є її мультисистемний характер. На відміну від мирного часу, коли соматизація часто вражає «органі-мішені» вибірково, в умовах війни спостерігається тотальна активація нейроендокринних осей. Одночасно дестабілізуються травна, серцево-судинна, ендокринна та імунна системи, формуючи каскад взаємопов'язаних патологічних реакцій. За теорією алостатичного навантаження, на яку вказує Міллер, тривала фізіологічна активація виснажує адаптаційні ресурси організму, провокуючи маніфестацію латентних соматичних захворювань . Стан постійної гіперпильності (hypervigilance) призводить до того, що організм втрачає здатність розрізняти реальну та уявну небезпеку, підтримуючи стабільно високий рівень кортизолу та катехоламінів. Це стає біохімічним підґрунтям для формування соматичних симптомів без органічної основи.

Масштаб проблеми підтверджується міжнародною статистикою. За даними Чарльсона, серед біженців рівень психосоматичних скарг сягає 68%, що втричі перевищує показники у популяціях, не залучених до конфлікту. Особливо чутливою до стресу виявляється шкіра як орган, що має спільне ектодермальне походження з нервовою системою. Дослідження Кімгі в Ізраїлі зафіксували зростання частоти дерматологічних скарг на 43% під час періодів ракетних обстрілів . Український контекст додає до цієї картини специфіку тривалої (понад 3 роки) експозиції до стресу, що вимагає детального вивчення.

Мета даної роботи – виявити кореляційні зв'язки між рівнем психологічного напруження та спектром фізичних симптомів у цивільного населення, що проживає в умовах воєнного стану, а також проаналізувати ефективність наявних стратегій подолання стресу та бар'єри у зверненні за фаховою допомогою.

Матеріали та методи. Емпіричне дослідження проводилося у період з березня по червень 2025 року. Вибірка склала 30 респондентів віком від 22 до 58 років (середній вік 38,4 роки; 63,3% жінок, 36,7% чоловіків). Група була сформована за принципом гетерогенності досвіду війни: до неї увійшли внутрішньо переміщені особи (47%), мешканці прифронтових територій, родичі діючих

військовослужбовців та особи, що пережили окупацію. Така структура вибірки дозволила виявити як універсальні механізми травми, так і специфічні реакції різних груп.

Основним інструментом збору даних слугувала авторська анкета з 47 пунктів, структурована у п'ять діагностичних блоків: соматичні симптоми, емоційні стани, когнітивні порушення, поведінкові патерни та соціальна адаптація. Оцінка частоти симптомів здійснювалася за 5-бальною шкалою Лайкерта, а інтенсивність суб'єктивних переживань – за 10-бальною візуально-аналоговою шкалою. Процедура дослідження суворо відповідала етичним нормам роботи з травмованими особами, з акцентом на мінімізацію ризику ретравматизації.

Результати та обговорення. Аналіз отриманих даних виявив критично високий рівень соматизації дистресу. Абсолютна більшість респондентів (96,7%) повідомили про наявність поліморбідної симптоматики (чотири і більше симптомів одночасно). У структурі скарг домінують прояви астенічного синдрому та вегетативної дисфункції: астенізація та швидка втомлюваність (93,3%), порушення сну (83,3% – труднощі із засинанням, 76,7% – часті нічні пробудження), головні болі напруження (80%). З боку серцево-судинної системи 73,3% опитаних відзначили тахікардію та болі в серці, 60% – лабільність артеріального тиску. Також поширеними є м'язово-скелетні болі (86,7%), що відображають феномен «м'язового панцира» як реакції на постійну готовність до небезпеки.

Особливе занепокоєння викликає стан репродуктивного здоров'я жінок: у 63,2% опитаних жінок зафіксовано порушення менструального циклу, що є прямим наслідком дисбалансу нейроендокринної регуляції. Дерматологічні прояви (загострення нейродермітів, алопеція) та терморегуляторні збої також були частими супутниками хронічного стресу.

Психоемоційний стан учасників характеризувався високим рівнем тривожності (86,7%), страху за життя близьких (93,3%) та депресивними тенденціями (76,7%). Когнітивний компонент травми проявився у вигляді нав'язливих спогадів та флешбеків, частота яких наведена у табл. 1.

Таблиця 1. – Частота виникнення флешбеків (інтрузивних спогадів) у респондентів (n=30)

Частота флешбеків	**Кількість респондентів**	**% від загальної вибірки**	**% серед тих, хто має симптом**

Ніколи	9	30,0%	–
Кілька разів на місяць	8	26,7%	38,1%
Кілька разів на тиждень	7	23,3%	33,3%
Щодня	6	20,0%	28,6%
Всього	**30**	**100,0%**	**100,0%**

Як видно з даних таблиці, 70% респондентів страждають від інтрузивних спогадів, причому у 20% вони виникають щодня, що свідчить про високу ймовірність наявності недіагностованого ПТСР.

Аналіз поведінкових стратегій показав переважання дезадаптивних форм реагування. Соціальна ізоляція, яка фіксувалася у 73,3% випадків, та уникаюча поведінка (80%) значно ускладнюють процес відновлення, оскільки позбавляють особистість зовнішньої підтримки. Тривожним є факт широкого розповсюдження хімічних адикцій як способу саморегуляції: 40% респондентів вживають алкоголь для зняття напруги, а 33,3% займаються самолікуванням психотропними препаратами. Лише 23,3% володіють техніками конструктивної саморегуляції (дихальні вправи, релаксація).

Важливим аспектом дослідження став аналіз взаємодії постраждалих із медичною системою. Хоча 70% респондентів зверталися до лікарів соматичного профілю, коректна ідентифікація психогенної природи їхніх скарг відбулася лише у меншості випадків (табл. 2).

Таблиця 2. – Структура медичних діагнозів та їх відповідність психологічному контексту

Встановлений діагноз	**Кількість випадків**	**% від тих, хто звертався**	**Визнання лікарем психологічного компоненту**
Вегето-судинна дистонія (ВСД)	7	33,3%	Так – 4, Ні – 3
Артеріальна гіпертензія	4	19,0%	Так – 1, Ні – 3
Синдром подразненого кишечника	3	14,3%	Так – 2, Ні – 1

Хронічна втома / Астенія	2	9,5%	Так – 2, Ні – 0
Головний біль напруження	2	9,5%	Так – 1, Ні – 1
Функціональна диспепсія	2	9,5%	Так – 1, Ні – 1
Інші діагнози	1	4,8%	Так – 0, Ні – 1
Всього	**21**	**100,0%**	**Так – 11 (52,4%), Ні – 10 (47,6%)**

Дані табл. 2 ілюструють системну проблему: майже у половині випадків (47,6%) лікарі ігнорували стресовий етіологічний чинник, призначаючи симптоматичне лікування, яке завідомо не може бути ефективним без психологічної корекції. Діагноз «ВСД», який домінує у структурі (33,3%), часто є «діагнозом виключення», за яким ховаються тривожні та соматоформні розлади.

Висновки. Проведене дослідження підтверджує, що тривалий військовий конфлікт є потужним каталізатором розвитку психосоматичної патології серед цивільного населення. Виявлений симптомокомплекс, що включає хронічну тривогу, астенію, розлади сну та вегетативні дисфункції, свідчить про глибоке виснаження адаптаційних резервів нації.

Ключовим висновком є констатація розриву між потребою у психологічній допомозі та її отриманням. Висока поширеність самолікування та низька культура звернення до психологів (лише 26,7% за даними емпіричного досліджння) на фоні недостатньої компетентності лікарів загальної практики у питаннях психосоматики створюють умови для хронізації розладів. Необхідним кроком є впровадження інтегрованих протоколів діагностики, які зобов'язують лікарів первинної ланки оцінювати психічний стан пацієнтів із функціональними розладами, а також розгортання масштабних програм психоедукації для населення з метою дестигматизації психологічної допомоги та навчання навичкам саморегуляції.

Список використаних джерел

1. Charlson F., van Ommeren M., Flaxman A., Cornett J., Whiteford H., Saxena S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings. *The Lancet*. 2019. Vol. 394, No. 10194. P. 240–248. URL:

https://salo.li/3ef773E
2. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, No. 2. P. 310–357. DOI: https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310
3. Kimhi S., Eshel Y., Zysberg L., Hantman S. Sense of danger and family support as mediators of adolescents' distress and recovery in the aftermath of war. *Journal of Loss and Trauma*. 2010. Vol. 15, No. 4. P. 351–369. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4061761/
4. Miller G. E., Chen E., Zhou E. S. If it goes up, must it come down? Chronic stress and the hypothalamic–pituitary–adrenocortical axis in humans. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 25–45. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.25. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17201569/

УДК 159.942.5

Вікторія Короткова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олег Чернишов
кандидат медичних наук, доцент, завідувач
кафедри педіатрії та хірургічних дисциплін
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Актуальність даної теми полягає у глибокому вивченні розвитку негативних переживань у юнацькому віці, знаходженні методів діагностики та впровадження корекційних програм для запобігання депресивних станів.

Виникнення депресії в юнацькому віці впливає на подальше формування особистості та не дозволяє особі гармонійно розвиватися; депресія загрожуватиме здоров'ю особистості.

Зараз, коли вже 4 роки в Україні йде повномасштабна війна, особи юнацького віку найчастіше підтверджені стресовим факторам. У

зв'язку з тим, що як раз в цьому віці відбувається формування особистості, психіка у даної особи стає особливо вразливою. Все це призводить до появи депресивних станів. Депресія у осіб може мати й приховану форму, що унеможливлює вчасно надавати психологічну допомогу юнаку. Депресивний стан зумовлює виникнення психічних захворювань (неврози, психози, розлади травлення).

Корекцію депресивних станів у юнацькому віці вивчали наступні науковці: І. Савчук; Н. І. Бігун. Вони, зокрема, досліджували те, що саме передує виникненню депресії, а також методи корекції депресії, зокрема тілесно-орієнтовану, когнітивно-поведінкову терапію. І. Пінчук аналізує психічний стан юнаків, включаючи депресію, тривогу та ПТСР, викликані війною.

Суть дослідження даної теми: аналіз причин, симптомів та особливостей депресії у ранньому віці, а також розробку методів її профілактики та корекції. Аргументи дослідження включають виявлення специфічних симптомів та необхідність розробки корекційних програм, що враховують умови стресу.

Мета вивчення прояву депресивних станів в юнацькому віці полягає в аналізі причин виникнення (війна, стресові стани, зміни фізіологічного характеру, які пов'язані з віком юнака) депресії та розробці методів психокорекції, які направлені на подолання розвитку негативних настроїв.

Завдання для вивчення прояву депресивних станів в юнацькому віці:

1) проаналізувати основні підходи до проблеми депресії;

2) емпірично дослідити особливості проявів депресивних явищ у ранньому юнацькому віці;

3) розробити та впровадити корекційно-відновлювальну програму, направлену на попередження виникнення та подолання депресивних станів в осіб юнацького віку;

4) розробити програму профілактики депресії у осіб юнацького віку.

5) розробити рекомендації для підлітків, які перебувають у депресивному стані або мають легкі депресивні розлади.

Об'єктом дослідження виступає депресія в юнацькому віці. Предмет дослідження – психологічні особливості депресії в юнацькому віці та шляхи корекції.

З метою реалізації поставлених завдань використано наступні методи дослідження:

1. Теоретичні – аналіз наукової психологічної літератури;

2. Емпіричні методи дослідження:

Методика визначення тривожності (Шкала Тейлора); Опитувальник «Депрископ»; Шкала Лібовіца.

Емпіричні методики «Депрископ» (діагностика депресивних станів) та шкала Тейлора.

Отже, було проведено дослідження у формі анкетування щодо наявності депресивних станів у осіб в юнацькому віці. У анкетуванні взяли участь учні 7-10 класів, загалом 62 особи віком від 15 до 17 років. В нашому випадку, із 62 осіб, які брали участь в анкетуванні, у 42 осіб депресія відсутня. У 14 осіб визначається легка депресія. Ще у 6 осіб визначена депресія помірної тяжкості.

Також застосовувалось вивчення депресивних станів у юнаків за допомогою опитувальника SPA. Результати опитувальника SPA свідчать про те, що випробовувані з оцінкою від 17 до 21 мають низький рівень адаптивності.

Використовувалось й Стандартизоване інтерв'ю та тест Люшера для підтвердження депресивного стану у осіб.

Загальні результати*:*

1. Виявлено специфіку депресивних станів у осіб юнацького віку;
2. Встановлено, що у більшості молоді переважає помірна депресія: втрачено інтерес до щоденних справ, спостерігається неспроможність відчувати позитивні емоції (радість, ніжність, симпатія);
3. Спостерігаються апатія, пасивність, тривога.
4. Визначено вплив стресостійкості на депресивні стани у осіб, що актуально особливо зараз, у військовий час в Україні.

На основі отриманих даних було розроблено комплексну корекційно-профілактичну програму, що базується на інтеграції методів КПТ, арттерапії.

Шляхи подолання депресії базуються на психотерапії та підтримці:

1. Психологічна підтримка: Створення для особи юнацького віку безпечного середовища в сім'ї та школі.

2. Спеціалізована допомога та зміна способу життя юнака: Звернення до психотерапевта, психолога з метою проведення психологічної допомоги, сон та харчування.

Для ефективної психологічної корекції депресивних станів у молоді юнацького віку наразі необхідно:

1. Усувати симптоми депресивного стану та емоції;
2. Вміти управляти вираженням своїх емоцій;
3. Створювати умови для формування у молоді жаги до самопізнання.

Результати проведеного дослідження можна використовувати з метою профілактики та корекції депресії у юнаків та дівчат.

Висновок. Дослідження цієї теми допомагає вчасно виявити симптоми та запобігти психічним розладам.

Список використаних джерел

1. Заіка В. М. Психологічні особливості виявлення та подолання депресивних розладів. *Психолого-педагогічні аспекти розвитку особистості в сучасному світі : збірник наукових праць.* Полтава : Освіта, 2007. С. 8–14.
2. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки.* 2016. №1(16). С. 77–81.
3. Королюк І. Ю. Діагностика депресивних розладів: клінічний і психометричний підходи. *Наукові праці Університету «КРОК».* 2014. Вип. 45. С. 19–25.
4. Литвиненко О. О., Бандура Ю. В. Депресивні та тривожні прояви у старшокласників залежно від соціодемографічних факторів. *Педагогічна освіта: теорія і практика.* 2021. Вип. 32. С. 70–75.
5. Литовченко Н. Ф., Здоровець Т. Г. Психокорекція депресії у підлітковому віці. *Практична психологія та соціальна робота.* 2007. № 4. С. 40–50.
6. Лозорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. *Психологічні перспективи.* 2022. Вип. 40. С. 87–93.
7. Магдисюк Л., Грушецька О., Гричанюк О. Причини проявів депресивних станів у підлітків: профілактика, психокорекція та психологічне консультування в умовах війни. *Psychology Travelogs.* 2025. № 2. С. 107–114.
8. Матвієнко Т. В. Психологічні чинники ризику розвитку депресивних розладів у молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2012. Вип. 48. С. 29–34.
9. Матковська Т. М., Гавенко Г. О. Соціо-психологічні особливості підлітків з депресивними розладами. *Охорона здоров'я дітей та підлітків.* 2020. № 1. С. 20–24.
10. Мельник А., Грушецька О. Причини, патологічні прояви і стадії депресивних станів: гендерний аспект. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія.* 2025. Вип. 81. С. 80–85.
11. Мельник А., Магдисюк Л., Козак Г. Теоретичні основи дослідження медико-психологічних особливостей, психосоматичних проявів депресивних станів та тривожності у підлітковому віці. *Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць РДГУ.* 2025. Вип. 24. С. 71–80.
12. Практикум із групової психокорекції: підручник / С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, О. В. Царькова, О. В. Кочкурова. Мелітополь : Видавничополіграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.

УДК 159.9:316.8

Олег Білецький
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Кузнецова
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи, педагогіки і логопедії,
директор Навчально-наукового медичного інституту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ КОГНІТИВНОГО ВИСНАЖЕННЯ ПІСЛЯ ТРИВАЛОГО ВПЛИВУ БОЙОВОГО СТРЕСУ

Тривалий вплив бойового стресу та екстремальних умов бойової обстановки викликає суттєві зміни у функціонуванні центральної нервової системи військовослужбовців. Одним із найпоширеніших наслідків є когнітивне виснаження (або «когнітивна втома», «мозковий туман»), яке проявляється у зниженні концентрації уваги, погіршенні оперативної пам’яті, сповільненні швидкості обробки інформації та порушенні виконавчих функцій (прийняття рішень, когнітивна гнучкість).

Застосування когнітивно-поведінкових психотехнологій (КПТ) є одним із найбільш доказових та ефективних підходів до відновлення когнітивного потенціалу бійців на етапах реабілітації та ротації.

Висвітлимо та систематизуємо специфічні когнітивно-поведінкові психотехнології, спрямовані на подолання когнітивного виснаження та відновлення ментальної працездатності військовослужбовців після тривалого еребування в зоні бойових дій.

Технологія когнітивного рефреймінгу та психоосвіти. Фундаментом когнітивно-поведінкового втручання є нормалізація стану військовослужбовця шляхом детального роз’яснення нейробіологічних механізмів когнітивного виснаження. Внаслідок хронічного впливу кортизолу та адреналіну в умовах бойового стресу відбувається тимчасова десупресія префронтальної кори та гіперактивація

мигдалеподібного тіла. Військовослужбовці часто інтерпретують забудькуватість, «мозковий туман» чи сповільнення мислення як ознаки особистісної слабкості, професійної непридатності або незворотного органічного ушкодження мозку. Така оцінка викликає вторинну тривогу та сором, створюючи додаткове психоемоційне навантаження.

Когнітивна перебудова (рефреймінг) спрямована на трансформацію деструктивних переконань («Я втрачаю глузд», «Я деградую») у конструктивні адаптивні установки («Моя нервова система працює в режимі перевантаження, і когнітивна втома – це захисний механізм гальмування, який підлягає відновленню»). Психоосвіта формує розуміння тимчасового характеру порушень та закладає внутрішню мотивацію до дотримання протоколів когнітивної реабілітації.

Першим кроком є нормалізація стану військовослужбовця через пояснення нейробіологічних механізмів когнітивного виснаження. Бійці часто сприймають забудькуватість чи сповільненість як «слабкість» або незворотні ушкодження, що підвищує рівень тривоги. Когнітивна перебудова допомагає змінити інтерпретацію симптомів з «прояви деградації» на «природну реакцію виснаженої нервової системи, що підлягає відновленню».

Психотехнології дозування активності та когнітивного пейсингу (pacing – управління темпом).

Виконання стандартних розумових завдань у стані виснаження часто призводить до «циклу буму і спаду» (boom-and-bust cycle): намагаючись працювати через силу («бум»), військовий швидко вичерпує залишкові ресурси й впадає у стан глибокої астенії («спад»). Для запобігання такому виснаженню застосовується психотехнологія pacing (дозоване керування навантаженням), яка включає:

- Структурування ментальної праці: розбиття інтелектуальних завдань на короткі часові інтервали (наприклад, адаптована техніка Pomodoro: 15-20 хвилин фокусу з обов'язковим 5-10-хвилинним відпочинком), що запобігає накопиченню вторинного когнітивного втоми.
- Сенсорну та інформаційну декомпресію: регулярне впровадження «сенсорних розвантажувальних пауз» – перебування у темному, тихому приміщенні без гаджетів, візуального чи звукового шуму для відновлення швидкості обробки сигналів центральною нервовою системою.
- Моніторинг рівня виснаження: ведення щоденника суб'єктивної оцінки втоми за шкалою від 1 до 10, що дозволяє припиняти складну когнітивну діяльність до настання критичної точки виснаження.

Внаслідок виснаження спроби працювати у звичному режимі призводять до вторинного зриву саморегуляції («цикл буму і спаду»). Техніка *pacing* передбачає:

– розбиття складних розумових завдань на короткі часові блоки (наприклад, техніка Pomodoro: 20–25 хвилин фокусу з обов'язковим 5-хвилинним ментальним відпочинком);

– впровадження «сенсорної розвантажувальної паузи» без джерел інформаційного шуму.

*Когнітивно-поведінковий тренінг підтримки уваги та оперативної пам'яті***.** Для активації префронтальної кори використовуються поведінкові вправи з поступовим ускладненням:

- *Структурування зовнішнього середовища:* залучення зовнішніх когнітивних опори (чек-листи, візуальні нагадування, розклад), що зменшує навантаження на робочу пам'ять;
- *Вправи на селективну увагу та переключення:* спрямоване фокусування на конкретних стимулах із поступовим зменшенням контрольованих подразників.

Майндфулнес-орієнтована когнітивна терапія (MBCT). Навчання навичкам усвідомленості дозволяє знизити явище «румінації» (нав'язливих думок про бойові події), які виснажують когнітивний ресурс. Техніки «заземлення» (Grounding 5-4-3-2-1) та сканування тіла зупиняють автоматичні стресові реакції та повертають контроль над довільною увагою.

Когнітивно-поведінкова терапія безсоння (CBT-I).

Для відновлення функціональних зв'язків префронтальної кори використовуються поведінкові вправи з градуйованим підвищенням складності:

- Компенсаторне структурування зовнішнього середовища: створення зовнішніх когнітивних опор (розробка чек-листів, візуальних нагадувань, шаблонів щоденних дій, електронних планерів). Це мінімізує навантаження на обмежений ресурс оперативної (робочої) пам'яті та зменшує кількість помилок у побуті й службі.
- Градуйований тренінг селективної уваги: поступове тренування здатності утримувати фокус на одному завданні в умовах фонового шуму. Вправи починаються з виділення конкретних стимулів у спокійному середовищі з поступовим додаванням контрольованих подразників (наприклад, читання тексту з виділенням ключових слів при фоновому аудіошумі).
- Тренування переключення та гнучкості уваги: чергування завдань за чіткими часовими алгоритмами для відновлення швидкості прийняття рішень.

Оскільки якість сну є базовою передумовою нейропластичності, застосування методик обмеження сну, контролю стимулів та гігієни сну є критичним елементом подолання когнітивної втоми.

Підвочячи висновки, варто зазначити, що когнітивно-поведінкові психотехнології довели свою високу ефективність у відновленні когнітивної сфери військовослужбовців за рахунок зниження системної тривожності, оптимізації розподілу ментального ресурсу та покращення нейропластичності. Систематичне застосування психоосвіти, когнітивного pacing, поведінкових вправ та CBT-I дозволяє скоротити терміни реконвалесценції бійців та відновити їхню боєздатність і соціальну адаптацію.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : навч. посіб. Київ : ВПЦ "Київський університет", 2019. 320 с.
2. Карачевський Е. Г., Муха О. С. Когнітивно-поведінкова терапія в подоланні наслідків стресу та травми. *Український вісник психоневрології*. 2021. Том 29, Вип. 3. С. 45–51.
3. Michener S., Beck J. S. Cognitive Behavioral Therapy for Fatigue and Cognitive Dysfunction in Trauma-Exposed Veterans. *Journal of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 76(4). P. 612–625.
4. Resick P. A., Monson C. M., Chard K. M. Cognitive Processing Therapy for PTSD: A Comprehensive Manual. New York : Guilford Press, 2016. 314 p.
5. Vasterling J. J., Verfaellie M., Sullivan K. D. Mild traumatic brain injury and posttraumatic stress disorder in returning veterans: Cognitive and neuropsychological considerations. *Neuropsychology Review*. 2018. Vol. 28(1). P. 110–122.
6. Zeidan F., Vago D. R. Mindfulness meditation-based pain relief: a mechanistic account. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2016. Vol. 1373(1). P. 114–127.

УДК 159.9:316.356.2

Олена Кузнецова
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи, педагогіки і логопедії
директор Навчально-наукового медичного інституту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ольга Зуєва
здобувачка вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ГЕНДЕРНА СПЕЦИФІКА ПРИЧИН І ПРОЯВІВ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

У даному дослідженні здійснено теоретичний аналіз гендерної специфіки причин і проявів сімейних конфліктів. Розглянуто вплив соціальних уявлень про чоловічі та жіночі ролі, особливостей розподілу сімейних обов'язків, неоплачуваної та ментальної праці, владних відносин і комунікативних моделей на виникнення та перебіг конфліктної взаємодії. Проаналізовано положення українських і зарубіжних дослідників щодо взаємозв'язку гендерних стереотипів, рольових очікувань та сімейного напруження. Особливу увагу приділено моделі «вимога – відсторонення», а також відмінностям у способах переживання та емоційного реагування партнерів. Встановлено, що гендерна специфіка сімейного конфлікту не може бути зведена до біологічних відмінностей між чоловіками та жінками. Вона формується під впливом соціальних норм, рольових очікувань, нерівномірного розподілу відповідальності, особливостей влади й автономії та характеру комунікації. Обґрунтовано необхідність розглядати сімейний конфлікт як багатофакторне явище, у якому гендерні чинники взаємодіють із психологічними та соціальними особливостями сімейної системи.

Ключові слова: *сімейний конфлікт, гендерна специфіка, гендерні стереотипи, гендерні ролі, рольові очікування, подружня взаємодія, сімейна комунікація, неоплачувана праця, ментальне навантаження, модель «вимога – відсторонення»*

Сім'я є одним із центральних просторів міжособистісної взаємодії, у якому поєднуються емоційна близькість, спільна відповідальність, побутові та економічні завдання, виховання дітей і реалізація особистісних потреб партнерів. Водночас саме висока інтенсивність взаємодії та взаємозалежність членів родини створюють передумови для виникнення суперечностей. Особливого значення у цьому контексті набуває гендерний чинник, оскільки уявлення про належну поведінку чоловіка і жінки впливають на розподіл сімейних ролей, очікування партнерів, способи вираження невдоволення та оцінювання власного внеску у спільне життя.

Актуальність дослідження гендерної специфіки сімейних конфліктів зумовлена тим, що сучасні сімейні відносини поєднують традиційні рольові очікування з прагненням до партнерства та рівномірного розподілу відповідальності. Невідповідність між очікуваними і фактичними ролями може ставати джерелом напруження, образ, відчуття несправедливості та емоційного виснаження. При цьому одна й та сама конфліктна ситуація може по-різному переживатися партнерами залежно від їхніх потреб, очікувань, сприйняття автономії, підтримки та справедливості у взаєминах.

Т. Алєксєєнко пише, що в українському суспільстві й далі діють стійкі соціальні уявлення про «реального чоловіка» як годувальника, захисника й незаперечний авторитет у сім'ї, тоді як «реальну жінку» пов'язують із ролями турботливої дружини, матері, господині, емоційно чутливої й залежної особи. Дослідниця підкреслює, що стереотипи фіксують домінування чоловіка в сімейному середовищі та підлеглість жінки у приватній сфері [2, с. 39]. У межах психологічного аналізу сімейного конфлікту подібна логіка має велике значення, бо через неї сторони по-різному розуміють обов'язки, владу, допустиму поведінку й право на висловлення невдоволення.

Т. Алєксєєнко також наголошує на тому, що гендерні стереотипи мають й конфліктогенну функцію. Вони можуть спричиняти упередженість, обмеження особистої свободи жінки, нерівну цінність ролей хлопчиків і дівчаток, підтримувати психологічне, економічне й фізичне насильство у вихованні та родинних стосунках. Авторка окремо вказує на наявність двох типів сімейних установок – патріархальних і партнерських. За умов патріархального укладу ймовірність рольового напруження вища, бо одна сторона отримує більше влади, тоді як інша несе більшу частину невидимої праці та відповідальності [2, с. 39].

Н. Максимова, А. Грис, М. Максимов, Ю. Красілова та Ю. Удовенко розглядають розподіл ролей як один із критеріїв нормального функціонування сім'ї. Дослідники підкреслюють, що здорова родинна

система потребує гнучкого розподілу ролей, поваги до відмінностей і дотримання особистих меж. У роботі зазначених авторів окремо наголошено, що за відсутності гнучкого рольового обміну домінантна позиція на багато років закріплюється за одним членом родини. Підставою для домінування нерідко виступають соціальні стереотипи про чоловіка як голову сім'ї [4, с. 304]. Жорстко фіксовані ролі звужують можливість домовленості та підвищують ризик образ через нерівність навантаження.

Т. Титаренко у праці про сімейне вигорання показує, що гендерні стереотипи прямо пов'язані з виснаженням сімейної взаємодії. У терапевтичних інтерв'ю жінки часто називали причиною виснаження пасивність чоловіків у численних сімейних ролях і нерівномірний поділ побутових обов'язків. Чоловіки, зі свого боку, частіше говорили про принизливі спроби контролю, звинувачення та маніпуляції. Жінки частіше описували самотність, брак підтримки, неувагу партнера до дітей і щоденних домашніх проблем [1, с. 187]. Для гендерного аналізу конфлікту важливий висновок полягає в тому, що джерела невдоволення в чоловіків і жінок нерідко розташовані в різних психологічних площинах. Для жінок болючішими часто є емоційна відсутність і нерівність турботи. Для чоловіків відчутнішою може бути загроза автономії, повазі та статусу.

У роботі Т. Титаренко простежується ще одна значуща думка. Компоненти сімейного невдоволення в чоловіків і жінок формують різні конфігурації переживань. Авторка прямо вказує на те, що прояви, досвід і осмислення родинного виснаження в них не збігаються [1, с. 187]. Висновок науковиці добре узгоджується з психологією сімейних конфліктів. Сварка може мати спільний зовнішній сюжет, наприклад побут, гроші чи виховання дітей. Проте внутрішня емоційна основа для кожної сторони часто не однакова. Одна сторона переживає покинутість і перевантаження. Інша сторона переживає тиск, контроль або страх втрати власної цінності.

Подальші дослідження істотно уточнили такий висновок. С. Голлі, Д. Штурм, К. Левенсон і Дж. Гаазе, вивчаючи гетеросексуальні, гомосексуальні та лесбійські пари, дійшли висновку, що патерн «вимога – відсторонення» спостерігається незалежно від типу пари. Автори підкреслили, що раніше подібну модель схильні були пояснювати природними відмінностями між чоловіками й жінками, проте емпіричні дані більше підтримують соціально-структурне тлумачення [3, с. 678]. Отже, гендерна специфіка конфлікту не повинна розумітися як жорстко вроджена. Більшу роль часто відіграє позиція партнера в системі влади,

рівень зацікавленості у змінах і значущість предмета суперечки для кожної сторони.

Новіші праці розвивають окреслену логіку. У них показано, що під час обговорення «жіночого питання» чоловіки частіше відходять від взаємодії, тоді як у розмовах на теми, важливі для чоловіка, на перебіг конфлікту впливають особливості прив'язаності обох партнерів [6, с. 775]. Гендерна специфіка конфлікту пов'язана не лише зі статтю партнерів, а й з тим, чия проблема стоїть у центрі розмови, наскільки тема зачіпає самооцінку, владу, страх відкидання або потребу в близькості.

Важливим джерелом сімейних конфліктів у гендерному вимірі є нерівний розподіл неоплачуваної праці, передусім догляду, хатньої роботи та ментального навантаження. Е. Ветторетто у статті про ментальну працю пише, що ментальне навантаження й надалі відтворює гендерну нерівність навіть у домогосподарствах із подвійною зайнятістю та серед пар, які декларують егалітарні погляди. Авторка підкреслює, що жінки значно частіше виступають сімейними менеджерами, які пам'ятають дні народження, планують візити до лікарів, координують потреби дітей і партнерів та утримують у полі уваги емоційний клімат родини [7]. Отже, конфлікт у багатьох сім'ях народжується й через невидиму когнітивну та емоційну роботу, яка лишається недооціненою.

Емпіричне підтвердження описаної закономірності дає дослідження М. Пак та колег. Автори встановили, що жінки, незадоволені участю чоловіка в сімейному догляді, у 2,54 рази частіше повідомляли про депресивні симптоми, ніж жінки, задоволені такою участю. Дослідники пов'язують результат із культурним очікуванням, за якого основний тягар неоплачуваної турботи покладається на жінку [5]. Нерівна участь у догляді не лише знижує добробут жінки, а й формує стійкий ґрунт для образ, напруження та відчуття несправедливості у шлюбі.

Теоретичний аналіз наукових праць дає підстави розглядати гендерну специфіку сімейних конфліктів як результат взаємодії соціальних, рольових, психологічних і комунікативних чинників. Важливу роль у виникненні конфліктів відіграють гендерні стереотипи та очікування щодо «належної» поведінки чоловіка і жінки, особливо тоді, коли вони визначають нерівномірний розподіл влади, відповідальності, побутової та емоційної праці.

Одним із найбільш значущих джерел сімейного напруження є невідповідність між фактичним внеском партнерів у спільне життя та їхніми уявленнями про справедливий розподіл обов'язків. Особливе значення має не лише видима побутова праця, а й ментальне

навантаження, пов’язане з плануванням, організацією та контролем сімейних справ. Такі відмінності можуть спричиняти відчуття перевантаження, недостатньої підтримки або несправедливості.

Аналіз комунікативних моделей показує, що гендерні відмінності у проявах конфлікту не є абсолютними та не можуть пояснюватися виключно статтю партнерів. Патерн «вимога – відсторонення» може виникати в різних типах пар і значною мірою залежить від розподілу влади, зацікавленості у змінах, значущості проблеми для кожного партнера та особливостей їхньої взаємодії. Тому гендерний чинник доцільно розглядати не як самостійну причину конфлікту, а як складову ширшої системи соціальних очікувань і міжособистісних відносин.

Отже, гендерна специфіка сімейних конфліктів виявляється у змісті рольових очікувань, розподілі відповідальності, переживанні справедливості, потребі в автономії та близькості, а також у способах комунікативного реагування на напруження. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення взаємозв’язку між гендерними установками, фактичним розподілом сімейних обов’язків і способами подолання конфліктів у сучасних українських сім’ях.

Список використаних джерел

1. Титаренко Т. М. Психологічна профілактика сімейного вигорання: наративні практики. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. № 1(11). С. 176–191.
2. Alieksieienko T. Stereotypes, Their Challenges in Gender Identity Development in Children. *Social Work and Education.* 2018. Vol. 5, No. 3. P. 38–48. DOI : 10.25128/2520-6230.18.3.4
3. Holley S. R., Sturm V. E., Levenson R. W. Exploring the Basis for Gender Differences in the Demand-Withdraw Pattern. *Journal of Homosexuality.* 2010. Vol. 57, No. 5. P. 666–684. DOI : 10.1080/00918361003712145
4. Maksymova N. Y., Hrys A., Maksymov M. V., Krasilova Y. M., Udovenko J. M. Causes and Criteria of Disharmonies in Family System Functioning. *Linguistics and Culture Review*. 2021. Vol. 5, No. S4. P. 300–310. DOI : 10.37028/lingcure.v5nS4.1578
5. Park M., Jang J., Joo H. J., Kim G. R., Park E.-C. Association Between Unequal Division of Caregiving Work and South Korean Married Women’s Depressive Symptoms. *Frontiers in Public Health*. 2022. Vol. 10. DOI : 10.3389/fpubh.2022.739477
6. Seedall R. B. Gender, attachment, and demand/withdraw patterns in the context of moderate couple conflict in cisgender, heterosexual relationships. *Journal of Marital and Family Therapy.* 2024. Vol. 50, No. 4. P. 763–784. DOI : 10.1111/jmft.12729
7. Vettoretto E., Minello A., Ortensi L. E., Tosi F. Understanding the dimensions of mental labor: the invisible load of Italian mothers. *Frontiers in Sociology.* 2026. Vol. 10. DOI: 10.3389/fsoc.2025.1683261.

УДК 159.942:351.74:159.944.4

Олена Кучерява
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Кучманич
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ З ТРИВОЖНИМИ СТАНАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ

В умовах воєнного стану проблема збереження психічного здоров'я працівників Національної поліції України набуває особливого значення у зв'язку з розширенням спектра професійних завдань, підвищенням інтенсивності психоемоційних навантажень та тривалим впливом стресогенних чинників. Виконання службових обов'язків дедалі частіше супроводжується безпосередньою загрозою життю, участю в евакуації цивільного населення, забезпеченням правопорядку на деокупованих територіях, реагуванням на наслідки ракетних обстрілів і взаємодією з особами, які пережили травматичні події. За таких обставин традиційні механізми професійної адаптації можуть виявлятися недостатніми для підтримання психологічної рівноваги, що актуалізує необхідність удосконалення системи психологічного супроводу правоохоронців [1].

Особливості професійної діяльності працівників поліції в умовах воєнного стану досліджує В. М. Волошин, акцентуючи увагу на посиленні психоемоційного навантаження, трансформації службових функцій та зростанні вимог до психологічної готовності правоохоронців. У цьому контексті психологічний супровід має бути спрямований не лише на подолання негативних наслідків пережитих подій, а й на підтримання здатності особистості до ефективного функціонування в умовах тривалої невизначеності, повторюваних загроз і обмежених можливостей повноцінного відновлення.

Тривожні стани працівників поліції в умовах воєнного стану можуть формуватися внаслідок поєднання безпосереднього впливу небезпечних ситуацій, накопичення професійного стресу та виснаження індивідуальних адаптаційних ресурсів. Їх прояви охоплюють емоційне напруження, підвищену настороженість, очікування загрози, труднощі концентрації уваги, порушення сну та соматовегетативні реакції. Особливістю професійного функціонування правоохоронців є необхідність підтримання високого рівня готовності до небезпеки навіть за умов тривалого службового навантаження. Водночас збереження надмірної мобілізації після завершення критичної ситуації може ускладнювати відновлення психологічної рівноваги та сприяти формуванню стійкої тривожності.

У дослідженнях В. І. Барка, В. В. Барка та О. О. Євдокімової обґрунтовано значення індивідуально-психологічних характеристик працівників поліції для оцінювання їхньої професійної адаптації та психологічної готовності до службової діяльності Зазначені положення набувають додаткової актуальності в умовах воєнного стану, коли інтенсивність стресового навантаження може істотно відрізнятися залежно від характеру виконуваних завдань, частоти контакту з травматичними подіями, досвіду перебування в небезпечних ситуаціях та доступності психологічного відновлення. Це зумовлює необхідність диференційованого підходу до психологічного супроводу, орієнтованого на актуальні потреби та індивідуальні можливості правоохоронців [2].

Важливе місце в системі психологічного супроводу посідає розвиток навичок емоційної саморегуляції. О. Воробйова та І. Охріменко досліджують особливості саморегуляції поліцейських із різним стажем професійної діяльності, підкреслюючи значення регуляторних механізмів для професійної адаптації та збереження працездатності. В умовах воєнного стану особливої уваги потребує формування здатності своєчасно розпізнавати ознаки психоемоційного перенапруження, регулювати інтенсивність тривожних реакцій та відновлювати психологічні ресурси після виконання небезпечних службових завдань [3].

Одним із перспективних напрямів удосконалення психологічного супроводу є впровадження короткотривалих психологічних мікроінтервенцій, адаптованих до специфіки правоохоронної діяльності. Їх застосування може передбачати використання технік психологічного заземлення, стабілізації дихання, усвідомлення тілесних реакцій і переключення уваги після завершення критичних ситуацій. Перевагою таких практик є можливість їх використання в

умовах обмеженого часу та відсутності спеціально обладнаного приміщення. Особливо актуальними вони можуть бути для працівників поліції, які несуть службу поблизу районів бойових дій, беруть участь в евакуаційних заходах або виконують завдання в умовах постійної загрози повторних обстрілів. Водночас короткотривалі стабілізаційні техніки мають розглядатися як допоміжний засіб психологічної підтримки, а не як заміна спеціалізованої допомоги.

Окремої уваги потребує організація психологічного супроводу після критичних інцидентів, пов'язаних із загибеллю людей, безпосередньою загрозою життю, контактом із постраждалими та виконанням службових завдань на місцях воєнних руйнувань. Т. Сняткова, досліджуючи особливості надання психологічної допомоги поліцейським-учасникам бойових дій, акцентує увагу на необхідності врахування специфіки травматичного досвіду та індивідуальних психологічних потреб правоохоронців [4]. У цьому контексті першочерговими завданнями психологічного супроводу є забезпечення відчуття безпеки, оцінювання актуального психоемоційного стану, надання практичної підтримки та організація подальшого психологічного відновлення. Важливо уникати примусового детального обговорення травматичних подій безпосередньо після їх переживання, натомість забезпечуючи можливість добровільного звернення по допомогу та своєчасного скерування до відповідних фахівців.

Перспективною формою психологічної підтримки в умовах воєнного стану є розвиток програм взаємодопомоги за принципом «рівний – рівному» (peer support). Специфіка службової діяльності правоохоронців створює передумови для формування професійної довіри між колегами, які мають спільний досвід перебування в небезпечних ситуаціях. Підготовлені працівники можуть сприяти ранньому виявленню ознак психологічного неблагополуччя, надавати первинну емоційну підтримку та мотивувати колег до звернення по професійну допомогу. Особливого значення така практика набуває у віддалених підрозділах, де доступ до психолога може бути обмеженим. Водночас ефективність програм взаємопідтримки залежить від належної підготовки учасників, дотримання конфіденційності та чіткого розмежування функцій колег і професійних психологів.

Додаткові можливості для забезпечення безперервності психологічного супроводу відкриває використання цифрових технологій. Зокрема, перспективним є впровадження захищених електронних інструментів добровільного моніторингу психоемоційного стану, які дозволяють відстежувати суб'єктивний рівень тривожності,

якість сну, ознаки емоційного виснаження та потребу у психологічній підтримці. Такі засоби можуть бути особливо корисними для працівників поліції, які виконують завдання в районах підвищеної небезпеки або не мають можливості регулярно відвідувати очні консультації. Водночас їх застосування потребує дотримання принципів конфіденційності, захисту персональних даних і недопущення використання результатів психологічної самооцінки як самостійної підстави для кадрових рішень.

Важливою умовою психологічного супроводу працівників поліції в умовах воєнного стану є формування організаційного середовища, яке забезпечує доступність психологічної допомоги та знижує ризик стигматизації осіб із тривожними проявами. Професійні установки на емоційну витривалість і постійний самоконтроль можуть ускладнювати своєчасне звернення до психолога, особливо після переживання травматичних подій. Тому психологічний супровід має передбачати не лише індивідуальну роботу з правоохоронцями, а й розвиток психологічної культури колективу, підвищення обізнаності керівників щодо ознак професійної дезадаптації та забезпечення конфіденційності консультативної допомоги.

Отже, психологічний супровід працівників поліції з тривожними станами в умовах воєнного стану має враховувати специфіку службової діяльності, травматичний досвід та індивідуальні психологічні ресурси. Перспективними напрямами є застосування короткотривалих стабілізаційних технік, програм взаємопідтримки, цифрового моніторингу та психологічної допомоги після критичних інцидентів. Комплексне використання цих підходів сприятиме своєчасному виявленню тривожних проявів, зміцненню психологічної стійкості та збереженню професійної працездатності правоохоронців.

Список використаних джерел

1. Волошин В. М. Психологічні особливості професійного функціонування персоналу Національної поліції України в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія : Психологічна.* 2026. № 1. С.23–27.

2. Барко В. І., Барко В. В., Євдокімова О. О. Типові психологічні профілі працівників поліції (за результатами застосування опитувальника Міні-Мульт). *Вісник Національного університету оборони України.* 2024. № 2(78). С. 7–17.

3. Воробйова О., Охріменко І. Особливості саморегуляції поліцейських з різним стажем професійної діяльності. *Юридична психологія.* 2025. № 1(36). С. 70–79.

4. Сняткова Т. Особливості надання психологічної допомоги та підтримки поліцейським – учасникам бойових дій. *Юридична психологія.* 2025. № 1(36). С. 98–108.
5. Бєляєва К. Використання службових собак для емоційної підтримки працівників Національної поліції України. *Юридична психологія.* 2025. № 1(36). С. 61–69.

УДК 159.9:316.356.2

Ірина Кучманич
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПРИНАЛЕЖНІСТЬ, ІЄРАРХІЯ ТА БАЛАНС ЯК ПРИНЦИПИ ФУНКЦІОНУВАННЯ РОДОВОЇ СИСТЕМИ (ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНИЙ АСПЕКТ)

Дослідження закономірностей функціонування родової системи у трансгенераційному контексті посідає важливе місце в сучасній системній сімейній психотерапії. Сім'я як багатопоколіннєва система характеризується не лише родинними зв'язками, а й складною організацією емоційних взаємин, рольових позицій, взаємних очікувань і зобов'язань. Сформовані в попередніх поколіннях способи взаємодії можуть зберігатися та відтворюватися в наступних, впливаючи на характер сімейних стосунків, розподіл відповідальності та індивідуальні життєві вибори.

У цьому контексті особливого значення набуває поняття трансгенераційної передачі психічного досвіду. Як зазначають E. Granjon та A. de Mijolla, вона пов'язана з неусвідомленими, недостатньо символізованими та емоційно неопрацьованими переживаннями попередніх поколінь, які можуть проявлятися в особливостях побудови стосунків, сімейних очікуваннях і поведінкових моделях нащадків.

Відтак трансгенераційний аналіз передбачає дослідження не лише змісту успадкованого досвіду, а й особливостей організації сімейних взаємин, у межах яких він зберігається та відтворюється. У цьому аспекті теоретичний інтерес становлять принципи приналежності, ієрархії та балансу, представлені в концепції системних порядків В.

Hellinger. Вони дають змогу розглянути три взаємопов'язані виміри функціонування родової системи: приналежність особистості до кола значущих сімейних зв'язків, розподіл ролей і відповідальності між поколіннями та особливості взаємного обміну ресурсами й зобов'язаннями. Зазначені принципи доцільно розглядати як концептуальні орієнтири системного аналізу сімейних взаємин, а не як універсальні емпірично підтверджені закони.

Мета даної роботи – здійснити теоретичний аналіз принципів приналежності, ієрархії та балансу, визначити особливості їхнього взаємозв'язку та значення для розуміння трансгенераційних процесів у сімейній системі.

Принцип приналежності ґрунтується на положенні, що кожен член родової системи має власне місце в ній, незалежно від характеру його життєвого досвіду, поведінки чи ставлення до нього інших членів родини. При цьому приналежність до системи визначається не лише кровною спорідненістю, а й значущістю впливу окремих осіб на життя та функціонування роду. До таких осіб можуть належати колишні партнери, біологічні батьки, а також люди, пов'язані з членами родини обставинами життя і смерті. A. Schützenberger пропонувала включати до геносоціограми й інших значущих осіб, зокрема вчителів, хресних батьків, сусідів та лікарів, які відіграли важливу роль у сімейній історії.

Порушення принципу приналежності пов'язується насамперед із виключенням окремих осіб із сімейної пам'яті. Найчастіше це стосується членів роду, спогади про яких супроводжуються сильними емоційними переживаннями – соромом, провиною, гнівом, образою або болем втрати. Замовчування їхнього існування, життєвих обставин чи травматичних подій може сприяти формуванню сімейних таємниць і збереженню неопрацьованого емоційного досвіду. У трансгенераційному підході припускається, що такий досвід може знаходити відображення в емоційних реакціях, сімейних наративах і поведінкових сценаріях наступних поколінь.

Із принципом приналежності тісно пов'язане поняття сімейної лояльності, що відображає вірність особистості власному роду, його цінностям, традиціям і способам організації взаємин. Водночас лояльність може виявлятися не лише в усвідомленому збереженні родинних зв'язків, а й у неусвідомленому відтворенні сімейних сценаріїв. У психотерапевтичній роботі важливим є усвідомлення таких лояльностей, їхнього впливу на життєві рішення особистості та можливості переосмислення успадкованих моделей поведінки. Це сприяє підвищенню рівня диференціації особистості, збереженню її

приналежності до родової системи без необхідності повторювати дисфункційні способи взаємодії попередніх поколінь.

Принцип ієрархії визначає порядок організації родової системи, відповідно до якого кожен її член посідає власне місце, а ті, хто увійшов до системи раніше, мають певний пріоритет щодо наступних поколінь. Водночас ієрархічність не означає переваги чи вищості старших членів роду, а насамперед відображає розподіл відповідальності, турботи та підтримки між поколіннями. Зокрема, батьки забезпечують фізичні й емоційні потреби дітей, створюючи умови для їхнього розвитку та психологічного благополуччя.

Порушення ієрархії може проявлятися через парентифікацію – дисфункційну форму сімейних взаємин, за якої дитина вимушено перебирає на себе батьківські функції, забезпечуючи емоційну або практичну підтримку дорослих. Такі ситуації можуть виникати за умов батьківських залежностей, тяжких захворювань, психоемоційної нестабільності або тривалих сімейних криз. Унаслідок цього відповідальність, що має належати старшим членам системи, непропорційно зміщується на молодших, створюючи надмірне психологічне навантаження на дитину.

Іншим проявом порушення ієрархії в системному підході розглядається феномен «навантаження молодших», коли сімейна напруга, невирішені конфлікти або неопрацьований травматичний досвід можуть знаходити відображення в емоційних, поведінкових чи соматичних симптомах дитини. У таких випадках симптом може виконувати певну адаптивну функцію в сімейній взаємодії, сприяючи підтриманню її звичного способу функціонування. Відтак психологічні труднощі дитини потребують розгляду не лише на індивідуальному рівні, а й у ширшому сімейному та трансгенераційному контексті.

Важливим положенням принципу ієрархії є також пріоритет новоствореної сімейної системи щодо батьківської. Створення власної сім'ї передбачає формування автономної подружньої підсистеми, встановлення її меж, правил взаємодії та розподілу відповідальності. Надмірна лояльність до батьківської родини, апеляції до почуття обов'язку або очікування постійної залученості можуть ускладнювати становлення нової сімейної системи. Водночас збереження поваги та вдячності до старших поколінь не потребує відмови від автономності власної сім'ї.

Принцип ієрархії тісно пов'язаний із *принципом балансу*, оскільки розподіл ролей і відповідальності в родовій системі визначає також характер обміну ресурсами між її членами. Якщо ієрархія окреслює те, хто і за що відповідає в сімейних взаєминах, то баланс відображає

особливості взаємного надання й отримання матеріальних, емоційних і символічних ресурсів, а також суб'єктивне переживання справедливості такого обміну.

Принцип балансу відображає особливості обміну матеріальними, емоційними та символічними ресурсами між членами сімейної системи. Його сутність полягає в підтриманні відносної рівноваги між тим, що людина отримує у стосунках, і тим, що вона віддає. Гармонійні взаємини передбачають динамічний характер такого обміну, за якого учасники можуть почергово виступати як стороною, що надає підтримку, турботу й увагу, так і стороною, що приймає ці ресурси. Порушення балансу виникає за умов тривалої асиметрії обміну, коли один із учасників переважно віддає, а інший – отримує. Це може супроводжуватися переживаннями залежності, провини, образи, виснаження або несправедливості, що поступово посилює напруження у взаєминах.

Важливо враховувати, що принцип балансу має різні прояви залежно від характеру сімейних стосунків. У паритетних взаєминах, зокрема між подружжям, партнерами та сиблінгами, він передбачає взаємність і відносну рівність внесків. Натомість у дитячо-батьківських стосунках обмін має асиметричний характер: батьки переважно надають любов, турботу, захист і підтримку, тоді як діти отримують ці ресурси. Очікування від дитини рівноцінного повернення отриманого може призводити до надмірного почуття обов'язку та порушення поколіннєвих меж. У цьому контексті передавання отриманих від попередніх поколінь ресурсів наступним поколінням розглядається як один зі способів підтримання міжпоколіннєвої наступності.

У трансгенераційному контексті принцип балансу пов'язується з поняттям умовної «сімейної бухгалтерії» (I. Boszormenyi-Nagy), яка відображає суб'єктивний облік отриманих і наданих ресурсів, переживання справедливості чи несправедливості, а також взаємних зобов'язань між членами роду. Такі уявлення можуть передаватися між поколіннями у формі сімейних лояльностей, почуття обов'язку, повторення життєвих сценаріїв або прагнення компенсувати пережиту предками несправедливість. За таких умов нащадки можуть відчувати відповідальність за події та зобов'язання, які виникли ще до їхнього народження. Усвідомлення цих процесів дозволяє досліджувати вплив успадкованих уявлень про обов'язок, вдячність і справедливість на індивідуальні життєві рішення та характер сімейних взаємин.

Отже, принципи приналежності, ієрархії та балансу є взаємопов'язаними складовими організації родової системи, що визначають особливості її функціонування та характер

міжпоколіннєвих взаємин. Приналежність забезпечує збереження значущих родинних зв'язків і сімейної ідентичності, ієрархія регулює розподіл ролей і відповідальності між поколіннями, а баланс відображає особливості обміну ресурсами та переживання справедливості у стосунках. У практиці системної сімейної психотерапії їх комплексний аналіз може слугувати підґрунтям для дослідження прихованих сімейних лояльностей, порушень поколіннєвих меж, дисфункційного розподілу відповідальності та міжпоколіннєвих зобов'язань.

Усвідомлення цих процесів створює можливості для переосмислення успадкованих моделей взаємодії, підвищення рівня диференціації особистості та формування більш гнучких сімейних стосунків зі збереженням балансу між приналежністю до роду й індивідуальною автономією.

Список використаних джерел

1. Кучманич І. Трансгенераційна психологія : практ. посіб. : у 2 т. Миколаїв : Іліон, 2026. Т. 1 : Основні поняття та феномени сімейної системи. 240 с.
2. Boszormenyi-Nagy I., Spark G. M. Invisible Loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy. Harper & Row, 1973. 408 p.
3. De Mijolla A. Préhistoires de famille. Paris : Presses Universitaires de France, 2004. 352 p.
4. Granjon É. Du retour du forclos généalogique aux retrouvailles with l'ancêtre transférentiel. *Le Divan familial*. 1998. Vol. 1. P. 155–172.
5. Hellinger B. The Art and Practice of Family Constellations. London : Karnac Books, 2003. 105 p.

УДК 159.9.072+616.89-008.64(477)

Ірина Лисенкова
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Мар'яна Колодка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ЕМОЦІЇ В ДИТЯЧОМУ МАЛЮНКУ: МОЖЛИВОСТІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ

Емоції є невід'ємною частиною психічного життя дитини та виконують важливі регулятивні й сигнальні функції. Вони відображають значущість подій для дитини, впливають на її поведінку, активність, увагу та взаємодію з оточенням. Страх може сигналізувати про небезпеку, гнів про порушення меж або незадоволення потреби, сум про втрату чи розчарування, а радість – про позитивну для дитини подію. Тому завдання емоційного розвитку полягає не в тому, щоб позбавити дитину неприємних переживань, а в тому, щоб поступово сформувати здатність їх розпізнавати, розуміти та виражати соціально прийнятним способом.

У старшому дошкільному віці ця здатність ще формується. Дитина вже може розрізняти основні емоційні стани та пояснювати їх очевидні причини, однак у ситуаціях сильного переживання її можливості саморегуляції залишаються обмеженими. Саме тому важливо створювати умови, у яких емоційний досвід можна не лише обговорювати, а й досліджувати через діяльність. Арт-терапевтичні техніки є одним із таких засобів, оскільки залучають дитину до активної роботи з образом, кольором, формою, матеріалом і власним задумом.

Потенціал арт-терапії полягає насамперед у тому, що вона дозволяє винести емоційне переживання у зовнішній простір. Те, що дитина переживає внутрішньо, набуває конкретної форми, яку можна розглядати, змінювати та обговорювати. Це створює певну психологічну дистанцію між дитиною та її переживанням. Наприклад, страх уже не залишається лише станом, який охоплює дитину, а може

постати у вигляді образу, персонажа чи ситуації, з якою можна взаємодіяти. Така дистанція не усуває емоцію, але робить її більш доступною для усвідомлення.

Важливим є і те, що арт-терапевтична діяльність передбачає активну позицію самої дитини. Вона обирає матеріали, створює образ, змінює його, додає або прибирає певні елементи. У процесі цього дитина отримує досвід впливу на створену ситуацію. Якщо спочатку образ відображає страх, безпорадність або гнів, то подальша робота з ним може передбачати пошук того, що здатне змінити ситуацію. Таким чином, творчий процес може підтримувати перехід від пасивного переживання до більш активного способу взаємодії з емоційно складним досвідом.

Ще одна можливість пов'язана з розвитком емоційної диференціації. Дитині недостатньо знати, що вона «почувається погано». Для емоційної саморегуляції важливо поступово розрізняти, що саме вона переживає, наскільки сильним є це переживання та що його спричинило. Робота з образами дає змогу конкретизувати емоційний досвід: порівнювати різні стани, знаходити для них відповідні кольори або форми, описувати їхні зміни. У подальшому це може полегшувати перенесення отриманого досвіду на реальні життєві ситуації.

Арт-терапевтична діяльність також створює умови для розвитку емоційної експресії. Для дитини важливо не тільки розуміти власну емоцію, а й мати прийнятні способи її вираження. Малювання, робота з пластичними матеріалами, рухові та інші творчі засоби можуть стати формою такого вираження. Особливо цінним є те, що в процесі творчості можна проявляти інтенсивні переживання без безпосередньої шкоди для себе чи інших. Водночас сама експресія не повинна ототожнюватися з регуляцією: можливість виразити гнів або страх ще не означає автоматичного зниження їх інтенсивності. Ефект залежить від організації діяльності та подальшого осмислення пережитого.

Значення має і взаємодія дитини з психологом. Арт-терапевтична техніка сама по собі не є механізмом, який автоматично змінює емоційний стан. Її психологічний потенціал реалізується через поєднання творчої діяльності, безпечної взаємодії, обговорення створеного та поступового формування нових способів реагування. Психолог може допомогти дитині встановити зв'язок між зображеною ситуацією та власним досвідом, але не повинен нав'язувати готове трактування малюнка. Саме дитяче пояснення образу дозволяє зрозуміти його особисте значення.

Важливим напрямом є також використання арт-терапевтичних технік для розвитку здатності помічати емоції інших людей. Робота з

сюжетами, персонажами та вигаданими ситуаціями дозволяє обговорювати, що може відчувати інша людина, чому вона реагує саме так і яка поведінка могла б їй допомогти. Таким чином, творчий процес виходить за межі самовираження та може бути пов'язаний із розвитком емоційного розуміння й емпатії.

Водночас твердження про ефективність арт-терапії потребують обережності. Наявність творчого завдання сама по собі не гарантує позитивних психологічних змін. Результат залежить від особливостей дитини, характеру проблеми, систематичності роботи, професійності спеціаліста та якості терапевтичної взаємодії. Тому арт-терапевтичні техніки доцільно розглядати як інструмент психологічної роботи, а не як самодостатній спосіб корекції будь-яких емоційних труднощів.

Отже, можливості арт-терапевтичної роботи з емоціями дитини пов'язані з кількома взаємопов'язаними процесами: винесенням переживання у зовнішній образ, його конкретизацією та усвідомленням, розвитком прийнятних способів емоційної експресії, формуванням активної позиції щодо власного стану та розвитком розуміння емоцій інших людей. Арт-терапія не усуває негативні емоції і не повинна ставити таку мету. Її значення полягає в іншому, а саме у створенні умов, за яких дитина поступово набуває досвіду помічати власні переживання, надавати їм зрозумілої форми та знаходити способи взаємодії з ними. Саме це робить арт-терапевтичні методи перспективним доповненням до психологічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної сфери старшого дошкільника.

Список використаних джерел

1. Половіна О. А., Андронова Т. Артосвіта дошкільників – емоції + творчість. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2020. № 6. С. 40–45.

2. Кондратець І. В.. Психолого-педагогічний супровід дітей раннього й дошкільного віку в проявах почуттів і емоційному сприйнятті світу. *Дошкільна і спеціальна освіта в умовах сьогодення: тенденції, ідеї, можливості* : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю 29 травня 2025 р., м. Івано-Франківськ. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/53865/

3. Шопіна М. О. Арт-терапія для діагностики і корекції емоційного стану педагогів дошкільних закладів та школи в системі післядипломної освіти. *Збірник центру наукових публікацій «Велес»* : за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції 2 частина: «Наука і сучасність: виклики глобалізації», м. Київ. Київ, 2017. Ч. 2. С. 41–44. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19951/

УДК 159.923.3 : 613.86

Наталія Лукіна
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Протягом усього періоду існування людства ідея прагнення до досконалості визнана однією із найбільш актуальних і життєво принципових. Уявлення про ідеал зумовлюють формування світогляду і самосвідомості особистості, визначають її місце у соціумі, активують спрямованість розвитку та досягнення поставлених цілей. В умовах сучасного суспільства особистість все частіше виявляє бажання досягти найвищих результатів діяльнісного та особистісного розвитку через зростаючі вимоги, культ «успішного успіху» в соціальних мережах, в яких показують ідеальну зовнішність, кар'єру, стосунки. Людина намагається відповідати цим сучасним вимогам і це має безпосередній вплив на її психічне здоров'я.

Феномен перфекціонізму розглядається науковцями як інтегральна характеристика, яка поєднує сукупність бажань людини довести результати будь-якої своєї діяльності до відповідності найвищим еталонам. Перфекціонізм є специфічною якістю особистості, що зумовлює її вимогливість до себе та до інших людей, прагнення до досконалості, встановлення високих стандартів діяльності. Це з одного боку, спонукає особистість до досконалості, тобто нормального адаптивного функціонування, а з іншого – до патологічного прагнення довершеності, що може провокувати розлади афективного спектру і знижувати продуктивність діяльності [2]. Так, проблему перфекційної особистості та перфекціонізму учені вивчають в межах здоров'я та нездоров'я (У. Паркер)[6]; адаптивності та дезадаптивності (Дж. Ешбі, Р. Слейні) [7]; функціональності та дисфункціональності (Л. А. Данілевич) [1]; нарцисичності; глобальності та парціальності (О. І. Кононенко) [3], невротичності (Д. Хамачек, К. Хорні)[4]; адиктивності (П. Х'юїтт, Г. Флетт) [5]

Якщо проаналізувати вплив різних типів перфекціонізму на психічне здоров'я, так, наприклад, адаптивний (функціональний) пов'язаний із високими, але реалістичними стандартами. Людина

отримує задоволення від процесу досягнення цілей і здатна гнучко реагувати на невдачі. На психічне здоров'я такий тип перфекціонізму впливає позитивно: підвищує самооцінку, формує резильєнтність (психологічну стійкість) та мотивує до саморозвитку. Дезадаптивний (дисфункціональний) тип фокусується не на успіху, а на панічному страху зробити помилку. Фіксація на невдачах веде до хронічного стресу, вигорання та прокрастинації (через страх не зробити ідеально) [4] Тому, можна сказати, що такий тип перфекціонізму є тригером для розвитку депресивних станів, тривожних розладів та почуття хронічної безпорадності. Схожий вплив на психічне здоров'я має невротичний перфекціонізм, адже характеризується постійним незадоволенням власними результатами. Невротичний перфекціоніст ніколи не відчуває радості від успіху, адже планка вимог миттєво зростає. Якщо говорити про вплив на психіку, то особистість з таким типом перфекціонізму живе у стані постійної тривоги та синдрому самозванця. Невротичний перфекціонізм тісно пов'язаний із хронічною втомою, нав'язливими думками (румінаціями) та психосоматичними розладами [3]

Аналіз типів перфекціонізму за класифікацією Пола Х'юїтта та Гордона Флетта [5] показав, що перфеціонізм, що спрямований на себе може спонукати до розвитку та успіху, але частіше призводить до хронічної втоми, почуття провини за найменший промах, низької самооцінки та емоційного вигорання. Тобто, людина з таким видом перфекціонізму висуває надвисокі вимоги до самої себе, суворо оцінює власні досягнення та помилки.

Перфекціонізм, спрямований на оточуючих, руйнує взаємини з людьми: породжує постійне дратівливість, злість, почуття самотності й соціальної відчуженості через нереальні вимоги до світу. Адже така особистість вимагає бездоганності від оточуючих (колег, друзів, родичів), очікуючи, що інші відповідатимуть її ідеалам.

Соціально-приписаний перфекціонізм тісно пов'язаний із високим рівнем тривожності, депресивними станами, хронічним стресом та відчуттям безпорадності. Це пов'язано з тим, що людина переконана, що інші висувають до неї нереалістичні вимоги, і вона зобов'язана бути ідеальною для того, щоб уникнути осуду.

Таким чином, перфекціонізм може виступати як рушійною силою розвитку, так і серйозним деструктивним чинником, що руйнує психічне здоров'я особистості. Коли ж перфекціонізм є адаптивним, він не руйнує, а навпаки, захищає психіку. Так, орієнтація на високий результат дозволяє людині повністю занурюватися в улюблену справу, отримуючи глибоке емоційне задоволення від процесу творчості чи роботи; регулярне досягнення складних, але реалістичних цілей

зміцнює віру у власні сили, що є потужним антидотом проти депресії та тривожності; людина відчуває гордість за свій життєвий шлях, якщо високі стандарти поєднуються з гнучкістю, тобто, вмінням пробачати собі власні помилки.

Список використаних джерел

1. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів : дис. … канд. психол. наук : спец. 19.00.01/ Держ. вищ. навч. закл. «Університет менеджменту освіти». Київ, 2010. 240 с.
2. Лукіна Н. Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості : дис. ... канд. психол. наук спец. 19.00.01. Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2020. 210 с.
3. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. *Теоретичні та прикладні проблеми психології.* 2015. № 3(38). С.199–207.
4. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. N 15. P. 27−33.
5. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *J. Person. Soc. Psychol.* 1991. Vol. 60. P. 420–470.
6. Parker W. D., & Stumpf H. An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children. *Journal of Psychoeducational Assessment.* 1995. Vol. 13. P. 372–383/
7. Slaney R. B., et al. The Almost Perfect Scale – Revised. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development.* 2001. Vol. 34, № 3. P. 130–145.

УДК 159.942

Людмила Гуровська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Наталія Лукіна
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВТРАТУ

Втрата близької людини є однією з найскладніших життєвих подій, що може істотно впливати на емоційний стан, систему особистісних цінностей, міжособистісні стосунки та подальше сприйняття життя. Вона порушує звичну картину світу людини, змінює її уявлення про майбутнє та потребує пристосування до нових життєвих обставин. Переживання втрати супроводжується не лише почуттям смутку й туги, а й необхідністю переосмислення власного досвіду, відновлення повсякденної активності та пошуку нових особистісних опор. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах суспільних криз і війни, коли люди можуть одночасно стикатися зі смертю близьких, вимушеним переміщенням, руйнуванням звичного соціального середовища, втратою безпеки та невизначеністю майбутнього [1].

У психологічній науці горювання розглядається як складний процес реагування на втрату, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні прояви. Його перебіг має індивідуальний характер і залежить від значущості стосунків із померлою людиною, обставин її смерті, особистісних особливостей, попереднього життєвого досвіду та наявності соціальної підтримки. М. В. Войтович наголошує на важливості розуміння горя як природної реакції на втрату, що потребує уважного ставлення до індивідуального досвіду людини та особливостей її адаптації [2]. Водночас горювання не варто розглядати як універсальний процес із чітко визначеною послідовністю етапів, які кожна людина має пройти в однаковому порядку. Інтенсивність і характер переживань можуть змінюватися, а сум, туга, гнів,

розгубленість або тимчасове емоційне заціпеніння можуть чергуватися залежно від життєвих обставин і нагадувань про втрату.

Психологічні наслідки втрати можуть проявлятися у вигляді пригніченого настрою, тривожності, почуття провини, самотності, безпорадності, порушень сну, труднощів із концентрацією уваги та зниження інтересу до звичних занять. Людина може відчувати труднощі з прийняттям нової життєвої реальності, уникати нагадувань про померлого або, навпаки, постійно повертатися до спогадів про нього. Іноді виникають повторювані думки про обставини смерті, невисловлені слова, нездійснені плани або можливість змінити перебіг подій. Такі переживання можуть ускладнювати повсякденне функціонування, однак самі по собі не обов'язково свідчать про наявність психічного розладу, оскільки можуть бути складовою природного процесу горювання.

Важливим завданням психологічної допомоги є розмежування природних реакцій на втрату та станів, які потребують спеціалізованого втручання. Особливу увагу необхідно приділяти тривалості й інтенсивності переживань, ступеню їхнього впливу на повсякденне життя, здатності людини підтримувати соціальні контакти та виконувати звичні обов'язки. За певних обставин може формуватися розлад тривалого горя, для якого характерні стійка туга за померлим, інтенсивна зосередженість на втраті та значні труднощі адаптації. Водночас тривалість переживань не слід оцінювати ізольовано від культурного контексту, індивідуальних особливостей і конкретних обставин життя людини. Підхід до розуміння та допомоги при тривалому горі передбачає уважне оцінювання стану й добір відповідних психотерапевтичних методів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії [3].

Окремого розгляду потребують когнітивні реакції, які супроводжують втрату. Людина може знову й знову аналізувати обставини смерті, шукати пояснення події, звинувачувати себе або інших, уявляти альтернативні сценарії розвитку подій. Такі думки можуть бути пов'язані зі спробою відновити відчуття контролю над ситуацією, яка фактично перебувала поза можливостями людини. Почуття провини іноді виникає через переконання, що можна було вчинити інакше, сказати важливі слова, помітити певні ознаки або запобігти трагедії. Тому в психологічній роботі важливо делікатно досліджувати зміст цих переконань, розрізняти фактичну відповідальність і ретроспективне самозвинувачення, а також допомагати людині формувати більш реалістичне розуміння подій. При

цьому не варто примушувати її відмовлятися від власних інтерпретацій або поспішно переконувати, що вона не має підстав для переживань.

Психологічна підтримка має ґрунтуватися на розумінні того, що переживання втрати не зводиться до необхідності припинити сумувати або якомога швидше повернутися до попереднього способу життя. В. Ворден у підході до консультування та терапії горя акцентує увагу на роботі людини з реальністю втрати, переживанні пов'язаних із нею почуттів, пристосуванні до життя без померлого та пошуку способів зберігати внутрішній зв'язок із ним, продовжуючи власне життя [4]. Такий підхід дає змогу розглядати адаптацію не як забування померлої людини чи відмову від спогадів про неї, а як поступове формування можливості жити в змінених обставинах. Спогади, символічні ритуали та особистісне осмислення значення стосунків можуть залишатися важливою частиною життєвої історії людини.

Одним із першочергових завдань психологічної підтримки є створення безпечного простору, у якому людина може відкрито говорити про свої почуття без страху осуду, знецінення або нав'язування певного способу переживання горя. Важливими умовами допомоги є добровільність, конфіденційність, емпатійне слухання та повага до індивідуального темпу адаптації. Фахівцеві необхідно враховувати готовність людини обговорювати втрату, не наполягати на детальному відтворенні травматичних обставин і не сприймати мовчання як небажання співпрацювати. Варто уникати категоричних висловлювань на кшталт «потрібно відпустити», «час усе вилікує» або «треба бути сильним», оскільки вони можуть посилювати відчуття нерозуміння та самотності. Натомість чинником підтримки стає визнання значущості втрати, готовність бути поруч і надання людині можливості самостійно визначати, коли та в який спосіб вона готова говорити про власний досвід [5].

Важливим ресурсом відновлення є соціальна підтримка. Контакт із близькими, друзями, групами взаємодопомоги або фахівцями може сприяти зменшенню ізольованості та відновленню відчуття належності до соціального середовища. Водночас оточення не завжди здатне належним чином реагувати на горювання: іноді людина стикається з уникненням теми смерті, нав'язуванням порад, порівнянням власного досвіду з досвідом інших або очікуванням швидкого повернення до звичного функціонування. Тому соціально-психологічний супровід має передбачати не лише безпосередню підтримку людини, а й, за потреби, психоосвітню роботу з її оточенням. Визнання права людини на власні переживання, готовність слухати без оцінювання та практична

допомога в повсякденних справах можуть стати важливими умовами адаптації [6].

Комплексна психологічна допомога має враховувати як емоційні переживання, так і повсякденні труднощі, що виникають після втрати. Доцільним є поступове відновлення звичного ритму життя, підтримка сну та відпочинку, повернення до посильних справ, відновлення соціальної взаємодії та визначення доступних джерел підтримки. Психоосвітні бесіди можуть допомогти людині краще зрозуміти власні реакції, зменшити тривогу щодо їхньої природності та визначити ситуації, у яких варто звернутися по додаткову допомогу. Індивідуальне консультування дає змогу досліджувати особистісне значення втрати, опрацьовувати почуття провини, безпорадності чи гніву та шукати прийнятні способи адаптації. Групова підтримка, своєю чергою, може створювати умови для обміну досвідом і зменшення відчуття ізольованості завдяки спілкуванню з людьми, які також переживають втрату.

Окреме місце в системі психологічної підтримки посідають творчі методи, зокрема арттерапія. Малювання, робота з образами, створення колажів або використання символічних предметів можуть допомагати виражати складні переживання, які важко передати словами. Творча діяльність не повинна перетворюватися на обов'язкове відтворення обставин смерті чи детальне обговорення болісних спогадів. Її завданням може бути надання людині доступного способу позначити власні почуття, віднайти символічні опори, зберегти значущі спогади та дослідити особисті ресурси. О. Вознесенська та М. Сидоркіна розглядають арттерапевтичні підходи як один із напрямів роботи з психічною травмою, що потребує врахування індивідуальних можливостей і стану людини [7]. Вибір конкретних методів має залежати від актуальних потреб, готовності до творчої роботи та професійної компетентності фахівця.

Психологічна підтримка також передбачає уважне ставлення до меж компетентності спеціаліста. Якщо переживання втрати супроводжуються стійким погіршенням повсякденного функціонування, вираженими депресивними чи тривожними проявами або іншими ознаками, що потребують спеціалізованої оцінки, доцільним є залучення відповідних фахівців. За необхідності психологічну допомогу варто поєднувати з медичною та соціальною підтримкою. Такий підхід дає змогу враховувати не лише емоційний стан людини, а й життєві обставини, практичні труднощі, наявність ресурсів і потребу в тривалішому супроводі.

Отже, психологічна підтримка осіб, які пережили втрату близької людини, має бути комплексною, індивідуалізованою та орієнтованою на актуальні потреби людини. Її основними складовими є створення безпечного простору для переживання горя, визнання індивідуальності реакцій на втрату, опрацювання складних емоцій і когнітивних переживань, відновлення соціальних зв'язків, пошук внутрішніх ресурсів та поступове пристосування до змінених життєвих обставин. Ефективність підтримки визначається не швидкістю зникнення смутку, а можливістю людини поступово відновлювати повсякденне функціонування, знаходити нові життєві орієнтири та зберігати значущість стосунків із померлим у власній життєвій історії.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. *Психологія переживання втрати в умовах війни*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2025. 210 с.
2. Войтович М. В. Горе як природна реакція на втрату. Особливості процесу горювання / Основи реабілітаційної психології і подолання наслідків кризи : навч. посіб. ; за заг. ред. Л. Г. Царенко. Т. 2. Київ : ОБСЄ, 2018. С. 78–87.
3. Булен П., Кольчінська Ю. Розлад тривалого горя: природа, чинники ризику, діагностика і когнітивно-поведінкова терапія. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2022. Том 7, № 2. С. 1–16. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/375
4. Ворден В. Консультування і терапія горя. Харків : Центр психологічного консультування та психотерапії, 2020.
5. Психологічна допомога в ситуації горювання: методичні рекомендації / уклад. О. І. Хмельницький. Хмельницький : ОІППО, 2024. 64 с.
6. Мирончак К. В. Основні завдання соціально-психологічного супроводу особистості при переживанні втрати. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : зб. наук. праць за матеріалами II Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон, 2019. С. 196.
7. Вознесенська О., Сидоркіна М. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
8. Королович О. Психологічні аспекти динаміки переживання втрати. *Psychology Travelogs*. 2023. Вип. 4. С. 16–24. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-2

УДК 159.9:314.15

Анна Нікуліна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Астремська
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ВІКТИМНИХ ПРОЯВІВ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ ГРУПОВОЇ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ

Вимушене переміщення внаслідок бойових дій супроводжується порушенням звичного способу життя, втратою соціальних зв'язків, відчуття стабільності та передбачуваності майбутнього. За таких умов можуть посилюватися переживання безпорадності, тривожність, емоційне виснаження та залежність від зовнішніх обставин. Дослідження психологічного здоров'я біженців і вимушено переміщених осіб підтверджують важливість з урахуванням чинників ризику та захисних ресурсів у процесі організації психологічної допомоги [1]. Це актуалізує потребу в психологічних програмах, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів і зменшення дезадаптивних віктимних проявів у внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Мета даної роботи – представити зміст та результати апробації корекційно-розвивальної програми «Від безпорадності до внутрішньої опори», спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції, асертивності, психологічної стійкості та суб'єктивного контролю у ВПО.

У межах магістерського дослідження А. Нікуліної розроблено авторську програму «Від безпорадності до внутрішньої опори». Її провідною ідеєю є перехід від пасивного сприйняття складних життєвих обставин до усвідомлення власних можливостей, ресурсів та доступних способів впливу на ситуацію. Такий підхід узгоджується із сучасними дослідженнями психологічної стійкості українських біженців і внутрішньо переміщених осіб, у яких розглядається значення

стратегій подолання труднощів, особистісних ресурсів і захисних чинників [2]. Програма поєднує психоосвітні елементи, групове обговорення, рефлексивні й практичні вправи.

Застосування програми охоплювало шість тренінгових занять, спрямованих на усвідомлення емоційних станів, опанування прийомів саморегуляції, виявлення особистісних ресурсів, формування навичок встановлення психологічних меж, розвиток асертивної поведінки та пошук конструктивних стратегій подолання труднощів. Особливу увагу було приділено розмежуванню контрольованих і неконтрольованих життєвих обставин, а також формуванню реалістичних цілей і послідовних кроків до їх досягнення. Доцільність використання психосоціальних втручань у роботі з вимушено переміщеними особами розглядається в сучасних систематичних оглядах досліджень психологічної підтримки цієї категорії населення [3].

Організація занять ґрунтувалася на принципах добровільності, конфіденційності, психологічної безпеки, індивідуального підходу та орієнтації на ресурси учасників. Групова взаємодія створювала умови для обміну досвідом і взаємної підтримки, водночас кожен учасник зберігав право не розкривати особисті переживання або відмовитися від виконання окремої вправи. Використання групових психологічних втручань у роботі з людьми, які пережили вимушене переміщення, є предметом сучасних наукових досліджень [4].

Апробацію програми проведено на базі громадської організації «Південь разом» за участю 10 внутрішньо переміщених осіб. Заняття відбувалися у змішаному форматі. Первинне обстеження проведено 28 вересня 2026 року, повторне – 13 жовтня 2026 року. Для оцінювання динаміки використано результати скорочених дослідницьких опитувальників, сформованих за тематикою методик дослідження віктимних проявів, ситуативної та особистісної тривожності, депресивних переживань і локусу контролю. Порівнювалися показники тих самих учасників до та після проходження програми.

За результатами повторного обстеження виявлено позитивну динаміку досліджуваних характеристик: зменшення показників віктимних проявів, тривожності й депресивних переживань та підвищення показників внутрішнього локусу контролю. Такі зміни відповідають цілям програми й дають підстави розглядати групову тренінгову роботу як перспективний напрям психологічної підтримки ВПО.

Разом із тим інтерпретація результатів потребує обережності. Апробація охоплювала невелику групу (10 осіб), окрему контрольну групу на цьому етапі не залучали, а статистичну значущість змін не

перевіряли. Крім того, застосовані скорочені дослідницькі опитувальники не ототожнювалися з повними стандартизованими методиками. Отже, зафіксована позитивна динаміка не є достатньою підставою для однозначного висновку про причинний вплив програми.

Таким чином, психологічна корекція віктимних проявів у ВПО має поєднувати розвиток емоційної саморегуляції, усвідомлення особистісних ресурсів, формування асертивної поведінки та зміцнення відчуття впливу на доступні сфери життя.

Результати апробації програми «Від безпорадності до внутрішньої опори» свідчать про позитивну динаміку показників учасників і обґрунтовано потребу в подальшому дослідженні програми на більшій вибірці із залученням контрольної групи.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. Mental health of refugees and migrants: risk and protective factors and access to care. Geneva : WHO, 2023. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240081840

2. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M., Mangiagalli M., Ionio C. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125

3. Nguyen A. J., Lasater M. E., Lee C. et al. Psychosocial support interventions in the context of forced displacement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Migration and Health*. 2023. Vol. 7. Article 100168. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100168

4. Due C., Gartley T., Ziersch A. A systematic review of psychological group interventions for adult refugees in resettlement countries: development of a stepped care approach to mental health treatment. *Australian Psychologist*. 2024. Vol. 59, No. 3. P. 167–184. DOI: https://doi.org/10.1080/00050067.2024.2343745

УДК 159.923:316.362

Катерина Освальд
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Кучманич
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПОНЯТТЯ ТА СУТНІСТЬ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Романтичні взаємини в дорослому віці мають значення не лише для особистісного становлення людини та задоволення потреби в емоційній близькості. Вони також можуть бути важливим ресурсом психологічного благополуччя й підтримання психічного здоров'я. Водночас сучасні суспільні обставини – воєнні події, вимушене переміщення, переживання втрат, фінансова нестабільність, надмірний потік інформації та невизначеність життєвих перспектив – змінюють звичні способи взаємодії між людьми. Необхідність пристосовуватися до нових умов і долати тривалий стрес може позначатися на емоційному стані особистості, її готовності до близькості та здатності підтримувати стійкі партнерські взаємини. За таких умов особливої ваги набувають взаємна довіра, емоційна підтримка, відкритий діалог і вміння обговорювати складні питання. Це актуалізує потребу в дослідженні психологічних чинників, пов'язаних із якістю романтичних стосунків дорослих.

Теоретичне осмислення романтичних взаємин представлене в роботах зарубіжних дослідників С. Хазан, Ф. Шейвера, М. Мікулайнсера, Дж. Сімпсона, П. Пітромонако, Р. Стернберга та інших, а також українських науковців К. Васюк, Т. Дучимінської, П. Зайця, М. Мушкевич, О. Литвиненко, Л. Онуфрієвої, Р. Федоренка, О. Чайковської та інших. Важливу основу для розуміння емоційної близькості й потреби в безпеці становлять положення теорії прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт. Вікові особливості романтичних стосунків, зокрема їхній зв'язок із соціальним і

особистісним розвитком, розглянуто у працях В. Коллінз, Д. Велш і В. Фурмана.

Романтичні стосунки доцільно розглядати як складну систему взаємодії, у якій поєднуються емоційні переживання, уявлення партнерів одне про одного, мотиви, конкретні поведінкові прояви, інтимність і комунікація. Емоційний складник охоплює любов, симпатію, прихильність, довіру, турботу, ревнощі та підтримку. Когнітивний пов'язаний із взаємними очікуваннями, переконаннями, оцінюванням стосунків і тлумаченням поведінки партнера. Поведінковий виявляється у щоденній турботі, наданні допомоги, спільному прийнятті рішень, організації дозвілля та врегулюванні розбіжностей. Інтимність передбачає психологічну й фізичну близькість, зокрема можливість відкрито ділитися переживаннями. Комунікативний компонент відображає те, як партнери обмінюються думками, слухають одне одного, повідомляють про власні потреби та обговорюють суперечності.

У дорослому віці партнерство може виконувати низку взаємопов'язаних функцій: забезпечувати емоційну підтримку, сприяти особистісній реалізації, створювати простір для спільного планування та ухвалення рішень. Водночас сама наявність романтичних взаємин ще не гарантує їх конструктивності: важливо те, наскільки партнери поважають індивідуальність одне одного, визнають особисті межі, узгоджують потреби й беруть спільну відповідальність за якість взаємодії.

Конструктивними можна вважати ті романтичні стосунки, у яких поєднуються емоційна близькість, взаємність, відкрите спілкування, підтримка та готовність спільно долати труднощі. Їх якість визначається не повною відсутністю суперечностей, а способами реагування на них. Здатність обговорювати проблеми без приниження, маніпуляцій, надмірного контролю чи систематичного уникнення діалогу допомагає зберігати повагу й відчуття емоційної безпеки. Отже, конструктивна взаємодія передбачає не лише прихильність, а й готовність чути партнера, домовлятися та відповідально ставитися до спільних стосунків.

Одним із чинників, що пов'язаний із характером романтичної взаємодії, є тип прив'язаності. У теорії Дж. Боулбі, подальший розвиток якої пов'язують із працями М. Ейнсворт, наголошується на значенні раннього досвіду стосунків зі значущими дорослими. Цей досвід сприяє формуванню внутрішніх моделей близькості, довіри й очікувань від інших людей. У дорослому віці такі моделі можуть відображатися в тому, наскільки людина почувається безпечно поруч із партнером, як

поєднує близькість з автономією та як реагує на дистанціювання чи конфлікти. С. Хазан і Ф. Шейвер запропонували розглядати романтичне кохання крізь призму процесів прив'язаності, підкреслюючи подібність емоційного зв'язку між дорослими партнерами та ранніх зв'язків дитини зі значущими дорослими.

Дослідники, зокрема К. Бартолом'ю, Ф. Шейвер і С. Хазан, пов'язують індивідуальні особливості прив'язаності з відмінностями у поведінці партнерів, емоційній стабільності, переживанні тривоги та здатності підтримувати близькі взаємини. Отже, прив'язаність є одним із теоретичних підходів, який допомагає пояснити, чому люди по-різному переживають близькість, реагують на потребу в підтримці та будують партнерські стосунки.

Інший важливий підхід запропонував Р. Стернберг у трикомпонентній теорії кохання. Відповідно до неї, любов охоплює інтимність, пристрасть і зобов'язання. Інтимність стосується емоційного зв'язку, довіри, взаєморозуміння та готовності підтримувати одне одного. Пристрасть охоплює романтичний і фізичний потяг, а також прагнення до близькості. Зобов'язання відображає свідомий вибір залишатися у стосунках, брати відповідальність за них і працювати над спільним майбутнім. Ці складники можуть поєднуватися з різною інтенсивністю, утворюючи різні форми любові. У межах цієї теорії поєднання інтимності й пристрасті відповідає романтичному коханню, тоді як наявність усіх трьох складників характеризує довершене кохання.

Таким чином, романтичні стосунки дорослих є багатовимірним психологічним феноменом, на який впливають емоційні, когнітивні, поведінкові та комунікативні чинники. Теорія прив'язаності дає змогу пояснити роль раннього досвіду у формуванні очікувань щодо близькості й довіри, а модель Р. Стернберга допомагає розкрити внутрішню структуру любові через інтимність, пристрасть і зобов'язання. Конструктивність партнерства проявляється у взаємній повазі, підтримці, готовності до діалогу та здатності розв'язувати конфлікти без руйнування емоційної безпеки. Розуміння цих компонентів має значення для подальшого вивчення психологічних чинників якості романтичних стосунків і розроблення практичних підходів до психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Collins W. A., Welsh D. P., Furman W. Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology.* 2009. Vol. 60. P. 631–652. DOI: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163459

2. Sternberg R. J. A triangular theory of love. *Psychological Review.* 1986. Vol. 93, No. 2. P. 119–135. DOI: 10.1037/0033-295X.93.2.119
3. Васюк К., Заяць П. Тип прив'язаності в контексті романтичних стосунків у юнацькому віці. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія : Психологічні науки.* 2025. Вип. 2(7). С. 90–105. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2025.2(7).5
4. Hazan C., Shaver P. Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1987. Vol. 52, No. 3. P. 511–524.

УДК 159.923:355.1

Олена Остафійчук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Кучманич
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА МАСКУЛІННОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ РЕІНТЕГРАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Повернення військовослужбовців до цивільного життя є складним психологічним процесом, який передбачає не лише пристосування до змінених соціальних умов, а й переосмислення особистого досвіду, життєвих цінностей, міжособистісних відносин і власної ідентичності. Перехід від військового до цивільного середовища може супроводжуватися зміною звичних соціальних ролей, вимог до поведінки та способів взаємодії з оточенням. У цьому контексті особливого значення набуває Я-концепція як система уявлень особистості про себе, а також маскулінна ідентичність як один із аспектів самосприйняття, пов'язаний із засвоєними уявленнями про мужність, відповідальність, силу, самостійність і соціальні ролі.

Важливо враховувати те, що військовий досвід не обов'язково спричиняє труднощі реінтеграції, а маскулінність не є однозначним чинником психологічної дезадаптації. Значення мають індивідуальні особливості особистості, доступність соціальної підтримки, життєві обставини та можливість інтегрувати досвід служби в ширшу систему особистої ідентичності. Тому дослідження взаємозв'язків між ясністю Я-концепції, самооцінкою, гендерно-рольовим самосприйняттям і соціально-психологічною адаптацією є важливим для обґрунтування напрямів психологічної підтримки військовослужбовців.

Мета даного дослідження – визначити особливості Я-концепції та гендерно-рольового самосприйняття військовослужбовців і розглянути їх у контексті соціально-психологічної адаптації до цивільного життя, а також обґрунтувати напрями психологічної підтримки реінтеграції. Використано теоретичний аналіз наукових джерел, психодіагностичні методики та порівняльний аналіз результатів. Для дослідження ясності Я-концепції застосовано шкалу Дж. Кемпбелл та співавторів (Self-Concept Clarity Scale, SCCS), для оцінювання глобальної самооцінки – шкалу М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale), для вивчення маскулінних і фемінінних гендерно-рольових характеристик – методику С. Бем (Bem Sex Role Inventory, BSRI), для визначення соціально-психологічної адаптації – методику К. Роджерса та Р. Даймонда. Окремо розглянуто результати повторного оцінювання після реалізації програми психологічної підтримки.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення кількох взаємопов'язаних аспектів психологічного функціонування військовослужбовців: визначеності уявлень про себе, ставлення до власної особистості, гендерно-рольового самосприйняття та соціально-психологічної адаптації. Такий комплексний підхід дав змогу розглянути особистість не через один ізольований показник, а через поєднання когнітивних, емоційно-оцінних і соціально-психологічних характеристик.

За результатами шкали ясності Я-концепції Дж. Кемпбелл у вибірці з 30 військовослужбовців середній рівень ясності уявлень про себе було виявлено у 19 осіб (63,4%), низький – у 10 осіб (33,3%), високий – у 1 особи (3,3%). Отримані дані свідчать про переважання середнього рівня ясності Я-концепції, а наявність учасників із низькими показниками вказує на неоднорідність вибірки та обґрунтовує доцільність уваги до усвідомлення особистісних характеристик, цінностей і життєвих орієнтирів у процесі психологічної підтримки.

Ясність Я-концепції характеризує ступінь визначеності, внутрішньої узгодженості й відносної стабільності уявлень особистості про себе. В

умовах переходу до цивільного життя ця характеристика може мати значення для осмислення власного досвіду та узгодження різних соціальних ролей. Проте сама по собі ясність Я-концепції не визначає успішність реінтеграції, а її зв'язок з адаптацією потребує перевірки за допомогою відповідного статистичного аналізу.

За шкалою самооцінки М. Розенберга в тій самій вибірці середній рівень самооцінки було зафіксовано у 20 осіб (66,6%), низький – у 9 осіб (30%), високий – в 1 особи (3,4%). Переважання середніх показників свідчить про відсутність однорідного профілю самооцінки в досліджуваній групі. Водночас частка учасників із низькими показниками актуалізує питання психологічної підтримки самоприйняття, усвідомлення власних ресурсів і формування реалістичного ставлення до себе.

Ясність Я-концепції та самооцінка є близькими, але не тотожними характеристиками. Перша відображає визначеність уявлень про себе, друга – глобальне оцінювання власної цінності. Людина може мати досить чітке уявлення про власні якості, але оцінювати себе негативно; або ж, навпаки, позитивно ставитися до себе за недостатньої визначеності самоуявлень. Тому їх доцільно аналізувати як окремі показники та досліджувати їхній взаємозв'язок на рівні індивідуальних результатів.

Особливу увагу було приділено гендерно-рольовому самосприйняттю. За результатами методики С. Бем у групі з 30 учасників за використаною процедурою категоризації у 17 осіб переважали маскулінні характеристики, у 12 – фемінінні, а в 1 учасника кількість відповідних характеристик була однаковою. Такий розподіл свідчить про наявність різних профілів гендерно-рольового самосприйняття в досліджуваній групі. У розрахунках індекс IS перебуває у межах від −1 до +1, що не дає підстав відносити учасників до виражено маскулінного або виражено фемінінного типу за пороговим значенням індексу. Отримані результати не слід трактувати як доказ переваги одного гендерно-рольового типу над іншим. Маскулінні та фемінінні характеристики не є взаємовиключними властивостями: їхнє поєднання може відображати здатність людини використовувати різні поведінкові стратегії залежно від обставин. У контексті реінтеграції це дає підстави розглядати гнучкість соціальних ролей, готовність до взаємопідтримки, відповідальність, рішучість і чутливість як характеристики, які можуть співіснувати в межах індивідуального самосприйняття.

Для вивчення соціально-психологічної адаптації застосовано методику К. Роджерса та Р. Даймонда, яка охоплює адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній і зовнішній контроль та прагнення до домінування. Аналіз

індивідуальних результатів виявив варіативність показників між учасниками. Зокрема, відмінності простежувалися за емоційним комфортом, самоприйняттям і прийняттям інших, що вказує на неоднорідність соціально-психологічного функціонування досліджуваної групи.

Середні значення за наданими даними першої частини вибірки становили 61,30% для адаптивності, 62,04% для самоприйняття, 56,90% для прийняття інших, 52,47% для емоційного комфорту та 68,78% для внутрішнього контролю. Внутрішній контроль у контексті адаптації можна розглядати як характеристику, пов'язану з відчуттям власної участі у прийнятті рішень і відповідальності за доступні людині дії. Емоційний комфорт відображає суб'єктивне переживання емоційного стану, а самоприйняття – ставлення особистості до себе. Ці показники дають змогу окреслити можливі напрями психологічної підтримки, проте не є самостійними діагностичними критеріями успішної або неуспішної реінтеграції.

На основі теоретичного аналізу та результатів констатувального дослідження було розроблено програму психологічної підтримки реінтеграції військовослужбовців до цивільного життя з тренінговою та розвивальною спрямованістю. Її зміст охоплював усвідомлення особистісних характеристик і цінностей, інтеграцію військового досвіду в Я-концепцію, розвиток самоприйняття, емоційної саморегуляції, конструктивної комунікації та планування подальшого життя в цивільному середовищі. Окрему увагу було приділено гнучкості гендерно-рольового самосприйняття без закріплення стереотипних вимог до мужності.

За результатами порівняння показників до та після реалізації програми було зафіксовано невелику позитивну динаміку за низкою показників Я-концепції та соціально-психологічної адаптації. Результати дослідження засвідчили неоднорідність показників ясності Я-концепції, самооцінки, гендерно-рольового самосприйняття та соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. Переважання середніх показників ясності Я-концепції та самооцінки поєднувалося з наявністю учасників із нижчими результатами, що обґрунтовує доцільність диференційованої психологічної підтримки. Результати застосування методики С. Бем засвідчили різноманітність гендерно-рольових профілів і необхідність уникати спрощеного ототожнення маскулінності з психологічною стійкістю або адаптивністю. Варіативність показників соціально-психологічної адаптації актуалізує увагу до самоприйняття, емоційного комфорту та соціальної взаємодії.

Список використаних джерел

1. Бойко-Бузиль Ю. Правові та психологічні основи поняття «реінтеграція учасників бойових дій». *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки.* 2021. № 9. С.28–34.
2. Волошина, В. Сутність поняття психологічної реабілітації військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія.* 2024. № 2. С.7–11.
3. Гресько І. М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія : Психологічні науки.* 2024. Вип. 1(4). С. 9–17.
4. Грішнова І., Лисенко, В. Реінтеграція учасників бойових дій у цивільне життя: проблеми зайнятості та шляхи їх розв'язання. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2024. № 2(74). С.146–156.
5. Hauser D., McConnell C., Lawson K., Kobe S., Oakley R., Harrison I., ... & Yarborough A. Community Reintegration of Veterans After Discharge: A Qualitative Look. *American Journal of Qualitative Research.* 2025. No 9(3). P. 61–81.

УДК 159.9:355.1

Анна Полякова
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Вікторія Чорна
кандидат соціологічних наук, доцент,
вчений секретар
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ УСПІШНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Тривалий досвід участі у бойових діях може істотно змінювати систему життєвих цінностей людини, її уявлення про безпеку, особливості емоційного реагування, міжособистісної взаємодії та способи подолання труднощів. Після завершення військової служби ветеран стикається з необхідністю відновлення або формування нових

соціальних ролей, налагодження сімейних стосунків, визначення професійних перспектив і пристосування до умов цивільного середовища. При цьому завершення служби не означає автоматичного завершення психологічного пристосування до нових життєвих обставин.

Реадаптація ветеранів війни є багатовимірним процесом, який охоплює особистісні, емоційні, поведінкові та соціальні зміни. Її перебіг залежить не лише від індивідуального досвіду переживання бойових подій, а й від доступності соціальної підтримки, здатності відновлюватися після стресу, конструктивності стратегій подолання труднощів та можливостей повноцінного включення в цивільне життя. Тому актуальним є комплексне дослідження психологічних детермінант реадаптації, результати якого можуть стати основою для розроблення практичних програм психологічного супроводу ветеранів.

Мета даного дослідження – визначити особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів війни до цивільного життя, дослідити показники сприйнятої соціальної підтримки, резильєнтності та копінг-поведінки, а також оцінити динаміку цих характеристик у процесі реалізації програми психологічного супроводу.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс психодіагностичних методик: методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; багатовимірну шкалу сприйнятої соціальної підтримки MSPSS; шкалу резильєнтності Connor – Davidson (CD-RISC-10); опитувальник копінг-поведінки, представлений 13 шкалами. Для опрацювання результатів застосовано описову статистику та порівняльний аналіз показників первинної і повторної діагностики.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проведено на базі благодійної організації «Захист Вітчизни» (м. Миколаїв). У ньому взяли участь 48 чоловіків віком від 30 до 60 років, які безпосередньо брали участь у бойових діях. Тривалість періоду після демобілізації становила від шести місяців до трьох років. Найбільшу частку вибірки становили учасники віком 30-39 років – 41,67%, а також 40-49 років – 39,58%. Одруженими були 70,83% респондентів. Такий склад вибірки дав змогу дослідити особливості реадаптації ветеранів, які перебувають на різних етапах повернення до цивільного життя.

За результатами діагностики соціально-психологічної адаптації встановлено, що серед учасників переважав середній рівень адаптації – 26 осіб (54,2%). Високий рівень виявлено у 18 респондентів (37,5%), тоді як низький – у чотирьох осіб (8,3%). Отримані результати свідчать, що більшість учасників демонструє певну здатність пристосовуватися

до цивільного середовища, проте цей процес не в усіх випадках можна вважати завершеним. Переважання середнього рівня вказує на актуальність подальшої психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення впевненості у власних можливостях, розвиток навичок взаємодії з оточенням і відновлення відчуття контролю над повсякденним життям.

Важливим компонентом реадаптації є сприйнята соціальна підтримка, яка відображає суб'єктивне відчуття людиною доступності допомоги з боку близьких та інших значущих осіб. Середній загальний показник за методикою MSPSS становив 4,69 бали за стандартною шкалою методики. Найвищі середні значення отримано за підтримкою значущих осіб – 4,77 бали та підтримкою сім'ї – 4,76 бали. Показник підтримки друзів становив 4,55 бали. Такий розподіл засвідчує важливість найближчого соціального оточення в житті ветеранів. Водночас дещо нижчий показник підтримки друзів може вказувати на потребу в розширенні позасімейних соціальних контактів і створенні можливостей для відновлення дружніх зв'язків та участі у житті громади. Важливо враховувати, що сама наявність сім'ї не гарантує достатнього рівня підтримки, адже визначальним є суб'єктивне сприйняття взаємин.

За шкалою резильєнтності CD-RISC-10 середнє значення становило 24,88 бали за стандартною шкалою методики, стандартне відхилення – 6,84. Виявлено неоднорідність психологічних ресурсів учасників: у 16,67% показник був нижчим за середній, у 8,33% – низьким; середній рівень зафіксовано у 33,33% респондентів. Показники вище середнього та високого рівня виявлено відповідно у 20,83% учасників у кожній категорії. Отже, поряд із ветеранами, які мають достатні внутрішні ресурси для подолання труднощів, у вибірці представлені особи, які можуть потребувати додаткової допомоги у відновленні психологічної стійкості. Резильєнтність у цьому контексті доцільно розглядати не як незмінну властивість, а як ресурс, розвиток якого може підтримуватися через формування адаптивних способів реагування, актуалізацію особистісних можливостей і доступ до соціальної підтримки.

Аналіз копінг-поведінки дав змогу визначити стратегії, до яких ветерани найчастіше вдаються під час подолання складних життєвих обставин. Найвищі середні показники отримано за шкалами прийняття ситуації – 5,44 бали, планування та активного подолання – 5,19 бали, позитивного переосмислення – 5,06 бали. Показники звернення за емоційною підтримкою становили 5,02 бали, використання компенсаторної активності – 5,04 бали, а звернення за інструментальною підтримкою – 4,92 бали. Такі результати

відображають наявність у частини учасників конструктивних способів реагування: визнання обставин, пошуку можливих рішень, планування подальших дій і використання допомоги інших людей.

Водночас зафіксовано показники заперечення – 3,85 бали, самозвинувачення – 3,77 бали та вживання психоактивних речовин як способу подолання труднощів – 2,96 бали. Ці значення не дають підстав автоматично робити висновок про наявність у респондентів клінічно виражених проблем, однак підкреслюють важливість індивідуального оцінювання способів реагування на стрес. Зокрема, психологічний супровід доцільно спрямовувати на закріплення активного подолання й планування, розвиток навичок конструктивного переосмислення ситуацій та своєчасне звернення по підтримку. Важливо також допомагати ветеранам визначати те, яка стратегія є найбільш доречною в конкретних обставинах: активні дії – коли ситуацію можна змінити, а прийняття – коли певні її аспекти неможливо безпосередньо контролювати.

На основі результатів первинної діагностики було розроблено програму відновлювальних і корекційно-розвивальних занять, зорієнтовану на оптимізацію процесу реадаптації. Її зміст передбачав актуалізацію внутрішніх ресурсів ветеранів, розвиток конструктивних способів подолання труднощів, зміцнення психологічної стійкості, усвідомлення доступних джерел соціальної підтримки та сприяння відновленню життєвих перспектив. Особлива увага приділялася можливості застосовувати набуті навички в повсякденних ситуаціях, не вимагаючи від учасників обов'язкового детального обговорення травматичного досвіду.

Для оцінювання динаміки показників учасників розділили на експериментальну та контрольну групи по 24 особи. Експериментальна група брала участь у програмі психологічного супроводу, тоді як контрольна група не залучалася до неї протягом формувального етапу. Після завершення програми було проведено повторну діагностику за тим самим комплексом методик.

За результатами повторного обстеження в експериментальній групі середній показник соціально-психологічної адаптації підвищився з 64,54 до 75,04 бали, тобто на 10,50 бали. У контрольній групі зміна була значно меншою: з 64,83 до 65,46 бали. Середній показник сприйнятої соціальної підтримки в експериментальній групі зріс із 4,70 до 5,35 бали, тоді як у контрольній – із 4,68 до 4,73 бали. Показник резильєнтності в експериментальній групі збільшився з 24,88 до 30,29 бали; у контрольній групі істотної позитивної динаміки не зафіксовано: значення змінилося з 24,88 до 24,83 бали.

Таким чином, порівняння результатів первинної та повторної діагностики демонструє виразнішу позитивну динаміку соціально-психологічної адаптації, сприйнятої соціальної підтримки та резильєнтності в експериментальній групі порівняно з контрольною. Це дає підстави розглядати розроблену програму як перспективний напрям психологічного супроводу ветеранів війни. Водночас результати доцільно інтерпретувати з урахуванням обсягу вибірки, характеристик учасників і тривалості формувального впливу; вони не виключають потреби в подальшій перевірці ефективності програми на ширших вибірках.

Загалом, результати дослідження підтверджують доцільність комплексного підходу до вивчення реадаптації ветеранів війни, який передбачає оцінювання соціально-психологічної адаптації, сприйнятої соціальної підтримки, резильєнтності та копінг-поведінки. Виявлені особливості свідчать про наявність у ветеранів як ресурсів для пристосування до цивільного життя, так і потреби в подальшій психологічній підтримці. Позитивна динаміка основних показників в експериментальній групі обґрунтовує перспективність програм, спрямованих на розвиток психологічної стійкості, закріплення конструктивних стратегій подолання труднощів і зміцнення соціальних ресурсів.

Практична допомога ветеранам має бути індивідуалізованою, враховувати актуальні потреби людини, її сімейне та соціальне оточення і передбачати послідовний супровід у процесі повернення до цивільного життя.

Список використаних джерел

1. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання “Brief COPE-26”: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. *Інсайт: психологічні виміри суспільства.* 2024. № 12. С. 191–227. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18

2. Дроздова І. В. Психологічна реабілітація військових. *Практична психологія.* 2023. №1. С. 45–52. DOI: 10.32689/psy-2023-1-45-52

3. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Резильєнтність особистості: теорія і практика : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2021. 192 с.

4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

5. Психологічна допомога в умовах війни : методичні рекомендації / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.. Київ, 2022. 180 с. URL: https://psychology-naes-ua.institute (дата звернення: 10.10.2026).

6. Роджерс К., Даймонд Р. Методика соціально-психологічної адаптації особистості: адаптований психодіагностичний інструментарій / за ред. О. М. Кокуна. Київ : Центр навчальної літератури, 2021. 168 с.

7. Фурман А. В. Теорія і практика психологічного експерименту : навчальний посібник. Тернопіль : Економічна думка, 2021. 280 с.

8. Цільмак О. М. Психологічні детермінанти успішності адаптації демобілізованих військовослужбовців. *Юридична психологія.* 2022. № 1. С. 56–65.

9. Baker M., McManus S. Family systems and veteran reintegration: A systematic review. *Journal of Family Psychology.* 2023. Vol. 37, No. 4. P. 512–524.

10. Bryant R. A. Social support and posttraumatic stress disorder. *Current Opinion in Psychology.* 2022. Vol. 45. P. 101–107.

11. Dekel R., Monson C. Family support and post – traumatic adaptation among military veterans. *Journal of Family Psychology.* 2020. Vol. 34(2). P. 127–138. DOI: 10.1037/fam0000580

12. Green B., Taylor M. Community – based support interventions for military veterans. *American Journal of Community Psychology.* 2022. Vol. 70, No. 2. P. 184–196.

13. Johnson R., Sullivan K. Veteran spaces: Building community resilience. *Journal of Community Psychology.* 2023. Vol. 51, No. 3. P. 889–901.

14. Ranganathan P., Pramesh C. S., Buyse M. Common pitfalls in statistical analysis: Multiple comparisons. *Perspectives in Clinical Research.* 2022. Vol. 13, No. 2. P. 112–116. DOI: 10.4103/picr.picr_14_22

УДК 159.9:316.46:37.011.3-051

Інна Поперечнюк
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Кучманич
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ КЕРІВНИКА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ЯК ПЕРЕДУМОВА ФОРМУВАННЯ СПРИЯТЛИВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ

Актуальність дослідження. У системі сучасної освіти, що перебуває в стані постійних реформ та кризових викликів, особливого значення набуває проблема ефективного управління людськими ресурсами. Ефективність менеджменту сьогодні визначається не лише професійними знаннями (hard skills) керівника, а й рівнем його емоційного інтелекту (soft skills). Актуальність дослідження зумовлена потребою подолання високого рівня стресогенності в педагогічних колективах. Емоційний інтелект керівника стає базовим інструментом для зниження тривожності, профілактики професійного вигорання вчителів та створення атмосфери психологічної безпеки, що безпосередньо впливає на якість освітнього процесу.

У первинному визначенні емоційний інтелект (EI) трактувався як здатність відстежувати власні та чужі емоції, розрізняти їх і використовувати отриману інформацію для керування мисленням і поведінкою. У цьому формулюванні закладено ідею, що емоції виступають ресурсом раціонального мислення. Пізніше концепцію було уточнено через чотирикомпонентну модель здібностей (Дж. Маєр, П. Саловей), яка охоплює: сприйняття емоцій, їх використання для полегшення мислення, розуміння емоцій та управління ними. Наголошується, що EI є саме інтелектуальною здібністю, а не особистісною рисою, що дозволяє виміряти його об'єктивно у контексті управлінської діяльності.

Паралельно розвивалися змішані моделі, зокрема концепція Д. Ґоулмана, що поєднує когнітивні здібності з особистісними рисами і

містить п’ять складників: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички [3, с. 43]. Розвиваючи цю логіку стосовно лідерства, дослідники довели, що емоційний стиль керівника безпосередньо детермінує загальний соціально-психологічний клімат і, відповідно, ефективність роботи колективу [2, с. 19].

В українському науковому просторі інтерес до цієї проблеми також значно зріс. Досліджуючи менеджерів освітніх організацій, Л. Карамушка та К. Терещенко встановили зв’язок між рівнем розвитку ЕІ та вибором конструктивного стилю управління [4, с. 36]. Здатність до розуміння чужих емоцій виступає найсильнішим предиктором якості міжособистісної взаємодії в організаціях. Важливо те, що, на відміну від когнітивного інтелекту, емоційна компетентність піддається цілеспрямованому розвитку впродовж професійної діяльності через рефлексивну практику та специфічне навчання [5, с. 222].

У сучасній психології управління заклад освіти розглядається як динамічна система, де емоційний інтелект керівника є своєрідним «камертоном» для всього колективу. Якщо лідер транслює впевненість і спокій, це знижує загальний рівень тривоги педагогів та полегшує їхню професійну адаптацію [2, с. 31]. Керівники з вищим рівнем емоційної компетентності демонструють кращі результати у формуванні психологічної безпеки в командах – середовища, де вчителі не бояться висловлювати занепокоєння, пропонувати альтернативи або визнавати помилки [6, с. 27]. Сама психологічна безпека є фундаментом сприятливого психологічного клімату.

Вплив окремих компонентів емоційного інтелекту керівника на оптимізацію психологічного клімату закладу освіти систематизовано у таблиці 1.

Таблиця 1. – Вплив компонентів емоційного інтелекту керівника на психологічний клімат закладу

Компонент ЕІ	**Прояв в управлінській діяльності**	**Наслідок для психологічного клімату**
Самосвідомість	Розпізнавання власної тривоги та стресу керівником	Запобігання імпульсивним рішенням та емоційним зривам на підлеглих
Саморегуляція	Збереження стабільності	Підвищення довіри вчителів до лідера,

Компонент ЕІ	Прояв в управлінській діяльності	Наслідок для психологічного клімату
	поведінки в умовах невизначеності	формування відчуття стабільності
Емпатія	Точне зчитування та розуміння емоційних реакцій підлеглих	Зниження рівня міжособистісної напруги, раннє врегулювання конфліктів
Соціальні навички	Екологічна, відкрита комунікація з колективом	Підтримання згуртованості колективу, атмосфери партнерства
Мотивація	Збереження власного оптимізму та професійного ентузіазму	Запобігання емоційному вигоранню педагогів, стимулювання ініціативи

Джерело: сформовано та адаптовано автором на основі [2; 3; 4].

Компонент самосвідомості відіграє особливу роль в умовах браку інформації та підвищеного емоційного тиску. Керівник, здатний відокремлювати власні емоційні реакції від раціонального аналізу ситуації, значно рідше вдається до деструктивних управлінських кроків.

Не менш суттєвою є роль емпатії. У контексті створення сприятливого клімату вона означає здатність точно оцінювати психоемоційну атмосферу в колективі, розуміти джерела невдоволення чи виснаження конкретного працівника і відповідати на це конструктивною підтримкою. Дослідження фіксують, що керівники з високим рівнем емпатії отримують значно вищі оцінки ефективності та лояльності від своїх підлеглих [4, с. 41].

Саморегуляція виявляється вирішальною під час міжособистісних конфліктів чи організаційних криз. Здатність керівника зберігати передбачувану поведінку, не відповідати на емоційні провокації й діяти виважено є головним чинником стабілізації колективу. Крім того, емоційна компетентність мінімізує комунікативні бар'єри: лідер будує взаємодію з урахуванням емоційного стану аудиторії [1, с. 45], що перетворює спілкування з формального на підтримувальне та екологічне.

Висновки:

1. Теоретичний аналіз засвідчив, що емоційний інтелект керівника закладу освіти є складним системним утворенням (що містить самоусвідомлення, саморегуляцію, емпатію та соціальні навички) та виступає стрижневою особистісною характеристикою сучасного освітнього менеджменту.
2. Керівник є головним «емоційним маркером» закладу. Його здатність управління власними емоціями та емпатично реагувати на стани підлеглих безпосередньо блокує поширення деструктивних конфліктів і виступає головною передумовою формування сприятливого психологічного клімату.
3. Сприятливий клімат в освітній організації є результатом екологічної комунікації, де емоційна компетентність лідера забезпечує атмосферу довіри, високу мотивацію та психологічну безпеку вчителів.
4. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці тренінгових програм для цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту керівників закладів освіти на етапі їхньої професійної підготовки, курсах підвищення кваліфікації тощо.

Ключові слова: *емоційний інтелект, психологічний клімат, саморегуляція, емпатія, заклад освіти*

Список використаних джерел

1. Гринько Т. В., Олійник О. І. Емоційний інтелект керівника як фактор мотивації персоналу та підвищення продуктивності праці. *Економіка та управління персоналом.* 2023. № 2. С. 41–49.
2. Ґоулман Д., Бояціс Р., Маккі Е. Емоційний інтелект лідера / пер. з англ. І. Пальонки. Київ : Наш Формат, 2019. 301 с.
3. Ґоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гірняк. Київ : Наш Формат, 2018. 512 с.
4. Карамушка Л. М., Терещенко К. В. Емоційний інтелект менеджерів освітніх організацій: зміст та особливості прояву. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2020. № 1(19). С. 34–43. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2020.1.19.4
5. Олійник І. Роль емоційного інтелекту в ефективному лідерстві. *Таврійський науковий вісник. Серія : Економіка.* 2023. № 16. С. 222–228. DOI: https://doi.org/10.32782/2708-0366/2023.16.29
6. Сіденко Ю., Драгола Л., Копчинська О. Концептуальний аналіз ролі емоційного інтелекту в забезпеченні лідерської ефективності. *Психологічний журнал.* 2025. № 15. С. 24–32.

УДК 316.46-053.81:378.4

Людмила Прогонюк
кандидат юридичних наук, доцент,
кафедри публічного управління та адміністрування
і міжнародної економіки,
здобувач вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Лідерство належить до інтеграційних особистісних якостей, що забезпечують мотивацію, вплив і спрямування спільної діяльності людей. Воно має колективний характер і виявляється у здатності організовувати взаємодію, об'єднувати зусилля та спрямовувати групу на досягнення спільної мети. Саме у період навчання в закладі вищого освіти студенти отримують можливість усвідомити сутність лідерства через практичний досвід командної роботи, побудову міжособистісних взаємин, постановку завдань та досягнення результатів.

Розвиток лідерських якостей у студентів сприяє формуванню ефективних комунікативних умінь, навичок міжособистісної взаємодії та соціальної відповідальності. Хоча окремі особи можуть мати природні лідерські задатки, сучасні дослідження підтверджують, що лідерство є якістю, яка може цілеспрямовано розвиватися шляхом формування відповідних умінь і навичок. Залучення студентів до виконання лідерських ролей створює умови для набуття практичного досвіду та розвитку так званих «життєвих» чи «людських» навичок, актуальних для сучасного суспільства.

В умовах активного розвитку цифрових технологій та штучного інтелекту зростає значущість «м'яких» навичок, зокрема здатності до адаптації, емпатії, відповідального лідерства, бачення перспектив та постійної залученості до спільної діяльності. Незважаючи на складність їх кількісного вимірювання, саме ці якості є ключовими для ефективної професійної та соціальної реалізації особистості.

Активізація лідерського потенціалу студентської молоді в процесі позанавчальної діяльності закладу вищого освіти передбачає цілеспрямовану та послідовну реалізацію комплексу педагогічних умов,

що здійснюється поетапно, відповідно до визначеної моделі розвитку лідерських якостей (рис. 1.) [1].

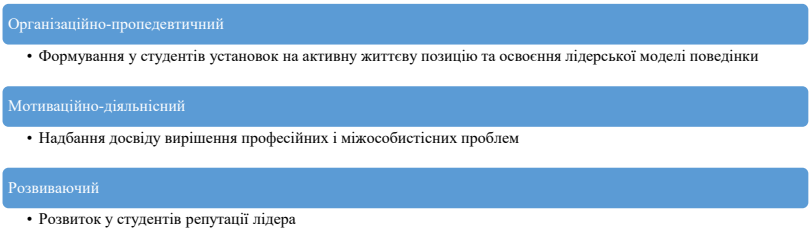


Рисунок 1. – Комплекс педагогічних умов для активізації лідерського потенціалу студентів

Джерело: складено на основі джерела [1]

Студенти, яким притаманне мислення зростання, сприймають труднощі не як перешкоди, а як ресурс для навчання та особистісного удосконалення. Навіть за однакових стартових умов вони здатні демонструвати вищі результати завдяки наполегливості, рефлексії та готовності до саморозвитку. Важливими складовими лідерського розвитку є такі універсальні навички, як ефективне управління часом, цілепокладання, комунікація, прийняття рішень, відстоювання власної позиції, відповідальність і здатність до налагодження соціальних зв'язків. Набуття студентами досвіду лідерської діяльності в межах освітнього простору має не лише особистісну, а й прикладну професійну цінність. Виконання керівних ролей у студентських організаціях та досягнення конкретних результатів можуть бути важливим елементом професійного портфоліо, що підвищує конкурентоспроможність випускника на ринку праці. Для сучасних роботодавців особливо значущими є такі характеристики, як відповідальність, надійність та здатність працювати в команді, що надає студентам-лідерам перевагу під час працевлаштування.

Лідерський потенціал розглядається як латентне особистісне утворення, яке може як реалізуватися, так і залишатися нереалізованим залежно від соціального контексту, професійних умов, а також індивідуальних ціннісно-мотиваційних орієнтацій. Для його актуалізації у студентської молоді необхідним є створення спеціально організованого освітнього середовища, зокрема залучення до діяльності, що вимагає прояву цілеспрямованості, сили волі, відповідальності та впевненості в собі (наприклад, студентський спорт,

проектна та громадська активність). Основні концептуальні положення формування та розвитку лідерських якостей у студентів закладів вищого освіти доцільно розглянути більш детально нижче (рис. 2.).

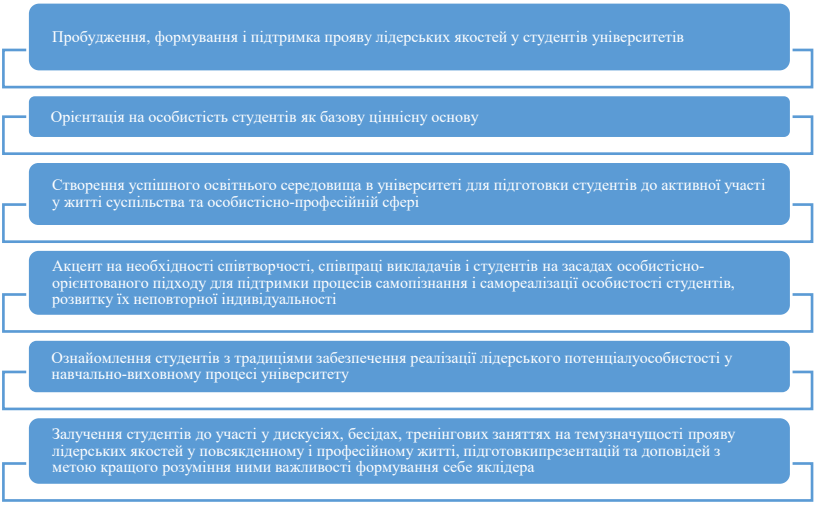


Рисунок 2. – Основні концептуальні положення формування лідерських якостей у студентів університетів

Джерело: складено на основі джерела [2]

Розглянемо варіанти того, як студенти можуть розвивати та реалізовувати свій лідерський потенціал в закладах вищої освіти (табл. 1).

Таблиця 1. – Основні шляхи реалізації лідерського потенціалу студентів у закладі вищої освіти

Спосіб	Характеристика та значення
Командні види спорту у кампусі	Участь у командних видах спорту сприяє формуванню навичок міжособистісної взаємодії, відповідальності та взаєморозуміння між членами команди. Регулярна спільна діяльність розвиває здатність працювати в колективі та приймати рішення в умовах підвищеного навантаження й емоційного тиску, що є важливою складовою лідерства

Спосіб	Характеристика та значення
Студентські гуртки та об'єднання	Діяльність у студентських гуртках і товариствах створює сприятливе середовище для розвитку організаторських здібностей, ініціативності та відповідальності. Особливо цінними є об'єднання, що функціонують на засадах студентського самоврядування, оскільки вони дають змогу практикувати управлінські та лідерські ролі
Науково-дослідна робота з викладачами	Участь у наукових дослідженнях і підготовці наукових робіт сприяє поглибленню професійних знань, розвитку комунікативних умінь і навичок співпраці. Така діяльність дозволяє студентам ознайомитися з особливостями професійної сфери, перспективами кар'єрного зростання та можливостями реалізації лідерського потенціалу, а також налагодити професійні контакти
Стажування та виробнича практика	Проходження стажування і практики є важливим чинником формування лідерських якостей, оскільки дозволяє спостерігати за діяльністю досвідчених фахівців і застосовувати набуті знання у реальних умовах. Практичний досвід сприяє розвитку відповідальності, самостійності та управлінських умінь
Волонтерська діяльність	Волонтерство сприяє розвитку соціальної відповідальності, емпатії, комунікативних навичок і здатності працювати з різними соціальними групами. Участь у волонтерських проєктах формує довіру, уміння організовувати людей та приймати рішення, що є важливими складниками лідерської компетентності

Джерело: складено на основі [3, 4]

Незалежно від обраного виду спорту, участь у командних змаганнях є ефективним засобом розвитку лідерських якостей студентів. Однією з ключових характеристик лідера є здатність до співпраці та розуміння потреб інших, що формується в процесі постійної взаємодії з членами команди. Навіть базові прояви підтримки, зокрема вміння вислухати чи надати моральну допомогу, відіграють важливу роль у зміцненні командної взаємодії та розвитку лідерського потенціалу.

Можливості прояву лідерства у спортивній команді не обмежуються формальною роллю капітана. Активна участь у виробленні стратегії, заохочення партнерів та визнання їх зусиль сприяють підвищенню мотивації та згуртованості колективу. Особливо важливою є здатність зберігати емоційну рівновагу та підтримувати команду в умовах утоми й напруження, що формує навичку ефективного керівництва у стресових ситуаціях.

Студентські клуби та об'єднання, які здебільшого функціонують на волонтерських засадах, також створюють широкі можливості для розвитку лідерських умінь. Їхня діяльність передбачає організацію різноманітних заходів – культурних, соціальних, наукових та дозвіллєвих – і стимулює ініціативність, креативність та відповідальність. Залучення до роботи таких організацій формує готовність студентів приймати виклики, працювати в команді та переймати досвід більш досвідчених однолітків.

Співпраця з викладачами у межах наукової чи проєктної діяльності є ще одним важливим фактором розвитку лідерського потенціалу. Ініціювання комунікації з викладачем шляхом звернення або електронного листування дозволяє студентам виявити активну позицію, зацікавленість та готовність до професійного зростання, що позитивно впливає на формування відповідних управлінських та комунікативних навичок.

У процесі проходження стажування всі учасники професійної середовища можуть виступати потенційними наставниками та джерелами цінних рекомендацій. Підтримання періодичної комунікації з ними, зокрема за допомогою електронного листування, дозволяє студентам отримувати поради та професійну підтримку. Такий підхід дає змогу максимально підвищити цінність стажування, розглядаючи його не лише як формальний елемент резюме, а й як повноцінний етап особистісного та професійного розвитку.

Важливим аспектом стажування є навчання шляхом спостереження за професійною діяльністю наставників та керівників, зокрема за особливостями їхньої взаємодії з колегами та підлеглими. Це створює можливість глибшого усвідомлення ефективних моделей лідерської поведінки та засвоєння практичних навичок управління.

Значний потенціал для розвитку лідерських якостей має і волонтерська діяльність. Участь у соціально значущих ініціативах сприяє формуванню емпатії, відповідальності та впевненості в собі, що є важливими характеристиками ефективного лідера. Здатність до співпереживання дозволяє лідеру налагоджувати конструктивну взаємодію з оточенням та підтримувати позитивний соціально-психологічний клімат у колективі.

Для реалізації лідерської ролі студенту необхідно вміти чітко та впевнено висловлювати власні ідеї з метою залучення однолітків до спільної діяльності. У процесі навчання ці вміння поступово вдосконалюються, а дотримання академічних вимог і часових обмежень сприяє розвитку навичок прийняття рішень та розв'язання проблем.

У сучасних умовах високі академічні досягнення самі по собі не гарантують професійного успіху, тоді як управлінські та лідерські компетентності набувають особливої цінності. Саме університетська среда створює сприятливі умови для розвитку цих якостей, оскільки навчання тут відбувається не лише в межах аудиторної роботи, а через участь у різноманітних заходах, що розширюють соціальний досвід студентів, розвивають стресостійкість, навички публічного виступу та ефективної взаємодії з іншими.

Список використаних джерел

1. Іващенко А. Активізація лідерського потенціалу студентів вищих навчальних закладів у процесі позанавчальної діяльності на засадах компетентнісного підходу. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Серія : Педагогіка. Психологія. Філософія.* 2013. № 28(2). С. 117–123.

2. Карманенко В. Педагогічні умови формування лідерських якостей у студентів економічних університетів. *Витоки педагогічної майстерності.* 2018. № 21. С. 90–95.

3. Краснощок І. П. Формування лідерських якостей студентів як завдання виховної діяльності куратора студентської групи. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки.* 2021. Вип. 194. С. 144–150.

4. Михайленко В., Гура Т. Способи і методи діагностики і розкриття лідерського потенціалу студентів. *Теорія і практика управління соціальними системами.* 2019. № 2. С. 12–22.

УДК 159.9:364.63-053.2

Анастасія Расінська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Наталія Лукіна
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЩОДО ДІТЕЙ ТА НАПРЯМИ ЇХ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

Домашнє насильство є однією з найбільш значущих соціально-психологічних проблем сучасності, оскільки його наслідки виходять далеко за межі безпосередньої ситуації насильства та можуть впливати на подальший емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний розвиток дитини. Особливої уваги потребують ті діти, які не лише безпосередньо зазнають фізичного, психологічного чи іншого виду насильства, а й стають його свідками у сімейному середовищі. Такий досвід може формувати тривале відчуття небезпеки, порушувати базове почуття довіри до дорослих і негативно позначатися на здатності дитини будувати безпечні міжособистісні стосунки.

Актуальність проблеми зумовлена не лише поширеністю домашнього насильства, а й різноманітністю його психологічних наслідків. Систематичний огляд сучасних досліджень засвідчує, що діти, які зазнали впливу домашнього насильства, можуть демонструвати як внутрішні психологічні проблеми, зокрема тривожність, депресивні прояви та симптоми посттравматичного стресу, так і зовнішні поведінкові прояви – агресивність, труднощі самоконтролю та проблеми соціальної взаємодії. Також описуються негативні наслідки для навчальної діяльності та соціальних навичок [1].

Важливо підкреслити, що реакція дитини на домашнє насильство не є однорідною. Її характер залежить від віку, тривалості та інтенсивності травматичного досвіду, виду насильства, особливостей особистості, наявності підтримки з боку дорослих та інших соціально-психологічних

чинників. Молодші діти можуть реагувати підвищеною тривожністю, страхами, порушеннями сну, емоційною залежністю від дорослих або регресивною поведінкою. У дітей старшого віку та підлітків можуть проявлятися замкненість, зниження самооцінки, труднощі у спілкуванні, агресивність, протестна поведінка, проблеми навчальної мотивації та ризик формування деструктивних моделей міжособистісних відносин.

Особливе значення має механізм психологічної травматизації, пов'язаний із постійним перебуванням дитини в ситуації непередбачуваності та небезпеки. Дитина, яка регулярно спостерігає конфлікти або насильницькі взаємодії між дорослими, може сприймати агресію як звичний спосіб вирішення суперечностей. Водночас порушення відчуття безпеки здатне призводити до стійкої емоційної напруги та труднощів регуляції власних емоцій. Сучасні дослідження також вказують на зв'язок між досвідом насильства в дитинстві та змінами у функціонуванні системи стресової відповіді, що може бути пов'язано з подальшими емоційними, поведінковими та когнітивними труднощами [2].

У зв'язку з цим психологічна допомога дітям, які постраждали від домашнього насильства, не повинна обмежуватися усуненням окремого симптому. Перспективним є комплексний підхід, який передбачає одночасне врахування емоційних, когнітивних, поведінкових та соціальних потреб дитини, а також особливостей її найближчого соціального оточення.

Одним із першочергових завдань психокорекційної роботи є відновлення базового почуття безпеки. Дитині необхідно створити передбачуване та психологічно безпечне середовище, у якому вона може поступово відновлювати довіру до дорослого та власних можливостей. На цьому етапі доцільними є психоосвітні методи, вправи на розпізнавання емоцій, розвиток навичок саморегуляції, техніки стабілізації та формування конструктивних способів подолання стресу.

Другим важливим напрямом є робота з травматичним досвідом. Залежно від віку та індивідуальних особливостей дитини можуть застосовуватися когнітивно-поведінкові, травма-фокусовані, ігрові, арт-терапевтичні та інші методи психологічної допомоги. Їх метою є не лише зниження інтенсивності травматичних переживань, а й формування у дитини більш адаптивного розуміння подій, подолання почуття провини та безпорадності, розвиток навичок емоційної регуляції [3].

Третім компонентом комплексної психокорекції має бути розвиток соціально-психологічних ресурсів дитини. До них належать

комунікативні навички, здатність встановлювати особисті межі, навички звернення по допомогу, конструктивне вирішення конфліктів, розвиток самооцінки та відчуття власної компетентності. Особливо важливим є формування у дитини розуміння того, що насильство не є нормальним способом взаємодії між людьми.

Водночас ефективність психокорекції значною мірою залежить від роботи з сімейним середовищем. Дослідження останніх років демонструють перспективність сімейно орієнтованих та батьківських програм, спрямованих на зменшення насильницьких моделей взаємодії та покращення батьківської поведінки.

Отже, комплексна психокорекція повинна передбачати взаємодію психолога, дитини, безпечного дорослого, педагогів та, за необхідності, інших фахівців. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє не лише працювати з наслідками травматичного досвіду, а й створювати умови для довготривалого відновлення психологічного благополуччя дитини. Систематичний огляд програм, спрямованих на одночасне реагування на насильство щодо партнера та дітей, також свідчить про важливість інтегрованих моделей допомоги, які враховують взаємопов'язаність сімейних проблем [4].

Таким чином, домашнє насильство може мати комплексний і довготривалий вплив на психологічне функціонування дитини, проявляючись на емоційному, когнітивному, поведінковому та соціальному рівнях. Ефективна психологічна допомога має бути системною, індивідуалізованою та травма-інформованою. Її основними компонентами доцільно визначити відновлення почуття безпеки, стабілізацію емоційного стану, опрацювання травматичного досвіду, розвиток навичок саморегуляції та соціальної взаємодії, підвищення самооцінки, а також роботу з найближчим соціальним оточенням дитини. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпірична перевірка ефективності комплексних психокорекційних програм з урахуванням віку дітей, характеру травматичного досвіду та особливостей сімейного середовища.

Список використаних джерел

1. Doroudchi, A., Zarenezhad, M., Hosseininezhad, H., et al. (2023). Psychological complications of the children exposed to domestic violence: A systematic review. *Egyptian Journal of Forensic Sciences,* 13*,* 26. DOI: https://doi.org/10.1186/s41935-023-00343-4

2. Specht, L., Freiberg, A., Mojahed, A., Garthus-Niegel, S., & Schellong, J. (2024). Adrenocortical deviations and adverse clinical outcomes in children and adolescents exposed to interparental intimate

partner violence: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews,* 165*,* 105866. DOI: https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105866

3. Backhaus S., Leijten, P., Jochim J., Melendez-Torres G. J., & Gardner F. (2023). Effects over time of parenting interventions to reduce physical and emotional violence against children: A systematic review and meta-analysis. *eClinicalMedicine,* 60*,* 102003. DOI: https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102003

4. Bacchus, L. J., Colombini, M., Pearson, I., Gevers, A., Stöckl, H., & Guedes, A. C. (2024). Interventions that prevent or respond to intimate partner violence against women and violence against children: A systematic review. *The Lancet Public Health,* 9(5), e326–e338. DOI: https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00048-3

УДК 159.923.2

Олена Ривак
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Наталія Лукіна
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ КОРПОРАТИВНОГО КОУЧИНГУ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ ДЛЯ ПЕРСОНАЛУ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних інструментів підвищення якості праці та оптимізації мотиваційних ресурсів персоналу сфери обслуговування. Багаторічний практичний досвід роботи у зазначеному секторі, зокрема у сфері менеджменту якості та обслуговування, дозволив акумулювати та систематизувати дієві алгоритми спрощення складних операційних і комунікативних процесів. Цей прикладний досвід згодом ліг в основу

професійної коучингової діяльності, спрямованої на розвиток кадрового потенціалу. На сучасному етапі, в межах дослідження з психології, прагнемо концептуалізувати цей досвід та приділити особливу увагу теоретичному обґрунтуванню технологій коучингу як провідного чинника трансформації мотиваційної сфери працівників сфери обслуговування.

Коучинг в Україні набирає обертів, адже клієнти давно перестали бути «у всьому правими»; ця установка сама по собі токсична і застаріла, натомість сьогодні цінується взаємодія та можливість навчити один одного корисному досвіду взаємодії з зовнішнім світом поза цих стосунків, можливість розширити досвід комунікації при взаємодії з персоналом. Клієнт давно перестав обирати з двох або трьох варіантів, клієнти стали шукачами в бажанні отримати все найкраще, і вони прагнуть оновити свій досвід власного обслуговування.

Зараз в Україні підприємці навчилися виконувати свою роботу якісно, і це вже сприймається як норма, і боротьба за клієнта вийшла на новий рівень – людської взаємодії через персонал. Хард скіли у сфері обслуговування сильно поступаються софт скілам, і простій здатності «подобатися», викликати симпатію та посмішку. Обслуговування та спілкування з клієнтами виходить на рівень мистецтва: відчувати бажання та настрій іншої людини, на кілька секунд закохувати клієнта в компанію та створювати бажання прийти й наступного разу.

Але це можливо створити лише маючи психологічно високопідготовленим персоналом, який не тільки доброзичливий, а ще: ініціативний, креативний, формує особистісний підхід та вміє м'яко розпізнати та усунути конфліктні ситуації. Про команду таких співробітників мріє кожен бізнесмен сфери обслуговування, це найбільша конкурентна перевага – це люди, адже саме персонал зрештою взаємодіє з клієнтом і формує враження, яке запам'ятається не лише на дні, а навіть на роки. І таку команду можна створити завдяки роботі коуча з персоналом.

Вивчаючи різні напрямки завдань коучинга для корпоративного бізнесу, хотілося б виділити найбільш впливові три напрямки, зокрема:

- формування лідерів в колективі;
- створення сильної корпоративної культури;
- підвищення ініціативи співробітників.

Сучасне українське суспільство гостро потребує лідерів, але здебільшого тенденція суспільства йде до індивідуалізації кожної окремої особи; і замість того, щоб шукати лідерів, можна їх «створювати» на робочих місцях. Коуч через безоцінну співпрацю розширює співробітнику межі дозволеного в професійній середі,

співробітник починає аналізувати і під час сесій формувати нові стратегії поведінки, причино-наслідкові зв'язки, в безпечному середовищі, без оцінок та висміювань.

Щодо формування міцної корпоративної культури, то тут також єзавдання коучингу, хоча коучинг – це не основний механізм створення сильної корпоративної культури, а допоміжна ланка, яка об'єднує людей, формує сумісні та особистісні цілі для самореалізації через робочий простір, можливості та час. Коучинг формує вміння спілкуватись, виражати свої думки, надавати підтримку іншим, та двосторонню чесність та прозорість у робочих стосунках. Тому що це є основою коучингової етичної поведінки, і коуч, як рольова модель, передає її співробітникам, що створює нові можливості для комунікації та більшої реалізації проектів компаній.

Щодо підвищення ініціативи співробітників: більшість сприймає це питання доволі поверхнево, думаючи про те, що достатньо платити більше грошей, але ж далеко не всіх мотивують гроші. Питання ініціативності знаходиться на рівні самої особистості, а не в способі стимуляції, це рівень ставлення до себе та до своїх справ, це рівень того, якими очами людина дивиться на світ. Складність ініціативності в тому, що можна прописати робочий статут, завдання, але неможливо прописати та передбачити всі випадки життя і поведінки інших людей, особливо в сфері обслуговування. Тут коучинг розкриває та дає дозвіл співробітнику брати відповідальність на себе, пропонувати варіанти рішень та співпрацю, вчитись відрізняти та управляти власним емоційним станом, та емоційним станом іншої людини.

Сам по собі коучинг вже є повноцінним методом розвитку персоналу на довготривалу перспективу, для побудови успішної команди, де працівники регулярно підвищують не тільки професійні навички, а й мають наснагу до роботи, розвивають впевненість в собі, розуміння себе та інших людей, формування мети та опанування покрокової методики саморозвитку. Для компаній корпоративний коучінг зменшує плинність персоналу та економить кошти для пошуку та навчання нових співробітників, формує корпоративну культуру, доброзичливе ставлення до роботодавця, співробітників та клієнтів.

Також варто пам'ятати про те, що працездатність – змінний та багатовимірний показник, на який можуть впливати як стан здоров'я працівника, емоційне напруження, стан взаємовідносин в робочому колективі і стан відносин поза робочого місця, мотивація, задоволення від праці, зворотній зв'язок від клієнтів та керівництва, та навіть, політична ситуація в країні, психологічні установки та виховання, та багато інших факторів. Тому варто враховувати всі ситуації впливу на

персонал, використовувати живий діалог з коучем у стані «тут і зараз». Для професійної фіксації станів персоналу можуть використовуватись декілька методів діагностики, такі як: методика діагностики професійного вигорання К. Маслач та С. Джексон (Maslach Burnout Inventory – MBI), методика «Діагностика мотивації професійної діяльності» К. Замфір у модифікації А. Реана, шкала психологічного стресу PSM-25 (Psychological Stress Measure), Утрехтська шкала залученості у роботу (Utrecht Work Engagement Scale – UWES).

Але варто враховувати, що коучинг сам по собі без зовнішніх змін на робочому місті може не мати ефективність, якщо співробітники мають виснажливий графік роботи, нестачу вихідних, оплату праці, яка не співпадає з навантаженням, понаднормові години, психологічний тиск, токсичне керівництво, або відсутність справити побутові потреби, тощо. Тобто, коучинг на робочому місці варто впроваджувати с комплексом внутрішніх та зовнішніх змін для співробітників. В цьому ефективні такі методи, як анонімне анкетування або пошта довіри. Для керівництва, яке впроваджує коучинг команди на робочому місці, варто враховувати і бути готовим до зворотного зв'язку та прозорого діалогу з працівниками.

Особливо треба зазначити, що спулкування з коучем, особисте та групове, повинно мати добровільний характер з боку працівників: кожен повинен знати, що має право відмовитись або приєднатись в той момент, коли буде готовий. Для налагодження роботи з персоналом варто надати прозору інформацію про коуча та коучинг як процес: що собою представляє коучинг, що буде відбуватись на коучингових сесіях та групових заняттях, а чого не буде, проговорити правила та умови участі. Особливим є правило анонімності: все що трапляється на кучингової сесії, залишається тільки в коучингової сесії, і це формує базову довіру та повагу до особистих кордонів кожного працівника, яка є обов'язковою умовою для змін поведінки.

Як наслідок, сервіс перестає бути сухим алгоритмом виконання інструкцій, перетворюючись на мистецтво живої, емпатійної взаємодії, де кожен співробітник діє як свідомий амбасадор бренду, здатний перевершити очікування сучасного вибагливого клієнта.

Таким чином, інтеграція технологій коучингу в систему менеджменту організацій сфери обслуговування є системним кроком до побудови життєздатного та психологічно здорового бізнесу. Професійний супровід персоналу в точці «тут і зараз», підкріплений надійним психодіагностичним інструментарієм та реальними організаційними змінами, дозволяє не лише мінімізувати ризики професійного вигорання і плинності кадрів. Це створює унікальний

синергетичний ефект, коли розвиток психологічного кадрового потенціалу безпосередньо конвертується у довгострокову конкурентоспроможність, високу корпоративну культуру та якісно новий рівень людських взаємин у бізнес-середовищі України.

Список використаних джерел

1. Євтушенко О. Н., Ємельянов В. М., Андріяш В. І. Психологія управління :. Підручник. Миколаїв, 2019. 291 с.

2. Терлична Л. І., Дегтяр А. А. Коучинг в системі управління трудовим потенціалом підприємства. *Економіка та суспільство.* 2022. Вип. 41. URL: https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/1528

УДК 351.86:316

Анастасія Савушкіна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Дрозд
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ НАВЧАЛЬНИХ КОНФЛІКТІВ ТА СТРАТЕГІЇ ЇХ КОНСТРУКТИВНОГО ВРЕГУЛЮВАННЯ

Навчальні конфлікти постають у системі міжособистісної взаємодії, де поєднуються різні потреби, цінності, очікування та способи досягнення освітніх цілей. Їх аналіз потребує уваги не лише до зовнішніх проявів протистояння, а й до умов, за яких суперечності набувають конфліктного характеру. С. Гарькавець і Л. Волченко (2020) пов’язують конфліктологічну компетентність педагога з уміннями передбачати конфлікт, знижувати напруження та обмежувати негативні наслідки. Відтак, актуальним є поєднання дослідження детермінант

навчальних конфліктів з обґрунтуванням способів їх конструктивного врегулювання.

Мета цього теоретичного розгляду полягає в узагальненні соціально-психологічних детермінант навчальних конфліктів та визначенні напрямів їх конструктивного врегулювання. Основну увагу зосереджено на зв'язку між особливостями міжособистісної взаємодії, психологічними характеристиками учасників освітнього процесу та вибором стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

У межах досліджуваної проблематики під навчальним конфліктом розуміємо різновид педагогічного конфлікту, що виникає у зв'язку з організацією та здійсненням навчальної діяльності й виявляється у протидії учасників через несумісність їхніх цілей, очікувань або способів взаємодії. Його специфіку становить зв'язок зі змістом навчання, оцінюванням результатів, розподілом ролей і педагогічним спілкуванням. Таке робоче визначення дозволяє зосередити аналіз на суперечностях навчальної діяльності, не ототожнюючи їх з усіма конфліктами в закладі освіти.

Соціально-психологічний підхід передбачає розгляд конфлікту на перетині особистісних характеристик і групових умов. Н. Волкова (2019), досліджуючи педагогічні колективи закладів вищої освіти, звертає увагу на мотиви, цілі й цінності учасників, структуру колективу та стиль лідерства. М. Кононець (2025) розглядає організаційний, комунікативний і системний підходи до конфліктів у вищій освіті. Узагальнюючи ці положення, доцільно розмежувати особистісний, міжособистісно-груповий та організаційний рівні детермінації. Такий поділ має аналітичний характер: у конкретній ситуації відповідні чинники взаємодіють.

На особистісному рівні уваги потребують розбіжності мотивів, особливості самооцінки та способи емоційного реагування. Водночас недоцільно пояснювати конфлікт лише рисами окремої людини. І. Рудзевич (2015), аналізуючи відносини вчителя й учня, підкреслює значення психологічної дистанції та оцінювальної взаємодії. Для нашого теоретичного аналізу це означає необхідність розглядати реакцію учасника у зв'язку зі змістом зауваження, ситуацією його висловлення та характером попередніх взаємин.

Окремо слід розрізняти стійкі особистісні характеристики й стани, пов'язані з професійним навантаженням. К. Маслач і М. Лейтер розглядають вигорання в контексті професійної діяльності та застерігають від зведення цього явища лише до виснаження (Maslach, Leiter, 2016). Звідси випливає доцільність урахування умов праці

педагога під час аналізу міжособистісного напруження, а не автоматичного приписування йому «конфліктного характеру».

На міжособистісно-груповому рівні значення мають комунікативні бар'єри, рольові очікування, відносини довіри та психологічний клімат. Н. Слободяник (2018) розглядає спілкування як основу психолого-педагогічної взаємодії, пов'язуючи його з обміном інформацією, взаєморозумінням та організацією спільних дій. Тому аналізувати необхідно не тільки предмет суперечки, а й те, як учасники пояснюють наміри один одного, висловлюють незгоду та узгоджують свої вимоги.

Організаційні детермінанти пов'язані з нечіткістю розподілу обов'язків, суперечливими вимогами та недостатньою узгодженістю цілей (Волкова, 2019). І. Глазкова (2015) обґрунтовує стратегію запобігання конфліктам через прогнозування, стимулювання, підтримку й аутотренінг. У навчальному процесі профілактичний підхід доцільно конкретизувати через зрозумілі правила взаємодії, прозоре оцінювання та своєчасне обговорення очікувань. Отже, врегулювання має охоплювати як поведінку учасників, так і умови, що підтримують суперечність.

Наприклад, у гіпотетичній суперечці щодо оцінки незгода студента може стосуватися не лише отриманого балу, а й незрозумілих критеріїв, способу повідомлення результату або відчуття неврахованих зусиль. Тому пропонуємо послідовно уточнювати предмет претензії, правила оцінювання та емоційне значення ситуації для учасників. Таке розмежування дозволяє сформулювати конкретні питання для переговорів, не підмінюючи аналіз припущенням про навмисну неповагу з боку опонента.

Важливим ресурсом конструктивної взаємодії є емоційний інтелект. П. Саловей і Дж. Маєр пов'язують його з оцінюванням і вираженням емоцій, їх регуляцією та використанням емоційної інформації у діяльності (Salovey, Mayer, 1990). У дослідженні португальських учителів вищі показники емоційного інтелекту були пов'язані з частішим використанням інтегративних і компромісних стратегій (Valente, Lourenço, 2020). Цей зв'язок обґрунтовує увагу до емоційних умінь, але сам по собі не доводить ефективності конкретної корекційної програми.

Перехід від аналізу детермінант до врегулювання передбачає усвідомлений вибір стратегії поведінки. У моделі К. Томаса – Р. Кілманна розрізняють суперництво, співпрацю, компроміс, уникнення та пристосування (Kilmann, Thomas, 1977). Співпраця орієнтує сторони на спільний пошук рішення з урахуванням взаємних інтересів, тоді як компроміс передбачає поступки. Для навчальної взаємодії важливо не

обмежуватися вимогою домовитися, а з'ясувати, які інтереси потребують узгодження та які зміни зроблять подальшу співпрацю можливою.

Переговори передбачають безпосередній діалог сторін, спрямований на узгодження розбіжностей. Емпатія, асертивність, активне слухання та зворотний зв'язок розглядаються як комунікативні ресурси такого діалогу (Valente, Lourenço, Németh, 2020). Практично це означає уточнення позиції співрозмовника, коректне висловлення власних потреб і розгляд альтернативних рішень. Предметом обговорення має залишатися проблема, а не оцінювання особистості іншого учасника.

Поряд із переговорами використовується медіація: нейтральний посередник підтримує спілкування, але не нав'язує сторонам рішення (Valente, Lourenço, Németh, 2020). Огляд досліджень шкільних програм засвідчує можливість навчання учнів інтегративним переговорам і посередництву, водночас указуючи на методологічні обмеження наявних даних (Johnson, Johnson, 1996). У вітчизняному дослідженні Д. Усенко (2025) медіація поєднується з профілактикою, відновними практиками та розвитком конфліктологічної компетентності.

Відновлення взаємодії потребує окремої уваги, оскільки припинення суперечки ще не означає відновлення довіри. Відновні практики зосереджують увагу на наслідках завданої шкоди, відповідальності й відбудові стосунків. Систематичний огляд відновних практик указує на перспективність таких практик, проте переважання неекспериментальних досліджень обмежує висновки щодо причинної ефективності (Weber, Vereenooghe, 2020). Відтак, оцінювати доцільно не лише факт домовленості, а й можливість її виконання та характер подальшої взаємодії.

Додатковим орієнтиром для профілактичної роботи є соціально-емоційне навчання. Метааналіз шкільних програм показав позитивні зміни соціально-емоційних умінь, ставлень і поведінки учнів порівняно з контрольними групами (Durlak et al., 2011). Ці результати підтримують доцільність цілеспрямованого розвитку відповідних навичок. Однак вони отримані у шкільному середовищі й не можуть автоматично засвідчувати результативність аналогічної програми для здобувачів вищої освіти.

Зіставлення розглянутих вітчизняних і зарубіжних праць дає змогу поєднати два взаємодоповнювальні напрями: організацію сприятливого середовища та навчання конкретних способів взаємодії. У такому поєднанні правила й підтримка визначають умови діалогу, а тренування переговорів і саморегуляції становить його практичний зміст. Для програми врегулювання це означає необхідність роботи не лише з

окремими учасниками, а й зі звичними способами комунікації в групі (Гарькавець, Волченко, 2020; Valente, Lourenço, Németh, 2020).

На підставі розглянутих положень пропонуємо пов'язувати вибір засобів врегулювання з провідними труднощами конкретної ситуації. За комунікативних бар'єрів увагу варто спрямовувати на активне слухання й уточнення очікувань; за емоційного напруження – на саморегуляцію та емпатійне розуміння; за суперечливих організаційних вимог – на узгодження правил і відповідальності. Такий підхід не зводить багатофакторний конфлікт до однієї причини, а поєднує психологічну підтримку зі змінами у спільній діяльності.

Перспективою подальшого дослідження є проведення констатувального експерименту та апробація програми конструктивного врегулювання навчальних конфліктів. Пропонуємо передбачити в ній первинне вивчення труднощів групи, практику активного слухання й саморегуляції, розбір навчальних конфліктних ситуацій та відпрацювання переговорів. Завершальний етап має включати повторне оцінювання й обговорення перенесення набутих умінь у повсякденну взаємодію. Конкретний зміст програми визначатиметься результатами діагностики, а висновки щодо ефективності – даними її впровадження. Для оцінювання результативності пропонуємо зіставляти показники до і після участі, враховувати виконання домовленостей та, за можливості, залучати групу порівняння. Це допоможе відокремити зміни, пов'язані з програмою, від загальної динаміки навчального колективу.

Отже, соціально-психологічні детермінанти навчальних конфліктів доцільно розглядати як взаємопов'язані особистісні, міжособистісно-групові та організаційні чинники. Конструктивне врегулювання передбачає узгодження інтересів, розвиток культури діалогу, використання переговорів і посередництва, а також відновлення взаємодії після протистояння. Центральним положенням такого підходу є відповідність обраних стратегій характеру виявлених труднощів. Це створює теоретичне підґрунтя для розроблення та подальшої емпіричної перевірки програми врегулювання конфліктів в освітньому процесі.

Список використаних джерел

1. Волкова Н. П. (2019). Конфлікти у педагогічному колективі закладу вищої освіти: причини виникнення та шляхи запобігання. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія. Педагогічні науки,* 1(17), 113–123. DOI: 10.32342/2522-4115-2019-1-17-15

2. Гарькавець С. О., Волченко, Л. П. (2020). Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення : навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид. 92 с. ISBN: 978-617-7845-35-4

3. Глазкова, І. Я. (2015). Стратегія запобігання конфліктам суб'єктів навчального процесу ВНЗ. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія. Педагогічні науки,* 1(9), 210–215.

4. Кононець М. О. (2025). Етіологія конфлікту в системі вищої освіти: основні психологічні чинники. *Організаційна психологія. Економічна психологія,* 37(4), 98–107. DOI: 10.31108/2.2025.4.37.8

5. Рудзевич І. Л. (2015). Психологічні особливості виникнення конфліктів у навчально-виховному процесі. *Проблеми сучасної психології,* 28, 505–517.

6. Слободяник Н. В. (2018). Спілкування як основа психолого-педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього процесу. *Психологічний часопис,* 4(4), 206–216. DOI: 10.31108/2018vol14iss4pp206-216

7. Усенко, Д. (2025). Стратегії управління конфліктами в освітньому середовищі: досвід сучасної педагогіки. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки,* 218, 252–257. DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-218-252-257

8. Durlak J. A., Weissberg R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development,* 82(1), 405–432. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

9. Johnson D. W., Johnson, R. T. (1996). Conflict resolution and peer mediation programs in elementary and secondary schools: A review of the research. *Review of Educational Research,* 66(4), 459–506. DOI: 10.3102/00346543066004459

10. Kilmann R. H., Thomas K. W. (1977). Developing a forced-choice measure of conflict-handling behavior: The "MODE" instrument. *Educational and Psychological Measurement,* 37(2), 309–325. DOI: 10.1177/001316447703700204

11. Maslach C., Leiter M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry,* 15(2), 103–111. DOI: 10.1002/wps.20311.

12. Salove, P., Mayer J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality,* 9(3), 185–211. DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

13. Valente S., Lourenço A. A. (2020). Conflict in the classroom: How teachers' emotional intelligence influences conflict management. *Frontiers in Education,* 5, Article 5. DOI: 10.3389/feduc.2020.00005

14. Valente S., Lourenço A. A., Németh, Z. (2020). School conflicts: Causes and management strategies in classroom relationships. In M. P. Levine (Ed.), Interpersonal Relationships. IntechOpen. DOI: 10.5772/intechopen.95395

15. Weber C., Vereenooghe, L. (2020). Reducing conflicts in school environments using restorative practices: A systematic review. *International Journal of Educational Research.* Open, 1, Article 100009. DOI: 10.1016/j.ijedro.2020.100009

УДК 159.923.2 : [159.9-051 : 331.54]

Ася Старченко
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОСОБИСТІСНА ТА ПРОФЕСІЙНА ЗРІЛІСТЬ ПСИХОЛОГА: СПІВВІДНОШЕННЯ ПОНЯТЬ

Професійний розвиток людини не можна розглядати лише як процес набуття знань, умінь і професійного досвіду. Опанування професією супроводжується змінами у самій особистості: у ставленні до себе, інших людей і власної діяльності, у здатності приймати відповідальність, усвідомлювати власні можливості та обмеження, визначати професійні цілі й розвиватися відповідно до них. Тому становлення фахівця передбачає не лише професійне зростання, а й певний рівень особистісного розвитку.

У цьому контексті важливим є питання зрілості особистості та її співвідношення з професійною зрілістю. Професійна компетентність сама по собі ще не означає особистісної зрілості, так само як особистісна зрілість не вичерпується рівнем професійної майстерності. Водночас у процесі професійного розвитку ці два аспекти можуть взаємодіяти та взаємно впливати один на одного. Особливої значущості це набуває у професії психолога, де професійна діяльність безпосередньо пов'язана з особистістю самого фахівця та його взаємодією з іншою людиною.

Мета даного дослідження полягає у теоретичному аналізі понять особистісної та професійної зрілості, визначенні особливостей їх співвідношення та розкритті специфіки цього взаємозв'язку у професійній діяльності психолога.

У науковій літературі проблема співвідношення особистісного і професійного розглядається у контексті професіоналізації особистості. При цьому професійний розвиток може розумітися не лише як пристосування людини до вимог професійної діяльності, а і як активний процес побудови себе як суб'єкта професійної діяльності. Такий підхід передбачає взаємозв'язок професійного самовизначення, професійного розвитку та особистісного саморозвитку.

О. В. Чуйко, аналізуючи підходи до співвідношення особистісного та професійного, зазначає, що вони можуть співіснувати, частково або значною мірою ототожнюватися, а також професійне може включатися у ширший простір особистісного [1].

У цьому контексті категорія зрілості набуває особливого значення, оскільки дозволяє розглядати не лише результат професійного становлення, а й характер взаємодії професійного та особистісного розвитку. Особистісна і професійна зрілість при цьому не є синонімічними поняттями та описують різні психологічні реальності [1].

Особистісна зрілість у сучасних психологічних підходах розглядається як складне системне утворення, пов'язане з розвитком особистості, реалізацією її потенціалу та здатністю до саморозвитку. О. С. Штепа визначає особистісну зрілість як динамічну особистісну структуру, формування якої пов'язане із саморозвитком, самовизначенням і здатністю людини до внутрішніх трансформацій [3].

Важливим для розуміння особистісної зрілості є її динамічний характер. О. С. Штепа пов'язує особистісну зрілість із саморозвитком, самовизначенням та реалізацією внутрішнього потенціалу особистості. Сформована особистісна зрілість, на думку авторки, створює можливість для самозміни та самостворення людини через самодетермінацію. Важливим механізмом цього процесу є рефлексія, яка забезпечує можливість розуміти себе та оцінювати власні зміни [3].

Отже, особистісну зрілість доцільно розглядати не лише як сукупність окремих позитивних рис, а як інтегровану характеристику розвитку особистості, що виявляється у здатності людини усвідомлювати себе, відповідально регулювати власну життєдіяльність, приймати рішення, будувати взаємодію з іншими та здійснювати власний розвиток.

Професійна зрілість пов'язана передусім із професійним розвитком та становленням людини як суб'єкта професійної діяльності. У дослідженнях професійна зрілість розглядається як високий рівень професійних досягнень, професійної компетентності та професійного розвитку, який не може бути зведений лише до віку чи тривалості професійного стажу [1].

Водночас професійна зрілість передбачає не тільки здатність виконувати професійні завдання, а й усвідомлення професійної позиції, відповідальність за результати діяльності, професійну самосвідомість, здатність до саморегуляції та подальшого професійного саморозвитку [1].

Таким чином, особистісна та професійна зрілість мають різну спрямованість. Особистісна зрілість характеризує загальний рівень розвитку особистості, її здатність бути суб'єктом власного життя, тоді як професійна зрілість відображає рівень розвитку людини як суб'єкта професійної діяльності.

Водночас їх співвідношення не можна розглядати як однозначну залежність. Особистісна і професійна зрілість можуть розвиватися нерівномірно. Людина може досягати високого рівня професійної майстерності, не маючи відповідного рівня сформованості окремих особистісних характеристик. Отже, професійна зрілість не завжди є прямим наслідком загальної особистісної зрілості [1].

Професійна діяльність може створювати умови для особистісного розвитку. Набуття професійного досвіду та включення людини у професійну діяльність можуть бути пов'язані з її подальшим особистісним розвитком і самореалізацією. Водночас особистісний розвиток впливає на характер професійного становлення та реалізації професійної діяльності

Особливого значення цей взаємозв'язок набуває у професіях типу «людина – людина». Н. М. Дідик наголошує на тому, що у професійній діяльності психолога особистісні якості фахівця мають безпосереднє значення, оскільки особистість психолога фактично є одним із важливих засобів професійного впливу на людину та взаємодії з нею [2]. Тому професійний розвиток психолога не може розглядатися виключно через набуття професійних знань і навичок.

Специфіка професії психолога передбачає необхідність взаємодії з людиною, її переживаннями, потребами, цінностями та особистісними труднощами. У зв'язку з цим професійна діяльність потребує від психолога не лише професійної компетентності, а й здатності усвідомлювати власні переживання та мотиви, здійснювати рефлексію, регулювати власний емоційний стан, дотримуватися професійних меж,

відповідально використовувати професійні знання та зберігати професійну позицію [2].

Таким чином, особистісна зрілість психолога може розглядатися як важлива основа його професійного розвитку, однак вона не замінює професійної компетентності. Її значення полягає у тому, що сформовані особистісні характеристики створюють умови для конструктивної реалізації професійних знань, умінь і професійної позиції.

Водночас професійну зрілість психолога доцільно розглядати як результат взаємодії особистісного та професійного розвитку. Вона передбачає не лише досягнення певного рівня професійної компетентності, а й здатність фахівця усвідомлювати себе суб'єктом професійної діяльності, відповідально використовувати власні професійні можливості, рефлексувати професійний досвід і забезпечувати подальший професійний саморозвиток.

Отже, співвідношення особистісної та професійної зрілості психолога доцільно розглядати через їх взаємозв'язок, а не ототожнення. Особистісна зрілість є ширшою характеристикою розвитку особистості, тоді як професійна зрілість відображає специфіку її розвитку у професійній сфері. Для психолога ці два виміри особливо тісно взаємопов'язані, оскільки професійна діяльність безпосередньо передбачає включення особистості фахівця у професійну взаємодію.

Особистісна та професійна зрілість є різними, але взаємопов'язаними характеристиками розвитку людини. Особистісна зрілість відображає інтегральний рівень розвитку особистості, її здатність до відповідального саморегулювання, автономії, саморозвитку та конструктивної взаємодії з іншими. Професійна зрілість характеризує розвиток людини як суб'єкта професійної діяльності та пов'язана з професійною компетентністю, професійною самосвідомістю, відповідальністю, рефлексією і здатністю до подальшого професійного розвитку.

Їх взаємозв'язок не є лінійним, оскільки особистісний і професійний розвиток можуть відбуватися нерівномірно. Водночас у професіях типу «людина – людина», зокрема у професійній діяльності психолога, особистісна зрілість набуває особливого значення як психологічна основа реалізації професійних функцій.

Отже, професійну зрілість психолога доцільно розглядати як інтегративну характеристику, що формується у взаємодії особистісного та професійного розвитку. Перспективним напрямом подальших досліджень є поглиблення теоретичного та емпіричного вивчення співвідношення особистісної і професійної зрілості психолога, зокрема визначення характеру взаємозв'язків між їх структурними компонентами та особливостей їх прояву на різних етапах професійного розвитку.

Список використаних джерел

1. Чуйко О. В. Особистісна і професійна зрілість: співвідношення понять. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2011. Вип. 13. С. 184–190.
2. Дідик Н. М. Особистісна зрілість як акме особистості психолога-професіонала. *Проблеми сучасної психології.* 2009. Вип. 3. С. 112–122.
3. Штепа О. С. Особистісна зрілість: модель. Опитувальник. Тренінг : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.

УДК 159.923.2:316.6

Поліна Задирака
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ася Старченко
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РИС «ТЕМНОЇ ТРІАДИ» З МАНІПУЛЯТИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ТА ЕМПАТІЄЮ

Особистість людини формується під впливом багатьох чинників, серед яких особливе місце посідають індивідуальні риси характеру, емоційні особливості та досвід міжособистісної взаємодії. Саме вони значною мірою визначають те, як людина сприймає інших, будує стосунки, реагує на конфлікти та досягає поставлених цілей. У повсякденному житті міжособистісне спілкування не завжди ґрунтується на відкритості й взаєморозумінні. Іноді людина може свідомо або несвідомо використовувати почуття, потреби та особистісні особливості інших для отримання власної вигоди. Такі прояви становлять інтерес для психології особистості, особливо в контексті дослідження «темної тріади», маніпулятивної поведінки й емпатії.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що маніпулятивний вплив може зустрічатися в різних сферах життя: у дружніх і романтичних стосунках, сімейному спілкуванні, навчальному

середовищі та професійній діяльності. Його прояви не завжди очевидні, оскільки людина може приховувати справжні наміри за зовнішньою доброзичливістю, переконливістю або демонстрацією турботи. Водночас здатність розуміти почуття інших людей не обов'язково означає готовність співпереживати їм. За певних обставин розуміння емоційного стану співрозмовника може використовуватися для підтримки взаєморозуміння, а в інших – для впливу на його рішення та поведінку. Тому важливо дослідити, як особистісні риси «темної тріади» пов'язані з маніпулятивними стратегіями та різними компонентами емпатії.

Концепцію «темної тріади» систематизували Д. Полус і К. Вільямс, виокремивши три особистісні характеристики: макіавеллізм, нарцисизм і психопатію [1]. Ці риси не є тотожними, проте мають спільні особливості, пов'язані з егоцентричною спрямованістю, прагненням до особистої вигоди та недостатнім урахуванням інтересів інших людей у певних ситуаціях. Концепція «темної тріади» дає змогу розглядати зазначені характеристики як окремі, але взаємопов'язані складові особистості, які можуть по-різному проявлятися в міжособистісній взаємодії.

Макіавеллізм характеризується прагматичним ставленням до соціальних відносин, схильністю до стратегічного планування та готовністю використовувати інших людей для досягнення власних цілей. Людина з вираженими макіавеллістичними рисами може приділяти значну увагу аналізу поведінки оточення, оцінювати можливі переваги й ризики та обирати найбільш вигідний спосіб дій. У спілкуванні це може проявлятися в приховуванні справжніх намірів, вибірковому наданні інформації, використанні переконування або формуванні потрібного враження про себе. Водночас не кожна продумана поведінка чи прагнення досягти мети свідчить про макіавеллізм. Важливими є мотиви людини, її ставлення до інших і готовність нехтувати їхніми інтересами заради власної вигоди.

Нарцисизм у межах «темної тріади» пов'язаний із підвищеною увагою до власної значущості, потребою у визнанні та прагненням підтримувати позитивне уявлення про себе. У міжособистісних відносинах такі особливості можуть проявлятися в бажанні отримувати схвалення, прагненні до домінування, чутливості до критики та потребі відчувати власну перевагу. Для підтримання бажаного образу людина може використовувати перебільшення власних досягнень, порівняння себе з іншими або намагання контролювати ставлення оточення. Маніпулятивні прояви в цьому випадку можуть бути пов'язані з бажанням отримати захоплення, зберегти високий соціальний статус

або уникнути ситуацій, у яких власна самооцінка опиняється під загрозою.

Психопатія як складова «темної тріади» характеризується такими тенденціями, як емоційна холодність, імпульсивність, знижене почуття провини та недостатнє врахування можливих наслідків власних дій для інших. У поведінці це може проявлятися в готовності порушувати соціальні норми, ігнорувати переживання співрозмовника або приймати рішення без належного врахування їхнього впливу на оточення. У контексті міжособистісної взаємодії особливого значення набуває поєднання емоційної відстороненості з готовністю використовувати інших для досягнення бажаного результату. Водночас поняття психопатії в моделі «темної тріади» стосується особистісних рис і не повинно автоматично ототожнюватися з клінічним діагнозом.

Попри певну схожість, зазначені компоненти «темної тріади» мають власні психологічні особливості. Якщо макіавеллізм більше пов'язаний зі стратегічним підходом до взаємодії, то нарцисизм може проявлятися через прагнення до визнання та підтримання власної значущості, а психопатичні риси – через емоційну холодність, імпульсивність і недостатнє врахування наслідків поведінки для інших. Такі відмінності мають значення для вивчення маніпулятивної поведінки, оскільки однакові зовнішні дії можуть мати різні психологічні причини.

Маніпулятивна поведінка є складним психологічним явищем, що передбачає вплив на думки, емоції або рішення іншої людини з метою досягнення певного результату. Важливою її ознакою є те, що справжні наміри або способи впливу можуть залишатися прихованими від співрозмовника. На відміну від відкритого переконування, за якого людина має можливість усвідомлено оцінити аргументи та самостійно прийняти рішення, маніпуляція може передбачати використання емоційного тиску, почуття провини, страху втратити стосунки чи потреби в схваленні.

У повсякденному спілкуванні маніпулятивні прояви можуть мати різні форми. Наприклад, людина може використовувати надмірну похвалу для отримання бажаної послуги, перекладати відповідальність за власні вчинки на інших, приховувати важливу інформацію або створювати в співрозмовника відчуття провини. В інших випадках вплив здійснюється через демонстрацію власної безпорадності, перебільшення негативних наслідків відмови або використання емоційної залежності. Однак окремий випадок такого спілкування не дає достатніх підстав для висновку про стійку маніпулятивну спрямованість особистості. Для цього необхідно враховувати

повторюваність поведінки, її мотиви та наслідки для міжособистісних відносин.

Зв'язок «темної тріади» з маніпулятивною поведінкою можна пояснити особливостями мотивації, ставлення до інших людей і способів досягнення власних цілей. Особи з вираженими макіавеллістичними рисами можуть частіше розглядати соціальну взаємодію як ситуацію, у якій необхідно оцінити можливості та обрати найбільш вигідну стратегію. Нарцисичні тенденції можуть посилювати прагнення впливати на оточення заради визнання, підтримання позитивного образу себе або збереження контролю над міжособистісною ситуацією. Психопатичні риси, своєю чергою, можуть бути пов'язані зі зниженням чутливості до негативних наслідків власних дій для інших людей. Ці положення створюють теоретичне підґрунтя для припущення про зв'язок окремих рис темної тріади з різними проявами маніпулятивної поведінки, однак характер такого зв'язку потребує емпіричної перевірки.

Особливе місце в дослідженні цієї проблеми посідає емпатія. Вона забезпечує можливість розуміти емоційні стани інших людей, враховувати їхню позицію та відповідно реагувати на переживання співрозмовника. Завдяки емпатії людина може краще розуміти причини поведінки інших, передбачати їхні реакції та будувати більш довірливі відносини. Водночас емпатія є багатокомпонентним явищем, тому для її дослідження важливо розрізняти здатність розуміти чужі емоції та здатність емоційно відгукуватися на них.

Когнітивна емпатія передбачає розуміння думок, почуттів і намірів іншої людини, а також здатність поглянути на ситуацію з її позиції. Емоційна емпатія пов'язана зі співпереживанням, емоційним відгуком на переживання іншого та чутливістю до його стану. У реальному житті ці компоненти можуть поєднуватися, але не завжди розвиваються однаково. Людина може добре розуміти, що відчуває співрозмовник, однак не відчувати вираженого співчуття або не вважати за потрібне враховувати його інтереси під час прийняття власних рішень.

Саме ця відмінність має значення для розуміння можливого зв'язку емпатії з рисами «темної тріади». Здатність розпізнавати емоції інших людей сама по собі не визначає, з якою метою людина використовуватиме отриману інформацію. Якщо розуміння переживань співрозмовника поєднується з доброзичливістю та повагою до його особистих меж, воно може сприяти підтримці й конструктивному вирішенню конфліктів. Якщо ж основним мотивом стає отримання особистої вигоди, знання про страхи, потреби та вразливі сторони

іншого може використовуватися для посилення впливу на його поведінку.

Дослідження М. Ваї та Н. Тіліопулоса присвячене саме афективним і когнітивним аспектам емпатії в контексті «темної тріади» [2]. Цей напрям досліджень дає змогу розглядати емпатію не лише як загальну здатність співпереживати, а як складне психологічне утворення, окремі компоненти якого можуть по-різному співвідноситися з особистісними рисами. Тому під час аналізу «темної тріади» важливо не обмежуватися загальним показником емпатії, а враховувати відмінності між розумінням емоцій іншої людини та емоційною реакцією на її переживання.

На нашу думку, особливу увагу необхідно приділяти тому, як поєднання особистісних рис і компонентів емпатії може відображатися на поведінці людини в конкретних соціальних ситуаціях. Наприклад, розуміння емоційного стану співрозмовника може допомагати своєчасно помічати його потреби та надавати підтримку. Водночас за наявності вираженого прагнення до контролю або особистої вигоди така здатність може використовуватися для вибору більш ефективного способу переконування. Отже, важливим є не тільки рівень розвитку емпатії, а й мотивація, з якою людина застосовує свої соціально-психологічні здібності.

Практичне значення вивчення «темної тріади» полягає в можливості поглибити розуміння механізмів міжособистісного впливу, психологічних причин конфліктів і особливостей деструктивних моделей спілкування. Теоретичний аналіз проблеми може бути використаний для подальших емпіричних досліджень міжособистісної взаємодії, а також для розроблення рекомендацій щодо розпізнавання маніпулятивних стратегій і розвитку навичок конструктивної комунікації. Розуміння можливих проявів маніпулятивної поведінки також сприяє формуванню здатності встановлювати особисті межі, критично оцінювати ситуації спілкування та приймати рішення без надмірного впливу емоційного тиску.

Для емпіричного дослідження цієї проблеми доцільно застосовувати психодіагностичні методики, спрямовані на оцінювання рис «темної тріади», маніпулятивних тенденцій та емпатії. Зокрема, для дослідження «темної тріади» може використовуватися опитувальник Short Dark Triad (SD3), розроблений Д. Джонсом і Д. Полусом [3]. Для оцінювання емпатії можна обрати відповідну стандартизовану методику, яка дає змогу розглядати її окремі компоненти. Вибір інструментів для дослідження маніпулятивної поведінки має залежати від того, чи вивчаються загальні маніпулятивні установки, конкретні

поведінкові стратегії або схильність до міжособистісного впливу. Важливо також враховувати адаптацію методик до українськомовного середовища, їхню надійність і відповідність меті дослідження.

Застосування комплексу психодіагностичних методів дасть змогу встановити, чи існують статистично значущі зв'язки між окремими рисами «темної тріади», показниками маніпулятивної поведінки та компонентами емпатії. Окрему увагу доцільно приділити тому, чи відрізняються ці зв'язки для макіавеллізму, нарцисизму та психопатії. Водночас результати кореляційного аналізу не слід тлумачити як доказ причинно-наслідкового впливу, оскільки виявлений зв'язок між психологічними показниками не встановлює, яка саме характеристика зумовлює іншу. Для обґрунтованих висновків також необхідно враховувати особливості вибірки, вік учасників, соціальний контекст та обмеження використаних методик.

Отже, макіавеллізм, нарцисизм і психопатія як складові «темної тріади» мають власні психологічні особливості та можуть по-різному співвідноситися з маніпулятивною поведінкою й емпатією. Теоретичний аналіз проблеми створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язків між зазначеними характеристиками, що сприятиме поглибленню розуміння психологічних механізмів міжособистісної взаємодії та особливостей використання міжособистісного впливу.

Список використаних джерел

1. Paulhus D. L., Williams K. M. The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*. 2002. Vol. 36, No. 6. P. 556–563.

2. Wai M., Tiliopoulos N. The affective and cognitive empathic nature of the dark triad of personality. *Personality and Individual Differences*. 2012. Vol. 52, No. 7. P. 794–799.

3. Jones D. N., Paulhus D. L. Introducing the Short Dark Triad (SD3): A brief measure of dark personality traits. *Assessment*. 2014. Vol. 21, No. 1. P. 28–41.

УДК 159.9:316.36

Ганна Гончаренко
здобувачка вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ася Старченко
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВТРАТИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ІНТИМНОЇ БЛИЗЬКОСТІ В ПОДРУЖЖІ

Повноцінне функціонування подружньої підсистеми є важливою умовою психологічного благополуччя, емоційної стабільності та збереження цілісності сімейної системи загалом. У сучасних реаліях повсякденні стресові чинники, соціально-психологічне напруження та внутрішні родинні кризи суттєво трансформують міжособистісні взаємини, спричиняючи деструктивні явища у шлюбі. Особливої наукової та практичної гостроти в цьому контексті набуває проблема збереження, втрати та подальшого відновлення інтимної близькості в подружжі, оскільки дефіцит інтимної близькості може спричиняти емоційне відчуження партнерів, посилювати латентну або відкриту конфліктність і підвищувати ризик дезінтеграції родини.

Актуальність наукового осмислення цієї проблематики зумовлена тим, що інтимна близькість є фундаментальним, але водночас вразливим психологічним феноменом. У психологічній науці підкреслюється, що гармонійні подружні стосунки виступають головним буфером проти стресів зовнішнього середовища. Проте різноманітні кризові чинники та повсякденний дистрес виснажують адаптивні ресурси особистості, через що партнерам стає все складніше підтримувати стабільний емоційний контакт [4]. Здатність розуміти внутрішній світ одне одного пов’язана з психологічною зрілістю пари, її життєстійкістю та загальною задоволеністю шлюбом [4, 6].

Розглядаючи питання про те, що таке інтимна близькість у подружжі, варто зазначити, що у вітчизняній та зарубіжній психології цей феномен трактується набагато ширше, аніж виключно фізіологічний чи інтимно-сексуальний аспект. Інтимна близькість є

багатовимірним психологічним утворенням, що охоплює глибоку емоційну відкритість, взаємну довіру, психологічний комфорт, прийняття вразливості партнера та його внутрішнього світу, а також здатність розуміти й розділяти його переживання без страху зіткнутися із засудженням чи зневагою. У межах сучасних психологічних підходів інтимність розглядається як інтегративна характеристика подружніх відносин, що формується в процесі тривалої міжособистісної взаємодії та охоплює когнітивні, емоційні й поведінкові аспекти зв'язку між партнерами [8]. Важливу роль у цьому процесі відіграє рівень розвитку емпатії, здатність до конструктивної комунікації та подолання внутрішніх бар'єрів відкритості [2, 4].

Проте впродовж подружнього життя інтимна близькість може послаблюватися та поступово втрачатися. Психологічний аналіз показує, що емоційне віддалення партнерів рідко виникає раптово, воно є наслідком накопичення глибоких внутрішньосімейних суперечностей і дії низки деструктивних психологічних чинників. До ключових причин втрати інтимної близькості належать:

1) Подружнє напруження та дефіцит емпатії. Постійний вплив повсякденних стресових чинників, побутових перевантажень і невирішених конфліктів призводить до накопичення напруження. Воно може послаблювати емоційний зв’язок, особливо коли партнери перестають помічати переживання одне одного або сприймають їх як перебільшені. Важливу роль відіграє емпатія, здатність емоційно відгукуватися на стан іншої людини, намагатися зрозуміти її позицію та не знецінювати її почуття [4].

2) Страх близькості та недостатній рівень самодиференціації. Перешкодою для глибокого контакту може бути страх втратити незалежність, розчинитися в партнері або бути відкинутим. Самодиференціація передбачає здатність зберігати власну позицію та усвідомлювати свої почуття, не втрачаючи емоційного зв’язку з іншою людиною. Дослідження вказують на зв’язок між страхом близькості, самодиференціацією та задоволеністю шлюбом [6]. Коли людина надмірно залежить від реакцій партнера, або, навпаки, уникає емоційної залученості, їй може бути складніше відкрито говорити про власні потреби й підтримувати близькість.

3) Алекситимія та порушення емоційної саморегуляції. Алекситимія характеризується труднощами в розпізнаванні, усвідомленні та вербалізації власних емоцій. Якщо один або обидва партнери не можуть чітко визначити те, що саме відчувають, емоційний діалог ускладняється: замість пояснення почуттів можуть з’являтися мовчання, роздратування або взаємні звинувачення. Дослідження

розглядають алекситимію та страх близькості як чинники, пов'язані із задоволеністю стосунками [8]. Це не означає, що такі труднощі обов'язково руйнують шлюб, але вони можуть потребувати уваги та цілеспрямованої роботи.

4) Порушення комунікації та неспроможність обговорювати інтимні потреби. Дефіцит конструктивного діалогу щодо бажань, очікувань і чутливих тем створює комунікативні бар'єри. Партнери можуть уникати розмов через сором, страх образити одне одного або очікування негативної реакції. Проте замовчування проблем не завжди допомагає їх розв'язати: невисловлені потреби можуть перетворюватися на образи й дистанцію. Дослідження міжособистісної та сексуальної комунікації вказують на її зв'язок із задоволеністю стосунками та інтимним життям [5].

Систематична дія зазначених деструктивних чинників та тривалий дефіцит емоційного контакту можуть призвести до низки негативних психологічних наслідків для всієї сімейної системи. Поступове згасання інтимної близькості трансформує міжособистісну взаємодію подружжя, провокуючи глибоке емоційне відчуження та появу феномену «самотності вдвох» [2]. За таких умов партнери починають проживати поруч лише формально, втрачаючи спільні смисли, духовний зв'язок та базове відчуття психологічної безпеки [5].

Втрата близькості та зниження емпатії також можуть сприяти хронізації внутрішньосімейних конфліктів. Навіть незначні побутові суперечності за умов дефіциту довіри здатні переростати в гострі конфлікти, у яких замість пошуку компромісу партнери вдаються до взаємних звинувачень, надмірної критики, емоційного відсторонення або ігнорування [4]. Це негативно позначається на комунікативній та сексуально-інтимній сферах, може посилювати тривожність і психологічний дискомфорт та знижувати задоволеність шлюбом загалом [1, 5]. Важливо враховувати, що наслідки не є однаковими для всіх пар, вони залежать від тривалості кризи, попереднього досвіду взаємин, особистісних ресурсів і готовності партнерів шукати вихід [2].

Попри глибину кризових явищ та емоційного відчуження, інтимна близькість у подружжі не є незмінною характеристикою. За наявності взаємної мотивації, готовності до діалогу та безпечних умов стосунки можуть поступово змінюватися. Подолання подружнього дистресу й відновлення емоційного зв'язку передбачають не лише зменшення кількості конфліктів, а й зміну способу взаємодії. Партнерам важливо вчитися говорити про почуття, чути одне одного та обговорювати потреби без приниження й тиску [3]. До чинників і психологічних умов, що сприяють відновленню інтимної близькості, належать:

1) Розвиток емоційної інтимності та усвідомленості почуттів. Зближення починається з відновлення здатності партнерів розпізнавати власний внутрішній стан, називати емоції та безпечно ділитися переживаннями. Для цього важливо не лише говорити про власні почуття, а й уважно слухати партнера, уточнювати його думки та уникати знецінення. Психологічні техніки розвитку емоційної інтимності можуть допомогти сформувати навички взаєморозуміння, знизити напруження та поступово відновити довіру [2].

2) Оптимізація комунікативної сфери та подолання бар'єрів відкритості. Відновлення близькості потребує підвищення якості міжособистісної та сексуальної комунікації. Відкрите обговорення потреб, очікувань і чутливих тем у безпечному середовищі дає змогу краще зрозуміти позицію кожного партнера, зменшити непорозуміння та відчуття самотності. Важливо те, щоб діалог не перетворювався на взаємні претензії: висловлювання від першої особи, конкретні прохання та готовність вислухати відповідь можуть зробити спілкування конструктивнішим [5].

3) Подолання тілесного дискомфорту та формування позитивного сприйняття. Для частини людей близькість ускладняється соромом, ніяковінням або тривогою щодо власного тіла. Такі переживання можуть впливати на готовність до інтимного контакту та відкритого обговорення бажань. Уважне, дбайливе ставлення партнерів, повага до особистих меж і відмова від критичних коментарів щодо зовнішності можуть сприяти відчуттю безпеки. Дослідження, присвячені ніяковінню через власне тіло під час інтимної близькості, підкреслюють важливість цього аспекту для інтимного досвіду [1].

4) Залучення фахової психологічної допомоги та парних інтервенцій. Якщо партнери тривалий час не можуть самостійно вийти з повторюваних моделей конфліктної поведінки, корисним може бути професійний психологічний супровід. Робота з фахівцем допомагає побачити усталені способи реагування, навчитися висловлювати потреби та домовлятися про зміни. Систематичні огляди й метааналізи свідчать, що психологічні втручання та парні терапевтичні програми можуть бути ефективними для зменшення подружнього дистресу й підвищення задоволеності стосунками [3, 7]. Водночас результат залежить від конкретних труднощів пари, готовності обох партнерів працювати та відповідності обраного підходу їхнім потребам.

Здійснений теоретико-психологічний аналіз дає підстави дійти висновку, що інтимна близькість у подружжі є складним, динамічним і багатовимірним феноменом, який виступає фундаментальним ресурсом життєстійкості сімейної системи. Вона не є статичним утворенням, що

дається раз і назавжди, а являє собою живий процес, який вимагає від обох партнерів постійної емоційної залученості, психологічної зрілості та усвідомленої праці.

Особливість інтимної близькості полягає в її вразливості до зовнішнього стресу й внутрішніх суперечностей. Глибока відкритість, яка робить стосунки цінними, водночас потребує довіри та відчуття безпеки. Коли партнери бояться бути відкинутими, не вміють говорити про власні почуття або очікують осуду, вони можуть обирати емоційну дистанцію як спосіб самозахисту. Проте така дистанція нерідко посилює непорозуміння й підтримує кризу.

Відновлення близькості не означає простого повернення до попереднього стану. Часто воно передбачає побудову нового способу взаємодії, у якому партнери краще розуміють себе й одне одного, відкрито обговорюють потреби, поважають межі та вчаться долати конфлікти без руйнування емоційного зв'язку. Отже, перспективи відновлення інтимної близькості пов'язані з розвитком емпатії, подоланням психологічних і тілесних бар'єрів, покращенням комунікації та, за потреби, зверненням по професійну допомогу. Важливим є не лише бажання зберегти шлюб, а й готовність обох партнерів брати участь у змінах.

Список використаних джерел:

1. Завада Т., Широка А. Ніяковіння жінок через своє тіло під час інтимної близькості з партнером (BISC-UA): україномовна адаптація шкали. *Психологічні перспективи.* 2022. Вип. 39. С. 124–138.
2. Крамченкова В. О., Денчик М. Д. Психотехнологія розвитку емоційної інтимності у подружніх стосунках : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Харківський осінній марафон психотехнологій», м. Харків, 26-28 жовтня 2023 р., ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 43–46.
3. Arab Bafrani M., et al. The Effect of Psychological Interventions on Sexual and Marital Satisfaction: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iranian Journal of Public Health.* 2023. Vol. 52, No. 1. P. 49–63. DOI: https://doi.org/10.18502/ijph.v52i1.11666
4. Carasso E., Segel-Karpas D. Marital strain and emotional intimacy in midlife couples: The moderating role of empathy. *Personal Relationships.* 2024. Vol. 31, No. 3. P. 648–663. DOI: https://doi.org/10.1111/pere.12559
5. Allen B. Mallory. Dimensions of Couples' Sexual Communication, Relationship Satisfaction, and Sexual Satisfaction: A Meta-Analysis. *Journal*

of Family Psychology. 2022. Vol. 36, No. 3. P. 358–371. DOI: https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/fam0000946

6. Finzi-Dottan R. The Role of Fear of Intimacy as Mediator between Self-Differentiation and Marital Relationship Satisfaction: A Dyadic Model. *The Family Journal.* 2023. Vol. 31, No. 3. DOI: https://doi.org/10.1177/10664807231163254

7. Joseph B., Joseph V. K., Rajan S. K. Effectiveness of Couple Interventions in Marital Distress: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iranian Journal of Public Health.* 2025. Vol. 54, No 1. P. 112–123. DOI: https://doi.org/10.18502/ijph.v54i1.17581

8. Lyvers M., Pickett L., Needham K., Thorberg F. A. Alexithymia, Fear of Intimacy, and Relationship Satisfaction. *Journal of Family Issues,* 2022. Vol. 43, No 4. P. 1068-1089. DOI: https://doi.org/10.1177/0192513X211010206

УДК 159.9:316.624

Наталія Томащук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ася Старченко
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ БУЛІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ В УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Булінг в учнівському середовищі є складним соціально-психологічним явищем, що характеризується систематичним повторенням агресивних дій, спрямованих на іншу особу, та нерівністю сил між учасниками взаємодії. На відміну від ситуативного конфлікту, булінг передбачає стійкий характер негативної взаємодії, у якій одна зі сторін опиняється у позиції психологічно або фізично слабшого учасника. Поширеність цього явища та його негативні наслідки для емоційного стану, самооцінки й міжособистісних відносин учнів

зумовлюють актуальність дослідження психологічних чинників булінгової поведінки [1, с. 214–216].

Булінгова поведінка не може бути пояснена впливом лише однієї психологічної характеристики. Її формування пов'язане з поєднанням індивідуально-психологічних особливостей особистості та умов її соціальної взаємодії. Саме тому вивчення психологічних чинників булінгу передбачає розгляд особливостей емоційної сфери, саморегуляції, самооцінки, емпатії, агресивності та характеру міжособистісних відносин.

Серед психологічних чинників, пов'язаних із булінговою поведінкою, дослідники виокремлюють підвищену агресивність, імпульсивність, труднощі емоційної саморегуляції, недостатній розвиток емпатії та нестійкість самооцінки. За недостатньої сформованості конструктивних способів подолання суперечностей агресивна поведінка може набувати функції засобу самоствердження, привернення уваги або досягнення бажаного становища серед однолітків. Особливої актуальності ці чинники набувають у підлітковому віці, для якого характерне посилення потреби у прийнятті та визнанні з боку групи однолітків, а також прагнення посісти в ній певне соціальне становище [2, с. 69–73].

Одним із найбільш значущих чинників булінгової поведінки є підвищена агресивність. Агресивні реакції можуть набувати різних форм – від відкритого фізичного чи вербального впливу до психологічного тиску, приниження та соціального виключення.

Важливе значення мають труднощі емоційної саморегуляції. Учень, який не здатний своєчасно розпізнавати власний емоційний стан та контролювати імпульсивні реакції, може частіше вдаватися до агресивних способів взаємодії. Особливої значущості це набуває в підлітковому віці, коли емоційна сфера зазнає істотних змін, а потреба у визнанні та прийнятті однолітками стає одним із важливих регуляторів поведінки.

Іншим важливим психологічним чинником є рівень розвитку емпатії. Здатність розуміти емоційний стан іншої людини та враховувати його у власній поведінці виступає важливою передумовою конструктивної міжособистісної взаємодії. Недостатня сформованість емпатійних здібностей може ускладнювати усвідомлення психологічних наслідків агресивних дій для іншої особи. Водночас здатність співпереживати та враховувати переживання інших може стримувати прояви жорстокості й сприяти вибору більш конструктивних способів взаємодії.

Певну роль у формуванні булінгової поведінки відіграють особливості самооцінки та прагнення до соціального визнання. Підлітковий вік характеризується посиленням орієнтації на думку однолітків, потребою у прийнятті групою та прагненням зайняти певне соціальне становище. За таких умов агресивна поведінка може використовуватися як спосіб демонстрації сили, привернення уваги або досягнення вищого статусу в групі. Водночас нестійка самооцінка може посилювати залежність особистості від зовнішнього схвалення та створювати додаткове підґрунтя для використання неадаптивних способів самоствердження.

Однак булінгова поведінка не обмежується сукупністю індивідуальних характеристик кривдника. Важливу роль відіграє соціальне оточення, у якому відбувається взаємодія. Особливості сімейного виховання можуть впливати на засвоєння дитиною моделей реагування на конфліктні ситуації, способів вираження агресії та ставлення до інших людей. Надмірна жорсткість виховання, дефіцит емоційної підтримки, часті конфлікти або толерантне ставлення до агресивної поведінки можуть сприяти закріпленню деструктивних моделей взаємодії.

Не менш значущим є психологічний клімат учнівського колективу. Булінгова поведінка може отримувати групове підкріплення, якщо агресивні дії сприймаються однокласниками як прийнятні, викликають схвалення або залишаються без належної реакції. Таким чином, важливим чинником її закріплення є не лише поведінка кривдника, а й позиція спостерігачів. Байдужість, мовчазне схвалення або підтримка агресора можуть сприяти продовженню цькування, тоді як неприйняття такої поведінки здатне послаблювати її соціальне підкріплення [3, с. 107–110].

Врахування визначених психологічних чинників є важливою умовою організації профілактичної роботи з булінгом. Така робота має передбачати розвиток емоційної компетентності, емпатії, навичок саморегуляції та конструктивної взаємодії з однолітками. Важливим є формування в учнів здатності розпізнавати й регулювати власні емоційні стани, контролювати імпульсивні реакції, конструктивно розв’язувати суперечності та своєчасно звертатися по допомогу у складних ситуаціях [4, с. 85–88].

Отже, психологічні чинники булінгової поведінки доцільно розглядати як систему взаємопов’язаних індивідуально-психологічних та соціально-психологічних характеристик. До найбільш значущих можна віднести підвищену агресивність, труднощі емоційної саморегуляції, недостатній розвиток емпатії, особливості самооцінки та

прагнення до соціального визнання. Водночас їх прояв і закріплення значною мірою залежать від особливостей сімейного виховання та психологічного клімату учнівського колективу. Такий комплексний підхід до розуміння булінгової поведінки створює теоретичне підґрунтя для розроблення ефективних напрямів її профілактики та психологічного супроводу учасників освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Безмен М. Психологічні аспекти булінгу в учнівському середовищі та його профілактика / М. Безмен ; наук. кер. К. В. Сапранкова. *Педагогічна освіта в період трансформацій: наукові пошуки та інноваційні практики :* матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної інтернет-конференції, 24 квітня 2026 р. Запоріжжя : БДПУ, 2026. С. 214–218.
2. Плющ О. А., Полілуєва І. С. Психологічні чинники формування схильності до булінгу в підлітковому віці. Психологічний журнал. 2026. № 16. С. 69–76.
3. Ворощук О. Прояви та шляхи ефективної профілактики булінгу в підлітковому середовищі. *Освітній простір України.* 2019. Вип. 17. С. 107–114.
4. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Філологічна.* 2013. Вип. 33. С. 85–88.

УДК 159.923:316.47-053.6

Анастасія Руснак
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський університет імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ася Старченко
викладач кафедри психології
Чорноморський університет імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ

У сучасних умовах соціальної нестабільності, підвищеного емоційного навантаження та невизначеності проблема психологічної стійкості молоді набуває особливої актуальності. Молодий вік є

важливим етапом особистісного становлення, розвитку самосвідомості та побудови міжособистісних зв'язків. У цей період якість взаємодії зі значущими людьми може відігравати важливу роль у подоланні життєвих труднощів, адаптації до змін і підтриманні емоційного благополуччя.

Психологічна стійкість розглядається як здатність особистості конструктивно реагувати на стресові ситуації, долати життєві труднощі та відновлюватися після несприятливих подій. А. Мастен наголошує, що стійкість значною мірою формується завдяки звичайним адаптаційним процесам і функціонуванню захисних систем розвитку особистості [1]. М. Раттер розглядає її як динамічне явище, що залежить від взаємодії людини з несприятливими обставинами та чинниками, які сприяють адаптації [2]. Отже, психологічна стійкість залежить не лише від індивідуальних характеристик, а й від ресурсів соціального середовища.

Важливим ресурсом соціального середовища є міжособистісні стосунки, що охоплюють емоційні зв'язки, взаємну довіру, підтримку, прийняття та характер взаємодії між людьми. Особливе значення мають стосунки з родиною, друзями, романтичними партнерами й іншими значущими людьми. Емоційна підтримка, можливість відкрито висловлювати переживання та отримувати розуміння можуть сприяти відчуттю безпеки, приналежності й адаптації до складних обставин. Таким чином, якість міжособистісних стосунків може бути важливим ресурсом психологічної стійкості молоді [1; 2].

Водночас міжособистісні стосунки не завжди є ресурсом психологічної стійкості. Конфліктність, емоційне відторгнення, надмірний контроль і відсутність взаєморозуміння можуть посилювати психологічне напруження, ускладнювати емоційну саморегуляцію та знижувати впевненість у собі. М. Раттер підкреслює, що вплив несприятливого досвіду на розвиток людини залежить від сукупності умов і механізмів адаптації [2]. Отже, значення має не лише наявність соціальних контактів, а й якість взаємодії та емоційна безпека стосунків.

Одним із механізмів, через які міжособистісні стосунки можуть підтримувати психологічну стійкість, є соціальна підтримка. Вона охоплює емоційну, інформаційну та практичну допомогу. Емоційна підтримка забезпечує відчуття прийняття й розуміння, інформаційна допомагає знаходити способи розв'язання проблем, а практична передбачає конкретні дії для подолання складних обставин. Такі форми допомоги можуть сприяти адаптації молоді та підтриманню психологічного благополуччя.

Важливе значення мають комунікативні навички, емпатія, здатність конструктивно розв'язувати конфлікти та встановлювати особистісні межі. Ці характеристики сприяють формуванню більш стабільних і взаємно підтримувальних стосунків. Зі свого боку, позитивний досвід міжособистісної взаємодії створює умови для розвитку довіри до інших, адекватного сприйняття себе та усвідомлення можливості отримання допомоги в разі потреби. З огляду на динамічну природу психологічної стійкості, розвиток таких ресурсів може мати значення для адаптації молоді до мінливих життєвих обставин [2].

На нашу думку, ресурсний потенціал міжособистісних стосунків визначається не стільки кількістю соціальних контактів, скільки якістю взаємодії та можливістю особистості залишатися собою у взаєминах з іншими. Важливими є не лише готовність близьких надати допомогу, а й здатність людини приймати підтримку, відкрито говорити про власні переживання та зберігати особистісні межі. За таких умов міжособистісні стосунки можуть сприяти не тільки подоланню актуальних труднощів, а й розвитку впевненості у власних можливостях і відчуття здатності впоратися з майбутніми викликами.

Отже, міжособистісні стосунки можуть виступати важливим ресурсом психологічної стійкості молоді за умови емоційної безпеки, взаємної підтримки та конструктивної комунікації. Їхній потенціал реалізується через відчуття прийняття й приналежності, доступність допомоги та можливість спільного подолання труднощів. Водночас конфліктність і відсутність підтримки можуть посилювати психологічне напруження. Це зумовлює необхідність подальшого дослідження зв'язку між якістю міжособистісних стосунків і психологічною стійкістю молоді.

Список використаних джерел

1. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist.* 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

2. Rutter M. Resilience as a Dynamic Concept. *Development and Psychopathology.* 2012. Vol. 24, No. 2. P. 335–344. DOI: https://doi.org/10.1017/S0954579412000028

УДК 159.923.2:378.091.3

Ксенія Трунова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський університет імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ася Старченко
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

АКАДЕМІЧНА ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У сучасних умовах трансформації освітнього простору, зростання інформаційного навантаження та високих вимог до академічної успішності проблема академічної прокрастинації студентської молоді набуває особливої актуальності. Студентський вік є важливим етапом особистісного та професійного становлення, розвитку суб'єктності й навичок автономної самоорганізації. У цей період здатність ефективно розпоряджатися часовим ресурсом, опановувати навчальні навантаження та долати оціночний стрес відіграє вирішальну роль у забезпеченні емоційного благополуччя та успішності освітнього процесу.

Академічна прокрастинація розглядається як відкладання виконання навчальних завдань, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків такого рішення. Вона може супроводжуватися емоційним напруженням, почуттям провини та незадоволеністю результатами власної діяльності. К. В. Дубініна наголошує на тому, що прокрастинація є складною психологічною проблемою особистості студента, яка може виявлятися в неадаптивних способах реагування на навчальні труднощі та бути пов’язаною з особливостями мотиваційно-смислової сфери [1]. П. Стіл у своєму фундаментальному теоретичному огляді концептуалізує прокрастинацію як сутнісний провал саморегуляції (self-regulatory failure), підкреслюючи, що вона є результатом складної взаємодії між імпульсивністю, зниженою самооцінкою, деструктивним перфекціонізмом та часовою дисконтованістю винагороди [3].

Важливим чинником виникнення та поглиблення академічного відкладання є особливості особистісно-емоційної сфери здобувачів вищої освіти. Особливе значення мають рівень тривожності, домінуюча мотиваційна спрямованість та рівень деструктивного перфекціонізму. Занепокоєння з приводу можливих помилок, страх негативного оцінювання викладачами та очікування неуспіху можуть ускладнювати своєчасне виконання навчальних завдань. Прагнення досягти ідеального результату в поєднанні з невпевненістю у власних силах може сприяти відкладанню навчальних завдань як способу тимчасового зниження емоційного напруження та захисту власної самооцінки [1; 3].

Водночас академічну прокрастинацію не варто розглядати виключно як індивідуальну проблему саморегуляції. Дослідники М. М. Качгал, Л. С. Гансен та К. Дж. Наттер звертають увагу на те, що прокрастинація значною мірою детермінується освітнім середовищем, відсутністю чітких алгоритмів декомпозиції завдань та недостатністю профілактично-корекційних інтервенцій у вищій школі [2]. Автори підкреслюють, що вплив академічного стресу на здобувачів освіти залежить від наявності системної психологічної підтримки та сформованості адаптивних стратегій подолання труднощів.

Одним із ключових механізмів подолання академічної прокрастинації є розвиток суб'єктної саморегуляції та застосування спеціалізованих психокорекційних інтервенцій. Ефективна профілактика та корекція передбачають не лише навчання прийомів тайм-менеджменту, а й опрацювання емоційних і когнітивних чинників відкладання. Це охоплює переосмислення катастрофічних очікувань щодо помилок, опрацювання ірраціональних настанов, розвиток навичок тілесної та емоційної саморегуляції, а також переорієнтацію мотиваційної сфери від уникнення невдач до досягнення успіху [2; 3].

Важливе значення мають розвиток навичок саморефлексії, формування адекватної самооцінки та здатності конструктивно сприймати проміжні результати діяльності. Позитивний досвід успішного подолання навчальних завдань за допомогою алгоритмів декомпозиції створює умови для зростання самоефективності та зниження ситуативної тривожності. З огляду на динамічну природу саморегуляції, цілеспрямований розвиток цих особистісних ресурсів у межах тренінгових програм може сприяти підвищенню ефективності навчальної діяльності студентів [2].

На нашу думку, подоланню академічної прокрастинації сприяє не стільки посилення зовнішнього контролю, скільки розвиток суб'єктної позиції студента та його здатності до свідомої самоорганізації. Важливими є не лише оволодіння техніками планування, а й зміна

ставлення до власного досвіду помилок та формування здатності приймати підтримку фахівців психологічного профілю закладу вищої освіти. За таких умов психокорекційний вплив може сприяти подоланню проявів академічної прокрастинації та розвитку психологічної стійкості й здатності до самостійної регуляції власної діяльності.

Отже, академічна прокрастинація є багатофакторним психологічним явищем, пов'язаним з особливостями саморегуляції, емоційно-мотиваційної сфери особистості та умовами освітнього середовища. Її профілактика передбачає розвиток навичок самоорганізації, підвищення здатності до самостійного планування діяльності та формування конструктивного ставлення до навчальних труднощів. Перспективним напрямом подальших досліджень є визначення психологічних засобів профілактики академічної прокрастинації та оцінювання їхньої ефективності в освітньому середовищі закладу вищої освіти.

Список використаних джерел

1. 1.Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21528/Dubinina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

2. 2.Kachgal M. M., Hansen L. S., Nutter K. J. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*. 2001. Vol. 25, No 1. P. 14–24.

3. 3.Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, No 1. P. 65–94.

УДК 159.944:37.011.3-051:355.018

Ольга Шумейко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ася Старченко
викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах повномасштабної збройної агресії проти України проблема емоційного вигорання вчителів закладів загальної середньої освіти набуває особливого значення, оскільки професійна діяльність педагогів відбувається на тлі тривалого психоемоційного напруження, безпекових загроз і безперервної зміни умов організації навчання. Учитель змушений одночасно забезпечувати засвоєння навчального матеріалу, підтримувати зв'язок із дітьми та їхніми родинами, реагувати на кризові ситуації й контролювати власні переживання. До традиційних професійних вимог додаються особиста тривога за життя близьких, порушення звичного режиму праці та відпочинку, невизначеність планування й обмеження можливостей повноцінного відновлення.

У сучасній психологічній науці емоційне вигорання визначають як синдром, пов'язаний із хронічним професійним стресом, який не вдалося успішно подолати. Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб одинадцятого перегляду (МКХ-11) Всесвітня організація охорони здоров'я відносить вигорання до явищ професійного контексту, а не до самостійних медичних захворювань. ВООЗ виокремлює три взаємопов'язані виміри: емоційне та енергетичне виснаження – суб'єктивне відчуття вичерпання сил і неможливості відновити звичний рівень працездатності; психологічне дистанціювання від роботи, негативізм або цинізм щодо неї, що у професіях інтенсивної міжособистісної взаємодії може виявлятися деперсоналізацією; зниження професійної ефективності, яке

супроводжується сумнівами у власній компетентності та знеціненням результатів діяльності [1].

Теоретичні механізми розвитку емоційного вигорання пояснюють модель професійних вимог і ресурсів Е. Демеруті та А. Баккера й теорія збереження ресурсів С. Гобфолла. Згідно з першою моделлю психологічне виснаження посилюється тоді, коли високі вимоги до результатів роботи, відповідальність, емоційне навантаження й дефіцит часу не врівноважуються автономією, підтримкою керівництва, наявністю навчально-методичних засобів і можливістю відпочинку. Теорія С. Гобфолла наголошує на прагненні особистості зберігати значущі ресурси – здоров'я, час, енергію, почуття компетентності, соціальні зв'язки – та на стресогенному характері їх фактичної або очікуваної втрати. Воєнні обставини можуть одночасно збільшувати професійні вимоги та скорочувати ресурси, утворюючи замкнене коло: виснаження послаблює здатність до ефективного подолання труднощів, а накопичені невирішені завдання спричиняють наступні витрати сил [2; 3].

Специфіка професійної діяльності вчителя в умовах воєнного стану полягає у накладанні безпекових, організаційних і комунікативно-емоційних стресорів. Загроза обстрілів, часті повітряні тривоги, робота в укриттях, вимушене переміщення, перебої електропостачання й нестабільність Інтернет-зв'язку порушують передбачуваність навчального процесу та ускладнюють дотримання робочого графіка. За дистанційного і змішаного навчання педагог витрачає додатковий час на підготовку електронних матеріалів, проведення синхронних і асинхронних занять, індивідуальне консультування учнів, перевірку завдань і повторне пояснення пропущеного матеріалу. Постійна доступність у цифрових каналах зв'язку розмиває межі між робочим і особистим часом. Водночас учителі стикаються з необхідністю взаємодії з дітьми, які пережили втрату, переміщення або інші психотравмувальні події, та мають підтримувати їх, не виконуючи функцій клінічного психолога. Тривала емоційна залученість за недостатньої фахової підтримки може підвищувати ризик втоми від співчуття і вторинного травматичного стресу.

Масштаби проблеми відображено в дослідженні «Освітній фронт. Вплив війни на освітян», проведеному освітньою фундацією GoGlobal спільно з Gradus Research. За його результатами, 80% опитаних освітян повідомили про зростання робочої завантаженості, 54 % зазначили, що відчували стан професійного вигорання, а 46% визначили психологічну підтримку одним із першочергових запитів для власного закладу освіти [4]. Ці показники демонструють взаємозв'язок суб'єктивного

переживання перевантаження, ознак виснаження та запиту на допомогу. Водночас наведені 54% є результатом самооцінювання респондентів, а не часткою осіб із підтвердженим за стандартизованим діагностичним інструментом синдромом.

Більш деталізовану картину психоемоційного стану педагогів прифронтових і прикордонних територій подало дослідження GoGlobal за підтримки Finn Church Aid, у межах якого опитано 4460 працівників шкіл із шести регіонів. Згідно з оприлюдненими результатами, 87% респондентів потребували більше часу для відновлення сил, ніж зазвичай; 78% відчували спустошення та постійну втому; 82% стали тривожнішими після початку повномасштабної війни; 66% відзначали зменшення енергійності; 51% вказали, що їм складніше реагувати на події в оточенні, тоді як лише 40% повідомили про збереження емоційної стабільності [5]. Окрему роль відіграє цифрове навантаження: залежно від регіону від 59 до 85% учасників зазначили, що підготовка одного уроку потребує більше часу.

Важливо, що статистичні показники виснаження супроводжуються вираженою потребою в організованій допомозі. У дослідженні GoGlobal та Finn Church Aid 58% опитаних освітян прямо повідомили про потребу в психоемоційній підтримці; залежно від регіону 21-31% називали бажаними особисті тренінги та заняття, а 16-21% – індивідуальні консультації психолога [5]. Це дає підстави розглядати профілактику не як необов'язковий додаток до педагогічної роботи, а як один із напрямів забезпечення належних організаційних умов праці. При цьому запит на підтримку не тотожний наявності психічного розладу: він відображає усвідомлену потребу у відновленні, практичних навичках регуляції стресу та доступному консультуванні.

Результати українських наукових праць поглиблюють розуміння індивідуально-психологічних та організаційних детермінант проблеми. Н. Щерба дослідила 65 учителів інклюзивних класів Житомира та Житомирської області й встановила, що 84,4% респондентів часто або дуже часто відчували виснаження наприкінці робочого дня, 72,3% висловлювали бажання усамітнитися, 69,3% відзначали ранкову втому перед роботою, а 63,1% – відчуття перебування на межі власних можливостей. Зазначені показники стосуються відповідей на конкретні скринінгові твердження, а не загальної частоти діагностованого вигорання [6]. С. Ситнік обґрунтувала зв'язок вигорання з емоційною нестійкістю, тривожністю, недостатнім розвитком навичок емоційної саморегуляції та труднощами професійно-особистісної самореалізації [7]. О. Попова й О. Грицик акцентували на ролі хронічного стресу,

цифрового перевантаження, невизначеності та недостатньої підтримки педагогів за воєнного стану [8].

Психологічний механізм вигорання пов'язаний із поступовим порушенням балансу між професійною мобілізацією та відновленням. За недостатнього відпочинку підвищена відповідальність, надмірний контроль і постійна доступність поступово призводять до перевтоми, зниження концентрації та толерантності до невизначеності. Надалі можуть виникати емоційне дистанціювання від учнів і колег, формалізація взаємодії та знецінення професійних досягнень. Ризик вигорання посилюють перфекціонізм, дефіцит автономії й соціальної підтримки, тоді як його стримують сприятливі організаційні умови, відчуття компетентності та доступність професійної допомоги [2; 3; 7; 8].

Окремої уваги потребують чинники психологічного захисту, здатні послаблювати вплив професійних вимог. До них належать усвідомлення педагогом змісту власної праці, реалістичне відчуття професійної компетентності, підтримка колег, довіра до адміністрації, можливість впливати на методи викладання й отримувати своєчасний зворотний зв'язок. Такі ресурси не усувають безпекових ризиків воєнного часу, проте можуть зменшувати невизначеність і відчуття ізоляції. Особливо значущими є справедливе ставлення керівництва, відсутність покарання за звернення по психологічну допомогу, чіткі алгоритми дій у кризових ситуаціях та доступність методичного супроводу. За моделювання профілактичної роботи доцільно розрізняти ресурси, які може підтримувати сам педагог (режим відновлення, навички саморегуляції, звернення по допомогу), і ресурси, за які відповідає організація (розподіл навантаження, робочий графік, матеріально-технічне забезпечення, конфіденційність) [2; 3; 12].

Наслідки емоційного вигорання вчителів мають багаторівневий характер. На фізичному рівні можливі стійке відчуття втоми, порушення сну, м'язове напруження, головний біль і зниження здатності до відновлення після звичайних навантажень; ці ознаки неспецифічні й потребують уважного розмежування з іншими станами здоров'я. На когнітивному рівні спостерігаються труднощі концентрації та планування, сповільнення ухвалення рішень, суб'єктивне відчуття «переповненості» завданнями. Емоційний рівень охоплює дратівливість, тривожність, байдужість, зниження задоволення від роботи та відчуття внутрішньої спустошеності. Поведінковими проявами можуть бути уникання додаткових професійних контактів, прокрастинація, механічне виконання звичних завдань і прагнення дистанціюватися від складних ситуацій. За тривалого перебігу ці зміни

здатні знижувати якість педагогічної взаємодії, ускладнювати індивідуальне реагування на потреби дітей, посилювати напруженість у колективі та підвищувати наміри залишити професію [1; 6; 8].

Для об'єктивнішого вивчення проблеми доцільно поєднувати опис умов праці зі скринінгом професійного вигорання. У педагогічних дослідженнях використовують опитувальник К. Маслач (Maslach Burnout Inventory), побудований навколо виснаження, деперсоналізації та професійних досягнень, а також інструмент Burnout Assessment Tool (BAT), який оцінює, зокрема, виснаження, дистанціювання та порушення когнітивної й емоційної регуляції [6; 11]. Для закладу освіти корисним є анонімне повторне опитування щодо навантаження, доступності ресурсів і потреб у підтримці за однаковою методикою. Водночас результати скринінгу не повинні використовуватися як медичний діагноз, підстава для санкцій або публічного порівняння окремих педагогів.

Протидія професійному виснаженню потребує узгодження можливостей державної освітньої політики, міжнародної підтримки й ресурсів конкретної громади. У співпраці UNESCO та Міністерства освіти і науки України за фінансової підтримки уряду Японії було розгорнуто програму підготовки 15 000 шкільних психологів; попередньо підготовлені 117 фахівців із 24 регіонів мали передавати відповідні знання колегам через чотиримодульну програму, що включає лекційні, практичні та супервізійні компоненти [9]. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» сприяє підвищенню обізнаності щодо психічного здоров'я та доступності підтримки. Освітня фундація GoGlobal реалізує психолого-методичні заходи, зокрема навчання навичок самодопомоги й соціально-емоційної взаємодії; швейцарсько-український проєкт DECIDE в межах ініціативи «Стаємо сильнішими разом!» проводить просвітницькі вебінари щодо професійного вигорання педагогів [5; 10].

Практична модель профілактики в закладі загальної середньої освіти має охоплювати первинний, вторинний і третинний рівні. Первинна профілактика спрямована на зменшення причин виснаження: перегляд і справедливий розподіл навчального та адміністративного навантаження, скорочення дублювання звітності, узгодження каналів і годин робочої комунікації, резервні сценарії навчання під час повітряних тривог та відключень електроенергії, надання готових цифрових матеріалів і підтримку професійної автономії. Вторинна профілактика передбачає раннє виявлення несприятливих тенденцій через добровільне конфіденційне опитування, доступні консультації практичного психолога, психоосвітні заняття з регуляції стресу,

супервізію й обмін досвідом у групах «рівний – рівному». Третинний рівень полягає в індивідуальному супроводі педагогів із вираженим виснаженням, за потреби – скеруванні до фахівців, тимчасовому коригуванні робочих обов'язків та підтримці поступового повернення до звичного навантаження. Відповідно до керівних принципів ВООЗ щодо психічного здоров'я на робочому місці, організаційні зміни, підготовка керівників і розвиток навичок працівників мають впроваджуватися взаємодоповнювально, а не підміняти одне одного [12].

На індивідуальному рівні профілактика передбачає своєчасне розпізнавання ознак перевтоми, планування відпочинку, підтримання посильного режиму сну й рухової активності, розмежування робочого та особистого часу й звернення по допомогу за потреби. На рівні колективу важливими є взаємна підтримка, наставництво, безпечне обговорення професійних труднощів і доступність психологічного супроводу. Запровадження профілактичних заходів доцільно починати з анонімного оцінювання потреб педагогів і визначення конкретних організаційних змін, а їхню ефективність перевіряти повторним оцінюванням навантаження, суб'єктивного виснаження та доступності підтримки [12].

Отже, емоційне вигорання вчителів закладів загальної середньої освіти в умовах воєнного стану є багатофакторним професійним феноменом, для якого характерне поєднання накопиченого виснаження, психологічного дистанціювання від роботи та зниження відчуття власної ефективності. Українські опитування засвідчують високу поширеність скарг на втому, тривожність і дефіцит відновлення, а наукові дослідження вказують на роль як організаційних вимог, так і особистісних ресурсів. Пріоритетом профілактики має бути не покладання відповідальності виключно на самого педагога, а системне зменшення надмірних навантажень, розвиток підтримувального управління, забезпечення конфіденційної психологічної допомоги та регулярне оцінювання ефективності заходів.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases. 2019. URL: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases

2. Demerouti E., Bakker A. B., Nachreiner F., Schaufeli W. B. The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology.* 2001. Vol. 86, № 3. P. 499–512. DOI: https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499

3. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist.* 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524.

4. GoGlobal. GoGlobal презентували результати дослідження «Освітній фронт. Вплив війни на освітян». URL: https://goglobal.com.ua/post/goglobal-prezentuvaly-rezultaty-doslidzhennya-osvitnij-front-vplyv-vijny-na-osvityan-2

5. 87% українських учителів потребують більше часу на відновлення: результати опитування. Освіторія Медіа. URL: https://osvitoria.media/lessons/87-ukrayinskyh-uchyteliv-potrebuyut-bilshe-chasu-na-vidnovlennya-rezultaty-opytuvannya/

6. Щерба Н. Емоційне вигорання вчителів ЗЗСО: інтерпретація скринінгового дослідження в контексті інклюзивної освіти. *Професійна педагогіка.* 2024. Вип. 2(29). С. 163–170. DOI: https://doi.org/10.32835/2707-3092.2024.29.163-170

7. Ситнік С. Особистісні детермінанти емоційного вигорання педагогів. *Наука і освіта.* 2024. № 1. С. 81–88. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-13

8. Попова О., Грицик О. Професійне вигорання педагогів в умовах воєнного стану: психологічні чинники, наслідки та шляхи профілактики. *European Humanities Studies: State and Society.* 2025. Issue 4. P. 53–61. DOI: https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2025.4.04

9. UNESCO. Ukraine: 15,000 school psychologists trained by UNESCO to support learners and teachers. 2023. URL: https://www.unesco.org/en/articles/ukraine-15000-school-psychologists-trained-unesco-support-learners-and-teachers

10. ГО «ДОККУ». Як подолати професійне вигорання вчителів? Що є причиною емоційного виснаження учнів? Шляхи подолання. Проєкт DECIDE, 2025. URL: https://www.doccu.in.ua/post/yak-podolaty-profesijne-vygorannya-vchyteliv-shho-ye-prychynoyu-emoczijnogo-vysnazhennya-uchniv (дата звернення: 15.10.2026).

11. Schaufeli W. B., Desart S., De Witte H. Burnout Assessment Tool (BAT)–Development, Validity, and Reliability. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17, № 24. Article 9495.

12. World Health Organization. Guidelines on mental health at work. Geneva : WHO, 2022. 134 p. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052

УДК 159.942.5

Вікторія Тараненко
здобувачка другого (магістерського)рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Дрозд
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ЕМОЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ В ТРИВАЛОМУ ШЛЮБІ

Тривалі подружні стосунки характеризуються накопиченням спільного досвіду, формуванням усталених моделей взаємодії та підвищеним ризиком емоційного виснаження і монотонізації стосунків. В умовах воєнного стану проблема загострюється через хронічний стрес, вимушену розлуку, зміну сімейних ролей та фінансово-побутові труднощі. Для подружніх пар у сільській місцевості ці чинники посилюються високою трудовою завантаженістю, спільним господарюванням та впливом розширеної родини. У таких умовах конфлікти нерідко маскуються під зовнішній спокій через уникання або пригнічення емоцій.

Мета даного дослідження полягає у виявленні емоційних особливостей конфліктної взаємодії подружжя з тривалим шлюбним стажем, аналіз взаємозв'язку стратегій поведінки у конфлікті, агресивності та задоволеності шлюбом, а також обґрунтування застосування арт-терапевтичних технік для гармонізації взаємин.

Емпіричну базу дослідження склали 20 подружніх пар (40 респондентів: 20 чоловіків та 20 жінок), які перебувають у шлюбі від 10 років і більше та проживають у сільській місцевості. Дослідження проводилося протягом 2025-2026 років на базі Комунального закладу «Селищний центр соціальних служб Арбузинської селищної ради Миколаївської області».

Для діагностики використано матрицю Томаса – Кілманна, тест оцінки агресивності А. Ассінгера, опитувальник задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романової та Г. Бутенко.

За результатами застосування методики Томаса – Кілманна встановлено відмінності у виборі стратегій поведінки чоловіків і жінок під час конфлікту (табл. 1).

Таблиця 1. – Розподіл респондентів за провідними стратегіями поведінки у конфлікті (%)

Стратегія	Чоловіки	Жінки	Середнє
Суперництво	33,0	14,0	23,5
Співпраця	13,0	13,0	13,0
Компроміс	20,0	20,0	20,0
Уникання	27,0	20,0	23,5
Пристосування	7,0	33,0	20,0

Найвищі показники отримано за стратегіями «суперництво» та «уникання» (по 23,5%), тоді як співпраця становить лише 13,0%. Виявлено гендерний дисбаланс: чоловіки частіше обирають суперництво (33,0% проти 14,0%), а жінки – пристосування (33,0% проти 7,0%), що свідчить про взаємодоповнювальний паттерн «активна асиметрія – пасивна компенсація».

Отримані результати дозволяють припустити, що в частині подружніх діад конфлікт набуває взаємодоповнювального характеру: активна позиція одного партнера поєднується з пасивною позицією іншого.

За методикою А. Ассінгера було визначено рівень агресивності респондентів (табл. 2).

Таблиця 2. – Розподіл респондентів за рівнями агресивності

Рівень агресивності	Чоловіки (осіб)	Жінки (осіб)	Разом (осіб)	Частка (%)
Надмірна агресивність	4	2	6	15,0
Помірна агресивність	9	5	14	35,0
Миролюбність (норма)	5	7	12	30,0
Надмірна миролюбність	2	6	8	20,0

Надмірну агресивність демонструють 15,0% респондентів (переважно чоловіки), а надмірну миролюбність – 20,0%. Поєднання

надмірної миролюбності з униканням та пристосуванням вказує на виражену тенденцію до пригнічення конфліктів.

Аналіз задоволеності шлюбом засвідчив, що 63,5% респондентів оцінюють шлюб як благополучний, тоді як 26,5% демонструють ознаки неблагополуччя (жінки частіше оцінюють шлюб негативно: 33,0% проти 20,0% у чоловіків). Виявлено феномен «прихованого конфлікту», коли за низької зовнішньої агресивності спостерігається низька задоволеність шлюбом через накопичення образи та емоційне дистанціювання.

Результати за Триангулярною шкалою кохання Р. Штернберга відображено в табл. 3.

Таблиця 3. – Середні показники компонентів кохання за Р. Штернбергом

Компонент	**Чоловіки**	**Жінки**	**Загальний середній показник**
Інтимність	6,2	5,4	5,80
Пристрасть	4,8	3,9	4,35
Зобов'язання / відданість	7,8	8,2	8,00

Найвищим виявився компонент зобов'язань (8,0 бали), що підкреслює провідну роль сімейного обов'язку та відповідальності у збереженні шлюбу. Водночас інтимність становить 5,8 бали, а пристрасть – лише 4,35 бали (з особливим зниженням у жінок до 3,9 бали), що свідчить про дисбаланс між обов'язком та емоційно-романтичною сферою.

Для визначення суб'єктивного емоційного благополуччя подружжя було проаналізовано рівень задоволеності шлюбом (табл. 4).

Таблиця 4. – Типологія подружніх пар за результатами комплексної діагностики

Профіль	**Кількість пар**	**%**	**Основні характеристики**

Ресурсна пара	4	20,0	Висока задоволеність, співпраця/компроміс, помірна агресивність
«Стабільна, але холодна» пара	11	55,0	Середня задоволеність, уникання/пристосування, низька агресивність
Конфліктна пара	5	25,0	Низька задоволеність, суперництво, підвищена агресивність

Загалом, 80,0% пар («стабільні, але холодна» та «конфліктні») потребують цілеспрямованої психологічної корекції.

Для допомоги таким парам обґрунтовано застосування арт-терапевтичних технік: «Малювання в парі одним пензлем» (розвиток кооперації), «Мій простір у сім'ї» (усвідомлення меж), «Колір нашого шлюбу» (ізотерапія), «Сімейний герб» (актуалізація ресурсів), «Створення спільного світу» (пластилінотерапія) та «Дві сторони конфлікту» (робота з МАК). [2, с. 126].

Конфліктна взаємодія подружжя у тривалому шлюбі в умовах війни ускладняється хронічним стресом та зануренням у побутові кризи. Перспективним напрямом є впровадження арт-терапевтичної програми, спрямованої на трансформацію деструктивних стратегій у співпрацю та відновлення емоційної близькості [1, с. 24].

Список використаних джерел

1. Ващенко О.С. Дослідження соціально-психологічних причин розгортання подружніх конфліктів під час війн. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки.* 2024. Вип. 21. С. 24–31.

2. Скнар О**.** М**.** Арт-терапія як метод гармонізації сімейної взаємодії в контексті розвитку громадянської компетентності : *матеріали* XIX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. 2022. С. 126–130.

3. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с.

4. Sternberg R. J**.** A Triangular Theory of Love. *Psychological Review.* 1986. Vol. 93, No. 2. P. 119–135.

5. Thomas K. W., Kilmann R. H**.** Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument. TKI Profile and Interpretive Report. Mountain View, CA : CPP, Inc., 2008.

УДК 159.942.5

Інна Тодоренко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Кузнецова
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи, педагогіки і логопедії,
директор Навчально-наукового медичного інституту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан істотно змінює умови, у яких людина виконує свої професійні обов'язки. Звичне робоче навантаження поєднується з повітряними тривогами, загрозою обстрілів, інформаційним напруженням і переживанням за власну безпеку та за безпеку близьких. Для працівників міського пасажирського транспорту до цього додаються відповідальність за пасажирів, необхідність тривалий час зберігати увагу та діяти відповідно до робочої ситуації. У такому контексті емоційна стійкість набуває практичного значення, оскільки вона пов'язана зі здатністю людини регулювати власні реакції та повертатися до діяльності після стресового впливу.

У психологічних дослідженнях емоційна стійкість розглядається як багатокомпонентне утворення, прояви якого залежать від особистісних ресурсів і умов діяльності [1; 2]. О. Р. Малхазов наголошує на можливості розвитку емоційної стійкості в осіб, які переживають наслідки травматичних подій [3]. Для умов тривалої воєнної небезпеки це особливо актуально: йдеться не про відсутність страху чи тривоги, а про здатність не втрачати керованість поведінки та відновлювати психологічну рівновагу.

Метою дослідження було проаналізувати прояви емоційної стійкості у дорослих, які продовжують професійну діяльність в умовах воєнного стану, та визначити практичні орієнтири психологічної підтримки цієї групи. Емпіричне дослідження проведено за участю 35 водіїв трамвая

КП ММР «Миколаївелектротранс» віком від 22 до 65 років. У вибірці були чоловіки та жінки. Для оцінювання емоційної стійкості використано «Шкалу емоційної стабільності – нестабільності (нейротизму)» Г. Айзенка (форма А). У межах ширшого психодіагностичного комплексу також застосовувалися методики дослідження самооцінки, тривожності та копінг-поведінки, однак у цих тезах основну увагу зосереджено саме на емоційній стійкості та її значенні для психологічного забезпечення професійної діяльності.

Результати дослідження показали, що високий рівень емоційної стійкості мали 15% учасників, середній – 36%, низький – 49%. Отже, у 85% досліджуваних зафіксовано середній або низький рівень цього показника. Майже половина вибірки потрапила до групи з низькою емоційною стійкістю. Такий результат, у межах використаної методики, вказує на схильність до емоційних коливань, напруження та труднощів зі збереженням внутрішньої рівноваги під дією стресу.

Для дослідженої професійної групи ці дані мають окреме практичне значення. Робота водія міського електротранспорту потребує зосередженості, дотримання визначеного порядку дій та відповідальності за пасажирів. Під час війни ці звичайні вимоги не зникають, але реалізуються на тлі додаткового психологічного навантаження. Тому працівник має не лише виконувати професійне завдання, а й регулювати власний емоційний стан у ситуаціях, які можуть змінюватися протягом робочого дня.

Водночас отримані показники не дають підстав стверджувати, що рівень емоційної стійкості безпосередньо визначає якість або безпеку професійної діяльності. У дослідженні не вимірювалися продуктивність праці, кількість помилок, аварійність чи інші показники професійної ефективності. Тому емоційну стійкість у цьому випадку коректніше розглядати як психологічний ресурс, потенційно важливий для саморегуляції працівника, а не як доведений чинник результативності його роботи.

Практична психологічна підтримка працівників із підвищеною емоційною вразливістю може бути спрямована на формування доступних навичок саморегуляції. З огляду на специфіку роботи, доцільними є короткі техніки, які можна опанувати заздалегідь і використовувати після гострого стресового епізоду: контроль дихання, зниження м’язового напруження, заземлення, переключення уваги та структурування найближчих дій. Не менш важливою є психоосвіта, яка допомагає відрізняти природну реакцію на реальну небезпеку від тривалого стану, що вже помітно ускладнює повсякденне функціонування.

Перспективним є подальше дослідження емоційної стійкості на більшій вибірці працівників різних професій. В залежності від професіограми доцільно також включити показники, які безпосередньо характеризують професійне функціонування, та застосувати статистичні методи для перевірки зв'язків між ними. Завдяки цьому, можна точніше визначити те, яке місце емоційна стійкість посідає серед психологічних ресурсів людини, яка продовжує працювати в умовах тривалого воєнного стресу.

Таким чином, у дослідженій групі водіїв міського електротранспорту м. Миколаєва переважали середній і низький рівні емоційної стійкості. Отримані результати актуалізують потребу в психологічній підтримці, орієнтованій на саморегуляцію та відновлення після стресового навантаження. В умовах воєнного стану емоційна стійкість може розглядатися як важливий особистісний ресурс професійної діяльності; в той же час її зв'язок із конкретними показниками ефективності праці потребує окремої емпіричної перевірки.

Список використаних джерел

1. Гурак Г. М. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. / Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ : 2024. 255 с.

2. Ковальчук З. Я., Заверуха О. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резильєнтності: вікові аспекти феномену. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія : Психологічна.* 2024. № 2. С. 37–44. DOI: 10.32782/2311-8458/2024-2-5

3. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.

УДК 159.922.7:159.942:316.363.5

Олег Чернишов
кандидат медичних наук, доцент, завідувач
кафедри педіатрії та хірургічних дисциплін
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Сергій Чаура
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

Коли батьки розлучаються, для дитини змінюється багато звичних речей. Вона може рідше бачити одного з батьків, переїхати в інше місце або перейти до іншої школи. Молодшому школяреві буває складно зрозуміти, чому так сталося і як тепер буде жити його сім'я. Дитина може сумувати, сердитися, боятися втратити близьку людину або вважати себе винною в тому, що відбувається. Саме тому важливо розібратися в тому, що допомагає їй пережити ці зміни.

У цій роботі зосереджено увагу на психологічних чинниках, які можуть стати опорою для емоційного відновлення дітей 7-10 років. Метою дослідження є визначення та теоретичне обґрунтування психологічних чинників відновлення емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку в ситуації розлучення батьків. Для цього автори звернулися до сучасних українських публікацій про переживання дітей під час розлучення та матеріалів із психоемоційної підтримки; на цій основі було визначено те, на що варто звертати увагу в роботі з дитиною та її близькими.

І. Астремська та Т. Тазарачева досліджують емоційну сферу молодших школярів після кризи розлучення батьків, звертаючи увагу на переживання дітей та питання емоційної регуляції [1, с. 39]. І. Стаднік розглядає психологічний стан дітей під час розлучення й визначення місця їхнього проживання, зокрема вплив психотравмувальних обставин [2]. Як вважають автори, ці праці допомагають побачити, чому важливо враховувати конкретну ситуацію

в сім'ї. Значення має те, як батьки спілкуються між собою, що пояснюють дитині та чи залишається в неї можливість отримати підтримку. Саме з цим пов'язаний подальший розгляд чинників відновлення.

Під відновленням емоційної сфери розуміємо поступове повернення дитини до звичного життя, у якому вона може говорити про свої почуття, справлятися з напруженням і звертатися по допомогу. При цьому дитина ще може сумувати через розлучення батьків. Важливо, чи залишається в її житті місце для навчання, гри, друзів та інших справ, які їй подобаються. Вважаємо, що відсутність сліз або скарг сама по собі ще мало говорить про відновлення. Якщо школяр стримує переживання, щоб не засмутити матір чи батька, – зовні він може виглядати спокійним. Тому важливим є з'ясування того, чи може дитина сказати про те, що їй складно, і чи не боїться вона реакції дорослого. Це – орієнтири для подальшого дослідження, які ще потребують перевірки.

Насамперед варто звернути увагу на емоційну безпеку. Дитині не повинно бути потрібно обирати, кого з батьків вона любить більше, передавати їхні претензії або приховувати свої почуття до когось із них. Увага до захисту дитини від сімейного конфлікту узгоджується з аналізом психотравмувальних обставин розлучення у праці І. Стаднік [2]. Для щоденного життя важливі й прості пояснення: хто забере дитину зі школи, де вона буде жити, коли побачить близьких. Вважаю, що допомога дитині має поєднуватися з роботою з батьками. Адже якщо після зустрічі з психологом школяр знову опиняється посеред їхніх суперечок, джерело напруження залишається. Тому з дорослими потрібно обговорювати, як саме вони можуть уберегти дитину від участі у своєму конфлікті.

Наступний чинник – підтримка значущого дорослого. Для дитини важливо знати, що її вислухають і не будуть сварити за страх, образу або сльози. У матеріалах Міністерства освіти і науки України також звертається увага на прийняття дитячих емоцій і допомогу під час емоційних коливань [3]. Стосовно розлучення це може бути спокійна розмова, під час якої дитина має змогу поставити свої запитання. Не на всі з них дорослий одразу знатиме відповідь. На думку авторів, краще чесно про це сказати, ніж обіцяти те, чого неможливо виконати. Підтримку можуть надавати й інші близькі люди. Можливість спілкування з кожним із батьків потрібно розглядати з урахуванням безпеки дитини та обставин сім'ї.

Важливо також допомогти дитині розібратися у власних почуттях. Їй може бути складно пояснити, що саме турбує: вона сумує за батьком чи матір'ю, сердиться через зміни або боїться того, що буде далі.

Питання емоційної регуляції розглядають і І. Астремська та Т. Тазарачева [1, с. 39]. У цій роботі ми пов'язуємо усвідомлення почуттів із можливістю обрати посильний спосіб реагування. Наприклад, попросити дорослого побути поруч або зробити коротку перерву. Для вираження переживань можна запропонувати розмову, малювання чи гру. Водночас важливо почути пояснення самої дитини. Окремий малюнок не дає достатніх підстав робити висновок про її психологічний стан.

Ще один чинник – збереження позитивного ставлення до себе. Дитина може думати, що батьки розлучилися через її неслухняність або погані оцінки. Тому важливо допомогти їй зрозуміти, за що вона відповідає, а що належить до рішень дорослих. Наприклад, труднощі в навчанні потребують уваги, але вони не роблять школяра відповідальним за подружні стосунки батьків. Вважаємо, що цьому питанню потрібно приділяти окрему увагу, якщо дитина звинувачує себе. Підтримка її власної цінності може починатися з повсякденних речей: уваги до інтересів, визнання зусиль та справ, у яких вона може відчути, що в неї щось виходить.

Не варто залишати поза увагою школу, друзів і звичні заняття дитини. Під час сімейних змін вони можуть бути тією частиною життя, де зберігається знайомий порядок. При цьому школяреві не потрібно публічно пояснювати, що відбувається в його сім'ї. Учитель або психолог може запропонувати поговорити наодинці, якщо дитина цього потребує. Вважаємо, що підтримку потрібно добирати з урахуванням її стану: хтось готовий розмовляти, а комусь спочатку потрібні час і спокійна присутність дорослого. Надалі доцільно дослідити те, як сприйнята підтримка, самоставлення та емоційна регуляція пов'язані з тривожністю й емоційним благополуччям молодших школярів.

Отже, у даній роботі визначено такі психологічні чинники відновлення емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку в ситуації розлучення батьків: емоційну безпеку, підтримку значущого дорослого, усвідомлення почуттів, саморегуляцію, позитивне самоставлення та підтримку соціального оточення. На думку авторів, їх потрібно розглядати разом, адже переживання дитини тісно пов'язані з тим, що відбувається в її щоденному житті. Тому під час психологічного супроводу важливо працювати і з почуттями школяра, і з умовами його спілкування з дорослими.

Список використаних джерел

1. Астремська І. В., Тазарачева Т. І. Емоційна сфера дитини молодшого шкільного віку після кризи розлучення батьків. *Габітус.*

2024. Вип. 65. С. 39–43. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.5

2. Стаднік І. Психічне здоров'я та емоційний стан дітей в аспекті впливу процесів розлучення батьків та визначення місця проживання дитини. *Криміналістика і судова експертиза.* 2022. Вип. 67. С. 677–687. DOI: https://doi.org/10.33994/kndise.2022.67.68

3. Психоемоційна підтримка: як допомогти дитині під час емоційних коливань. Міністерство освіти і науки України. 26.02.2023. URL: https://mon.gov.ua/news/psikhoemotsiyna-pidtrimka-yak-dopomogti-ditini-pid-chas-emotsiynikh-kolivan (дата звернення: 20.10.2026).

УДК 159.922.7:159.942:316.363.5

Олег Чернишов
кандидат медичних наук, доцент, завідувач
кафедри педіатрії та хірургічних дисциплін
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Сергій Чаура
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

Коли батьки розлучаються, дитина стикається не лише зі зміною побутових обставин. Змінюється звичне спілкування, іноді – місце проживання, розподіл часу між близькими дорослими та уявлення про сталість сімейних стосунків. Проте сама подія розлучення не визначає наперед психологічний стан дитини. Значення мають характер взаємин у сім'ї, тривалість конфлікту, доступність підтримки та можливість відкрито говорити про свої почуття.

Метою даного дослідження є теоретико-методичне обґрунтування авторської корекційно-розвивальної програми психологічного

відновлення емоційної сфери дітей 7-10 років у ситуації розлучення батьків. У межах роботи проаналізовано сучасні українські матеріали з психологічної підтримки дітей, визначено цільові компоненти програми та розроблено послідовність тематичних занять. Це результат проєктування програми, а не звіт про її вже доведену ефективність.

У сучасних українських працях підкреслюється значення психологічної допомоги школярам за обставин, що змінюють звичний спосіб життя та впливають на емоційну сферу [1, с. 10–11]. Матеріали Міністерства освіти і науки України окремо наголошують на ролі підтримувального контакту з дорослим, прийняття почуттів дитини та доступних способів зниження напруження [2]. Ці положення використано як загальну методичну основу; вони не є емпіричним підтвердженням ефективності запропонованої програми саме для дітей після розлучення.

Авторську програму «Мій світ почуттів: безпека, підтримка, відновлення» побудовано навколо шести взаємопов'язаних завдань. Її особливість полягає в поступовому переході від створення безпечного середовища до формування навичок, які дитина зможе застосовувати поза заняттями. Програма не передбачає примусового обговорення розлучення або оцінювання поведінки батьків. У центрі уваги – переживання самої дитини, її можливості та джерела підтримки. Під час розроблення програми ми виходили із того, що дитині, яка переживає розлучення батьків, недостатньо просто пояснити, як потрібно справлятися з негативними емоціями. Насамперед важливо створити умови, у яких вона почуватиметься в безпеці, зможе розібратися у власних переживаннях і зрозуміє, що не несе відповідальності за рішення дорослих.

Саме тому ми обрали послідовність із шести занять: від встановлення довіри та розпізнавання почуттів до опанування способів самозаспокоєння, зміцнення самооцінки й уміння звертатися по допомогу.

Перше заняття «Тут можна бути собою» розроблено для знайомства, встановлення правил взаємоповаги й створення передбачуваної атмосфери. Діти знайомляться через нейтральні ігрові завдання, визначають, що допомагає почуватися спокійно, і домовляються про право не відповідати на особисті запитання. Друге заняття «Мої почуття мають назви» присвячено розпізнаванню емоцій за мімікою, ситуаціями та тілесними відчуттями; передбачено картки емоцій і короткі творчі вправи. Адже одна дитина відчуває тривогу, інша – образу, страх, гнів або навіть провину за те, що сталося. Тому програма не нав'язує дітям однакових переживань. Оскільки молодшим школярам складно

пояснювати власні почуття словами, тому було передбачене малювання, ігрові вправи та картки емоцій. Через такі завдання дитині легше розпізнати й висловити те, що її турбує.

Третє заняття «Коли хвилювання стає сильним» спрямоване на опанування простих способів самозаспокоєння: уповільненого дихання, переключення уваги, звернення до приємного образу. Четверте, «Я важливий і цінний», – допомагає розрізняти власні вчинки та рішення дорослих, помічати свої сильні сторони й зменшувати схильність брати на себе відповідальність за сімейні події. Варто звернути увагу, що саме четверте заняття, присвячене позитивному самоставленню. Його включення пов'язане з тим, що дитина може помилково шукати причини розлучення батьків у власній поведінці. Важливо допомогти їй розмежувати відповідальність дорослих за їхні рішення та власні почуття щодо сімейних змін. При цьому завдання психолога полягає не в оцінюванні вчинків батьків, а в підтримці дитини та зміцненні її впевненості у власній цінності.

П'яте заняття «До кого я можу звернутися» передбачає створення індивідуальної карти підтримки та тренування зрозумілих способів просити про допомогу. Нарешті, шосте, «Що я беру із собою», – узагальнює набуті вміння, дає можливість обрати найбільш корисні прийоми та завершити роботу групи.

У програмі поєднано ігрові вправи, малювання, обговорення вигаданих життєвих ситуацій, роботу з картками почуттів та короткі практики емоційної стабілізації. Такий добір відповідає потребі молодших школярів у конкретних, зрозумілих діях. Прийоми психологічної підтримки дітей та робота з емоційними реакціями також представлені в українських методичних матеріалах для освітян [2; 3]. Водночас ці джерела висвітлюють ширші кризові обставини, тому їхні рекомендації адаптовано до теми сімейних змін.

Передбачено добровільну участь, згоду законних представників, врахування позиції дитини та конфіденційність. У разі вираженого психологічного дистресу групові вправи не замінюють індивідуальної фахової допомоги. Під час проведення занять важливо не формувати у дітей переконання, що існує «правильна» реакція на розлучення: смуток, полегшення, гнів або змішані почуття можуть мати різний зміст у конкретній сімейній ситуації.

Для подальшої перевірки результативності програми в магістерському дослідженні передбачено вибірку із 50 дітей 7-10 років та порівняння експериментальної й контрольної груп по 25 учасників. До початку занять необхідно остаточно визначити віковідповідні діагностичні методики, зафіксувати вихідні показники та погодити

критерії оцінювання змін. Після завершення програми повторне вимірювання дозволить порівняти динаміку показників тривожності, самоставлення й емоційного благополуччя. Станом на зараз емпіричних результатів ще немає.

Отже, результатом проведеної теоретико-методичної роботи є авторська шестизаняттєва модель підтримки емоційного відновлення молодших школярів після розлучення батьків. Її зміст об'єднує психологічну безпеку, усвідомлення почуттів, саморегуляцію, позитивне самоставлення та навички звернення по допомогу. Наступним етапом має стати практична апробація й оцінювання змін за заздалегідь визначеними показниками.

Список використаних джерел

1. Гнатюк О. В. Особливості психологічної допомоги обдарованим учням в умовах воєнного стану. *Саморозвиток і психологічна підтримка обдарованих учнів та студентів в умовах війни* : тези доповідей XV наук.-практ. семінару (20 квітня 2023 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 10–11.

2. Опубліковано посібник із психологічної підтримки для вчителів та дітей у часи війни. Міністерство освіти і науки України. 15.08.2022. URL: https://mon.gov.ua/news/opublikovano-posibnik-iz-psikhologichnoi-pidtrimki-dlya-vchiteliv-ta-ditey-u-chasi-viyni

3. Психоемоційна підтримка: як допомогти дитині під час емоційних коливань. Міністерство освіти і науки України. 26.02.2023. URL: https://mon.gov.ua/news/psikhoemotsiyna-pidtrimka-yak-dopomogti-ditini-pid-chas-emotsiynikh-kolivan

УДК 159.91:159.942.5:159.98

Світлана Лебідь
кандидат педагогічних наук, доцентка,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Лариса Чеботар
кандидат біологічних .наук, доцентка,
доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ІНТЕРОЦЕПЦІЯ ЯК ПСИХОБІОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗАСОБАМИ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИХ ПРАКТИК

Сучасне психологічне середовище та інтенсивне соціально-психогенне навантаження вимагають від науковців і практиків розробки та застосування фундаментально обґрунтованих, цілісних моделей психологічної саморегуляції. Традиційна психотерапевтична парадигма довгий час спиралася переважно на когнітивно-поведінкові підходи, реалізуючи принцип «згори-донизу», за якого регуляція емоцій здійснюється через когнітивну переоцінку та довільний контроль з боку кори головного мозку. Однак у станах гострого або хронічного психотравмуючого стресу спостерігається виражена функціональна інгібіція префронтальної кори на тлі гіперактивації лімбічних та підкіркових структур (зокрема мигдалеподібного тіла). У таких умовах когнітивний самоконтроль виявляється малоефективним або взагалі недоступним для особистості.

Це зумовлює підвищений інтерес до соматичних та нейробіологічних механізмів емоційної регуляції, що працюють за принципом «знизу-вгору». Центральним елементом цієї системи є *інтероцепція* – здатність центральної нервової системи сприймати, інтегрувати та інтерпретувати сигнатурні імпульси, які надходять від внутрішніх органів, судин, м’язів та внутрішнього середовища організму. Розгляд інтероцепції як фундаментального психобіологічного містка між вісцеральним гомеостазом, емоційним досвідом та когнітивною оцінкою відкриває нові горизонти для

застосування тілесно-орієнтованих практик у формуванні системної стресостійкості.

Поняття інтероцепції пройшло тривалу еволюцію – від першопочаткового визначення Ч. Шеррінгтона (1906), який обмежував її лише рецепторами внутрішніх органів (вісцероцепцією), – до сучасної розширеної нейробіологічної концепції А. Д. Крейга. У сучасному розумінні інтероцепція охоплює всі аферентні сигнали, що відображають фізіологічний стан тіла: серцевий ритм, дихання, вісцеральний тонус, температуру, біль, м'язове напруження, рівень кисню, pH та імунологічні маркери [2].

З нейроанатомічної точки зору, аферентний потік від вісцеральних систем піднімається через блукаючий нерв та спіноталамічний тракт до ядер одиночного шляху, парабрахіального ядра та таламуса, після чого проектується в острівцеву кору, яка є головним центральним осередком інтероцептивної обробки:

– задня частина острівцевої кори отримує первинні, топографічно впорядковані соматосенсорні та вісцеральні дані про поточний фізіологічний стан організму («що відбувається в тілі»);

– середня та передня частина острівцевої кори здійснюють послідовну інтеграцію цих даних із когнітивними, мотиваційними та соціальними контекстами [2].

За концепцією Л. Фельдман Барретт та А. Д. Крейга, передня острівцева кора виступає нейронним субстратом формування суб'єктивного почуття «Я» та первинних емоційних станів. Завдяки тісним двостороннім зв'язкам із передньою поясною корою, мигдалеподібним тілом та вентромедіальною префронтальною корою, острівцева кора формує суб'єктивну оцінку того, наскільки поточний стан тіла є сприятливим чи загрозливим для виживання.

Сучасна нейробіологія розглядає мозок як «предиктивний орган». У контексті інтероцепції мозок постійно генерує внутрішні прогнози щодо фізіологічних потреб організму (алостаз). Якщо реальний аферентний сигнал від органів відрізняється від прогнозованого, виникає помилка інтероцептивного прогнозу. Якщо ця помилка не коригується, вона сприймається як тривога, неспокій або соматичний дискомфорт.

У психології для детального аналізу інтероцептивних процесів використовують трирівневу модель Х. Гарфінкеля [2]:

1. Інтероцептивна точність – об'єктивна здатність людини точно фіксувати внутрішні фізіологічні сигнали (наприклад, точність підрахунку власного пульсу без пальпації).

2. Інтероцептивна суб'єктивна чутливість – суб'єктивна переконаність особистості у своїй здатності відчувати тіло, яка

оцінюється за допомогою опитувальників (наприклад, MAIA – Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness) [4].

3. Інтероцептивна обізнаність – метакогнітивна відповідність між об'єктивною точністю та суб'єктивною оцінкою (усвідомлення того, наскільки реально точними є власні відчуття).

Дисбаланс між цими рівнями є основою для розвитку психопатології. Наприклад, висока суб'єктивна чутливість у поєднанні з низькою об'єктивною точністю та викривленим інтерпретаційним фокусом створює феномен *інтероцептивної тривожності*, коли будь-яке природне коливання серцевого ритму чи дихання інтерпретується як катастрофа (панічна атака, гіпохондрія). Натомість низька інтероцептивна точність призводить до соматизації та ігнорування сигналів психофізіологічного виснаження [3].

З точки зору полівагальної теорії С. Порджеса, стресостійкість є функцією автономної нервової системи, а саме здатності вентрального відгалуження блукаючого нерву пригнічувати симпатичну мобілізацію та забезпечувати стан психофізіологічної безпеки та соціальної залученості [1].

Згідно з моделлю нейровісцеральної інтеграції Д. Таєра, показником високої адаптивності та ефективного центрально-автономного мережевого зв'язку є висока варіабельність серцевого ритму (ВСР). Інтероцептивна обізнаність дозволяє вчасно помічати найменші зміни у ВСР, диханні та м'язовому тонусі, запобігаючи переходу автономної системи у фазу хронічної симпатикотонії або пасивної оборонної реакції (фрізинг/дисоціація) [5].

Таким чином, інтероцептивна обізнаність виступає як регуляторний фільтр:

– забезпечує диференціацію первинного соматичного відчуття від вторинної когнітивно-ефективної реакції («моє серце б'ється швидше через підйом сходами, а не через паніку»);

– знижує емоційну реактивність шляхом перенаправлення нейронної активності від лімбічної системи до префронтальних та острівцевих ділянок;

– розширює «вікно толерантності» особистості до афективних та соматичних подразників [3, 5].

Тілесно-орієнтована психотерапія та соматичні практики (соматичне фокусування П. Левіна, метод М. Фельденкрайза, діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація за Е. Джекобсоном, боді-скан, практики заземлення) виступають прямою методичною системою калібрування та тренування інтероцептивної системи [1, 3].

Ефективність цих практик за принципом «знизу-вгору» пояснюється наступними механізмами [5, 6]:

– модуляція вагусного тонусу через дихання – практики із подовженим видихом та діафрагмальним залученням активують дихальну аритмію серця, що стимулює блукаючий нерв, знижує частоту серцевих скорочень та зменшує секрецію кортизолу;

– переформатування острівцево-префронтальних зав'язків – систематичне спрямування безоціночної уваги на тілесні відчуття (тепло, пульсація, важкість, контакт із опорою) знижує маркер пропрецептивної помилки в передній острівцевій корі, зміцнюючи метакогнітивну інтероцептивну обізнаність;

– опрацювання процедурної пам'яті та застряглого патерну загрози – тілесне фокусування дозволяє завершити заблоковані моторні та вісцеральні реакції загрози (за Левіним), формуючи новий соматичний досвід безпеки.

Алгоритм застосування соматичних інструментів у формуванні стресостійкості [2, 5]:

1. Фаза 1. Соматична навігація та заземлення – формування первинного контакту з опорою (стопи, таз), усвідомлення зовнішніх та внутрішніх меж тіла для зниження осередку тривоги.

2. Фаза 2. Диференціація та соматичне фокусування – навчання розрізненню та назві конкретних тілесних відчуттів (стиснення, поколювання, температура) без їх негайної емоційної оцінки.

3. Фаза 3. Дихальна модуляція – використання ритмічного та пролонгованого видиху для активного переключення автономної нервової системи з симпатичного режиму в парасимпатичний.

4. Фаза 4. Пендуляція (гойдалка) – послідовне переміщення уваги від ділянки тілесного напруження/дискомфорту до ділянки ресурсу та безпеки, що тренує пластичність нервової системи та розширює вікно толерантності.

Отже, інтероцепція є базовим психобіологічним механізмом, який визначає якість емоційної саморегуляції, точності оцінки внутрішніх ресурсів та рівня стресостійкості особистості. Розвиток інтероцептивної обізнаності за допомогою тілесно-орієнтованих практик дозволяє подолати обмеження когнітивного контролю в умовах гострого та хронічного стресу через реалізацію регуляторних механізмів «знизу-вгору». Систематичне впровадження соматичних інструментів (дихальних, релаксаційних, заземлюючих та фокусуючих) оптимізує тонус блукаючого нерву, підвищує пластичність острівцевої кори та забезпечує перехід від автоматичної реактивності до свідомого, адаптивного соматичного самоуправління.

Список використаних джерел

1. Bonaz B., Sinniger V., & Pellissier S. (2021). Therapeutic targeting of the vagus nerve in interoception and emotion regulation. *Autonomic*

Neuroscience, 236, 102894. DOI: https://doi.org/10.1016/j.autneu.2021.102894

2. Garfinkel S. N., Gould van Praag, C. D., Seth A. K., & Critchley H. D. (2021). Interoceptive dimensions and their clinical relevance. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 376(1838), 20200358. DOI: https://doi.org/10.1098/rstb.2020.0358

3. Gibson J. (2024). A roadmap to understanding interoceptive awareness and post-traumatic growth in trauma-exposed populations. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1355442. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1355442

4. Solano Durán P., Morales J.-P., & Huepe D. (2024). Interoceptive awareness in a clinical setting: the need to bring interoceptive perspectives into clinical evaluation. *Frontiers in Psychology*, 15, 1385422. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1385422

5. Wang Y., & Zhang L. (2025). Analysis of interoceptive awareness and somatic regulation mechanisms in adaptive stress response. *Frontiers in Psychology*, 16, 1618068. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1618068

6. Weng H. Y., Lewis F. M., Morrison, A. S., Kubzansky, L. D., & Seth A. K. (2021). Focus on the breath: Brain decoding reveals internal states during contemplative practice. *Cerebral Cortex*, 31(5), 2564–2580. DOI: https://doi.org/10.1093/cercor/bhaa380

УДК 159.923:316.47

Олег Чернишов
кандидат медичних наук, доцент, завідувач
кафедри педіатрії та хірургічних дисциплін
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ольга Гудима
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Проблема порушень харчової поведінки в сучасних умовах має тенденцію до зростання. Причина полягає у тому, що збільшується увага до психологічного становища людини, впливу соціокультурних

норм краси та особливостей того, як формується ставлення до власного тіла. Харчова поведінка – це багатогранний психофізіологічний і соціальний процес, котрий формується не тільки біологічними потребами організму, а й психоемоційним станом, характером людини, цінностями, соціальними патернами та індивідуальним життєвим досвідом. Порушення харчової поведінки може виявлятися по-різному: у суворому обмеженні їжі і/або в переїданні, втратах контролю над харчуванням та надмірній концентрації на вазі і зовнішньому вигляді. Всі ці фактори негативно позначаються на фізичному стані здоров'я, психоемоційному стані і якості життя людини.

Молодий вік – це час інтенсивного формування особистісної ідентичності, розвитку самосвідомості, системи цінностей, життєвих орієнтирів, уявлень про власну зовнішність, і саме тому ця проблема вимагає тут особливої уваги. В її дослідженні значне місце займає вивчення психологічних механізмів, що опосередковують особливості харчової поведінки та ставлення особистості до їжі. Наприклад, нерозвиненість навичок емоційної регуляції може бути причиною використання їжі як інструменту боротьби з негативними емоціями, зниження психологічного напруження або компенсації незадоволених емоційних потреб. Між тим, обмежувальні харчові установки і надмірний контроль маси тіла можуть бути наслідком низької самооцінки, перфекціоністських прагнень, негативного образу тіла, а також надмірної залежності від зовнішнього схвалення.

В психологічному плані харчова поведінка представляє собою сукупність установок, звичок, емоційних реакцій і патернів поведінки, пов'язаних з процесом прийому їжі. У ньому, крім кількісних і якісних показників харчування, розглядаються і ціннісні ставлення до їжі, реагування у стресових ситуаціях, орієнтація на власне тіло та заходи із його модифікації [1].

На сьогоднішній день наука відокремлює гармонійні (адаптивні) харчові звички від девіантних (дезадаптивних поведінок). За міжнародними стандартами, зокрема визначеними в документах American Psychiatric Association (2022) DSM-5-TR, основою для клінічного поділу розладів харчування служать концепції нормальності й патології. Нормативна поведінка є такою, що задовольняє фізіологічні потреби тіла і є гнучкою, а також усвідомленою. Порушена поведінка трапляється тоді, коли їжа перестає бути простим способом задоволення біологічної потреби і починає набувати походження або компенсаторної, або захисної функції [2].

Розлад харчової поведінки (РХП) відрізняється тим, що більшість випадків починаються у підлітковому та юнацькому віці, у фазі активного становлення особистості. Адже в цей час посилюється

сприйнятливість до оцінок оточення, протікають гормональні процеси, а також формується система поглядів на себе під назвою «Я». Негативний вплив – при тому, що при цьому уразлива особистість і розвине РХП, тригер розладу харчової поведінки може становити і негативний досвід: наприклад, булінг за зовнішність, травми, конфлікти в сім'ї. З перспективи психології РХП можна трактувати як дезадаптивний механізм подолання стресу або запобігання внутрішнім конфліктам: інакше кажучи, контроль за вагою і харчуванням стає своєрідною копінг-стратегією і на деякий час дає ілюзію контролю над життям чи емоційним розвантаженням. Але надалі у часі ці поведінкові патерни лише поглиблюють проблеми, приводять до ізоляції, захворювань та знецінення життєдіяльності.

Теоретичне вивчення природи розладів харчової поведінки повинне брати до уваги цілий ряд наукових точок зору. РХП розвиваються як наслідок впливу на організм біологічних, психологічних і соціальних чинників. До ключових психологічних детермінант належать – певні характеристики «Я-концепції» і рівень самооцінки як її компоненти, тип локусу контролю і спрямованість на перфекціонізм. Люди із РХП мають викривлений образ свого тіла та низьку самоцінність, яка зумовлює їхнє прагнення до ідеальної ваги.

Теоретичні підходи – психодинамічний, когнітивно-поведінковий і соціокультурний – пов'язують ці явища з труднощами самовизначення, внутрішньою чи зовнішньою орієнтацією особистості та завищеними вимогами до себе. Українські дослідження також вказують на тісний зв'язок між порушеннями сприйняття фізичного «Я» та розладами харчової поведінки. Крім того, у людей із надмірною вагою низька самооцінка послідовно пов'язана з викривленим образом тіла. Ці результати важливо враховувати на практиці. Під час діагностики доцільно оцінювати структуру Я-концепції та локус контролю – інтернальний або екстернальний, за класифікацією Дж. Роттера. Терапія може бути спрямована на зменшення самокритичного перфекціонізму й розвиток позитивної самооцінки. Локус контролю відображає, наскільки людина вірить у власну здатність впливати на життєві обставини та події [3].

Отже, на основі теоретичного аналізу можна дійти того висновку, що у молодому віці розлад харчової поведінки та його утворення є складним явищем, яке містить у собі взаємодію особистісних, емоційних та соціально-психологічних чинників. Основними факторами, що призводить до дезадаптивних моделей харчової поведінки належать низька самооцінка, негативне ставлення до власного тіла, підвищена тривожність, порушення емоційної регуляції. Вплив цих чинників часто призводить до появи неадаптивних

механізмів подолання психологічного стресу, наприклад, використання їжу або контролю за харчуванням як інструменту регуляції емоційного стану.

Теоретично проаналізовані чинники можуть розглядатися як важливі особливості при використанні профілактичного та психокорекційного втручання, що сприятимуть розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванню адекватної самооцінки та позитивного ставлення до тіла.

Список використаних джерел

1. Абсалямова Л. Психологічна структура і зміст «Я-тілесного». *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2015. Том VII, Вип. 38. 2015. С. 24–39.
2. Купко Н. Розлади харчової поведінки: серйозність проблеми та сучасні підходи до її вирішення. *НейроNews: психоневрологія і нейропсихіатрія*. 2025. № 4(159). С. 15–22.
3. Пашукова Т., Допіра Т., Дьяконов Г. Практикум із загальної психології. Київ : Знання. 2000. 203 с.

УДК 159.923.3(043.2)

Вікторія Чорна
кандидат соціологічних наук, доцент,
вчений секретар
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Тетяна Вербицька
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Самоактуалізація особистості є однією з важливих категорій сучасної психологічної науки, що відображає процес усвідомлення, розкриття та реалізації індивідуального потенціалу людини, її здібностей, потреб, цінностей і життєвих можливостей. Вона

характеризує прагнення особистості до самовдосконалення, самопізнання, автономності, творчості та усвідомленого вибору життєвих цілей. Самоактуалізація є динамічним процесом, який здійснюється протягом життя та залежить від взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів із соціальними умовами розвитку.

Проблема самоактуалізації посідає важливе місце в гуманістичній, екзистенційній та соціально-психологічній парадигмах. Теоретичні основи її дослідження закладено у працях А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Е. Десі, Р. Раяна та інших науковців. У межах зазначених підходів особлива увага приділяється мотиваційним механізмам, самосвідомості, ціннісно-смисловій сфері, емоційній зрілості та характеру міжособистісних взаємин.

У гуманістичній концепції А. Маслоу самоактуалізація визначається як прагнення людини до максимально повної реалізації власних можливостей. Науковець пов'язував її розвиток із задоволенням базових потреб у безпеці, любові, належності та повазі. Самоактуалізованій особистості властиві реалістичне сприйняття дійсності, прийняття себе й інших, автономність, творчість, відповідальність і спрямованість на значущі життєві цілі. Водночас самоактуалізація розглядається не як кінцевий результат, а як безперервний процес особистісного становлення [1, с. 20].

Важливе значення має особистісно-центрований підхід К. Роджерса, відповідно до якого кожній людині притаманна внутрішня тенденція до розвитку та вдосконалення. Центральним поняттям його концепції є конгруентність, що відображає узгодженість між реальним досвідом особистості, її самосприйняттям і поведінкою. Сприятливими умовами самоактуалізації виступають безумовне позитивне прийняття, емпатійне розуміння, психологічна відкритість і можливість вільного самовираження. Натомість надмірна залежність від зовнішнього схвалення та страх негативного оцінювання можуть обмежувати особистісне зростання [3, с. 92].

У межах екзистенційної психології В. Франкл розглядав пошук сенсу життя як фундаментальну мотиваційну спрямованість особистості. Усвідомлення життєвих цінностей, визначення особистісно значущих цілей і відповідальне ставлення до власного вибору сприяють формуванню внутрішньої стійкості та готовності до самореалізації. Втрата смислових орієнтирів, навпаки, може супроводжуватися переживанням невизначеності, внутрішньої порожнечі та зниженням особистісної активності [5].

Одним із провідних психологічних чинників самоактуалізації є мотиваційна сфера особистості. Особливу роль відіграє внутрішня

мотивація, за якої діяльність здійснюється насамперед через особистісну зацікавленість, прагнення до саморозвитку та задоволення від самого процесу. У теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна виокремлено три базові психологічні потреби: автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми. Їх задоволення сприяє розвитку внутрішньої мотивації, психологічному благополуччю та активній реалізації індивідуального потенціалу [6, с. 77].

Важливим чинником самоактуалізації є самосвідомість, яка забезпечує усвідомлення людиною власних здібностей, потреб, мотивів, цінностей і життєвих перспектив. Розвинена самосвідомість створює передумови для формування адекватної самооцінки, позитивного самоставлення та здатності до рефлексії. Адекватна самооцінка сприяє впевненості у власних можливостях і готовності долати труднощі, тоді як занижена може супроводжуватися страхом невдачі, невпевненістю та залежністю від зовнішніх оцінок.

Із самосвідомістю тісно пов'язана рефлексія, що забезпечує здатність особистості аналізувати власні переживання, мотиви, поведінкові реакції та результати діяльності. Конструктивна рефлексія сприяє усвідомленню внутрішніх суперечностей, перегляду неефективних способів поведінки та визначенню перспектив подальшого розвитку. Водночас надмірне самозосередження може посилювати тривожність і самокритичність, тому важливим є формування гнучкого та усвідомленого ставлення до власного досвіду.

Особливе місце серед психологічних чинників самоактуалізації належить самоефективності. Відповідно до соціально-когнітивної теорії А. Бандури, самоефективність відображає переконаність людини у власній здатності організовувати та здійснювати дії, необхідні для досягнення поставлених цілей. Висока самоефективність сприяє ініціативності, наполегливості, готовності до подолання труднощів і практичної реалізації особистісного потенціалу [7, с. 20].

Не менш значущими чинниками є емоційна зрілість, емоційний інтелект і здатність до саморегуляції. Емоційна зрілість передбачає усвідомлення власних переживань, конструктивне вираження емоцій, контроль імпульсивних реакцій та підтримання психологічної рівноваги. У моделі Дж. Меєра, П. Саловея та Д. Карузо емоційний інтелект охоплює здатності сприймати, використовувати, розуміти й регулювати емоції. Розвинені емоційні здібності сприяють ефективній міжособистісній взаємодії, конструктивному розв'язанню конфліктів та усвідомленому прийняттю рішень [8, с. 102].

Саморегуляція забезпечує свідоме управління поведінкою, емоційними станами та способами досягнення цілей. Вона охоплює

планування діяльності, прогнозування результатів, контроль власних дій та коригування поведінкових стратегій. Розвинені навички саморегуляції допомагають особистості зберігати послідовність саморозвитку навіть за умов невизначеності та стресових впливів.

Важливу роль у процесі самоактуалізації відіграє ціннісно-смислова сфера особистості. Цінності визначають життєві пріоритети, характер міжособистісних взаємин і способи самореалізації. Відповідно до теорії Ш. Шварца, цінності виступають відносно стійкими мотиваційними орієнтирами, що спрямовують поведінку людини. Для розвитку самоактуалізації особливого значення можуть набувати самостійність, творчість, прагнення до досягнень та особистісного зростання [9].

Суттєвим психологічним чинником самоактуалізації є автономність, яка виявляється у здатності самостійно приймати рішення, визначати життєві пріоритети та відповідати за результати власної діяльності. Автономність поєднується з відкритістю новому досвіду, гнучкістю мислення та творчістю. Саме ці характеристики забезпечують готовність особистості до змін, засвоєння нових знань і пошуку індивідуальних способів реалізації власних можливостей.

Водночас самоактуалізація залежить не лише від внутрішніх ресурсів, а й від соціально-психологічних умов розвитку. Важливе значення мають сімейне виховання, характер міжособистісних взаємин, освітнє та професійне середовище. Атмосфера підтримки, довіри, поваги до індивідуальності й самостійного вибору сприяє формуванню позитивного самоставлення та впевненості у власних можливостях. Натомість авторитарність, надмірний контроль і систематична критика можуть обмежувати автономність та особистісну активність.

Самоактуалізація має певні вікові особливості. У підлітковому віці її передумови формуються через розвиток самосвідомості, пошук ідентичності та прагнення до самостійності. У юнацькому віці особливого значення набувають професійне самовизначення, формування світогляду та життєвих планів. У дорослому віці самоактуалізація пов’язується з професійною самореалізацією, розвитком міжособистісних стосунків, переосмисленням життєвого досвіду та реалізацією особистісних цінностей. Зазначені особливості узгоджуються із загальною логікою психосоціального розвитку особистості, представленою у теорії Е. Еріксона [9].

Окремої уваги заслуговують гендерні особливості самоактуалізації. Гендерні ролі, соціальні очікування та культурні стереотипи можуть впливати на характер життєвих цілей, професійних прагнень, способів самовираження та оцінювання особистісних досягнень. Водночас гендерні відмінності не слід розглядати як наперед визначені

відмінності в потенціалі чоловіків і жінок. Їх доцільно аналізувати з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик, соціокультурного середовища та конкретних умов особистісного становлення.

Серед психологічних бар'єрів самоактуалізації виокремлюють страх невдачі, невпевненість у власних можливостях, надмірну самокритичність, залежність від соціального схвалення, внутрішньоособистісні конфлікти та труднощі саморегуляції. Негативний вплив можуть здійснювати хронічний стрес і несприятливі життєві обставини. Водночас за наявності психологічної підтримки та конструктивних стратегій подолання труднощів кризовий досвід іноді сприяє переосмисленню цінностей і визначенню нових напрямів особистісного розвитку.

Важливою теоретичною засадою дослідження самоактуалізації є концепція психологічного благополуччя К. Ріфф. Запропонована дослідницею модель охоплює самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління середовищем, наявність життєвої мети та особистісне зростання. Зазначені компоненти концептуально пов'язані із самоактуалізацією, однак не є тотожними їй, оскільки психологічне благополуччя характеризує ширший спектр позитивного функціонування особистості [2].

Таким чином, самоактуалізація особистості є складним динамічним процесом, який визначається взаємодією мотиваційних, когнітивних, емоційно-вольових, ціннісно-смислових та соціально-психологічних чинників. Провідними передумовами її розвитку виступають внутрішня мотивація, автономність, адекватна самооцінка, самоефективність, емоційна зрілість, здатність до саморегуляції та наявність усвідомлених життєвих цілей.

Особливості самоактуалізації залежать від вікового етапу розвитку, індивідуального досвіду, соціального середовища та гендерно зумовлених умов особистісного становлення. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення гендерних особливостей прояву самоактуалізації, що дасть змогу поглибити розуміння психологічних механізмів реалізації особистісного потенціалу.

Список використаних джерел

1. Аксенченко К. Б., Журба А. М., Бочелюк В. Й. Аналіз категорій професійного самовизначення та професійних криз особистості у науковому просторі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2018. № 1. С. 19–26.

2. Гутиря М. О. Взаємозв'язок психологічних чинників професійної самоактуалізації студентів-психологів, що переживають кризу фахової готовності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology.* 2022. Vol. 10(102), issue 263. P. 74–77.

3. Гутиря М. О. Психологічні особливості нормативних крих фахового навчання студентів-психологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія.* 2021. Том 32(71). № 6. С. 91–95.

4. Кузікова С. Б. Атрибутивний стиль як чинник стресостійкості особистості у кризових ситуаціях життя. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : *матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми)* / Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 410–412.

5. Кашлюк Ю. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2016. Вип. 2(1). С. 70–74. URL :http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2(1)__14

6. Ковалева К. В. Проблема самоактуалізації особистості у працях вітчизняних та зарубіжних авторів. *Журнал психіатрії и медичної психології.* 2019. № 1. С. 77–85.

7. Лисенко С. О. Становлення і розвиток парадигми самоактуалізації особистості та її переосмислення у контексті сучасності. *Humanities studies.* 2021. №. 8. С. 20–28.

8. Марченко А. П. Психологічні особливості самоактуалізації та самореалізації особистості. *Збірник наукових праць молодих вчених.* 2020. №. 5. С. 102–108.

9. Пенькова О. І. Самоактуалізація як чинник самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* 2019. №. 11. С. 245–248. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723582

УДК 314.15-053.2159.944.4](043.2)

Вікторія Чорна
кандидат соціологічних наук, доцент,
вчений секретар
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Альона Лойко
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ

У даній розробці розглянуто соціально-психологічні особливості дітей із числа внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. Визначено вплив вимушеного переселення на емоційний стан, поведінку та соціальну адаптацію дітей. Охарактеризовано основні чинники формування стресостійкості та обґрунтовано необхідність комплексної психологічної підтримки.

Повномасштабна війна в Україні спричинила масштабне вимушене переміщення населення та загострила проблему збереження психологічного благополуччя дітей. Особливої уваги потребують діти із числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які були змушені залишити звичне середовище проживання, змінити заклади освіти, втратити усталені соціальні зв'язки та пристосовуватися до нових життєвих обставин. Такі зміни можуть супроводжуватися значним психоемоційним навантаженням, порушенням почуття безпеки та труднощами соціально-психологічної адаптації [1; 2].

Актуальність дослідження визначається необхідністю виявлення психологічних чинників, які сприяють збереженню емоційної рівноваги дітей ВПО, підвищенню їхніх адаптаційних можливостей та формуванню здатності конструктивно долати стресові ситуації. Особливого значення набуває розвиток стресостійкості як важливого ресурсу психологічного благополуччя особистості.

Метою даного дослідження є теоретичний аналіз соціально-психологічних особливостей дітей із числа внутрішньо переміщених

осіб та визначення основних чинників формування їхньої стресостійкості в умовах вимушеного переселення.

Проблема психологічної адаптації та стресостійкості особистості висвітлюється у працях українських і зарубіжних дослідників. О. Блинова досліджує особливості соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців [1]. В. Корольчук розглядає психологічні детермінанти стійкості особистості до впливу стресогенних чинників [5]. А. Мастен та А. Нараян аналізують особливості розвитку психологічної стійкості дітей в умовах війни та інших несприятливих обставин [9]. М. Унгар акцентує увагу на значенні соціального середовища у формуванні резильєнтності дітей [10].

Однією з провідних соціально-психологічних особливостей дітей ВПО є порушення відчуття психологічної безпеки. Звичне середовище проживання, стабільні взаємини з близькими людьми та передбачуваність повсякденного життя забезпечують дитині почуття захищеності. Вимушене переселення може порушувати ці умови, спричиняючи переживання невизначеності, тривоги та безпорадності. Навіть після переїзду до відносно безпечного регіону дитина може зберігати підвищену настороженість і гостро реагувати на нагадування про воєнні події [3; 9].

Тривалий вплив стресових чинників може супроводжуватися змінами в емоційній та поведінковій сферах. Серед можливих проявів психологічного неблагополуччя виокремлюють підвищену тривожність, страхи, дратівливість, емоційну нестійкість, порушення сну та труднощі концентрації уваги. У деяких випадках спостерігаються агресивні реакції, імпульсивність, конфліктність або соціальне відсторонення. Водночас характер зазначених проявів залежить від віку дитини, індивідуального досвіду, інтенсивності пережитих подій та наявності підтримки [2; 3].

Вікові особливості істотно впливають на характер психологічного реагування. У дітей дошкільного віку стрес може проявлятися через підвищену залежність від дорослих, страх розлуки та регресивні форми поведінки. Молодші школярі можуть демонструвати зниження навчальної мотивації, підвищену втомлюваність і труднощі засвоєння інформації. Для підлітків особливо значущими стають переживання, пов’язані з втратою звичного кола спілкування, порушенням соціальної ідентичності та необхідністю самоствердження в новому колективі [2; 4].

Важливим аспектом психологічного благополуччя дітей ВПО є соціальна адаптація. Зміна закладу освіти, необхідність встановлення нових міжособистісних контактів та пристосування до незнайомих

правил можуть створювати додаткове психологічне навантаження. Успішність адаптації значною мірою визначається характером взаємодії з однолітками, педагогами та іншими представниками соціального оточення. Доброзичлива атмосфера, підтримка педагогів і залучення дітей до спільної діяльності сприяють відновленню почуття належності до соціальної групи [1; 2].

Одним із найважливіших чинників психологічного благополуччя дітей є сімейне середовище. Вимушене переселення нерідко супроводжується погіршенням матеріального становища родини, зміною сімейних ролей та підвищенням емоційного напруження батьків. Водночас сім'я виступає провідним ресурсом формування стресостійкості. Емоційна доступність дорослих, підтримувальне спілкування, збереження сімейних традицій та стабільність повсякденного життя сприяють формуванню почуття захищеності й позитивного ставлення до майбутнього [2; 8; 9].

У контексті досліджуваної проблеми стресостійкість доцільно розглядати як інтегративну психологічну характеристику особистості, що відображає її здатність зберігати відносну емоційну рівновагу, адаптивність поведінки та ефективність діяльності в умовах впливу несприятливих чинників. Її формування залежить від взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів дитини із зовнішніми умовами соціального середовища [5; 8].

Важливим внутрішнім ресурсом стресостійкості є емоційна саморегуляція, яка передбачає здатність усвідомлювати власні емоції, розпізнавати причини негативних переживань та використовувати конструктивні способи їх регулювання. Розвиток зазначених навичок сприяє зниженню психоемоційного напруження, покращенню поведінкового контролю та підвищенню адаптаційних можливостей дитини [5; 6].

Значущу роль у формуванні стресостійкості відіграють копінг-стратегії – способи подолання складних життєвих ситуацій. До конструктивних стратегій належать звернення по допомогу, обговорення власних переживань, пошук шляхів вирішення проблем та залучення до творчої або фізичної діяльності. Натомість тривале уникнення соціальних контактів, придушення емоцій або агресивна поведінка можуть ускладнювати психологічну адаптацію. Формування ефективних копінг-стратегій сприяє розвитку самостійності та впевненості дитини у власних можливостях [5; 8].

Особливого значення набуває розвиток психологічної резильєнтності як здатності особистості зберігати або відновлювати адаптивне функціонування після переживання несприятливих подій. А.

Мастен та А. Нараян підкреслюють роль індивідуальних ресурсів і підтримувальних соціальних систем у розвитку психологічної стійкості дітей [9]. М. Унгар наголошує на значенні доступності сімейних, освітніх і соціальних ресурсів, які забезпечують можливості для конструктивного подолання труднощів [10].

Практична психологічна робота з дітьми ВПО має передбачати розвиток емоційної грамотності, навичок самозаспокоєння, конструктивного спілкування та подолання стресу. Доцільним є використання психоосвітніх занять, ігрових методів, арттерапевтичних вправ, технік релаксації, дихальних вправ і групових занять із розвитку соціальних навичок. Важливою умовою ефективності такої діяльності є дотримання принципів психологічної безпеки, добровільності, конфіденційності та недопущення повторної травматизації [4; 7].

Водночас вимушене переселення не обов'язково призводить до тривалих психологічних порушень. За наявності сприятливих умов, стабільних міжособистісних стосунків і доступної психологічної допомоги діти можуть демонструвати здатність до поступового відновлення та успішної адаптації. Тому психологічний супровід має бути спрямований не лише на подолання негативних наслідків пережитих подій, а й на активізацію особистісних і соціальних ресурсів дитини [8; 9; 10].

Таким чином, соціально-психологічні особливості дітей із числа внутрішньо переміщених осіб визначаються взаємодією емоційних, поведінкових, сімейних і соціальних чинників. Вимушене переселення може супроводжуватися підвищенням тривожності, порушенням почуття психологічної безпеки, труднощами емоційної саморегуляції та соціальної адаптації.

Основними чинниками формування стресостійкості дітей ВПО є розвиток емоційної саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій, позитивної самооцінки, соціальної компетентності та забезпечення психологічної безпеки. Важливу роль відіграють сімейна підтримка, сприятливе освітнє середовище та доступність психологічної допомоги. Перспективним напрямом подальшої роботи є розроблення комплексних програм психологічного супроводу, спрямованих на зміцнення адаптаційних ресурсів і збереження психологічного благополуччя дітей.

Список використаних джерел

1. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія.* 2023. Вип.1. С. 47–51. URL: http://surl.li/rbpfh

2. Булах І. І. Формування життєстійкості підлітків у соціально несприятливих умовах. *Практична психологія та соціальна робота.* 2021. № 2. С. 14–18.

3. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу. / за заг. ред. Н. Гусак ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.

4. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка.* 2022. № 2(110). С. 105–109. URL: 10.37026/2520-6427-2022-110-2-105-109

5. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022*. Вип. 2. С. 109–116. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dnchpu_2022_2_20 (дата звернення: 20.04.2025).

6. Карабін О. В. Психологічні чинники стресостійкості особистості в умовах кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2020. Вип. 4. С. 45–51.

7. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с. URL: http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2360 (дата звернення: 09. 08. 2025).

8. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія.* 2021. Вип. 12. С. 108–113.

9. Кравцова О. К. Базові переконання підлітків як чинник їх стресостійкості в умовах війни. URL: https://doi.org/10.48020/ mppj.2022.02.04 (дата звернення:22.04.2025).

10. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія.* 2021. Вип. 4. С. 113–117. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvuups_2021_4_24 (дата звернення: 03. 04. 2025).

УДК 159.944.4

Вікторія Чорна
кандидат соціологічних наук, доцент,
вчений секретар
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Раїса Корф
здобувачка вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ БАНКІВСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасні умови розвитку банківської сфери характеризуються високою інтенсивністю професійної діяльності, зростанням вимог до якості обслуговування клієнтів, необхідністю швидкого прийняття рішень та постійною адаптацією до соціально-економічних змін. Працівники банківських установ щоденно стикаються зі значним психоемоційним навантаженням, підвищеною відповідальністю, напруженими комунікативними ситуаціями та необхідністю підтримувати високий рівень професійної ефективності. Сукупність зазначених чинників створює передумови для виникнення професійного стресу, емоційного виснаження та поступового розвитку синдрому професійного вигорання.

Особливої актуальності проблема професійного вигорання набуває в умовах сучасних суспільних викликів, економічної нестабільності та постійних трансформацій банківської діяльності. Тривалий вплив стресогенних чинників може негативно позначатися на психологічному благополуччі працівників, знижувати їхню професійну мотивацію, задоволеність працею та ефективність виконання службових обов'язків. У зв'язку з цим важливого значення набуває теоретичне осмислення професійного вигорання як психологічного феномену, визначення основних чинників його виникнення та особливостей прояву серед працівників банківської сфери.

Як зазначають А. Руденок, Ю. Данчук та А. Ромасюкова, проблема професійного вигорання набуває особливої актуальності в професійній діяльності. Це пов'язується з постійними змінами вимог до працівників,

посиленням трудового процесу та підвищенням рівня емоційного навантаження, що з часом призводить до фізичного та психологічного виснаження особистості. Якщо раніше професійне вигорання трактувалося переважно як індивідуальна проблема кожного працівника, то сьогодні воно розглядається як складне багатофакторне явище, яке негативно впливає не тільки на фахівців, а й на ефективність функціонування організацій загалом. Серед наслідків, які можуть бути через професійне вигорання, можна виокремити наступні: зниження продуктивності працівників, погіршення психологічного клімату в колективі, виникнення труднощів у міжособистісній взаємодії, порушення психічного та емоційного здоров'я працівників [5, с.58].

Якщо розглядати поняття «професійне вигорання», то з психологічної точки зору воно трактується як порушення адаптаційних можливостей особистості у процесі професійної діяльності. Професійне вигорання формується під впливом тривалого емоційного перенапруження та хронічного стресу, з якими людина не може впоратися за допомогою звичних механізмів психологічного захисту. Така українська дослідниця, як Л. Карамушка, вивчала психологічні чинники розвитку професійного вигорання. На її думку, вигорання – це форма психологічного захисту від великих професійних вимог та постійного емоційного навантаження, але з часом така захисна реакція стає деструктивною і негативно впливає на психоемоційний стан, професійну ефективність та загальне благополуччя особистості в цілому [3].

Такі вчені, як О. Романовська та А. Спано, визначають синдром професійного вигорання як певний складний психофізіологічний феномен, який проявляється емоційним, інтелектуальним і фізичним виснаженням, що може виникати внаслідок тривалого емоційного перенапруження. Такий синдром супроводжується депресивними переживаннями, постійним відчуттям втоми та внутрішньої спустошеності, втратою здатності відмічати позитивні результати власної професійної діяльності, а також сформованості негативного ставлення до роботи та життя загалом. Варто зауважити, що професійне вигорання формується під впливом хронічного стресу, який накопичується у процесі професійної діяльності та взаємодії, особливо тоді, коли має місце робота з проблемними або емоційно складними клієнтами [4].

Професійне вигорання може виникати у представників будь-яких професій, але його прояви та чинники розвитку значною мірою визначаються специфікою професійної діяльності, характером трудових обов'язків і рівнем психоемоційного навантаження.

Особливої уваги в цьому контексті заслуговує банківська сфера, діяльність працівників якої пов'язана з постійною міжособистісною взаємодією, високою відповідальністю за фінансові операції, необхідністю дотримання встановлених стандартів обслуговування та виконання професійних завдань в умовах обмеженого часу.

М. Говорун зазначає, що робота у банківській сфері характеризується значним психологічним та емоційним навантаженням. Постійний вплив високих професійних вимог, напружений робочий ритм і необхідність швидкого реагування на різні ситуації з часом можуть призводити до розвитку синдрому хронічної втоми, психосоматичних порушень та професійного вигорання. Традиційно вважається, що найбільший ризик виникнення професійного вигорання спостерігається у професіях типу «людина – людина», де професійна діяльність пов'язана з активною міжособистісною взаємодією. Саме до таких професій належить і діяльність працівників банківських установ, адже їхня робота безпосередньо пов'язана з постійним обслуговуванням клієнтів, емоційною взаємодією та необхідністю підтримання високого рівня комунікації [2].

А. Баранова зазначає, що професійна діяльність працівників банків характеризується постійним перебуванням у стані емоційного напруження, високим рівнем інтенсивності міжособистісної взаємодії та необхідністю швидкого реагування на конфліктні ситуації. У зв'язку з цим фахівці банківської сфери змушені витрачати значну кількість психологічних ресурсів на встановлення та підтримання довірливих стосунків із клієнтами, колегами й керівництвом, а також на збереження емоційної стабільності та контроль власних емоцій у процесі професійного спілкування [1, с. 297].

Отже, на основі теоретичного аналізу наукових підходів можна зробити той висновок, що професійне вигорання є складною психологічною проблемою, яка набуває особливого значення в умовах сучасної банківської діяльності. Специфіка роботи банківських працівників, що передбачає високу відповідальність, інтенсивну міжособистісну взаємодію та постійне психоемоційне напруження, створює передумови для розвитку емоційного виснаження, зниження професійної мотивації та психологічного благополуччя особистості.

Список використаних джерел

1. Баранова А. Феномен професійного вигорання фахівців банківської сфери. *Таврійський науковий вісник. Серія : Економіка.* 2025. Вип. 23. С. 297–307.

2. Говорун М. Проблема «професійного вигорання»: порівняльний аналіз різних професійних груп : *Збірник наукових праць*

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Серія : Соціально-педагогічна. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2008. Вип. X. С. 52–55.

3. Карамушка Л. Комплекс методик для дослідження психологічних особливостей професій-ного «вигорання» в підприємців. *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка.* Київ, 2011. Вип. 31–32. С. 272–277.

4. Романовська О., Спано А. Синдром «професійного вигорання» у спеціалістів з соціальної роботи. 2009. URL: http://socio-journal.kpi.kiev.ua/archive/2009/3/13.pdf (дата звернення: 05.04.2026 р.).

5. Руденок А., Данчук Ю., Ромасюкова А. Профілактика професійного вигорання як чинник збереження психічного здоров'я фахівців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія.* 2024. Вип. 35(74). С. 58–62.

УДК 159.947.5:331.101.3

Вікторія Чорна
кандидат соціологічних наук, доцент,
вчений секретар
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Юрій Сквірський
магістр психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

У сучасних умовах соціально-економічних трансформацій, динамічного розвитку ринку праці та зростання вимог до професійної діяльності особливого значення набуває проблема вивчення професійної мотивації особистості. Професійна мотивація виступає одним з провідних психологічних чинників, що визначають спрямованість трудової діяльності, рівень професійної активності, зацікавленість у результатах праці, прагнення до самореалізації та готовність особистості до професійного розвитку. Від особливостей

мотиваційної сфери значною мірою залежать ефективність виконання професійних обов'язків, задоволеність працею, стійкість до професійних труднощів та здатність адаптуватися до змін умов трудової діяльності.

У сучасній психологічній науці сформувалися різноманітні теоретичні підходи до пояснення сутності, структури та механізмів формування професійної мотивації. Представники різних психологічних напрямів акцентують увагу на потребах особистості, її ціннісних орієнтаціях, очікуваннях, особливостях самосвідомості, прагненні до досягнення успіху та самореалізації. Водночас багатогранність цього психологічного феномену зумовлює необхідність систематизації наукових поглядів і визначення основних чинників, які впливають на розвиток та підтримання професійної мотивації в процесі трудової діяльності.

На думку В. Піддячого, мотивація являє собою систему причин і чинників, що спонукають, спрямовують і підтримують поведінку людини в конкретний момент часу. У структурі мотивації виділяють різні види мотивів, зокрема стійкі та тимчасові, генералізовані та ситуативні, а також соціально й особистісно зумовлені. У ролі мотивів можуть виступати інстинкти, уявлення, переконання, емоції та почуття, у яких відображаються матеріальні, духовні, природні й культурні потреби людини. Важливою характеристикою мотивів є їх ієрархічна організація. Яскравим прикладом такої ієрархії є модель мотивації А. Маслоу, яка передбачає послідовне розташування потреб за рівнями. До найнижчого рівня належать фізіологічні потреби (їжа, відпочинок, задоволення базових інстинктів), далі – потреби у любові, прив'язаності та належності до соціальної групи, наступний рівень становлять потреби у повазі та визнанні, а найвищий – потреба у самоактуалізації. При цьому задоволення потреб вищого рівня стає можливим лише за умови попереднього задоволення базових, нижчих потреб [1; 2].

Як зазначають О. Пустовіт і Є. Басюк, мотивація персоналу є одним із ключових напрямів формування конкурентоспроможного, високопрофесійного, відповідального та згуртованого трудового колективу, здатного забезпечувати досягнення довгострокових цілей і реалізацію загальної стратегії підприємства. Мотивацію персоналу доцільно розглядати як процес спонукання працівників до ефективної трудової діяльності шляхом використання різних мотивів поведінки, що дозволяє їм задовольняти власні потреби через виконання професійних обов'язків [3].

Мотивація діяльності персоналу, за А. Синиченко, розглядається як цілісна система, що об'єднує два взаємопов'язані процеси. З одного

боку, вона виступає як внутрішньоособистісний механізм формування мотивів, які є основою поведінки працівника та визначають його ставлення до професійної діяльності. З іншого боку, мотивація розуміється як процес цілеспрямованого спонукання – як самого себе, так і інших учасників трудового процесу – до активної, продуктивної та результативної праці.

Сутність мотивації персоналу в умовах підприємства полягає у формуванні ефективної системи стимулювання, яка забезпечує підвищення результативності діяльності організації та сприяє її прибутковості. Водночас важливою умовою функціонування такої системи є формування у працівників зацікавленості у власній професійній діяльності, орієнтації на досягнення високих результатів і підвищення продуктивності праці. Саме поєднання організаційних стимулів та внутрішньої мотивації працівників створює основу для ефективного функціонування трудового колективу [29].

Узагальнення теоретичних підходів до вивчення професійної мотивації особистості дозволяє зробити висновок, що вона вважається складним психологічним утворенням, яке формується під впливом внутрішніх потреб, ціннісних орієнтацій, індивідуально-психологічних особливостей, а також зовнішніх умов професійної діяльності. Важливе значення у формування професійної мотивації має взаємозв'язок особистісних прагнень працівника з організаційними стимулами, що забезпечує підтримання професійної активності, зацікавленості в результатах праці та прагнення до самореалізації.

Список використаних джерел

1. Піддячий В. Мотивація до здійснення професійного саморозвитку майбутнього вчителя. *Education and pedagogical sciences (Освіта та педагогічна наука).* 2014. № 2(163). С. 41–47.

2. Піддячий В. Мотивація. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718198/2/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%B4%D1%8F%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D0%92.%D0%9C._%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F.pdf (дата звернення: 10.03.2026 р.).

3. Пустовіт О., Басюк Є. Сутність мотивації персоналу як основа розвитку підприємства. *Розвиток методів управління та господарювання на транспорті.* 2021. № 3(76). С. 47–63.

4. Сивицька І., Синиченко А. Мотивація як провідна рушійна сила активізаціїї діяльності персоналу підприємства. *Економіка і організація управління.* 2020. № 4(40). С. 178–186.

УДК 159.923.3

Вікторія Чорна
кандидат соціологічних наук, доцент,
вчений секретар
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Руслан Чорний
здобувач другого(магістерського) рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ РИС ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

У сучасній психологічній науці проблема вивчення рис характеру особистості посідає важливе місце, оскільки характер є однією з провідних індивідуально-психологічних характеристик, що визначає особливості поведінки людини, її ставлення до навколишнього світу, інших людей, професійної діяльності та самої себе. Риси характеру відображають відносно стійкі способи реагування особистості на різноманітні життєві ситуації, впливають на характер міжособистісної взаємодії, прийняття рішень, особливості саморегуляції та здатність адаптуватися до змін соціального середовища. Водночас формування й прояв рис характеру відбуваються під впливом складної взаємодії біологічних передумов, індивідуально-типологічних особливостей, соціального оточення, виховання та набутого життєвого досвіду.

Особливої актуальності дослідження рис характеру набуває в умовах сучасних соціальних трансформацій, підвищення вимог до психологічної гнучкості, емоційної стійкості та здатності особистості ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем. Індивідуальні особливості характеру можуть виступати як психологічними ресурсами особистісного розвитку, так і чинниками, що ускладнюють процеси соціальної адаптації, самореалізації та встановлення конструктивних міжособистісних взаємин. У зв'язку з цим важливого значення набуває визначення психологічних механізмів формування характеру, особливостей прояву окремих характерологічних рис та можливостей їх оптимізації з урахуванням індивідуальних властивостей особистості.

У психології поняття «характер» розглядають як властивість особистості, що об’єднує сукупність найбільш виражених,

взаємопов'язаних і відносно стійких індивідуальних рис людини. Ці особливості проявляються в діяльності, спілкуванні, ставленні до інших людей, до себе, до праці та до навколишнього світу загалом, визначаючи характерні способи поведінки особистості [4, с. 57].

Д. Сизенко зазначає, що характер формується протягом усього життя людини. Спосіб життя охоплює єдність думок, почуттів, мотивів і вчинків особистості, а в процесі їхнього розвитку та реалізації поступово формується і характер. Важливий вплив на цей процес мають суспільні умови та конкретні життєві обставини. Характер людини є багатогранним утворенням, зміст якого визначається особистісною спрямованістю – її інтересами, переконаннями та життєвими цілями. Таким чином, характер поєднує в собі спрямованість особистості та способи її дій, а саме спрямованість забезпечує цілісність, єдність і силу характеру людини [5].

М. Роденко вважає, що характер є індивідуальним поєднанням найбільш значущих рис особистості, які відображають ставлення людини до навколишнього світу та проявляються у її поведінці й вчинках. Характер тісно взаємопов'язаний з іншими складовими особистості, зокрема темпераментом і здібностями. Подібно до темпераменту, характер характеризується відносною стійкістю та не змінюється швидко під впливом зовнішніх обставин [3].

С. Бондаревич, Л. Котляр та А. Шмалій зазначають, що темперамент і характер належать до первинних форм вищого психічного синтезу особистості. Їхньою фізіологічною основою є тип вищої нервової діяльності, який визначається співвідношенням сили, врівноваженості та рухливості процесів збудження і гальмування [1].

Характер формується в процесі соціалізації особистості під час її включення в різні соціальні групи та спільноти. Значний вплив на розвиток певних рис характеру мають міжособистісні взаємини, що складаються в цих спільнотах, а також ступінь їхньої сприятливості. Саме в таких умовах формуються стійкі способи поведінки людини, які проявляються у типових життєвих ситуаціях. Водночас у незвичних або нестандартних обставинах людина може демонструвати поведінку, нехарактерну для неї зазвичай: стримана особа може поводитися різко, а скромна – надто розкуто. Існує чимало теорій, які намагаються пояснити прояви характеру через зовнішність людини, особливості її статури, почерк та інші ознаки. Проте найбільш повне уявлення про особистість можна отримати через її вчинки – свідомі та цілеспрямовані дії, у яких відображається ставлення людини до інших, до самої себе та до навколишнього світу [2].

Отже, вивчення наукових підходів до вивчення рис характеру особистості дозволяє зробити висновок, що характер є таким психологічним утворенням, яке відображає стійкі індивідуальні особливості поведінки, ставлення людини до себе, інших людей та навколишнього середовища. Формування й прояв рис характеру зумовлюються взаємодією індивідуально-типологічних властивостей, соціальних чинників, виховання та особистісного досвіду. Особливого значення набуває комплексне дослідження характерологічних рис у взаємозв'язку з темпераментом та іншими психологічними характеристиками особистості. Це створює теоретичне підґрунтя для визначення ефективних психологічних засобів оптимізації виявів рис характеру, розвитку особистісних ресурсів та підвищення адаптаційних можливостей людини.

Список використаних джерел

1. Бондаревич С., Котляр Л., Шмалій А. Темперамент і характер в структурі особистості. *Science, actual trends and perspectives of development* : Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference. November 01-03, Budapest, Hungary. 2021. 2021. P. 180–185. URL: https://rp.onmu.org.ua/bitstream/handle/123456789/2485/44.%20Бондаревич%2c%20Котляр%2c%20Шмалій_Тези%20Темперамент%20і%20характер_Будапешт.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Прищак М. Д., Мацко М. А. Психологія : навчальний посібник. Част. I. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/3prishak_psihologiya_ch1/1253.html (дата звернення: 20.10.2026).
3. Роденко М. Характер та його особливості. *Актуальні питання сучасної психології* : *збірник наукових праць* / за ред. Кузікової С. Б., Щербакової І. М., Пасічник Н. О. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. С. 185–188.
4. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
5. Сизенко Д., наук. керівник Шевчук В. Психологія характеру особистості : тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету 14-23 травня 2024 р. / Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Полтава, 2024. С. 206–208.

УДК 159.9:316.356.2-057.36](477)

Вероніка Баукова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Руслан Чубук
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи,педагогіки і логопедії
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

АДАПТАЦІЯ РОДИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА СУПРОВІД

Сучасна соціально-політична ситуація в Україні, зумовлена тривалою збройною агресією, висуває нові виклики перед системою психологічної допомоги населенню. Однією з найбільш вразливих та водночас стратегічно важливих груп стають родини учасників бойових дій. Процес інтеграції ветерана в мирне життя є тривалим і часто болісним, він трансформує всю сімейну систему. Члени родини, які пережили страх втрати та тривогу очікування, стають так званими «вторинними жертвами» війни, стикаючись з необхідністю адаптуватися до нового психоемоційного стану військовослужбовця. Це зумовлює нагальну потребу наукового осмислення психологічних механізмів адаптації цих родин та розробки ефективних програм психологічного супроводу, що охоплюють всю родину як цілісну систему [2, 5, 6].

Метою даного дослідження є теоретичне обґрунтування, емпіричне дослідження психологічних чинників адаптації родин учасників бойових дій до мирного життя та розробка програми психологічного супроводу, спрямованої на підвищення її ефективності.

Адаптація родин учасників бойових дій до мирного життя є складним, багаторівневим процесом реадаптації, який охоплює індивідуальний, сімейний та соціальний рівні. Бойовий досвід має системний деструктивний вплив на психіку військовослужбовця, викликаючи не лише посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), але й широкий спектр тривожних, депресивних та поведінкових розладів. Це, у свою чергу, дестабілізує всю родину, роблячи її членів, особливо

дітей, «вторинними жертвами». Успішність адаптації визначається комплексом чинників, які доцільно розділити на індивідуальні (тривожність, стресостійкість), сімейні (психологічний клімат, комунікація, згуртованість), соціальні (соціальна підтримка) та ресурсні (копінг-стратегії, життєстійкість). Ці чинники не діють ізольовано, а утворюють систему взаємозв'язків [1, 3, 4].

Емпіричне дослідження проводилося впродовж 2025-2026 років на базі громадської організації, що надає психологічну допомогу ветеранам та їхнім родинам у місті Миколаєві, а також із залученням респондентів через соціальні мережі та методом «снігової кулі». Загальна вибірка дослідження склала 100 осіб: дружини військовослужбовців – 42%, чоловіки – 18%, батьки – 20%, повнолітні діти – 20%. Вік респондентів – від 20 до 62 років (середній вік – 38,4 ± 9,7 років). Термін після повернення військовослужбовця з зони бойових дій варіювався від 3 місяців до 4 років.

Було використано комплекс взаємодоповнюючих методик: шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна; методика оцінки психологічного клімату в сім'ї; методика діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге; методика «Індекс життєвої задоволеності»; авторська анкета для збору соціально-демографічних даних. Математико-статистична обробка даних здійснювалася з використанням програмного пакета IBM SPSS Statistics (версія 26.0). Застосовувалися методи описової статистики, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона *r*) та порівняльний аналіз (*t*-критерій Стьюдента).

Аналіз рівня тривожності показав, що 44% респондентів мають високий рівень реактивної тривожності, 41% – середній, 15% – низький. Середнє значення реактивної тривожності по вибірці становить 44,7 ± 9,3 бали, що перевищує нормативний показник. Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 38% респондентів, середній – у 47%, низький – у 15%. Середнє значення особистісної тривожності – 46,2 ± 8,8 бали. Найвищі показники як реактивної, так і особистісної тривожності зафіксовано в підгрупі дружин військовослужбовців (х РТ = 48,9, х ОТ = 49,5), що свідчить про найбільшу вразливість цієї категорії.

Дослідження психологічного клімату в сім'ї виявило, що лише 28% респондентів оцінюють його як сприятливий. Більшість опитаних (52%) виявили нестійкий психологічний клімат, а 20% – несприятливий. Середнє значення за методикою по вибірці становить 19,6 ± 7,4 бали, що відповідає верхній межі нестійкого клімату. Це свідчить про те, що переважна більшість родин перебуває в зоні психологічного ризику.

Результати дослідження стресостійкості за методикою Холмса і Раге показали, що високий рівень стресостійкості виявлено лише у 22% респондентів. У 43% опитаних зафіксовано пороговий рівень, а 35% респондентів (28% – низький, 7% – дуже низький) мають недостатньо сформовані адаптаційні ресурси. Середнє значення сумарного стресового навантаження по вибірці становить 186,4 ± 42,7 бали, що відповідає пороговому рівню, близькому до низького.

Кореляційний аналіз виявив тісні статистично значущі взаємозв'язки між усіма досліджуваними показниками ($p < 0,01$). Встановлено сильний прямий кореляційний зв'язок між реактивною та особистісною тривожністю ($r = 0,87$), що є очікуваним. Виявлено помірний та сильний зворотній кореляційний зв'язок між тривожністю та психологічним кліматом (r РТ-ПК = -0,68; r ОТ-ПК = -0,72), а також між тривожністю та стресостійкістю (r РТ-СС = -0,59; r ОТ-СС = -0,63). Найважливішим відкриттям є сильний прямий кореляційний зв'язок між психологічним кліматом та стресостійкістю ($r = 0,71$). Це свідчить про те, що сприятлива, підтримувальна атмосфера в родині діє як потужний психологічний ресурс, який підвищує стресостійкість усіх її членів.

На основі отриманих кореляційних зв'язків було побудовано структурну модель взаємозв'язку психологічних чинників адаптації родин учасників бойових дій (рис. 1).

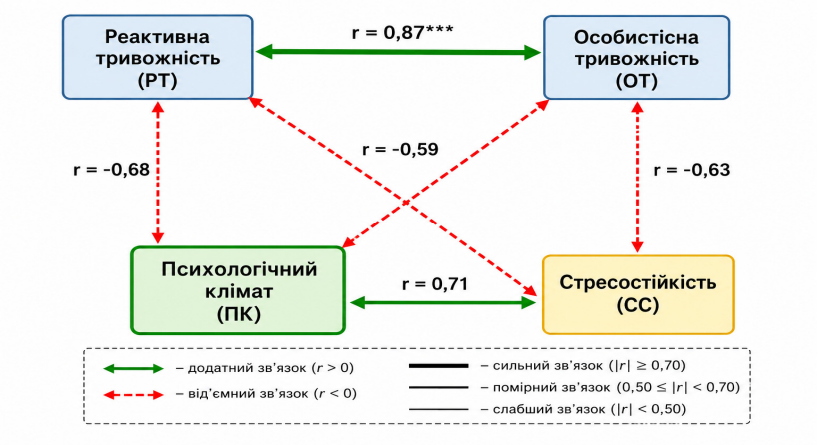


Рисунок 1. – Структурна модель взаємозв'язку психологічних чинників адаптації родин учасників бойових дій

Порівняльний аналіз показав, що найбільш критичним періодом є перші шість місяців після повернення військовослужбовця, коли спостерігаються найгірші психологічні показники. З часом (понад 2 роки) стан родини поступово стабілізується, однак без цілеспрямованої психологічної підтримки повноцінної адаптації може не відбутися.

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження було розроблено комплексну програму психологічного супроводу, яка ґрунтується на системному, ресурсно-орієнтованому та травма-інформованому підходах. Програма складається з 12 групових занять тривалістю 2,5 години кожне та включає сім взаємопов'язаних блоків: діагностика, психоосвіта, розвиток емоційної саморегуляції, комунікативні навички, сімейна взаємодія, розвиток стресостійкості, інтеграція та підтримка.

Результати формувального експерименту засвідчили статистично значущу ефективність програми. В експериментальній групі (n=25) відбулося значне зниження рівня реактивної тривожності (з 47,6 до 38,4 балів, $p < 0,01$), особистісної тривожності (з 48,9 до 40,2 балів, $p < 0,01$), покращення психологічного клімату в сім'ї (з 18,2 до 24,9 балів, $p < 0,01$) та підвищення стресостійкості (зменшення сумарного балу стресового навантаження з 192,6 до 164,3, $p < 0,01$). У контрольній групі (n=25) статистично значущих змін не відбулося ($p > 0,05$). Якісний аналіз показав, що 92% учасників програми відзначили покращення розуміння емоційного стану своїх близьких, 88% – частіше використання навичок ефективної комунікації, 84% – зниження рівня тривоги та напруги.

Таким чином, основна гіпотеза дослідження про те, що тривожність, психологічний клімат і стресостійкість утворюють єдину систему взаємопов'язаних чинників, які визначають успішність адаптації родини до умов мирного життя, повністю підтвердилася. Найбільш вагомим чинником, що опосередковує вплив індивідуальних характеристик на загальний стан системи, виступає психологічний клімат у сім'ї.

Розроблена програма психологічного супроводу довела свою ефективність і може бути впроваджена в діяльність центрів соціально-психологічної допомоги, реабілітаційних центрів для ветеранів, а також у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком, 2016. 246 с.

2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання

психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.

3. Магдисюк Л. Програма сертифікатного курсу з підвищення професійної компетентності за напрямом «Психологічна допомога військовослужбовцям та членам їх сімей». Луцьк : Вежа-Друк, 2025. 80 с.

4. Матеюк О. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Перспективи та інновації науки. Серія :. Педагогіка, Психологія, Медицина.* № 9(14) 2022. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9(14)-565-574

5. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45(48). С. 59–68. DOI: https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).142

6. Cramm H., Norris D., Venedam S., Tam-Seto L. Toward a model of military family resiliency: A narrative review. Fam Theory Rev. 2018. 10: 620-640. DOI: https://doi.org/10.1111/jftr.12284

УДК 159.922.7-053.4:159.98

Ірина Шаповалова
здобувачка вищої освіти спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Кучманич
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ІГРОВІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабна війна в Україні зумовила виникнення нових викликів у сфері психологічного благополуччя дітей дошкільного віку. Переживання повітряних тривог, вимушене переміщення, розлука з близькими, порушення звичного способу життя та емоційне

напруження в сімейному середовищі можуть негативно позначатися на емоційному стані й поведінці дитини. За таких обставин особливого значення набуває пошук доступних і вікововідповідних засобів психологічної підтримки, спрямованих на збереження психічного здоров'я та гармонійний розвиток дошкільників.

Метою даного дослідження є теоретичне обґрунтування можливостей використання ігрових методів у психологічній корекції порушень емоційно-вольової сфери дітей дошкільного віку в умовах війни.

Емоційно-вольова сфера є важливим складником психічного розвитку особистості, що охоплює здатність розпізнавати й усвідомлювати власні емоції, регулювати емоційні реакції, керувати поведінкою, долати труднощі та діяти відповідно до певної мети. У дошкільному віці ці здібності перебувають у процесі активного становлення, тому діти можуть відчувати труднощі з контролем імпульсивних реакцій, вираженням переживань і самостійним подоланням стресових ситуацій.

В умовах воєнних подій емоційні труднощі можуть проявлятися у підвищеній тривожності, страхах, дратівливості, емоційній нестійкості, порушеннях сну, замкненості або посиленні потреби в підтримці дорослих. На поведінковому рівні можуть спостерігатися імпульсивність, труднощі з дотриманням правил, недостатня наполегливість і складнощі з довільною регуляцією поведінки. Водночас характер і вираженість таких проявів залежать від індивідуального досвіду дитини, тривалості стресового впливу, наявності підтримки з боку близьких та інших чинників. Тому не кожна емоційна або поведінкова реакція на війну свідчить про наявність психологічного порушення.

Як зазначають дослідники, ігрова діяльність може відображати досвід дитини, зокрема переживання, пов'язані з воєнними подіями. Аналіз особливостей ігрової діяльності дошкільників в умовах війни засвідчує важливість уважного ставлення до змісту дитячих ігор та їх використання як одного із засобів розуміння емоційного досвіду дитини [1]. Отже, гра має значення не лише для розвитку пізнавальних і соціальних навичок, а й для психологічного супроводу дітей, які переживають стресові обставини [2].

Використання гри в корекційній роботі з дошкільниками зумовлене її природною відповідністю віковим особливостям дитини. Через ігрові сюжети, символічні образи, рухи та взаємодію з іграшками дитина отримує можливість виражати переживання у доступній для неї формі. Ігрова взаємодія також створює умови для формування довіри до

дорослого, розвитку навичок спілкування та поступового опанування способів емоційної саморегуляції.

Одним із перспективних напрямів є використання ігор, спрямованих на розвиток емоційного усвідомлення. Вправи з розпізнавання емоцій за виразом обличчя, мімікою, жестами та інтонацією допомагають дітям розрізняти емоційні стани й добирати слова для їх опису. Обговорення почуттів казкових персонажів або розігрування коротких життєвих ситуацій дає змогу розширювати уявлення дітей про страх, сум, радість, гнів і спокій, а також знаходити прийнятні способи вираження власних переживань.

Важливе місце посідають рухливі ігри та вправи на саморегуляцію. Чергування активних і спокійних рухів, імітація природних явищ або поведінки тварин, поєднання дихання з плавними рухами можуть сприяти зниженню напруження та відновленню відчуття контролю над власним тілом. Такі вправи доцільно проводити з урахуванням актуального емоційного стану дітей, у безпечному середовищі та без примушування до виконання.

Для розвитку вольової регуляції доцільно застосовувати ігри з простими правилами, які передбачають очікування своєї черги, дотримання послідовності дій, виконання інструкцій, завершення розпочатого завдання та взаємодію з іншими учасниками. Поступове ускладнення ігрових завдань за умови їх доступності дитині створює можливості для вправляння в самоконтролі, цілеспрямованості, наполегливості й умінні регулювати власну поведінку. Важливо те, щоб дорослий підтримував зусилля дитини, а не зосереджувався виключно на правильності виконання завдання.

Додатковим засобом психологічної корекції можуть бути елементи арттерапевтичних методів і казкотерапії. Малювання, створення образів безпечного місця, складання історій про подолання труднощів і пошук допомоги у казкових персонажів сприяють символічному опрацюванню переживань. Водночас дитині необхідно надати можливість самостійно обирати тему та спосіб творчого самовираження. Не слід вимагати від неї розповідати про травматичні події або відтворювати їх у грі.

Практична реалізація ігрових методів потребує індивідуального підходу та врахування психологічного стану дитини. Важливими умовами є передбачуваність занять, доброзичлива взаємодія, емоційна доступність дорослого, відсутність оцінювання переживань дитини як неправильних, а також можливість відмовитися від певної вправи. Психологічна підтримка має поєднуватися зі створенням стабільного й безпечного середовища та взаємодією з батьками й педагогами. Якщо емоційні або поведінкові труднощі є стійкими, значно вираженими та

порушують повсякденне функціонування дитини, необхідною є консультація кваліфікованого фахівця [3].

Отже, ігрові методи є перспективним напрямом психологічної корекції порушень емоційно-вольової сфери дітей дошкільного віку в умовах війни. Їх потенціал полягає у створенні доступних для дитини способів вираження емоцій, розвитку саморегуляції, формуванні навичок довільної поведінки та відновленні відчуття безпеки. Ефективність корекційної роботи залежить від її систематичності, відповідності віковим та індивідуальним потребам дитини, професійної компетентності фахівця й підтримки з боку значущих дорослих. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпірична перевірка ефективності комплексних програм психологічної корекції емоційно-вольової сфери дошкільників, які зазнали впливу воєнного стресу.

Список використаних джерел

1. Гура Т. Є., Рома О. Ю. Трансформація гри дітей дошкільного віку в часовому вимірі війни в Україні. *Наукові записки. Серія : Психологія*. 2025. Вип. 4(10). С. 22–28. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-4-3

2. Писарчук О., Руденський Р. Теоретичні аспекти дослідження теми війни в іграшках та ігровій діяльності дітей дошкільного віку. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка*. 2022. № 2. С. 120–126.DOI: https://doi.org/10.25128/2415-3605.22.2.15

3. UNICEF. Ментальне здоров’я дітей під час війни: поради батькам та опікунам. URL: https://www.unicef.org/ukraine/documents/mental-health-during-war

УДК 159.942:159.923:355.01

Володимир Шевченко
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ольга Губницька
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність теми дослідження. З початком повномасштабної війни населення України проживає найсумніші часи в своїй історії. Війна призвела до мобілізаційних заходів як на державному рівні, так і в житті кожного українця. Стан ментального благополуччя, психологічної адаптації дорослих визначається рівнем суб'єктивного реагування на події та розвитком емоційного інтелекту.

Мета даної роботи – на основі теоретичних знань та емпіричних досліджень підтвердити ресурсну роль у психологічній адаптації дорослих в умовах війни.

Проблема взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічною адаптацією дорослих в умовах війни є актуальним напрямом вивчення та дослідження в галузі психології. Війна, як ми всі спостерігаємо, спричиняє багатоаспектний, негативний вплив на психічне здоров'я людей різного віку: від підвищеної тривожності та депресивних симптомів до порушень соціальної адаптації та міжособистісних стосунків. Це зумовлює необхідність ґрунтовного наукового вивчення цих явищ в контексті воєнного сьогодення.

Психологічна адаптація – це динамічний процес пристосування до нових умов, вимог середовища або зміни власного внутрішнього стану. Як зазначають вітчизняні науковці С. та О. Ніколаєнко, «визначення адаптації як пристосування пропонується в природознавчих науках, ... одночасно процеси адаптації завжди скеровані на підтримку та збереження гомеостазу». Психологи, між тим, не мають остаточного єдиного визначення поняття психологічної адаптації. Але при цьому,

очевидним є той факт, що явище адаптації має відношення до психіки, тож, її можна вважати психологічним поняттям [1, с. 9–10].

Сучасна дослідниця О. Єрьоменко окреслила наступний вимір психологічної адаптації: «Психологічна наука розглядає адаптацію в контексті властивості, активності, здатності, індивідуально-психологічної особливості особистості» [2, с. 34].

До індивідуально-психологічних властивостей особистості можна віднести емоційний інтелект як інструмент ресурсу в процесі психологічної адаптації. Такі складові емоційного інтелекту, як здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, правильно інтерпретувати емоції інших людей, допомагають дорослим бути ефективними в кризових подіях та адаптуватися до сучасної реальності.

Проблема розвитку емоційного інтелекту привертає значну увагу дослідників у сучасній психологічній науці. Теоретичні засади вивчення емоційного інтелекту були закладені у працях таких відомих зарубіжних науковців як П. Саловей, Дж. Майєр, Д. Карузо, Д. Гоулман, які розглядали емоційний інтелект як важливу складову емоційної регуляції, соціальної взаємодії та адаптації особистості. Значний внесок у дослідження цієї проблематики зробили також вітчизняні науковці, зокрема Є. Л. Носенко, Н. В. Коврига, Л. Б. Наугольник, Т. М. Титаренко та інші.

Всі автори наголошують на тому факті, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у подоланні стресу та тривоги, оскільки забезпечує здатність особистості розпізнавати, усвідомлювати й регулювати власні емоційні стани. В умовах війни емоційний інтелект може розглядатися як внутрішній психологічний ресурс, що підтримує психічну стійкість, гнучкість поведінки та здатність дорослих ефективно адаптуватися до тривалих ситуацій невизначеності й стресу.

З метою емпіричного підтвердження теоретичних положень щодо ролі емоційного інтелекту як ресурсу психологічної адаптації було проведено дослідження особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної адаптації. Були використані наступні методики:

1. Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холл;
2. Шкала резільєнтності Connor-Davidson CD-RISC-10;
3. Опитувальник нервово-психічної напруги Т. Немчін;
4. Шкала задоволеності життям SWLS.

У дослідженні брало участь 33 респондента у віці старше 20 років.

Дослідницька робота дала змогу провести ретельний аналіз рівня емоційного інтелекту за п'ятьма шкалами та визначити інтегральний

показник за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла. Результати засвідчили, що за двома шкалами з п'яти респонденти продемонстрували весь діапазон відповідей – від низького до високого рівня прояву досліджуваних характеристик, що свідчить про індивідуальні відмінності у розвитку компонентів емоційного інтелекту. Також було визначено інтегральний показник емоційного інтелекту, який дозволив комплексно оцінити рівень розвитку емоційної сфери особистості.

Було здійснено аналіз отриманих результатів за шкалою CD-RISC-10. Отримані результати підтвердили важливість емоційного як ресурсу підвищення психологічної адаптації дорослих в умовах війни.

За результатами рангового кореляційного аналізу Спірмена було виявлено помірний позитивний зв'язок між показниками психологічної адаптації та емоційного інтелекту. Він становить r s=0,417. Отриманий результат свідчить про тенденцію до зростання рівня психологічної адаптації зі збільшенням інтегрального показника емоційного інтелекту, що дійсно вказує на взаємозв'язок між емоційним інтелектом та психологічною адаптацією особистості в умовах війни.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили ресурсну роль емоційного інтелекту у психологічній адаптації особистості в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд – Філософія – Релігія : збірник наукових праць.* Суми : УАБС НБУ, 2012. Вип. 2. С. 68–77.

2. Єрьоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2020. Вип. 27, Том. 2. С. 2011–218.

УДК 15 9.942.5-057.19(043.2)

Володимир Шевченко
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Оксана Єгорова-Демченко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

АСЕРТИВНІСТЬ ЯК НАУКОВЕ ПОНЯТТЯ У СУЧАСНИЙ ПСИХОЛОГІЇ

На сьогодні проблема асертивності набуває особливої актуальності через нестабільність суспільної ситуації в країні, загострення кризових станів представників різних категорій населення, збільшення ризиків виникнення конфліктів. Достатній рівень розвитку асертивності є однією з умов успішного попередження та вирішення суперечностей.

Сучасна українська дослідниця В. Мойсеєнко у своїх наукових працях трактує поняття «асертивність» як характеристику впевненої у собі, успішної людини, яка може вільно висловити власну думку, окреслити особисті бажання, сформулювати переконливі аргументи. Така особистість бере повну відповідальність за наслідки власних вчинків, контролює емоції та поведінку, має активну позицію у житті. Під час міжособистісного спілкування вона проявляє емпатію, щирість, відкритість. Вона успішно налагоджує встановлює й підтримує комунікативні зв'язки, заявляє про власні потреби, поважає інтереси іншої людини. Особистість активно реалізовує свій потенціал. Вона прогне до саморозвитку, об'єктивно оцінює власні слабкі та сильні сторони. Окрім цього, в умовах нестабільних обставин швидко адаптується [1].

Доктор психологічних наук Т. Ткачук наголошує на тому, що асертивність – це здатність відокремлювати власну позицію від думки інших людей, не залежати від думки оточуючих. Людина регулює власну поведінку, демонструє відкритість і цілеспрямованість. Їй притаманні такі особистісні якості як ініціативність, креативність, рішучість, самодостатність, відповідальність, самостійність. Проте вона може проявляти підвищений рівень вимогливості до себе. Особистість

постійно шукає шляхи самоудосконалення. Вона без труднощів спілкується з представниками різних категорій населення, успішно знаходить підхід до людей. У процесі досягнення власних цілей проявляє наполегливість, рішучість [3].

Н. Пилявець зазначає, що асертивність є складним поняттям, яке включає декілька компонентів: емоційний, когнітивний, світоглядний, впевненість у собі, конативні прояви, соціально-психологічні та суб'єктивні характеристики [2].

Емоційний компонент включає достатній рівень сформованості емпатії. Під час спілкування людина з високим рівнем асертивності демонструє відкритість та щирість. Вона активно бере участь у спілкуванні, активно слухає, враховує інтереси та потреби співрозмовника, проявляє співпереживання. Особистість відкрито говорить про особисті бажання й почуття. У процесі взаємодії контролює власні емоції, диференціює емоції інших людей. Достатній ступінь розвитку асертивності дозволяє людині у конфліктних ситуаціях не переходити на образи, не проявляти агресію, уникати емоційного тиску на співрозмовника.

В основі когнітивного компонента асертивності лежить відповідний рівень сформованості мислення, уміння усвідомлювати власні права та обов'язки. Особистість адекватно оцінює й аналізує свої думки і переконання. Вона прогнозує майбутні наслідки власних вчинків, обирає відповідну модель поведінки. Людина може впевнено відмовитись від реалізації небажаних пропозицій. Вона легко звертається по допомогу до інших, якщо у цьому виникає необхідність. Особистість вміє відстоювати особисті кордони, захищаючи власні інтереси. Проте вона усвідомлює, що реалізація власних прав не має порушувати гідність інших осіб.

Світоглядний компонент – це рівень розвитку креативності, прагнення до саморозвитку. Людина демонструє відкриту життєву позицію, вона забезпечує підтримку іншим людям. Водночас, демонструє позитивну налаштованість, активно проявляє емпатію. Емпатійність поєднується з повагою до автономії іншої людини. У конфліктних ситуаціях особистість бачить можливості для особистісного зростання. Вона прагне удосконалювати власні знання, здобувати нові уміння і навички. Особистість ставить перед собою цілі та наполегливо працює із метою їх досягнення. Вона не зупиняється на отриманих результатах, прагне більшого. Сформованість світоглядного компоненту впливає на якість міжособистісних стосунків і дозволяє людині залишатись активним суб'єктом власного життя.

Суб'єктивними характеристиками є потреба у саморозвитку. Особистість здійснює пошук нових можливостей. Вона усвідомлює власний потенціал та готова докладати зусиль для досягнення значущих

цілей. Людина повністю контролює власне життя, намагається створити оптимальні умови для особистісного, соціального і професійного розвитку.

До конативних характеристик належить уміння відстоювати особисті кордони. Зазначений компонент асертивності відображає готовність людини діяти відповідно до власних потреб, бажань, інтересів, переконань. Особистість не тільки активно відстоює власні права, а й проявляє повагу до потреб інших людей. Вона здатна чітко визначити, яка поведінка є прийнятною, а яка – недопустимою. Людина безперешкодно висловлює незгоду, може попросити про припинення взаємодії, яка приносить їй дискомфорт.

Сутність соціально-психологічних характеристик полягає у тому, що людина вміє приймати похвалу й адекватно сприймає критику. Вона поважає інших, визнає їх права, потреби, поважає бажання. Особистість враховує думку інших людей навіть тоді, коли може з нею не погоджуватись. Впевненість у собі передбачає адекватне сприйняття людиною власних можливостей та потенціалу. Вона усвідомлює рівень особистої самоефективності, визначає шляхи для його підвищення.

Таким чином, асертивність доцільно визначати як інтегративну характеристику особистості, в основі якої лежить здатність відкрито заявляти про власні потреби і бажання, вільно висловлювати думку, захищати особисті кордони, поважати гідність інших людей. Асертивність має розгалужену багатокомпонентну структуру. Кожний із компонентів розвивається окремо, але вони є взаємопов'язаними та взаємодоповнюючими. Достатній рівень розвитку асертивності є однією важливих психологічних передумов ефективної життєдіяльності, психологічного благополуччя та конструктивної взаємодії особистості із соціальним середовищем.

Список використаних джерел

1. Мойсеєнко В. В. Асертивність як соціально-психологічний механізм вибору стратегій статусної поведінки студентською молоддю : дис. … доктора філософії : 053 Психологія / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Херсон, 2020. 194 с.

2. Пилявець Н. І. Теоретичні підходи до вивчення асертивності та асертивної поведінки особистості. *Збірник матеріалів* Всеукраїнської науково-практичної конференції (30-31 жовтня 2020 р.). № 3(29). Вінниця : КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти». С. 314.

3. Ткачук Т. Асертивність особистості: проблема визначення поняття в історичному ракурсі. *Вісник Національного університету оборони України.* 2025. № 5(87). С. 199–206.

УДК 15 9.942.5-057.19(043.2)

Володимир Шевченко
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Оксана Єгорова-Демченко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

РОЗВИТОК АСЕРТИВНОСТІ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Асертивність є важливим поняттям сучасної психології. Воно включає в себе уміння усвідомлювати сутність особистих кордонів та здатність їх захищати, проявляючи впевненість у собі. Розвиток асертивності – це складний процес, із метою вивчення якого було проведено дослідження.

За результатами аналізу сучасних джерел та наукових праць було виявлено, що розвиток асертивності активно починається ще у дитинстві, але триває протягом усього життя людини. Ключовими умовами формування високого рівня асертивності є розвиток уміння усвідомлювати сутність особистих кордонів та здатності їх захищати. Окрім цього, важливе значення для розвитку асертивності мають:

- позитивне ставлення особистості до себе;
- уміння відкрито заявляти про власні потреби, бажання;
- володіння ефективними методами вирішення конфліктів;
- здатність аргументувати сутність власної думки;
- високий рівень емоційної стійкості;
- уміння розпізнавати маніпуляції та протистояти їм;
- незалежність від думки інших людей;
- навички ведення конструктивного діалогу;
- уміння швидко приймати рішення у складних умовах;
- достатній рівень позитивного мислення [2].

У особистості важливо сформувати уміння впевнено висловлювати власну думку. Вона має навчитись чітко формулювати висловлювання, добирати переконливі аргументи, доводити достовірність власної

думки. Людина не має відчувати страх осуду з боку оточення. Особистість має демонструвати впевненість у собі та відкритість. Володіння вербальними та невербальними навичками комунікації дозволяють людині ефективно встановлювати контакт, підтримувати відповідний рівень міжособистісної взаємодії, вирішувати непорозуміння, проявляти повагу до думки й інтересів іншої людини [1].

З метою вивчення впливу асертивності на перебіг та вирішення конфліктних ситуацій було проведено експеримент на базі Іванівської гімназії Красносільської сільської ради Одеського району Одеської області. У дослідженні взяли участь 33 особи віком від 27 до 54 років. Для реалізації завдань використано комплекс діагностичних методик. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмана. Результати діагностики рівня асертивності засвідчили переважання середнього рівня (54,5 % респондентів). Діагностика показника емоційної стійкості показала, що високий рівень притаманний 21,2% респондентів, середній – 48,5%, низький – 30,3%. За методикою К. Томаса – Р. Кіллмена найпоширенішими стилями поведінки в конфлікті виявилися компроміс (27,3%) та співробітництво (24,2%). Уникнення та пристосування зафіксовано по 18,2%, суперництво – у 12,1% респондентів. Ранговий кореляційний аналіз Спірмана виявив статистично значущий помірний прямий зв'язок між рівнем асертивності та рівнем емоційної стійкості (r_s=0,388, p=0,026, n=33). Отримані результати підтвердили необхідність удосконалення рівня асертивності у осіб дорослого віку.

Враховуючи результати теоретичного та емпіричного етапів експерименту, було розроблено психокорекційну програму розвитку асертивності. Програма розрахована на дорослих, віком від 18 років. Робота проводиться у груповому форматі. Оптимальна кількість учасників групи: 10-15 осіб. Мета програми – підвищення загального рівня асертивності, розвиток її компонентів. Серед завдань програми було виділено: формування уявлення особистості про власні кордони та ефективні методи їх захисту; удосконалення уміння розпізнавати маніпуляції та конструктивно реагувати на них; сприяння розвитку позитивного мислення; формування уміння впевнено відмовляти; сприяння розвитку емпатії; удосконалення уміння успішно використовувати та поєднувати вербальні і невербальні навички спікування; розвиток навички аргументувати сутність власної думки та доводити її достовірність, проявляючи повагу до позиції іншої людини.

До структури програми було включено вісім тематичних занять: «Знайомство», «Я та мої кордони», «Секрети ефективного

спілкування», «Сила маніпуляції – як розпізнати та вберегтись?», «Як розпізнати токсичних людей?», «Правила позитивного мислення», «Ефективні алгоритми вирішення конфліктів», «Я та мої ресурси». Заняття забезпечують послідовне формування та закріплення асертивних моделей поведінки. Програму було впроваджено на базі Іванівської гімназії Красносільської сільської ради Одеського району Одеської області.

Після впровадження було було проведено повторну діагностику. Результати повторної діагностики засвідчили позитивну динаміку розвитку асертивності. Після реалізації програми частка осіб із високим рівнем асертивності зросла з 18,2% до 27,3%. Показники середнього рівня знизилися з 54,5% до 48,5%, а низького – з 27,3% до 24,2%. Отримана динаміка підтверджує позитивний вплив психокорекційної роботи на емоційну стійкість учасників програми. Статистична перевірка результатів підтвердила ефективність розробленої психокорекційної програми.

Таким чином, поставленої мети дослідження досягнуто, а отримані результати підтверджують, що цілеспрямований розвиток асертивності є ефективним напрямом психологічної роботи з дорослими. Проведене дослідження дозволило комплексно розглянути особливості розвитку асертивності та її значення у процесі конструктивного вирішення конфліктних ситуацій у дорослому віці. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що асертивність є складною інтегративною характеристикою особистості, яка проявляється у здатності впевнено висловлювати власну думку, усвідомлювати та захищати особисті кордони, відкрито заявляти про власні потреби й водночас поважати права, почуття та інтереси інших людей.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В., Кликун Е. Теоретичні основи вивчення асертивності особистості : м*атеріали конференцій* МНЛ (м. Тернопіль, 17 лютого 2023 р.). Тернопіль, 2023. С.360–362. URL: https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/241

2. Папучек, М. О., Гончарук О. І. Асертивна поведінка як запорука успішної комунікації. *Психологічні науки: теорія та практика.* 2017. Том 18, № 2. С. 54–65.

УДК 15 9.942.5-057.19(043.2)

Володимир Шевченко
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Тетяна Колеснік
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

БОЙОВИЙ СТРЕС ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ТА КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ

Тривала збройна агресія проти України поставила перед суспільством і наукою гостру проблему: як зберегти психічне здоров'я тих, хто захищає країну. Бойовий стрес – неминучий супутник війни, і його наслідки безпосередньо впливають на боєздатність підрозділів. Водночас несвоєчасна психологічна допомога призводить до накопичення дезадаптивних станів, розвитку посттравматичних розладів і, зрештою, до втрати цінних кадрів.

Історія вивчення бойового стресу налічує кілька століть, хоча системного наукового статусу це явище набуло порівняно недавно. Ще наприкінці XVII століття швейцарський лікар Йоганнес Хофер описував у солдатів стан, який він назвав «ностальгією» – своєрідну тугу за домом, що супроводжувалася соматичними та емоційними розладами. У XIX столітті з'являються терміни «солдатське серце» (Da Costa, 1871) та «травматичний невроз» (Oppenheim, 1889). Справжній прорив у розумінні феномена відбувся під час Першої світової війни: саме тоді вперше заговорили про «артилерійський шок» і «військовий невроз». Зигмунд Фрейд пояснював ці стани внутрішнім конфліктом між мирною та військовою частинами «Я», тоді як Ернст Кречмер виокремлював дві форми реакцій: активну – «рушійна буря» та пасивну – «уявна смерть».

Друга світова війна принесла розуміння «виснаження боєм». Абрахам Кардінер пов'язував проблеми ветеранів зі зменшенням внутрішніх ресурсів, а Рой Грінкер та Джон Шпігель визначили

бойовий стрес як поєднання фізіологічного, емоційного та соціального навантаження. Війни в Кореї та В'єтнамі додали нові терміни – «бойова втома», «в'єтнамський синдром», а з 1980 року ПТСР офіційно увійшов до DSM-III як окрема нозологічна одиниця.

У вітчизняній науці системне вивчення проблеми розпочалося після Російсько-японської війни 1904-1905 років, коли термін «бойовий стрес» вжито на Другому з'їзді психіатрів. Подальші етапи: Перша світова війна – «воєнний невроз», «окопні розлади», Друга світова війна – дослідження відстрочених реакцій, Афганістан – усвідомлення недоліків військової психології.

Після 2014 року в Україні проблема набула особливої гостроти, що зумовило появу практичних підходів до діагностики, профілактики та корекції. Сучасна наука розглядає бойовий стрес як багаторівневий адаптаційний процес: організм мобілізує ресурси в екстремальних умовах, і якщо цих ресурсів достатньо – військовий пристосовується, якщо ж ні – починається дезадаптація аж до психотравми. За стандартами НАТО (AMedP-13(A)), більшість стресових реакцій не потребують медичного втручання і зникають після короткого відпочинку. Тобто, бойовий стрес – це не обов'язково патологія, а радше закономірна реакція на специфічні умови.

Стресори військового середовища можна умовно поділити на специфічні, такі як загроза життю, втрата побратимів, поранення та неспецифічні – нестача сну, їжі, води, міжособистісні конфлікти, розлука з родиною. За характером впливу їх класифікують на фізичні – шум, вибухи, клімат, когнітивні – невизначеність, інформаційне перевантаження та емоційні – страх, ностальгія, провина. Сукупність цих чинників і визначає, наскільки сильно стрес вдарить по військовослужбовцю.

Вплив бойового стресу на боєздатність – це не просто «поганий настрій», а реальне руйнування індивідуальних навичок і координації підрозділу. На психіку в бою впливають наступні чинники: мобілізуючі – концентрація, сміливість; деструктивні – пригнічення нервової системи та нейтральні чинники.

Дослідники встановили чіткі часові межі адаптації до бойових умов. Так, Е. Дінтер визначив, що адаптація до бою триває 15-25 діб, потім настає пік стійкості, а вже після 30-40 діб безперервного перебування на передовій боєздатність різко падає. Р. Габріель описав чотири етапи бойової втоми: перші 5-7 днів - страх, тремор, втрата навичок; далі два тижні – пік ефективності; після трьох тижнів – виснаження, дратівливість, проблеми зі сном; а після 45 діб без відпочинку – апатія,

погіршення пам’яті, повна втрата боєздатності. Ці дані мають враховуватися під час планування ротацій.

Фізіологічний вплив стресу торкається всіх систем організму. Викид адреналіну й кортизолу змінює біохімію крові, підвищує артеріальний тиск, що призводить до погіршення дрібної моторики – боєць не може нормально перезарядити зброю чи надати домедичну допомогу. Слухове виключення унеможливлює сприйняття наказів чи криків побратимів. Після 48-72 годин без сну швидкість реакції падає до рівня алкогольного сп’яніння. Тривалий стрес породжує поведінковий нігілізм: боєць ігнорує маскування, не чистить зброю, не заглиблює окопи – це прямий шлях до трагічних наслідків.

Когнітивна сфера страждає чи не найбільше. Стрес перетворює гнучке мислення на архаїчний механізм виживання. З’являється тахіпсихія – час то уповільнюється, то стискається. Тунельний зір, при якому боєць бачить лише те, що перед ним, і не контролює фланги. Акустична блокада, при якій військовослужбовець не чує вибухів поруч. Пам’ять звужується до одного-двох елементів, і військовослужбовець забуває щойно отримані координати чи паролі. У такому стані складно виконувати навіть прості алгоритми.

У підрозділі все це теж дається взнаки: замість злагодженої роботи – хаос, бійці діють кожен по-своєму, залишають позиції без наказу. Якщо стрес триває безперервно, розвивається бойова втома, потім бойове виснаження, а далі – синдром емоційного вигорання. Це послідовні стадії одного процесу, і на кожній наступній відновлюватися все важче.

Ефективним методом психологічної корекції наслідків бойового стресу є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка визнана «золотим стандартом» і методом першої лінії для розладів стресового спектра. Це закріплено як у міжнародних протоколах (NICE, APA), так і в українському законодавстві. Зокрема, Наказ МОЗ № 1265 від 19.07.2024 р. визначає травмофокусовану КПТ обов’язковим доказовим методом роботи з комбатантами. Накази МОУ № 768 від 11.11.2025 р. та № 668/нм від 08.10.2025 р. створюють правове підґрунтя для впровадження КПТ-технологій у військах.

Суть КПТ полягає в тому, що психологічні наслідки травми залежать не лише від самої події, а й від того, як людина її інтерпретує. Бойовий досвід ламає базові уявлення про безпеку, справедливість, власну спроможність. Формуються дезадаптивні установки: гіперпильність, провина вцілілого, відчуття постійної небезпеки. Саме з цими установками і працює терапевт.

КПТ діє на двох рівнях. Перший – автоматичні думки, ті миттєві реакції на ситуацію. Другий – базисні переконання, глибинні уявлення про себе і світ, сформовані минулим досвідом. Працюючи з обома рівнями, терапевт допомагає військовому побачити зв'язок між ситуацією, думкою, емоцією і поведінкою, переосмислити дисфункціональні переконання, навчитися саморегуляції.

Механізмів впливу КПТ кілька. По-перше, усвідомлення того, як думки формують емоції. По-друге, когнітивна реструктуризація – коли людина вчиться аналізувати докази «за» і «проти» своїх переконань. По-третє, навички саморегуляції: дихальні вправи, релаксація, заземлення. По-четверте, заміна уникнення на активні стратегії подолання. По-п'яте, відновлення відчуття особистої ефективності.

Конкретні інструменти включають психоедукацію, щоденник думок, когнітивну реструктуризацію, дихальні техніки, прогресивну м'язову релаксацію, роботу з особистими ресурсами. Існують спеціалізовані протоколи: Cognitive Processing Therapy (CPT) для переосмислення переконань, Prolonged Exposure (PE) для роботи з уникненням, експрес-техніки ICOVER для гострих реакцій.

Групова робота з військовослужбовцями має свої суттєві переваги. Під час тренінгових занять бійці переконуються, що вони не самі стикаються з подібними труднощами – це нормалізує їхній досвід і знімає відчуття ізоляції. У групі виникає взаємна підтримка, учасники діляться власними стратегіями подолання стресу та навчаються на прикладах один одного, що часто буває ефективнішим за індивідуальні консультації.

Онлайн-формат відкриває додаткові можливості: він дозволяє проводити заняття регулярно та системно, навіть коли учасники перебувають на різних локаціях чи виконують бойові завдання. Це особливо важливо в умовах, коли очні зустрічі організувати складно.

Отже, бойовий стрес – це не тимчасове випробування, а глибока трансформація особистості. Без своєчасної підтримки на етапах втоми та вигорання військовий ризикує втратити не лише боєздатність, а й себе. Доведено, що когнітивно-поведінкова терапія доводить свою ефективність як світовий «золотий стандарт». Вона дає бійцям реальні інструменти: переробити травматичний досвід, навчитися жити з ним і повернутися до себе.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : дис. ... д-ра псих. наук : 19.00.04. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 660 с.

2. Вказівки щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців в зоні застосування військ (сил) та під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) / А. В. Верба, О. А. Барбазюк, А. В. Швець ; за заг. ред. О. В. Друзя. Київ, 2017. 102 с.

3. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.

4. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України : метод. посіб. / за ред. В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 337 с.

5. Краченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 256 с.

6. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіної, І. Павленко, Є. Овсяннікової та ін. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.

7. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2020. 461 p.

8. NATO STANAG 2564 AMedP-8.6. Forward mental healthcare : Allied medical publication. – Edition A, Version 1. Brussels : NATO Standardization Office, 2015. 28 May. URL: https://www.coemed.org/files/stanags/03_AMEDP/AMedP-8.6_EDB_V1_E_2564.pdf

9. World Health Organization. Guidelines for the management of conditions specifically related to stress. Geneva : WHO, 2013. 273 p. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789241505406

УДК 15 9.942.5-057.19(043.2)

Володимир Шевченко
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Євгенія Кучерява
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВТОРИННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ТА СІМЕЙНО-ОРІЄНТОВАНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Коли українські родини перетинають кордон і опиняються у відносній безпеці європейських міст, здається, що найстрашніше вже позаду. Проте емпірична практика та дані нещодавнього дослідження, проведеного навесні 2026 року в кантоні Цюрих, руйнують цю ілюзію. Фізична безпека парадоксальним чином не гарантує психологічного відновлення. Гострий стрес, не маючи виходу, трансформується у хронічний, а людина просто «застрягає» в режимі виживання.

У даному дослідженні взяли участь 45 осіб – 25 дорослих та 20 дітей, які перебувають у статусі тимчасового захисту вже понад рік. Для того, щоб побачити не лише фасадне «у мене все добре», а й приховані форми тривоги та депресії, ми використали комплекс валідованих методик: PCL-5 та IES-R для дорослих, RCADS і CRIES-13 для дітей. Отримані результати вражають своєю безкомпромісністю: клінічно значущий рівень ПТСР ми зафіксували у 72% дорослих та 60% дітей.

Коли працюєш з дорослими переселенцями, перше, що кидається в очі – це їхня нервова система, яка «забула, як розслаблятися». Навіть у тихому Цюриху вони продовжують жити так, ніби загроза поруч. Людина постійно «сканує» простір, її переслідують інтрузії, нічні кошмари та важке, виснажливе почуття провини «того, хто вижив». Але ще одним потужним стресором стає сама міграція. О. Чабан та О. Хаустова влучно описують це як втрату ідентичності: коли вчителька чи інженерка раптом стає «утікачкою», яка залежить від державних

програм. Мовний бар'єр, який 88% наших респондентів назвали головним фактором ізоляції, перетворює дорослу, самодостатню людину на безпорадну дитину, яка не може пояснити лікареві, де болить. Це формує стан «підвішаного існування» – людина вже не вдома, але ще й не тут. Ця невизначеність блокує будь-які природні механізми відновлення.

З дітьми ситуація ще складніша, бо вони не мають дорослих захисних механізмів і часто не можуть вербалізувати свій біль. Дитяча психіка не говорить словами, вона говорить тілом. У 75% дітей з високими показниками за шкалами я спостерігала чисту соматизацію: хронічні болі в животі, енурез, раптовий регрес поведінки, коли підліток починає поводитися як малюк. На сеансах ігрової терапії діти постійно відтворюють одні й ті самі страшні сцени: будують з конструктора бомбосховища, ховають іграшки, «рятують» їх від вибухів. Це німий крик про допомогу. Підлітки ж часто обирають інший шлях – емоційне відчуження, апатію, замикання в собі.

Але найболючішим відкриттям дослідження став механізм вторинної травматизації. Кореляційний аналіз виявив сильний прямий зв'язок (r=0,71) між рівнем гіперзбудливості у матерів та тривожністю у їхніх дітей. Дитина може не розуміти геополітичних причин війни, але вона ідеально зчитує мамине напружене обличчя, татові нічні кошмари, загальну атмосферу родинної безпорадності. Вона інтерналізує цей страх. Виходить замкнене коло: дорослий не опрацював власну травму, дитина реагує на це соматичними симптомами, що ще більше підвищує тривожність батьків. Стає кристально зрозуміло: марно і навіть шкідливо працювати тільки з дитиною, якщо дорослі поруч самі «тонуть». Дитині потрібен стабільний дорослий, а не той, хто ледве тримається на плаву.

Тож, як допомогти цим людям? Класична індивідуальна вербальна терапія в умовах міграції нерідко дає збій. Люди не завжди готові говорити про свій біль, особливо чужою мовою або в іншій культурі. На перший план виходить сімейно-орієнтований підхід та методи, що оминають захисні бар'єри розуму.

Рекомендується змістити фокус на наративну терапію. Вона дає людині унікальну можливість здійснити екстерналізацію травми – відокремити її від власного «Я». Травма перестає бути твоєю сутністю, вона стає окремою історією, яку можна переписати. Замість руйнівної позиції «я жертва обставин» з'являється життєствердне «я той, хто впорався, адаптувався і йде далі». Для дітей ідеальним інструментом стає експресивна арт-терапія. Вона працює як універсальна мова: коли слів бракує або вони «застрягли в горлі», малюнок, ліпка чи рух дозволяють безпечно вивести цей біль назовні.

Проте однієї кабінетної роботи замало, адже людині потрібне середовище. Критично важливим є створення просторів, де переселенці відчувають себе вдома: мовні клуби, які одночасно є групами психоосвіти та взаємопідтримки; тренінги емоційної регуляції в українських недільних школах; спеціальні програми для батьків, щоб вони навчилися розпізнавати сигнали дитячого стресу і, що важливіше, самі навчилися дбати про свій ресурс.

Підсумовуючи досвід та отримані дані, ми дійшли головного висновку: психологічна допомога в умовах вимушеної міграції не може бути фрагментарною. Вона має бути комплексною, сімейною та міждисциплінарною. Тільки коли відновлюється емоційний зв'язок між батьками і дітьми, коли з'являється соціальне підґрунтя у вигляді громади, і коли людина знаходить сили переписати свою історію — тільки тоді запускаються справжні механізми резильєнтності. І тоді йдеться вже не просто про виживання, а про повноцінне життя в нових реаліях.

Список використаних джерел

1. Герман Дж. Травма та зцілення. Львів : Видавництво Старого Лева, 2022. 384 с.
2. Лазос О. Р. Психотерапія посттравматичного стресового розладу. *Психологічний журнал.* 2015. Том 37, № 3. С. 45–56.
3. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
4. Титаренко Т. М. Травма: подолання і зцілення. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2017. 320 с.
5. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *Український медичний часопис*. 2022. № 4(150). DOI: https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.150.232297
6. Chorpita B. F., Yim L., Moffitt C., Umemoto L. A., Francis S. E. Assessment of anxiety and depression in children and adolescents. *Journal of Clinical Child Psychology.* 2000. Vol. 29, № 2. P. 150–159. DOI: https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP2902_4
7. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014. 464 p.
8. World Health Organization (WHO). Mental health and psychosocial considerations during the Russia-Ukraine conflict: 6 weeks into the full-scale invasion. Geneva : WHO, 2022. 28 p. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240047747

УДК 159.9:378.091.3:159.947.5

Володимир Шевченко
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ольга Матвєєвва
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

МІЖ СТРАХОМ МАЙБУТНЬОГО І ВТРАТОЮ СЕНСУ: ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ВЕКТОРИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Академічну прокрастинацію зазвичай розглядають крізь призму саморегуляції, мотивації, організації часу та емоційних труднощів і часто маркують як лінощі. Водночас відкладання навчальних завдань може мати й особистісний вимір: воно відбувається в житті людини, яка визначає власне майбутнє, стикається з обмеженнями вибору та намагається зберегти відчуття сенсу в умовах загальної невизначеності і особистих кризових станів. Особливої актуальності це питання набуває в українському суспільстві, що перебуває тривалий час в стані війни. Водночас воєнний контекст не означає, що всі здобувачі вищої освіти переживають екзистенційну кризу однаково або що саме вона зумовлює їхню прокрастинацію.

Мета даного дослідження – теоретично окреслити можливі екзистенційні вектори академічної прокрастинації та визначити перспективи їх подальшого емпіричного вивчення і корекції в контексті психологічної підтримки здобувачів вищої освіти.

У межах дослідження пропонується розглядати чотири взаємопов'язані, але не тотожні вектори осмислення академічної прокрастинації. Перший – «відкладене майбутнє» – пов'язаний із переживанням невизначеності та складністю співвіднесення теперішніх зусиль із майбутніми результатами. Навчальне завдання передбачає спрямованість у майбутнє, проте за умов нестабільності воно може сприйматися як недостатньо передбачуване. Тому важливо

досліджувати те, як ставлення до часу й очікування щодо майбутнього співвідносяться з відкладанням навчальної діяльності.

Другий вектор – «параліч можливостей» – розкриває суперечність між свободою вибору та відповідальністю за його наслідки. У контексті поглядів Е. Фромма свобода передбачає не лише наявність альтернатив, а й необхідність самостійного рішення. Відкладання може розглядатися як один із можливих способів тимчасово уникнути такого рішення, хоча ця інтерпретація потребує перевірки й не пояснює всіх випадків прокрастинації.

Третій вектор – «опір дії» – акцентує увагу на розриві між усвідомленням необхідності виконати завдання та фактичним початком роботи. Психодинамічний підхід дає підстави звернути увагу на роль тривоги, гальмування та внутрішніх конфліктів. Водночас академічну прокрастинацію не можна автоматично ототожнювати з несвідомим опором: її прояви можуть бути пов'язані також із виснаженням, труднощами планування, зовнішніми обставинами або недостатньою визначеністю завдання.

Четвертий вектор – «втрата особистісного сенсу» – стосується можливого послаблення зв'язку між навчанням, життєвими цінностями та уявленням людини про власне майбутнє. У логотерапевтичній концепції В. Франкла пошук сенсу є важливим виміром людського існування. Екзистенційний підхід І. Ялома також актуалізує питання безсенсовності. Ці ідеї дають змогу поставити дослідницьке запитання: чи пов'язане відкладання навчальних завдань із труднощами знаходження смислів, особистісної значущості навчання.

На етапі попереднього збору даних відповіді засвідчують неоднорідність досвіду учасників. У відповідях на пряме запитання про відкладання навчальних завдань найчастіше обиралися варіанти «часто» та «майже завжди», однак представлені й відповіді про епізодичне або майже відсутнє відкладання. Більшість учасників погоджуються, що бачать особистий сенс у здобутті обраної освіти, водночас оцінки відповідності професійного вибору життєвим цінностям і сумнівів щодо нього різняться. У відповідях щодо сенсу життя поєднуються пошук сенсу та невизначеність стосовно чіткої життєвої мети. Ці попередні спостереження не дають можливості однозначно стверджувати наявність прямого зв'язку між екзистенційними переживаннями й академічною прокрастинацією, проте підтримують доцільність подальшого дослідження їх можливого співвідношення.

Запропонована в межах експерименту корекційно-розвивальна *тренінгова програма* спирається на розуміння академічної

прокрастинації як багатофакторного явища, у якому можуть поєднуватися труднощі саморегуляції, уникнення неприємних переживань, невизначеність щодо майбутнього та недостатньо усвідомлений особистісний сенс навчання. Тому програма не зводиться до навчання тайм-менеджменту й не має на меті «усунути» екзистенційні питання. Її завдання – створити безпечні умови для рефлексії власного досвіду, актуалізації ресурсів і формування посильних способів переходу від наміру до дії. Арттерапевтичні засоби обрано як спосіб символічно представити і трансформувати складні переживання через образ, колір, метафору й композицію. Значення творчої роботи визначається насамперед самим учасником під час добровільної рефлексії; малюнок або колаж не розглядається як самодостатній діагностичний тест, а радше як спосіб виокремлювати і трансформувати переживання.

Програма передбачає вісім послідовних тренінгових занять. Їхня логіка відповідає чотирьом теоретичним векторам: «відкладене майбутнє» опрацьовується через усвідомлення часової перспективи й пошук доступних зон впливу; «параліч можливостей» – через дослідження вибору, цінностей і відповідальності; «опір дії» — через розпізнавання переживань, що ускладнюють початок роботи, і планування першого кроку; «втрата особистісного сенсу» – через відновлення зв'язку між навчанням, життєвими цінностями та значущими цілями. Вектори тут виконують роль методологічних орієнтирів, а не діагностичних категорій, які приписуються кожному учасникові.

Зміст занять.

1) «Мій теперішній стан» – створення образу актуального досвіду, що допомагає почати самоспостереження без вимоги негайно пояснити або оцінити власні переживання; заняття формує основу для подальшої роботи з усіма чотирма векторами.

2) «Час і майбутнє» – малювання часової лінії, позначення невизначених і відносно контрольованих подій та пошук найближчих реалістичних кроків; безпосередньо пов'язане з вектором «відкладене майбутнє».

3) «Мапа вибору» – колаж альтернатив, особистих цінностей і можливих наслідків рішень; спрямоване на дослідження напруги між свободою вибору й відповідальністю, тобто, вектору «параліч можливостей».

4) «Що зупиняє дію?» – візуалізація перешкоди за допомогою метафори, кольору або форми та пошук способів взаємодії з нею; допомагає дослідити тривогу, сумніви, перевантаження чи інші

переживання, що можуть супроводжувати вектор «опір дії», не припускаючи наперед єдиної причини прокрастинації.

5) «Сенс навчання» – колаж зв'язків між освітою, життєвими цінностями, професійними намірами й значущими стосунками; відповідає вектору «втрата особистісного сенсу» та допускає, що сенс може змінюватися або потребувати переосмислення.

6) «Мої ресурси» – створення карти внутрішніх і зовнішніх опор, які допомагають витримувати невизначеність і відновлювати діяльність; заняття інтегрує ресурси, виявлені під час роботи з усіма векторами.

7) «Від наміру до кроку» – образне моделювання виконання актуального навчального завдання, розбиття його на малі дії та визначення першого конкретного кроку; поєднує роботу з вектором «опір дії» з поверненням до часової перспективи й особистого сенсу.

8) «Історія продовжується» – підсумкова творча робота, рефлексія того, що учасник хоче зберегти або змінити, і формування індивідуального плану підтримки; допомагає інтегрувати досвід усіх занять, не вимагаючи обов'язкового «позитивного» результату.

Перевірку програми доцільно організувати у форматі формувального етапу за участю експериментальної та контрольної груп. До початку занять проводиться первинне вимірювання, після завершення циклу – повторне вимірювання в обох групах. Для оцінювання змін можуть використовуватися ті самі *стандартизовані методики*, що застосовуються на констатувальному етапі: показники прокрастинації, екзистенційних переживань, осмисленості життя й копінг-стратегій. Кількісні результати варто доповнювати якісною рефлексією учасників, але не підміняти нею психодіагностичні показники. Важливо врахувати добровільність участі, конфіденційність, право припинити участь і недопустимість примушування до розкриття особистих переживань. До проведення повторного вимірювання та аналізу даних програма розглядається як проєкт апробації; висновки про її ефективність можуть бути зроблені лише за результатами порівняння.

Отже, розгляд академічної прокрастинації в екзистенційному контексті розширює її пояснення за межі організації часу та мотивації. Чотири запропоновані вектори – відкладене майбутнє, параліч можливостей, опір дії та втрата особистісного сенсу – є авторськими теоретичними орієнтирами, а не встановленими типами прокрастинації. Восьмизаняттєва арттерапевтична програма поєднує їх із послідовною роботою над часовою перспективою, вибором, бар'єрами дії, особистісним сенсом і ресурсами. Її практична цінність і ефективність мають бути перевірені шляхом повторної діагностики та зіставлення результатів експериментальної й контрольної груп.

Список використаних джерел

1. Журавльова О. Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. *Проблеми сучасної психології.* 2020. Вип. 48. С. 88–111. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-48.88-111
2. Журавльова О., Журавльов О. Типологічні особливості прояву прокрастинації у студентів. *Психологічні перспективи.* 2020. Вип. 36. С. 86–99. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-36-86-99
3. Калька Н., Легка А. Основи арттерапії : практичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 104 с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 232 с.
5. Фромм Е. Втеча від свободи / пер. з англ. М. Яковлєва. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2022.
6. Франкл В. Е. Воля до сенсу. Основи та застосування логотерапії / пер. з англ. О. Серги ; наук. ред. Н. Хмельова, О. Натойлад. Київ : Видавництво Ростислави Бурлаки, 2025.
7. Ялом І. Д. Екзистенційна психотерапія / пер. з англ. О. Лосик. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025.

УДК 159.944.4:355.1

Володимир Шевченко
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Світлана Попова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

В умовах тривалих бойових дій проблема збереження психологічного благополуччя військовослужбовців набуває особливої

актуальності. Військова служба пов'язана з постійним впливом небезпеки, невизначеності, фізичного й психоемоційного навантаження, а також необхідністю ухвалювати відповідальні рішення в екстремальних обставинах. За таких умов важливим ресурсом адаптації стають конструктивні копінг-стратегії – усвідомлені способи подолання стресових ситуацій, які допомагають регулювати емоційні реакції, мобілізувати особистісні ресурси та обирати доцільні моделі поведінки [1; 3].

Метою даного дослідження є обґрунтування напрямів психологічного супроводу військовослужбовців, спрямованих на розвиток конструктивних копінг-стратегій і підвищення їхньої соціально-психологічної адаптації.

Результати емпіричного дослідження, представлені в магістерській роботі С. Попової, засвідчили наявність адаптаційних труднощів у значної частини опитаних військовослужбовців. За методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, низький рівень адаптивності виявлено у 47,6% респондентів, середній – у 33,3%, високий – у 19,1%. За методикою Е. Хайма непродуктивні копінг-стратегії на емоційному рівні зафіксовано у 42,9% учасників, а на поведінковому – у 45,2%. Ці показники вказують на доцільність цілеспрямованої психологічної роботи, яка охоплює як емоційно-регуляційні, так і когнітивні, поведінкові та соціально-комунікативні ресурси [1; 2].

Формування конструктивної копінг-поведінки не можна зводити до застосування однієї універсальної стратегії. Її ефективність залежить від характеру стресової ситуації, можливості впливати на неї, актуального психофізіологічного стану людини та доступності особистісної і соціальної підтримки. Зокрема, тимчасове дистанціювання від психотравмувальних переживань може виконувати захисну функцію, тоді як тривале уникнення актуальних проблем здатне ускладнювати адаптацію. Отже, завдання психологічного супроводу полягає не в усуненні певних реакцій за будь-яку ціну, а в розширенні поведінкового репертуару та формуванні здатності гнучко обирати способи подолання відповідно до обставин [1].

На основі теоретичного аналізу й результатів дослідження розроблено проєкт програми психологічного супроводу «Ресурси стійкості: розвиток конструктивних копінг-стратегій військовослужбовців». Її мета – удосконалення навичок емоційної саморегуляції, когнітивного переосмислення стресових ситуацій, активного вирішення проблем, ефективної міжособистісної взаємодії та використання соціальної підтримки. Програма має психоосвітній,

розвивальний і підтримувальний характер та не замінює спеціалізованої психотерапевтичної або клінічної допомоги за наявності відповідних показань [2; 3].

Програма передбачає вісім групових занять тривалістю 90 хвилин кожне, які рекомендовано проводити протягом восьми тижнів у групах по 8-12 учасників. Її структура охоплює три етапи: діагностично-мотиваційний, корекційно-розвивальний та оцінювально-рефлексивний. На першому етапі визначаються актуальні потреби учасників, їхні ресурси та індивідуальні цілі. Основний етап спрямований на практичне засвоєння навичок саморегуляції, когнітивної гнучкості, проблемно орієнтованого подолання стресу й конструктивної комунікації. На завершальному етапі узагальнюються набуті навички та формується індивідуальний план підтримання психологічної стійкості.

Зміст занять передбачає роботу з усвідомленням емоцій і стресових реакцій, використанням технік заземлення та стабілізації уваги, розмежуванням фактів і суб'єктивних інтерпретацій, пошуком альтернативних рішень і плануванням конкретних дій. Окремий блок присвячено соціальній підтримці: умінню звертатися по допомогу, висловлювати власні потреби, підтримувати міжособистісні зв'язки та встановлювати особистісні межі. Для зменшення непродуктивного уникнення пропонується поступове повернення до значущої діяльності через невеликі, реалістичні цілі. При цьому не допускається примусове обговорення травматичного досвіду або передчасне зіткнення з травматичними спогадами [2].

Важливою умовою реалізації програми є дотримання принципів добровільності, конфіденційності, індивідуального підходу, психологічної безпеки та недопущення повторної травматизації. Перед участю в груповій роботі доцільно проводити індивідуальну вступну зустріч із психологом для уточнення потреб і визначення необхідності додаткової допомоги. Якщо виявлено ознаки вираженого психологічного неблагополуччя або ризику самоушкодження, необхідне професійне оцінювання та скерування до спеціалізованих служб [2; 3].

Оцінювання можливих змін доцільно здійснювати за схемою «до початку програми – після завершення – відтермінований оцінювання через 4-8 тижнів». Для цього можуть повторно застосовуватися методики, використані в первинному дослідженні: опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман, «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана, методика Е. Хайма та шкала соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. Очікуваними

результатами є поліпшення розпізнавання й регулювання емоцій, розширення репертуару конструктивних копінг-стратегій, зменшення надмірного уникнення та підвищення готовності використовувати доступні ресурси соціальної підтримки. Водночас ефективність запропонованої програми потребує подальшої емпіричної перевірки [1; 2].

Отже, розвиток конструктивних копінг-стратегій військовослужбовців доцільно розглядати як комплексний процес, що поєднує емоційну саморегуляцію, когнітивну гнучкість, навички вирішення проблем і соціальну взаємодію. Запропонована програма «Ресурси стійкості» створює практичні передумови для системної психологічної підтримки військовослужбовців і може сприяти підвищенню їхнього адаптаційного потенціалу за умови індивідуалізації роботи та дотримання принципів травма-інформованого підходу [3].

Список використаних джерел

1. Мельничук Т. І., Лук'янчук В. Копінг-стратегії як чинник стресостійкості військових і цивільних в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2025. Том 3, № 2. С. 7–15.

2. Мушкевич М. І., Мушкевич В. О., Білан К. В. Копінг-стратегії та психологічне здоров'я військовослужбовців. *Психологічні студії.* 2024. № 4. С. 66–75.

3. Тютюнник Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України.* 2020. Том 55, № 2. С. 106–115.

4. Стасюк В., Дикун В., Кириченко А. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців десантно-штурмових військ у процесі адаптації до умов службово-бойової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України.* 2021. Том 59, № 1. С. 166–174.

УДК 159.923:615.851.8

Володимир Шевченко
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ольга Предчук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Актуальність проблеми. Психічне благополуччя молоді є важливою умовою особистісного розвитку, соціальної адаптації та здатності долати життєві труднощі. Сучасні молоді люди стикаються з навчальним і професійним навантаженням, інформаційним перенасиченням, нестабільністю та невизначеністю майбутнього. В умовах тривалого стресу особливого значення набувають доступні способи психологічної підтримки, які допомагають усвідомлювати емоції, знижувати напруження й відновлювати відчуття внутрішньої опори. Одним із таких напрямів є арттерапія, що використовує творчу діяльність для самовираження, рефлексії та актуалізації особистісних ресурсів.

Мета даної роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та дослідженні можливостей застосування арттерапевтичних засобів для підтримки психічного благополуччя сучасної молоді, а також у розробленні практичних рекомендацій щодо їх використання.

Психічне благополуччя доцільно розглядати як багатовимірний стан, що охоплює емоційний, когнітивний і соціальний компоненти. Воно пов’язане не лише із задоволеністю життям, а й із відчуттям сенсу, самоприйняттям, упевненістю у власних силах, здатністю до саморегуляції та наявністю підтримувальних соціальних зв’язків. На його формування впливають як зовнішні умови, так і внутрішні ресурси особистості. Серед чинників ризику можна виокремити надмірне навчальне навантаження, інформаційне перевантаження, соціальне порівняння, хронічний стрес і труднощі у взаєминах. Важливими

ресурсами є життєстійкість, емоційна саморегуляція, соціальна підтримка та можливість осмислювати власний досвід.

Арттерапія створює умови для творчого самовираження без вимоги до художньої майстерності. Малювання, робота з кольором, колажування, творче письмо та створення символічних образів можуть допомагати людині звернути увагу на власний стан, надати форму переживанням і визначити особисті джерела підтримки. До основних механізмів такого впливу належать емоційне вираження, розвантаження, розвиток саморегуляції та ресурсування. Водночас творча вправа не повинна трактуватися як самостійний діагностичний інструмент: значення образу визначає його автор, а участь у виконанні завдань і подальшому обговоренні має бути добровільною.

Для вивчення суб'єктивного сприйняття психічного благополуччя та ставлення молоді до арттерапії було розроблено авторську анкету в Google Forms. Анкета охоплювала оцінювання задоволеності життям, відчуття сенсу та мети, упевненості у власних силах, можливості виражати емоції, наявності соціальної підтримки, способів подолання стресу, досвіду творчої діяльності й обізнаності про арттерапію. Отримані дані мають описовий характер, оскільки вибірка невелика й не є репрезентативною для всієї молоді.

Результати опитування засвідчили неоднорідність самооцінок психічного благополуччя. Відносно позитивне відчуття сенсу та мети життя поєднувалося в частини респондентів із нижчою впевненістю у власних силах. Найчастіше учасники долали стрес завдяки спілкуванню з близькими людьми та друзями (83,3%). Творчість зазначили 55,6% опитаних, фізичну активність – 50%. Водночас 61,1% респондентів повідомили про труднощі з відновленням після стресових ситуацій. Половина учасників зазначила, що знає, що таке арттерапія, ще 44,4% чули про неї та мають загальне уявлення. Ці результати вказують на наявність інтересу до творчих способів психологічної підтримки, але самі по собі не доводять їхньої ефективності.

З урахуванням результатів дослідження розроблено авторську програму «Творчість як ресурс психічного благополуччя». Вона передбачає шість занять орієнтовною тривалістю 45-60 хвилин, які можуть проводитися протягом трьох тижнів в індивідуальному або груповому форматі. Послідовність занять спрямована на усвідомлення емоційного стану, розвиток самовираження, визначення особистих ресурсів і джерел підтримки, а також планування доступних способів самодопомоги. Серед запропонованих вправ – «Мій настрій у кольорі», «Дерево ресурсів», «Карта підтримки», «Колаж безпечного місця» та «Лист підтримки собі».

Важливими умовами застосування програми є добровільність, психологічна безпека, конфіденційність, доступність матеріалів і безоцінне ставлення до творчого результату. Учасники мають право не демонструвати свої роботи, не розкривати особистих переживань або припинити вправу, якщо вона викликає дискомфорт. Для оцінювання програми після її практичного проведення доцільно зіставляти самооцінки учасників до та після занять, аналізувати їхні відгуки й за потреби застосовувати валідовані методики. Запропонована програма є практичною розробкою, а її результативність потребує подальшої перевірки.

Висновки. Психічне благополуччя молоді залежить від поєднання особистісних ресурсів, емоційної саморегуляції та соціальної підтримки. Результати проведеного опитування виявили, що поряд із використанням доступних способів подолання стресу частина респондентів має труднощі з емоційним відновленням. Арттерапевтичні практики можуть розглядатися як один із напрямів психологічної підтримки, що сприяє самовираженню та усвідомленню ресурсів. Розроблена програма «Творчість як ресурс психічного благополуччя» пропонує структурований набір творчих занять, однак потребує апробації та оцінювання результатів. Її використання має ґрунтуватися на етичних принципах і не замінювати професійної психологічної допомоги за наявності виражених або тривалих труднощів.

Ключові слова: *психічне благополуччя, молодь, арттерапія, емоційна саморегуляція, творчість, психологічна підтримка*

Список використаних джерел

1. Braito I., Rudd T., Buyuktaskin D., Ahmed M., Glancy C., Mulligan A. Review: systematic review of effectiveness of art psychotherapy in children with mental health disorders. *Irish Journal of Medical Science.* 2022. Vol. 191. P. 1369–1383. DOI: https://doi.org/10.1007/s11845-021-02688-y

2. World Health Organization. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva : World Health Organization, 2022. 296 p. URL: https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240049338 (дата звернення: 12.10.2026).

3. UNICEF. The State of the World’s Children 2021: On My Mind. Promoting, protecting and caring for children’s mental health. New York : UNICEF, 2021. 259 p. URL: https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021 (дата звернення: 12.10.2026).

4. OECD. How’s Life? 2024: Well-being and Resilience in Times of Crisis. Paris : OECD Publishing, 2024. 109 p. DOI: https://doi.org/10.1787/90ba854a-en
5. UNICEF. Global Annual Results Report 2023: Mental Health. For every child, mental health & psychosocial wellbeing. UNICEF, 2024. URL: https://www.unicef.org/reports/global-annual-results-report-2023-mental-health (дата звернення: 12.10.2026).

УДК 159.9:159.923

Андрій Березняк
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили,
м. Миколаїв, Україна
Денис Шпак
магістр психології, кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В АНГЛО-АМЕРИКАНСЬКІЙ ПСИХОЛОГІЇ: ВІД ОСОБИСТІСНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДО ДИНАМІЧНОГО РЕСУРСУ АДАПТАЦІЇ

Проблема життєстійкості особистості набуває особливого значення в умовах тривалих кризових і травматичних обставин. Війна, вимушене переміщення, втрата звичного соціального середовища, невизначеність майбутнього та необхідність адаптації до нових умов актуалізують питання про те, завдяки чому людина зберігає здатність функціонувати, підтримувати соціальні зв’язки та реалізовувати життєві цілі за наявності значних труднощів.

У психології для опису таких явищ використовуються поняття життєстійкості, резилієнтності, психологічної стійкості, стресостійкості та адаптаційного потенціалу. Вони мають спільне проблемне поле, однак сформувалися в межах різних теоретичних традицій, що зумовлює необхідність їх концептуального розмежування.

Одним із фундаментальних підходів до розуміння життєстійкості стала концепція життєстійкості, розроблена С. Кобасою та розвинена в подальших роботах С. Мадді. У класичному дослідженні С. Кобаси, С. Мааді та С. Кана життєстійкість розглядалася як особистісна характеристика, що послаблює негативний вплив стресових подій [3]. С. Кобаса та С. Мадді визначили три основні компоненти життєстійкості: залученість, контроль та прийняття виклику [3; 4]. Залученість характеризує включеність людини у власне життя та відчуття значущості того, що відбувається. Контроль відображає переконаність у можливості впливати на власну поведінку та значущі життєві події. Прийняття виклику передбачає готовність сприймати зміни як невід'ємну частину життя та можливість розвитку, а не лише як загрозу [3; 4].

Таким чином, у класичній концепції життєстійкість постає передусім як особистісний ресурс, який визначає характер взаємодії людини зі стресовими обставинами. Подальші роботи С. Мадді дозволили доповнити це розуміння положенням про те, що життєстійкість пов'язана не лише з установками, а й із навичками ефективного подолання стресу та взаємодії з оточенням [4].

Важливим напрямом пояснення психологічної стійкості є когнітивно-транзакційний підхід Р. Лазаруса та С. Фолкман. Відповідно до нього, наслідки стресової ситуації визначаються не лише її об'єктивними характеристиками, а й тим, як людина її оцінює та які способи подолання використовує. Особливого значення набувають первинна оцінка ситуації, оцінювання власних можливостей і ресурсів та подальше копінг-реагування. Такий підхід дозволяє змістити акцент із питання «Чи є людина стійкою?» на питання «Як саме вона взаємодіє зі складною ситуацією?».

Отже, психологічна стійкість може виявлятися через здатність переоцінювати ситуацію, мобілізувати ресурси, використовувати конструктивні копінг-стратегії та змінювати спосіб реагування відповідно до вимог обставин.

Важливий внесок у розуміння стійкості зробив С. Хобфолл у межах теорії збереження ресурсів. Відповідно до неї, люди прагнуть зберігати, захищати та накопичувати значущі ресурси, а їхня загроза або втрата є важливим джерелом стресу [2].

До ресурсів належать матеріальні умови, соціальні зв'язки, особистісні характеристики та інші цінності. У контексті складних життєвих обставин життєстійкість можна розглядати не лише як здатність протистояти труднощам, а як здатність мобілізувати, зберігати та відновлювати ресурси в умовах динамічних середовищних

змін. Саме ресурсний підхід створює теоретичне підґрунтя для динамічного розуміння життєстійкості, оскільки ресурсна забезпеченість людини змінюється під впливом життєвих подій.

Паралельно з концепцією життєстійкості у психології сформувалася традиція дослідження резильєнсу. Сучасні автори дедалі частіше розглядають резильєнтність не як фіксовану рису, а як процес позитивної адаптації в умовах несприятливих обставин [1; 5; 7; 8]. Наприклад, А. Мастен, узагальнюючи результати досліджень розвитку, запропонувала розглядати резилієнтність як результат функціонування звичайних адаптаційних систем, а не як виняткову властивість «надзвичайно сильних» людей [5]. Г. Річардсон пов'язував резильєнтність із процесами порушення та подальшої реінтеграції функціонування особистості [6]. Тоді як М. Раттер наголошує на її динамічній природі та варіативності реакцій людей на подібні несприятливі умови [7].

Британські спортивні психологи Д. Флетчер та М. Саркар, аналізуючи різні визначення резильєнтності, виділяють два ключові компоненти – несприятливі обставини та позитивну адаптацію [1]. У цьому контексті життєстійкість і резильєнтність мають значну концептуальну близькість, однак не є тотожними. Життєстійкість у традиційному розумінні акцентує увагу на системі особистісних установок – залученості, контролі та прийнятті виклику. Резильєнтність більшою мірою описує динаміку позитивної адаптації та відновлення в умовах несприятливих обставин.

Сучасне розуміння стійкості поступово вийшло за межі суто індивідуальних характеристик. Директор Центру досліджень стійкості в Університеті Далхауз професор М. Унгар запропонував соціально-екологічний підхід, відповідно до якого позитивне функціонування людини залежить не лише від її внутрішніх якостей, а й від можливості отримувати доступ до ресурсів соціального середовища [9]. Це положення має особливе значення для аналізу життєстійкості людини, яка переживає кризові умови. Навіть значний запас особистісних ресурсів може бути недостатнім без можливості задовольняти базові потреби – за відсутності житла, стабільного доходу, соціальної підтримки або доступу до необхідних послуг.

Отже, життєстійкість не слід розглядати виключно як внутрішню властивість особистості. Її реалізація значною мірою залежить від того, чи створює соціальне середовище умови для мобілізації та відновлення особистісних ресурсів.

Зіставлення розглянутих підходів дозволяє перейти до інтегративного розуміння життєстійкості як багаторівневої системи

взаємопов'язаних особистісних, когнітивно-поведінкових і соціальних ресурсів.

На особистісному рівні важливими є залученість, контроль, прийняття виклику, самоефективність та здатність до саморегуляції. Когнітивно-поведінковий рівень охоплює оцінювання ситуації, копінг-стратегії та пошук способів її подолання. Соціальний рівень представлений соціальною підтримкою, якістю міжособистісних зв'язків, почуттям приналежності та можливостями інтеграції.

Таким чином, життєстійкість не є просто сумою окремих ресурсів. Важливим є характер їх взаємодії та можливість мобілізації відповідно до вимог конкретної ситуації. Розглянуті підходи дають підстави трактувати життєстійкість як динамічну систему ресурсів та способів їх мобілізації, яка забезпечує адаптивне функціонування особистості в умовах складних життєвих обставин. Наприклад, для внутрішньо переміщеної особи цей процес може мати системний характер. Втрата звичного середовища зменшує доступність частини ресурсів; соціальна підтримка допомагає компенсувати їх втрату; успішна адаптація до нового середовища посилює відчуття контролю та самоефективності; професійна реалізація сприяє відновленню суб'єктності; нові соціальні зв'язки підтримують почуття приналежності.

Отже, окремі ресурси можуть взаємно підсилювати один одного. Водночас тривала нестача ресурсів може запускати протилежний процес: соціальна ізоляція, нестабільність життєвих умов та невизначеність майбутнього можуть послаблювати відчуття контролю й ускладнювати адаптацію. Тому життєстійкість доцільно розглядати як динамічну систему, у якій особистісні ресурси не лише впливають на адаптацію, а й самі змінюються під впливом взаємодії людини із середовищем.

Висновки. Теоретичний аналіз основних підходів до розуміння життєстійкості в іноземній психології дає підстави розглядати її не як однозначно визначену та статичну властивість особистості, а як складний багатовимірний феномен, зміст якого поступово розширювався в процесі розвитку психологічної науки.

Як ми побачили вище, у межах класичної концепції С. Кобаси та С. Мадді життєстійкість постає передусім як особистісна характеристика, що визначає спосіб взаємодії людини зі стресовими обставинами. Її основу становлять залученість, контроль і прийняття виклику, які сприяють активному ставленню до життєвих труднощів та зменшують їхній негативний вплив. Такий підхід заклав важливе підґрунтя для подальшого вивчення психологічних механізмів стійкості.

Когнітивно-транзакційний підхід акцентує увагу на процесуальному характері взаємодії людини зі стресовою ситуацією. Важливого значення набувають оцінювання обставин, сприйняття власних можливостей, вибір способів подолання та здатність змінювати стратегію реагування відповідно до вимог ситуації. У такому контексті стійкість визначається не лише наявністю певних особистісних характеристик, а й особливостями їх актуалізації в конкретних умовах.

Ресурсний підхід С. Хобфолла істотно розширює уявлення про психологічну стійкість, акцентуючи увагу на збереженні, мобілізації та відновленні значущих для людини ресурсів. Це дає можливість розглядати життєстійкість як процес, пов'язаний із динамікою ресурсної забезпеченості особистості. Втрата ресурсів може послаблювати адаптаційні можливості, тоді як їх накопичення, відновлення та взаємне посилення створюють додаткові можливості для конструктивного подолання труднощів.

Подальший розвиток досліджень резилієнтності сприяв переходу від уявлення про стійкість як відносно стабільну властивість до її розуміння як динамічного процесу позитивної адаптації. Праці А. Мастен, Г. Річардсона, М. Раттера, Д. Флетчера та М. Саркара, а також інших дослідників засвідчують, що здатність до збереження або відновлення адаптивного функціонування може змінюватися залежно від характеру обставин, доступних ресурсів та особливостей взаємодії людини із середовищем.

Соціально-екологічний підхід М. Унгара доповнює особистісно орієнтовані концепції положенням про значення соціального контексту. Психологічна стійкість залежить не лише від внутрішніх характеристик людини, а й від можливості отримувати доступ до ресурсів, підтримки та можливостей, які надає соціальне середовище. Відтак, адаптаційні можливості особистості доцільно розглядати у взаємозв'язку з умовами її життєдіяльності.

Зіставлення розглянутих підходів дозволяє стверджувати, що життєстійкість має комплексну структуру, у якій взаємодіють особистісні установки, когнітивні оцінки, способи подолання труднощів, навички саморегуляції, індивідуальні та соціальні ресурси. Водночас значення окремого ресурсу не може бути визначене поза контекстом його взаємодії з іншими ресурсами та конкретними вимогами життєвої ситуації.

Таким чином, сучасне психологічне розуміння життєстійкості доцільно пов'язувати з переходом від трактування її як відносно стабільної особистісної характеристики до розуміння як динамічної системи ресурсів, способів їх мобілізації та адаптивної взаємодії особистості із середовищем. Такий підхід дозволяє поєднати положення

класичної концепції життєстійкості із сучасними уявленнями про резилієнтність, адаптацію та ресурсний потенціал особистості. Отже, перспективним є розуміння життєстійкості особистості як динамічної системи особистісних, когнітивно-поведінкових, соціальних і середовищних ресурсів, взаємодія яких забезпечує можливість адаптивного функціонування, збереження суб'єктності та формування життєвої перспективи в умовах несприятливих обставин.

Список використаних джерел

1. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist.* 2013. Vol. 18,. No 1. P. 12–23. DOI: https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124
2. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44, No 3. P. 513–524. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513
3. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1982. Vol. 42, No. 1. P. 168–177. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168
4. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research.* 2002. Vol. 54, No 3. P. 173–185. DOI: https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173
5. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No 3. P. 227–238. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227
6. Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology.* 2002. Vol. 58, No 3. P. 307–321. DOI: https://doi.org/10.1002/jclp.10020
7. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology.* 2012. Vol. 24, No 2. P. 335–344. URL: https://doi.org/10.1017/S0954579412000028
8. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology.* 2014. Vol. 5. 25338. DOI: https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338
9. Ungar M. The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry.* 2011. Vol. 81, No 1. P. 1–17. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x

УДК 159.9:316.6:159.923

Анастасія Боровіна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Денис Шпак
магістр психології, кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

РОЛЬ ЕМПАТІЙНОЇ ЗДАТНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ТА ВЗАЄМОДІЇ З КЛІЄНТАМИ

Ефективність професійної діяльності психолога визначається не лише рівнем теоретичної підготовки та володінням методами психодіагностики, консультування й психокорекції, а й сформованістю особистісних якостей, що забезпечують продуктивну взаємодію з клієнтом. Серед них провідне місце посідає емпатійна здатність, яка уможливлює розуміння внутрішнього світу особистості, її емоційних переживань, потреб і мотивів, а також специфіки реагування на життєві обставини.

Актуальність дослідження емпатії зумовлена інтерсуб'єктивною природою психологічної допомоги: її результативність значною мірою залежить від того, наскільки клієнт має змогу безпечно виражати почуття, обговорювати складні життєві ситуації та осмислювати власний досвід. У цьому контексті емпатію трактують як професійно значущу здатність психолога, що сприяє встановленню довірливих стосунків і формуванню конструктивного психологічного контакту [3; 4].

Мета даної роботи – розкрити сутність емпатійної здатності психолога, визначити її значення для професійної діяльності та проаналізувати роль емпатії у взаємодії з клієнтами.

Емпатія є складним психологічним феноменом, що охоплює здатність розпізнавати емоційний стан іншої людини, сприймати ситуацію з її позиції та адекватно реагувати на її переживання. У професійній діяльності психолога ця здатність набуває особливої ваги, оскільки дає змогу виявляти за зовнішніми поведінковими проявами

емоційні потреби й інтрапсихічні суперечності клієнта, які він не завжди здатен вербалізувати.

У науковій літературі окремі аспекти проблеми розкрито по-різному. Д. М. Туркова розглядає професійну емпатію як важливу характеристику особистості практичного психолога, аналізує її зміст та індивідуально-психологічні особливості й підкреслює значення цієї якості для фахової діяльності [2]. Н. М. Шикирава досліджує емпатію у взаємозв'язку з особистісними характеристиками психолога та його професійною компетентністю [4]. На наше переконання, зазначені підходи є комплементарними: емпатія постає водночас як особистісна властивість і як професійна навичка, що формується та вдосконалюється в процесі діяльності.

У структурі емпатійної здатності в контексті психологічної практики доцільно виокремити три взаємопов'язані компоненти. *Когнітивний компонент* передбачає розуміння переживань клієнта, інтерпретацію його висловлювань, розпізнавання емоційних станів і врахування індивідуальних особливостей сприйняття ситуації. *Емоційний компонент* пов'язаний зі здатністю відгукуватися на почуття іншої людини, осмислювати їхнє суб'єктивне значення та виявляти чуйність до її переживань. *Комунікативно-поведінковий компонент* реалізується у вмінні передавати клієнтові розуміння через активне слухання, уточнювальні запитання, вербальні й невербальні засоби комунікації та коректне відображення його емоційного досвіду.

Названі компоненти взаємодоповнюють один одного. Розуміння емоційного стану клієнта без його належної демонстрації у взаємодії не забезпечує відчуття прийняття, а емоційний відгук, не підкріплений когнітивним осмисленням ситуації та професійною саморегуляцією, може ускладнювати надання допомоги. Отже, емпатійна здатність не зводиться до доброзичливості чи співчуття: це професійно значуща характеристика, що реалізується через розуміння, емоційну чутливість і відповідну комунікативну поведінку психолога.

Одним із ключових завдань фахівця є створення умов, за яких клієнт може відкрито говорити про переживання, труднощі, сумніви та внутрішні конфлікти. Успішність цього процесу значною мірою залежить від характеру психологічного контакту, рівня довіри й суб'єктивного відчуття прийняття. У дослідженні І. П. Якимчук, присвяченому розвитку здатності майбутніх практичних психологів до встановлення довірливих стосунків із клієнтами, розглянуто професійні якості та психологічні засоби, необхідні для ефективної взаємодії [5]. Емпатійний компонент у цьому контексті виступає важливою

передумовою комунікації, орієнтованої на розуміння особистості клієнта.

Емпатійне ставлення психолога сприяє формуванню атмосфери психологічної безпеки: уважне вислуховування, неупереджене ставлення до переживань і стриманість в оцінних судженнях дають клієнтові змогу поступово розкривати зміст проблеми. Це особливо значущо в ситуаціях переживання втрати, міжособистісних конфліктів, тривоги, невизначеності та травматичного досвіду, коли особистість найбільше очікує осуду і водночас найбільше потребує бути почутою.

Водночас емпатія не тотожна безумовному погодженню з судженнями клієнта. Психолог може розуміти емоційні підстави певної поведінки, не схвалюючи її та не відмовляючись від професійних принципів. Визнання права людини на власні почуття не виключає обговорення відповідальності за вчинки, аналізу альтернативних способів реагування й пошуку конструктивних рішень.

Проілюструємо це прикладом. Клієнт, який переживає почуття провини після конфлікту з близькою людиною, може очікувати осуду або знецінення. Емпатійна реакція психолога передбачає не швидке заспокоєння чи виправдання, а спробу з'ясувати, що стоїть за переживанням провини, які потреби й очікування було порушено та як клієнт інтерпретує подію. Такий підхід дає змогу перейти від поверхового обговорення конфлікту до розуміння його особистісного смислу.

Таким чином, емпатія створює передумови для довіри, відкритості та співпраці, проте її ефективність залежить також від професійної компетентності, етичності й послідовності поведінки фахівця.

Значення емпатії не обмежується початковим етапом взаємодії, а зберігається впродовж усього процесу консультування. Вона сприяє уточненню запиту клієнта, розумінню його суб'єктивного бачення проблеми, відстеженню змін емоційного стану та добору способів взаємодії відповідно до актуальних потреб особистості.

Важливим аспектом емпатійної взаємодії є здатність психолога розмежовувати власні переживання та емоційний досвід клієнта. Усвідомлення почуттів іншої людини за умови збереження меж між власним і чужим досвідом дає змогу залишатися включеним у взаємодію без надмірної емоційної ідентифікації. Недостатня емпатійна чутливість проявляється у формалізації спілкування, передчасному наданні порад, ігноруванні емоційних реакцій, прагненні оцінювати переживання клієнта крізь призму власних уявлень. Надмірне емоційне залучення також є проблемним: воно супроводжується втратою професійної дистанції, гіпертрофованим перейманням проблемами

клієнта та спробами розв'язати їх замість нього. На наш погляд, саме тут пролягає межа між емпатією та емоційним злиттям, а формування вміння її відчувати належить до найскладніших завдань професійного становлення.

Роль емпатії у професійному становленні психологів досліджували Г. В. Пирог і Н. М. Шикирава. Авторки проаналізували особливості емпатії практичних психологів на різних етапах професійного розвитку та вказали на зв'язок цієї проблематики зі збереженням психологічного здоров'я фахівців і профілактикою емоційного вигорання [1]. Звідси випливає, що професійна емпатія має поєднувати емоційну чутливість із саморефлексією, саморегуляцією та здатністю зберігати професійні межі. Психологові необхідно не лише розуміти переживання клієнта, а й усвідомлювати власні реакції на почуте, відстежувати емоційне навантаження та за потреби звертатися до супервізії.

Особливого значення емпатійна здатність набуває в роботі з клієнтами, які переживають кризові життєві обставини, втрату чи травматичний досвід. У таких ситуаціях людині часто важко структурувати власні переживання та сформулювати запит, тому психолог має бути чутливим не лише до того, що говорить клієнт, а й до того, що залишається невисловленим: пауз, зміни тону, уникання окремих тем. Емпатійне супроводження в цьому разі полягає не в прагненні швидко полегшити стан людини, а в здатності витримувати її емоційну напругу, не знецінюючи її й не підміняючи глибоке розуміння загальними заспокійливими формулюваннями. На наш погляд, саме така присутність, терпляча, уважна й водночас професійно стримана, створює для клієнта досвід безпечного прийняття, який є важливою передумовою подальшої психологічної роботи. Водночас робота з травматичним матеріалом підвищує емоційне навантаження на фахівця, що ще раз підкреслює необхідність саморегуляції, супервізійної підтримки та дотримання професійних меж.

Отже, емпатійна здатність є одним із ресурсів професійної ефективності, але її не можна вважати єдиною умовою результативності психологічної допомоги. Вона реалізується у взаємозв'язку з теоретичними знаннями, практичними навичками, дотриманням етичних норм і систематичним професійним розвитком.

Емпатійну здатність не слід розглядати виключно як вроджену характеристику: її прояви можуть розвиватися й удосконалюватися в процесі професійної підготовки, практичної діяльності, рефлексії та цілеспрямованої роботи над навичками міжособистісної взаємодії. Д. М. Туркова, досліджуючи психологічні чинники розвитку професійної емпатії майбутніх практичних психологів, наголошує на взаємодії

світоглядного, професійного й особистісного рівнів підготовки фахівця та обґрунтовує важливість розвитку рефлексії, соціального сприймання, навичок вербального й невербального спілкування [2].

На цій основі можна визначити такі напрями розвитку емпатійної здатності психолога:

1) Розвиток навичок активного слухання, що передбачає зосередження уваги на висловлюваннях клієнта, уточнення змісту повідомлень, фіксацію емоційних акцентів і уникнення передчасних висновків;

2) Розвиток емоційної усвідомленості, що охоплює розпізнавання емоцій клієнта, врахування можливої неоднозначності їхніх проявів і верифікацію власних припущень за допомогою делікатних запитань, а не сприйняття їх як беззаперечних фактів;

3) Формування рефлексивних умінь: усвідомлення власних емоційних реакцій, упереджень і особистісних установок запобігає перенесенню власного досвіду на клієнта;

4) Професійна саморегуляція, що охоплює здатність зберігати емоційну рівновагу, витримувати складні переживання клієнта та підтримувати професійні межі;

5) Використання супервізії та професійної взаємодії з колегами: обговорення складних випадків сприяє усвідомленню власних реакцій, виявленню труднощів у взаємодії та визначенню шляхів фахового вдосконалення.

Окремої уваги потребує питання професійних меж. Емпатія не передбачає повного емоційного злиття з клієнтом, надмірної особистісної залученості чи нехтування власними потребами психолога. Професійна позиція полягає у здатності бути уважним до переживань іншої людини за збереження відповідальності за власні рішення, дотримання конфіденційності та етичних принципів. Таким чином, розвиток емпатійної здатності є тривалим процесом, що передбачає поєднання особистісного самопізнання, професійного навчання, практичного досвіду та рефлексивного аналізу власної діяльності.

Висновки. Емпатійна здатність є важливою професійно значущою характеристикою психолога, яка забезпечує розуміння емоційного стану клієнта, сприяє встановленню довірливих стосунків і створює передумови для конструктивної психологічної взаємодії.

У професійній діяльності емпатія реалізується через здатність розуміти індивідуальний досвід людини, уважно ставитися до її переживань, виявляти прийняття та підтримувати діалог, орієнтований на потреби клієнта. Вона сприяє глибшому осмисленню запиту,

врахуванню емоційного контексту проблеми та добору адекватних способів професійного реагування. Водночас емпатійність не тотожна безумовному схваленню поведінки клієнта чи надмірному емоційному залученню. Її професійна цінність полягає в поєднанні чутливості до переживань іншої людини з рефлексією, саморегуляцією, етичністю та дотриманням професійних меж.

Розвиток емпатійної здатності потребує цілеспрямованої роботи над навичками слухання, емоційної усвідомленості, соціального сприймання та професійної рефлексії; важливу роль у цьому процесі відіграють практичний досвід, супервізія та безперервне професійне вдосконалення.

Таким чином, емпатія є одним із вагомих ресурсів професійної діяльності психолога, який забезпечує гуманістичний характер психологічної допомоги, підтримує якість взаємодії з клієнтами та створює умови для побудови продуктивних професійних стосунків.

Список використаних джерел

1. Пирог Г. В., Шикирава Н. М. Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення практичних психологів системи освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки.* 2020. № 10(55). С. 87–99. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).09
2. Туркова Д. М. Психологічні чинники розвитку професійної емпатії майбутніх практичних психологів : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2013. URL: https://nrat.ukrintei.ua/searchdoc/0413U006414/
3. Туркова Д. М. Змістова характеристика професійної емпатії майбутнього практичного психолога. *Педагогіка вищої та середньої школи.* 2022. Т. 29. С. 249–255. DOI: https://doi.org/10.31812/educdim.4943
4. Шикирава Н. М. Емпатія як особистісна характеристика та професійна якість практичного психолога. *Габітус.* 2021. Вип. 23. С. 182–187. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.31
5. Якимчук І. П. Аналіз проблеми розвитку у майбутніх практичних психологів здатності до встановлення довірливих стосунків із клієнтом. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2017. Вип. 2, Том 2. С. 137–141. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/595

УДК 159.9:316.6:355.1

Тетяна Бублій
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Денис Шпак
магістр психології, кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

АДАПТАЦІЯ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В умовах тривалої війни психологічне функціонування сімей військовослужбовців набуває особливої ваги. Дружина військового нерідко опиняється у ситуації тривалої розлуки й невизначеності щодо безпеки чоловіка, самостійно виконує значну частину сімейних і батьківських функцій та змушена постійно пристосовуватися до змін, зумовлених службою. Як показало українське дослідження, проведене серед дружин військовослужбовців-комбатантів, серед найважливіших ресурсів подолання виявилися сімейна і дружня підтримка, спілкування з чоловіком, позитивне переосмислення ситуації, прийняття, пошук інформації та активна діяльність [1]. Проте розглядати становище дружини військового лише як сукупність стресогенних чинників було б однобічним. Це складний процес адаптації, в якому взаємодіють зовнішні вимоги, суб'єктивна оцінка ситуації, особистісні ресурси, копінг-поведінка, соціальна підтримка та попередній досвід подолання труднощів.

В українському контексті проблема набуває додаткової гостроти: тривала війна створює умови хронічної невизначеності, а для частини жінок – ситуацію невизначеної втрати, зокрема коли чоловік зник безвісти [2]. Тому вивчення адаптації та копінг-поведінки цієї категорії жінок потребує комплексного методологічного підходу, який дає змогу аналізувати їхні реакції не ізольовано, а у взаємодії особистості, сім'ї, військової служби та соціального середовища.

Вихідним для такого аналізу є поняття адаптації. Ми розуміємо адаптацію як динамічний процес пристосування особистості до

змінених життєвих обставин, що супроводжується збереженням або відновленням психологічного функціонування. Адаптація не тотожна відсутності стресу чи негативних емоцій: адаптована людина може переживати тривогу, сум, страх або втому, проте зберігає здатність виконувати основні життєві функції, підтримувати стосунки, ухвалювати рішення й користуватися наявними ресурсами.

У питанні про пристосування до змінених життєвих обставин для дружини військовослужбовця йдеться не про одну зміну, а про цілий комплекс взаємопов'язаних перетворень: фізичну відсутність чоловіка, перерозподіл сімейних ролей, зростання відповідальності за дітей і побут, потребу самостійно ухвалювати рішення, постійне хвилювання за життя й здоров'я чоловіка, а також можливі зміни у фінансовому, професійному та соціальному становищі. І ці змінні не статичні. Якісне дослідження досвіду дружин військових виявило, що адаптаційний процес має часову динаміку: повідомлення про майбутнє розгортання, період розлуки та повернення військовослужбовця додому ставлять перед жінкою різні психологічні завдання [4]. Під час розлуки вона бере на себе додаткові функції, організовує побут і догляд за дітьми, водночас підтримуючи емоційний зв'язок із чоловіком. Після повернення постає нове завдання – відновити сімейні ролі та взаємодію. З цього випливає, що адаптація дружини військового має циклічний, процесуальний характер: повторні відрядження, ротації, повернення, зміна умов служби чи нові загрози щоразу актуалізують потребу у психологічному пристосуванні. Кількісні дані це підтверджують. Дослідження, яке охопило 250 626 дружин військовослужбовців армії США, засвідчило зв'язок між тривалістю розгортання та частотою звернень дружин по допомогу з приводу психічного здоров'я [6].

Тож, адаптацію слід вивчати як результат взаємодії вимог середовища з внутрішніми ресурсами особистості, а не як просту ознаку наявності чи відсутності психологічних проблем.

Теоретичною основою аналізу копінг-поведінки може слугувати транзакційна модель стресу та копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман. За цією моделлю, реакція людини залежить не лише від об'єктивних характеристик ситуації, а й від того, як вона оцінює її значущість і власні можливості впоратися з поставленими вимогами [5]. Стосовно сім'ї військового це можна описати так: стресогенна ситуація зазнає когнітивної оцінки, на її підставі обирається копінг-стратегія, а вона, своєю чергою, зумовлює адаптаційний результат. Скажімо, тривала відсутність чоловіка може бути сприйнята жінкою як загроза, яку неможливо контролювати, або як складний, але підконтрольний період життя, і відповідно різнитимуться способи подолання.

Копінг-поведінка охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові способи реагування на стресові вимоги. Показовою є не стільки частота вживання тієї чи іншої стратегії, скільки її відповідність ситуації. Коли ситуація піддається контролю, ефективними бувають активне розв'язання проблеми, планування й пошук інформації; коли можливості прямого впливу обмежені, адаптивнішими можуть виявитися прийняття, емоційна регуляція, переоцінка ситуації та пошук соціальної підтримки. Емпіричні дані узгоджуються з цим уявленням. У дослідженні 102 дружин військовослужбовців найуживанішими були оптимістичні та підтримувальні стратегії, тоді як найефективнішими самі учасниці визнали підтримувальний і конфронтативний копінг, пов'язані відповідно із залученням систем підтримки та конструктивним розв'язанням проблем [3; 8]. В українській вибірці дослідники К. Батаєва й А. Артеменко також зафіксували широкий спектр стратегій: позитивне переосмислення, прийняття, пошук інформації, підтримання постійної зайнятості, спілкування з чоловіком, самодогляд, емоційне вираження та інші [1]. Це дає підстави не зводити копінг до переліку «позитивних» і «негативних» стратегій; методологічно важливіше оцінювати його функціональність, доречність у конкретному контексті та зв'язок з адаптаційними результатами.

Серед ресурсів, що впливають на вибір і результативність копінгу, центральне місце посідає соціальна підтримка – емоційна, інформаційна, інструментальна й матеріальна. Вона може впливати на психологічне функціонування як безпосередньо, так і опосередковано, через копінг-поведінку: коли є до кого звернутися, слабшає суб'єктивне відчуття безпорадності, розширюється репертуар способів розв'язання проблем, легшою стає емоційна регуляція. У дослідженні А. Скоморовської, до якого залучили 639 подружніх партнерів військовослужбовців, стрес, пов'язаний із розгортанням, і сприймана соціальна підтримка виявилися незалежно пов'язаними з психологічним благополуччям, причому вагому роль відігравала підтримка сім'ї, цивільних друзів і партнера [7]. До подібних висновків дійшли Е. Ван Вінкл і Р. Ліпарі: у великій вибірці вони встановили нелінійний зв'язок між кількістю розгортань і рівнем суб'єктивного стресу, а вищий рівень соціальної підтримки поєднувався з нижчим стресом незалежно від кількості розгортань [9]. Українські дані також указують на значення найближчого оточення: для дружин військових особливо важливою є підтримка родини, дітей і близьких друзів, тоді як інституційна підтримка, за оцінкою дослідників, залишається недостатньою [1]. Отже, у дослідженні слід ураховувати не просто

наявність соціальної підтримки, а її суб'єктивну доступність, якість, відповідність потребам жінки та джерело.

Окремої уваги потребує часовий вимір стресу. Військова служба чоловіка здебільшого передбачає кілька періодів розлуки, тому реакція жінки на перше розгортання може суттєво відрізнятися від реакції на третє чи четверте. Дані Е. Ван Вінкл і Р.Ліпарі свідчать про нелінійну динаміку: після початкового зростання стрес може знижуватися приблизно після двох розгортань, що, можливо, вказує на формування адаптаційних ресурсів, але після значної кількості повторних розгортань знову підвищується [9]. Звідси випливає методологічний висновок: досвід попередніх розлук не можна розглядати однозначно ані як фактор ризику, ані як фактор захисту. Він здатен сприяти виробленню навичок подолання, але накопичення стресу може виснажувати ресурси.

У українських умовах ще вагомішим чинником є невизначеність. Коли дружина не має достовірних відомостей про місцеперебування чи стан чоловіка, звичайна адаптація до розлуки ускладняється. І. Крицька розглядає стан гострої невизначеності та невизначену втрату як значущі стресогенні чинники в житті дружин військовослужбовців [2]. Тому в дослідженні необхідно розрізняти щонайменше такі ситуації: планову розлуку, тривале відрядження, бойове розгортання, повернення військовослужбовця, повторне розгортання та невизначену втрату, і не зводити їх механічно до однієї категорії.

Узагальнюючи викладене, комплексне дослідження адаптації та копінг-поведінки дружин військовослужбовців варто будувати на поєднанні системного, особистісного, суб'єктного, ресурсного й транзакційного підходів. Системний підхід дає змогу розглядати жінку як частину сімейної системи, що взаємодіє з військовою організацією та соціальним середовищем. Особистісний підхід спрямовує увагу на індивідуально-психологічні характеристики, які впливають на характер адаптації та вибір стратегій подолання. Ресурсний підхід дозволяє вивчати не лише проблеми й ризики, а й внутрішні та зовнішні ресурси, завдяки яким жінка зберігає психологічну рівновагу. Транзакційний підхід Р. Лазаруса і С. Фолкман пояснює зв'язок між характером стресової ситуації, її суб'єктивною оцінкою та способами подолання [5]. Відповідна емпірична модель має такий вигляд: стресори військового життя зумовлюють суб'єктивну оцінку ситуації, яка перебуває під впливом особистісних і соціальних ресурсів; ці чинники визначають копінг-поведінку, а вона – рівень психологічної адаптації.

Операціоналізація цієї моделі передбачає оцінювання щонайменше чотирьох блоків показників:

1) Адаптаційного – психологічна, соціально-психологічна та сімейна адаптація;

2) Копінгового – проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникаючі, пошукові й інші стратегії;

3) Ресурсного – соціальна підтримка, резилієнтність, самооцінка ресурсів, сімейна та професійна підтримка;

4) Психологічного – стрес, тривожність, психологічне благополуччя та емоційний стан.

Окрім того, необхідно контролювати соціально-демографічні та ситуаційні змінні: вік жінки, тривалість шлюбу, наявність і вік дітей, тривалість служби чоловіка, кількість і тривалість розгортань, характер служби, тривалість поточної розлуки, досвід поранення або бойової травматизації чоловіка, доступність соціальної підтримки. Методологічно обґрунтоване дослідження має не обмежуватися визначенням рівня адаптації чи домінуючих копінг-стратегій, а передбачати аналіз зв'язків між ними.

Висновки. Психологічну специфіку адаптації дружин військовослужбовців визначає поєднання тривалої розлуки, невизначеності, підвищеної відповідальності за сім'ю, зміни соціальних і сімейних ролей та потреби постійно пристосовуватися до циклічних змін, пов'язаних зі службою. Адаптацію слід розуміти як динамічний процес, результат якого залежить від співвідношення зовнішніх вимог, суб'єктивної оцінки ситуації, особистісних ресурсів і доступної соціальної підтримки, а копінг-поведінку – як один із центральних механізмів, через які особистість регулює взаємодію зі стресовими обставинами. При цьому окремі стратегії подолання не можна оцінювати як універсально адаптивні чи неадаптивні: їхня ефективність залежить від характеру ситуації, її контрольованості, ресурсів жінки та соціального контексту. Перспективним напрямом подальших досліджень є з'ясування того, які копінг-стратегії та ресурси найтісніше пов'язані з успішною адаптацією дружин військовослужбовців, а також уточнення ролі соціальної підтримки, резилієнтності та тривалості військових розгортань у цьому процесі.

Список використаних джерел

1. Батаєва К. В., Артеменко А. Б. Дружини українських військовослужбовців-комбатантів: копінг-стратегії та ресурс соціального капіталу. *Український соціум*. 2023. № 1. С. 112–135. DOI: https://doi.org/10.15407/socium2023.01.112

2. Крицька І. Стан невизначеності як стресогенний чинник у психологічному функціонуванні дружин військовослужбовців. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2026. Спеціальний випуск. С. 307–317. DOI: https://doi.org/10.32631/v.2026.Spec.Iss.21

3. Blank C., Adams L. A., Kittelson B., Connors R. A., Padden D. L. Coping behaviors used by Army wives during deployment separation and

their perceived effectiveness. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*. 2012. Vol. 24, No. 11. P. 660–668. DOI : https://doi.org/10.1111/j.1745-7599.2012.00766.x

4. Marnocha S. Military wives' transition and coping: Deployment and the return home. *International Scholarly Research Network Nursing*. 2012. Article 798342. P. 1–8. DOI: https://doi.org/10.5402/2012/798342.

5. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 438 p.

6. Mansfield A. J., Kaufman J. S., Marshall S. W., Gaynes B. N., Morrissey J. P., Engel C. C. Deployment and the use of mental health services among U.S. Army wives. *New England Journal of Medicine*. 2010. Vol. 362, No. 2. P. 101–109. DOI : https://doi.org/10.1056/NEJMoa0900177

7. Skomorovsky A. Deployment stress and well-being among military spouses: The role of social support. *Military Psychology*. 2014. Vol. 26, No. 1. P. 44–54. DOI : https://doi.org/10.1037/mil0000029

8. Spera C. Spouses' ability to cope with deployment and adjust to Air Force family demands: Identification of risk and protective factors. *Armed Forces & Society*. 2009. Vol. 35, No. 2. P. 286–306. DOI : https://doi.org/10.1177/0095327X08316150

9. Van Winkle E. P., Lipari R. N. The impact of multiple deployments and social support on stress levels of women married to active duty servicemen. *Armed Forces & Society*. 2015. Vol. 41, No. 3. P. 395–412. DOI : https://doi.org/10.1177/0095327X13500651

УДК 159.923.2:316.362-055.2

Марина Марущак
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Денис Шпак
магістр психології, кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили,
м. Миколаїв, Україна

РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ

Психологічне благополуччя жінок середнього віку набуває особливої проблемної значущості у ситуації розлучення, оскільки припинення партнерських стосунків одночасно зумовлює трансформацію емоційної, сімейної, соціальної та матеріальної сфер

життєдіяльності. Ці зміни відбуваються на тлі вже сформованої системи соціальних ролей, накопиченого життєвого досвіду та сталих зобов'язань, тому адаптація до розлучення передбачає не лише опрацювання втрати, а й реорганізацію усталеного способу життя.

У евдемоністичній традиції психологічне благополуччя трактують як повноцінне функціонування особистості, актуалізацію її потенціалу та здатність до смислоутворення; у концептуальній моделі К. Ріфф воно структурується через такі складники, як самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, наявність життєвих цілей і особистісне зростання [7]. За умов суттєвої зміни сімейного статусу провідного значення набувають автономія, спроможність самостійно організовувати повсякденне життя, підтримувати значущі соціальні зв'язки та конструювати нову життєву перспективу. Водночас у межах евдемоністичного підходу благополуччя не редукується ані до високого рівня позитивного афекту, ані до відсутності психологічного дискомфорту: переживання втрати, невизначеності, розчарування чи тимчасового зниження задоволеності життям не виключає збереження або поступового відновлення здатності до автономного функціонування, розвитку та постановки нових цілей. Відтак, аналіз психологічного стану жінки після розлучення доцільно спрямовувати не лише на інтенсивність негативних переживань, а й на міру відновлення її суб'єктності та відчуття контролю над власним життям.

Середній вік жінки становить тривалий і гетерогенний етап онтогенезу, хронологічні межі якого в сучасних дослідженнях окреслюються приблизно діапазоном 35-40 – 60-65 років [4]. Для цього періоду характерне поєднання кількох життєвих завдань: професійної реалізації, трансформації батьківської ролі, турботи про власне здоров'я, підтримки дорослих дітей та, у частини жінок, догляду за літніми батьками. Результати дослідження здоров'я жінок середнього віку в Сіетлі (США) засвідчують, що жінки цієї вікової групи нерідко зазнають кількох змін і стресорів одночасно, що підвищує вимоги до їхнього адаптаційного потенціалу [9]. З огляду на перетин різних соціальних ролей і відповідальностей, одна й та сама подія може набувати неоднакового психологічного значення залежно від конкретних життєвих обставин: розлучення для одних жінок означає втрату емоційної підтримки та погіршення матеріального становища, а для інших – завершення тривалих конфліктних стосунків, зниження хронічної напруги й розширення можливостей самостійного визначення власного життєвого шляху. Тому психологічні наслідки розлучення не можуть бути пояснені виключно фактом розірвання шлюбу.

Українські дослідження також свідчать про те, що середня дорослість не зводиться до періоду втрат і кризових змін. Дослідники

Л. П. Міщиха та О. М. Коропецька пов'язують психологічне благополуччя жінок цього віку зі здоров'ям, гармонійними стосунками, внутрішньою рівновагою, матеріальною забезпеченістю та можливостями самореалізації [2, с. 61–62], а за результатами дослідження Л. П. Міщихи та В. Ю. Кравченко, проведеного на вибірці жінок віком 40-55 років, значущими чинниками виявилися фізичне й психологічне самопочуття, сімейні взаємини, матеріальна стабільність і впевненість у майбутньому [1, с. 23–24]. Отже, благополуччя у середньому віці детермінується не лише наявними труднощами, а й сукупністю опор: стосунків, можливостей самореалізації та відчуття перспективи.

У цьому контексті розлучення доцільно розглядати як процес трансформації життєвої ситуації, а не як ізольовану подію. Він охоплює одночасні зміни в партнерських стосунках, батьківській ролі, побутовій організації, фінансовому становищі, соціальних контактах і професійній активності, тож рівень благополуччя визначається не лише переживанням втрати, а й успішністю реорганізації цих сфер та можливістю компенсувати дефіцит одних ресурсів за рахунок інших. Вікові завдання за таких умов не втрачають актуальності, а доповнюються необхідністю перебудови партнерської, побутової та матеріальної сфер. Лонгітюдне дослідження О. Дж. Арканджелі та А. Ейова виявило, що в жінок середнього віку задоволеність життям знижується в період, наближений до припинення партнерських стосунків, але згодом може поступово відновлюватися; кращу довготривалу адаптацію пов'язано із соціальною підтримкою, відчуттям контролю та сприятливішою суб'єктивною оцінкою доходу [3]. Ці дані дають підстави розглядати ресурси як одну з ключових умов відновлення благополуччя після зміни сімейного статусу. Принципове значення має також виявлена динаміка змін: зниження задоволеності життям не обов'язково свідчить про стійке погіршення благополуччя, оскільки може бути складником перехідного періоду пристосування до нових обставин. Це обґрунтовує необхідність розмежування безпосередньої реакції на розрив стосунків і довготривалої адаптації, а також унеможливлює оцінювання благополуччя жінки лише за показниками, зафіксованими одразу після розлучення.

Особливої уваги потребує соціально-економічний ресурс. За даними Т. Леопольда, після розлучення жінки можуть зазнавати більших і триваліших утрат домогосподарського доходу та мають вищий ризик економічної нестабільності порівняно з чоловіками [5]. Для жінок, які тривалий час виконували переважно домашні та доглядові функції, зміна сімейного статусу може передбачати повернення до оплачуваної

праці, збільшення трудового навантаження або перегляд професійної траєкторії. Наслідки такої ситуації не обмежуються матеріальним виміром: фінансова нестабільність впливає на відчуття безпеки, можливість планування майбутнього, автономію в ухваленні рішень і доступ до соціальних та медичних ресурсів, а отже, опосередковано пов'язана з автономією, управлінням середовищем і життєвими цілями в моделі К. Ріфф. Відповідно, фінансову спроможність жінки після розлучення слід розглядати як чинник її психологічної суб'єктності, а не лише як побутову характеристику. Це підтверджується результатами дослідження Б. Стеффан зі співавторами: після розлучення частина жінок поверталася до повної зайнятості або змінювала місце роботи для самостійного забезпечення щоденних витрат і потреб дітей, проте попередні перерви в зайнятості та неповна зайнятість могли мати довготривалі наслідки для професійної траєкторії, житлової стабільності та пенсійного забезпечення [8]. Економічна самостійність у цьому контексті постає не лише матеріальним результатом, а й умовою відновлення автономії та контролю над власним життям.

Водночас професійна зайнятість не може розглядатися як універсальний захисний чинник. Якщо після розлучення зростання трудового навантаження поєднується з необхідністю самостійно виконувати батьківські, побутові та доглядові функції, воно створює ризик перевантаження, тому значення професійної активності визначається не самим фактом працевлаштування, а тим, якою мірою вона забезпечує матеріальну стабільність, соціальну включеність і самореалізацію та водночас зберігає можливості для відновлення психологічних ресурсів. Оплачувана праця також не гарантує подолання фінансового стресу: у двадцятирічному дослідженні Б. Ліхтенштейн, Дж. Лак і Д. Локстон фінансове напруження зберігалося приблизно у 40% жінок досліджуваної групи, особливо за наявності проблем зі здоров'ям або звуженні можливостей працевлаштування [6]. Це свідчить, що відновлення після розлучення зумовлюється не окремим ресурсом, а їх сукупністю: соціальною підтримкою, матеріальною безпекою, професійною залученістю, станом здоров'я, особистісною автономією та життєвими цілями.

Не менш значущим є соціальний ресурс. Втрата партнерських стосунків означає не лише розрив одного близького зв'язку, а й зміну звичного соціального оточення, повсякденних контактів і способів отримання емоційної підтримки; водночас стосунки з дітьми, родичами, друзями, колегами та професійною спільнотою можуть частково компенсувати втрату партнерської підтримки. Тому соціальну підтримку слід розуміти не як зовнішню допомогу, а як ресурс, через

який жінка зберігає відчуття належності, взаємності та значущості. Внутрішня перебудова після розлучення значною мірою залежить від самоприйняття й автономії: якщо роль дружини тривалий час посідала центральне місце у структурі Я-концепції, зміна сімейного статусу супроводжується переосмисленням ідентичності, а відновлення благополуччя передбачає не просте пристосування до життя без партнера, а формування нового образу себе, власних потреб, можливостей і життєвих перспектив. Саме в цьому аспекті особистісне зростання в моделі К. Ріфф набуває особливої практичної значущості.

Розлучення, таким чином, постає подією, що одночасно породжує ризики й відкриває можливості для реорганізації життя: воно може зумовлювати втрату звичних ролей, матеріальної стабільності та емоційної підтримки, проте здатне стимулювати й перегляд життєвих пріоритетів, розвиток автономії, професійну переорієнтацію та формування нових соціальних зв'язків. Сам факт розлучення не дозволяє однозначно прогнозувати рівень благополуччя жінки; вирішальне значення мають наявні в неї ресурси та доступність механізмів їх актуалізації.

Висновки. Отже, ресурси психологічного благополуччя жінок середнього віку у ситуації розлучення доцільно розглядати як взаємопов'язану систему внутрішніх і зовнішніх опор. До внутрішніх ресурсів належать самоприйняття, автономія, здатність до ухвалення рішень, збереження життєвих цілей і формування нової перспективи; до зовнішніх – соціальна підтримка, професійна зайнятість, матеріальна стабільність та доступність повсякденних ресурсів. Їх актуалізація створює умови для поступової адаптації до змінених обставин і відновлення суб'єктивного відчуття керованості власним життям.

Психологічне благополуччя після розлучення формується за принципом ресурсної взаємодії: високий рівень одного ресурсу не обов'язково компенсує дефіцит іншого, адже стабільна зайнятість не усуває наслідків соціальної ізоляції, соціальна підтримка не завжди нівелює фінансову нестабільність, а особистісна автономія може бути обмежена об'єктивними економічними чи сімейними обставинами. Відповідно, стійке відновлення можливе за умови одночасного зміцнення кількох взаємопов'язаних сфер життя. Звідси випливає перспективність переходу від розуміння психологічної допомоги жінкам після розлучення як переважно емоційної підтримки до комплексного ресурсного підходу, який передбачає не лише опрацювання переживання втрати, а й відновлення автономії, формування реалістичних життєвих цілей, розвиток навичок ухвалення рішень, зміцнення соціальних зв'язків і підтримку здатності самостійно

організовувати повсякденне життя, з обов'язковим урахуванням реальних соціально-економічних умов, оскільки психологічні ресурси функціонують не ізольовано від життєвого середовища.

Розлучення у середньому віці є не лише подією втрати, а складним процесом трансформації життєвої ситуації, результат якого визначається співвідношенням ризиків і доступних ресурсів. Відновлення психологічного благополуччя в цей період можливе тоді, коли жінка поступово приймає нові обставини, зберігає значущі соціальні зв'язки, забезпечує власну економічну та побутову автономію, переосмислює життєві цілі й формує прийнятну для себе перспективу майбутнього. Тому ключовим завданням адаптації є не повернення до попереднього способу життя, а побудова нової, більш автономної та суб'єктивно прийнятної системи життєвої організації.

Перспективним напрямом подальших досліджень вважаємо порівняльний аналіз внутрішніх (самоприйняття, автономія, життєві цілі) та зовнішніх (соціальна підтримка, зайнятість, матеріальна стабільність) ресурсів, що дозволить визначити їхній внесок у відновлення психологічного благополуччя та з'ясувати, за яких умов один ресурс частково компенсує дефіцит іншого. Окремої уваги потребує вплив контекстуальних чинників, зокрема наявності неповнолітніх дітей, стану здоров'я та особливостей воєнного й поствоєнного соціально-економічного середовища в Україні. Практичне значення матиме також розроблення та апробація програм психологічного супроводу на основі комплексного ресурсного підходу.

Список використаних джерел

1. Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2022. № 2. С. 20–24. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.4

2. Міщиха Л. П., Коропецька О. М. Психосемантичні індикатори психологічного благополуччя жінки в період середньої дорослості. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 2. С. 60–67. DOI: https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-7

3. Arcangeli O. J., Ejova A. Does Time Heal All Wounds? Life Satisfaction Trajectories in Australian Middle-Aged Women Before and After Relationship Dissolution. *Journal of Happiness Studies*. 2025. Vol. 26. Article 41. DOI: https://doi.org/10.1007/s10902-024-00853-5

4. Harlow S. D., Derby C. A. Women's Midlife Health: Why the Midlife Matters. *Women's Midlife Health*. 2015. Vol. 1. Article 5. URL: https://doi.org/10.1186/s40695-015-0006-7

5. Leopold T. Gender Differences in the Consequences of Divorce: A Study of Multiple Outcomes. *Demography*. 2018. Vol. 55. P. 769–797. DOI: https://doi.org/10.1007/s13524-018-0667-6
6. Lichtenstein B., Lucke J., Loxton D. Women and Divorce: Financial Coping from Midlife to Older Age. *Journal of Women & Aging*. 2022. Vol. 34. N. 3. P. 323–340. DOI: https://doi.org/10.1080/08952841.2021.1935552
7. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83. N. 1. P. 10–28. DOI: https://doi.org/10.1159/000353263
8. Steffan B., Jandric J., Loretto W., Airey L. The Long Shadow of Divorce: Lifecourse, Gender and Later-Life Work and Retirement. *Ageing & Society*. 2026. Vol. 46. Article e8. DOI: https://doi.org/10.1017/S0144686X25100202
9. Thomas A. J., Mitchell E. S., Woods N. F. The Challenges of Midlife Women: Themes from the Seattle Midlife Women's Health Study. *Women's Midlife Health*. 2018. Vol. 4. Article 8. DOI: https://doi.org/10.1186/s40695-018-0039-9

УДК 159.944.4:378.015.3

Катерина Федотченко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Денис Шпак
магістр психології, кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ КОМПОНЕНТИ ТА ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сучасний етап розвитку українського суспільства позначений високою динамічністю, соціально-економічною нестабільністю та психоемоційним напруженням, зумовленим повномасштабною війною. Особливо вразливою в цих умовах виявляється студентська молодь.

Навчання у закладах вищої освіти (далі – ЗВО) і за звичайних обставин пов'язане з інтенсивним інтелектуальним навантаженням, потребою пристосовуватися до нових освітніх вимог та з процесами соціального й професійного самовизначення. Коли ж до академічних стресорів додаються загрози особистій безпеці, вимушене переміщення, порушення звичного освітнього ритму та невизначеність майбутнього, внутрішні ресурси особистості виснажуються значно швидше. Тому постає потреба глибше осмислити структуру стресостійкості здобувачів вищої освіти й виокремити психологічні чинники, які забезпечують їхню адаптивність та допомагають зберегти ментальне здоров'я в умовах тривалої невизначеності.

Наукові уявлення про стресостійкість формувалися разом з еволюцією концепцій стресу та адаптації. Їхнім вихідним пунктом стали праці Г. Сельє про загальний адаптаційний синдром, що проходить стадії тривоги, опору та виснаження. Цей підхід показав, що стрес є не лише руйнівним чинником, а й природним механізмом мобілізації організму, проте за тривалої дії стресора адаптаційні резерви неминуче вичерпуються. Однак він описував переважно фізіологічний рівень реагування і не пояснював, чому за однакових обставин люди переживають стрес по-різному. Відповідь запропонувала когнітивно-трансактна теорія Р. Лазаруса й С. Фолкман, яка засвідчила, що інтенсивність реакції на стрес визначається не так об'єктивними характеристиками ситуації, як суб'єктивною оцінкою загрози та ресурсів, доступних для її подолання. Відтоді стресостійкість почали розглядати як результат взаємодії особистості й середовища. У сучасній психології її трактують по-різному: як здатність до адаптації, як інтегративну властивість особистості або як систему взаємопов'язаних різновидів стійкості [1]. О. Когут, зокрема, розглядає її як динамічну інтегративну властивість, що виникає внаслідок узгодженої взаємодії психофізіологічних, емоційних, когнітивних і вольових складників [4]. Такий погляд дає підстави вважати стресостійкість не сталою рисою характеру, а процесуальною характеристикою саморегуляції, яку можна розвивати й змінювати впродовж життя; а отже, для студентської молоді її формування є завданням освітнього середовища.

Системний аналіз дозволяє виокремити у стресостійкості студентської молоді шість взаємопов'язаних компонентів, і саме характер цих зв'язків пояснює, чому вона не зводиться до суми окремих властивостей. Психофізіологічний компонент створює вегетативну та нейродинамічну основу мобілізації й визначає швидкість відновлення після збудження, проте без емоційного компонента, що забезпечує здатність розпізнавати й витримувати тривогу, роздратування та

смуток, фізіологічна мобілізація залишається неупорядкованою. Когнітивний компонент, який охоплює реалістичну оцінку обставин і вміння відокремлювати факти від тривожних припущень, пов'язує емоційний рівень із поведінковим: від того, як студент оцінює загрозу та власні ресурси (за Р. Лазарусом і С. Фолкман, саме ця оцінка визначає силу стресової реакції), залежить, чи перетвориться напруження на конструктивну дію. Мотиваційно-вольовий компонент надає цій дії спрямованості через особистісні цінності, осмисленість навчання та готовність нести відповідальність, а поведінковий реалізує її у вигляді копінг-стратегій, планування та турботи про відновлення сил. Соціальний компонент виконує компенсаторну функцію: коли власних ресурсів бракує, підтримка родини, одногрупників, викладачів і фахівців психологічних служб дозволяє зберегти функціонування. Тому, відповідно до розуміння О. Когута [4], стресостійкість постає як динамічна властивість, що виникає з узгодженої взаємодії всіх складників, а слабкість одного з них може бути певною мірою нівельована іншими, але лише доки решта працює злагоджено.

У умовах воєнного стану й тривалої невизначеності ця рівновага залежить насамперед від чинників, які визначають те, чи ресурси компонентів справді можуть бути задіяні. Толерантність до невизначеності дозволяє продуктивно діяти за відсутності вичерпної інформації та точних прогнозів; її брак спричиняє фіксацію на неконтрольованих ризиках і дезорганізує навчальну діяльність, оскільки студент, який чекає на визначеність, не може ні спланувати навчання, ні адекватно оцінити власні можливості. Когнітивна гнучкість доповнює її, бо дозволяє швидко змінювати способи опрацювання матеріалу та пристосовуватися до змішаного чи дистанційного формату навчання [5], а отже, переглядати оцінку ситуації, коли вона змінюється. Суб'єктне відчуття дієздатності, пов'язане з локусом контролю, діє на мотиваційному рівні: коли студент зосереджується на сферах власного впливу, як-от розпорядок дня, посильні завдання чи підтримка близьких, слабшає відчуття безпорадності й зберігається залученість до навчання. Всі ці чинники зрештою проявляються у виборі копінг-поведінки: висока стресостійкість позитивно пов'язана з проблемно-орієнтованим подоланням і позитивною переоцінкою [6], тоді як домінування уникання чи емоційної дезорганізації призводить до накопичення невирішених академічних проблем, що, у свою чергу, посилює тривогу та замикає порочне коло. Додатково слід ураховувати часовий вимір: за тривалого стресу адаптивність студентів залежить від фази кризової ситуації та доступності ресурсів відновлення [2, 3], що узгоджується з

уявленням Г. Сельє про поступове виснаження адаптаційних резервів і означає, що стійкість не є сталою величиною, а змінюється разом із ситуацією.

Проведений аналіз дозволяє зробити такі висновки.

По-перше, стресостійкість студентів ЗВО в умовах невизначеності є системним утворенням, у якому психофізіологічний, емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий, поведінковий і соціальний компоненти пов'язані ланцюгом «оцінка ситуації – регуляція емоцій – цілеспрямована дія – залучення підтримки»; саме тому її не можна зводити до однієї риси чи до одного компонента.

По-друге, у воєнних умовах збереження цієї системи найбільше залежить від чотирьох регуляторів: толерантності до невизначеності, когнітивної гнучкості, суб'єктного відчуття контролю та адаптивного репертуару копінг-стратегій, серед яких найефективнішими виявляються проблемно-орієнтоване подолання та позитивна переоцінка.

По-третє, оскільки стресостійкість є процесуальною характеристикою саморегуляції, яку можна розвивати, а її рівень змінюється залежно від фази кризи та доступних ресурсів відновлення, програми психологічного супроводу в ЗВО мають бути системними, тривалими й адресованими саме цим регуляторам, а не обмежуватися разовими заходами. Водночас сформульовані положення мають теоретичний характер і потребують емпіричної перевірки на студентських вибірках.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричну перевірку запропонованої моделі стресостійкості на вибірках студентів різних курсів, спеціальностей і форм навчання, зокрема тих, хто навчається дистанційно або зазнав вимушеного переміщення. Особливої уваги потребує вивчення ролі окремих регуляторів – толерантності до невизначеності, когнітивної гнучкості, суб'єктного відчуття контролю та копінг-стратегій – і з'ясування того, як вони взаємодіють між собою та з соціальною підтримкою. Перспективним також є лонгітюдний дизайн, який дозволив би простежити динаміку стресостійкості залежно від фаз кризової ситуації та тривалості воєнного стресу. Нарешті, доцільно розробити та апробувати програми психологічного супроводу, спрямовані на розвиток зазначених регуляторів, і оцінити їхню ефективність за показниками адаптивності та ментального здоров'я студентів.

Список використаних джерел

1. Голованова Т. П., Чеберко Л. В. Сутність феномена стресостійкості особистості в сучасних психологічних дослідженнях. *Габітус.* 2024. Вип. 67. С. 125–129. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.18

2. Грабовська С., Партико Т., Стельмащук Х. Адаптивність до стресу в студентської молоді на різних етапах російсько-українського воєнного конфлікту. *Інсайт: психологічні виміри суспільства.* 2024. № 12. С. 115–136. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-6
3. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Вип. 14. С. 3–14. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.1
4. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія.* 2021. № 12. С. 108–113. DOI: https://doi.org/10.25264/2415-7384-2021-12-108-113
5. Мороз Л., Березюк М. Психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Psychology Travelogs.* 2024. № 1. С. 115–125. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-11
6. Мудрик А. Б. Взаємозв'язок копінг-стратегій та стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія : Психологічні науки.* 2026. Вип. 1(8). С. 161–179. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2026.1(8).9

УДК 159.942:159.922.8

Наталія Юрковська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Кучманич
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ РЕСУРС У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

Сучасні суспільно-політичні виклики, тривалий дистрес та специфіка вікових психофізіологічних перебудов підліткового періоду створюють підвищене навантаження на ментальне здоров'я учнівської молоді. Біологічно зумовлена асинхронія між інтенсивним дозріванням

субкортикальних структур мозку (зокрема мигдалеподібного тіла) та незавершеним формуванням регуляторної функції префронтальної кори призводить до переважання імпульсивних дій, афективного реагування й поведінкового дефіциту саморегуляції.

У цьому контексті емоційний інтелект (EI) виступає ключовим внутрішнім ресурсом психопротекції та резилієнтності, який забезпечує збереження ментального здоров'я та трансформацію деструктивних кризових реакцій у конструктивні адаптаційні стратегії.

Мета даного дослідження – теоретично обґрунтувати та якісно й кількісно оцінити ефективність застосування комплексної психокорекційної тренінгової програми та розвивальних воркшопів із формування емоційного інтелекту підлітків як системи збереження їхнього ментального здоров'я в ситуаціях кризових і стресових станів.

Дослідження реалізовано на базі загальноосвітніх навчальних закладів м. Нова Одеса та м. Вознесенськ Миколаївської області; вибірка охопила 150 підлітків (100 підлітків – контрольна група, 50 – експериментальна) віком 14-16 років (здобувачів освіти 8-10 класів) та 50 батьків.

Психодіагностична батарея дослідження охоплювала авторську експрес-анкету для батьків і підлітків, розроблену на основі Опитувальника соціально-психологічної адаптованості К. Роджерса – Р. Даймонда та методології Українського лонгітюдного дослідження (ULS / ASEBA) для оцінювання ступеня вираженості вікової кризи, а також комплекс спеціалізованих методик вимірювання емоційного інтелекту (Тест Н. Холла, Методика MSCEIT v2.0 та Опитувальник Бар-Она EQ-i).

Розроблений психокорекційний ресурс реалізовувався у формі інтерактивних тренінгів та практичних воркшопів, що охоплювали такі змістові блоки: нейробіологічну психоедукацію (засвоєння знань про фізіологічну природу емоцій, функціонування мигдалеподібного тіла та регулювальну роль префронтальної кори); практики майндфулнес та тілесну саморегуляцію (техніки усвідомленості, «квадратне дихання», заземлення, проективний малюнок «Де в тілі живуть емоції»); самоспостереження та емоційну вербалізацію (ведення «Щоденника фіксування емоцій», розширення емоційного словника); трансформацію автоматичних реакцій (перебудову деструктивних шаблонів на екологічне перепроживання та рольове моделювання дій у стресогенних ситуаціях); розширення ресурсної діяльності (індивідуалізований добір хобі та активностей для екологічного скидання напруження).

Аналіз результатів формувального впливу засвідчив виражену позитивну динаміку психоемоційного стану підлітків експериментальної групи (N1=50). Перерозподіл кількісних і якісних показників демонструє, що інтеграція психоедукації, майндфулнес-практик та поведінкових вправ дозволила учасникам успішно перейти від афективно-імпульсивного реагування до усвідомленої саморегуляції.

Найбільш виражені позитивні зрушення зафіксовано за тими параметрами емоційного інтелекту, які безпосередньо відпрацьовувалися під час занять. Зокрема, за тестом Н. Холла найсуттєвіше зросла емоційна обізнаність – її середній бал підвищився з 9,4 до 14,8 балів (приріст +57,4%). Це пояснюється ефективністю регулярного ведення «Щоденника фіксування емоцій» та вправ на розширення емоційного словника, завдяки чому підлітки навчилися ідентифікувати й вербалізувати власні внутрішні стани ще до моменту їх афективної кульмінації. Позитивну динаміку виявили також показники самомотивації (+26,4%) та управління власними емоціями (+19,5%). Водночас такі параметри, як емпатія та розпізнавання емоцій інших людей, залишилися практично на вихідному рівні (зростання в межах 1,8-3,8%), що є психологічно закономірним: першочерговим завданням психокорекції в умовах гострого дистресу було опанування самоконтейнування та стабілізація власного «Я», тоді як зовнішньоспрямована рефлексія потребує тривалішого пропрацювання.

Цю тенденцію підтверджують і результати методологічно глибокого тесту MSCEIT v2.0, де найяскравіший стрибок відбувся за гілкою «Розуміння емоцій» – з 82,0 до 101,6 балів (+23,9%). Засвоєння нейробіологічних знань про функції мигдалеподібного тіла й префронтальної кори допомогло підліткам раціоналізувати свої афективні спалахи, переводячи їх у площину когнітивного осмислення. Поряд із цим за гілками сприйняття та управління емоціями спостерігалося помірне зростання, тоді як показник гілки використання емоцій у мисленні зазнав тимчасового незначного зниження (на -2,8%). Останнє зумовлено природним ефектом деавтоматизації: у період зламу старих поведінкових стереотипів та опанування нових інструментів рефлексії звичні мисленнєві патерни тимчасово втрачають швидкість і потребують додаткового свідомого зусилля.

За опитувальником Бар-Она (EQ-i) провідні позитивні зміни відбулися у сфері управління стресом (зростання середнього балу з 69,1 до 84,5, тобто на +22,3%) та у внутрішньоособистісній сфері (+19,4%). Дихальні техніки, заземлення та складені персональні списки методів заспокоєння забезпечили підліткам відчуття суб’єктного контролю над

власною тілесною та емоційною симптоматикою стресу. Переконливим підтвердженням практичної дієвості розробленого комплексу є й дані повторного анкетування батьків та підлітків: частка учасників із гострим перебігом кризи та девіантними проявами зменшилася з 34% (17 осіб) до 26% (13 осіб). Перехід частини підлітків до груп помірної та нормотипової кризи свідчить про успішне зниження афективного напруження, відновлення адаптаційного потенціалу та гармонізацію сімейної взаємодії.

Впровадження психокорекційного та тренінгово-воркшопового ресурсу розвитку емоційного інтелекту довело свою високу практичну цінність у системі збереження ментального здоров'я підлітків. Емпірично підтверджене усереднене зростання ключових показників емоційного інтелекту в межах 15-25%, а також зниження частки осіб із гострою кризою та девіантними виявами на 23,5% підтверджують високу ефективність розробленої програми. Синергія нейробіологічної психоедукації, майндфулнес-практик, поведінкового моделювання та розширення ресурсної діяльності виступає дієвим механізмом зниження дистресу, полегшує перебіг вікової кризи та запобігає формуванню девіантної поведінки. Доведено критичну важливість продовження системного впровадження психокорекційних методик, тренінгів та воркшопів у закладах освіти, оскільки лише довготривалий і послідовний психолого-педагогічний супровід дає змогу закріпити позитивні психоемоційні зміни, сформувати в підлітків ґрунтовні, автоматизовані копінг-стратегії та забезпечити тривалу резилієнтність особистості у стресових і кризових умовах.

Список використаних джерел

1. Вовченко О. А. Вплив емоційного інтелекту на процеси соціалізації підлітків з особливими освітніми потребами. *Перспективи та інновації науки. Серія : Педагогіка. Психологія. Медицина.* 2021. № 5(5). С. 747–759.

2. Ковальчук З. Я. Психологічні ресурси адаптації особистості в умовах соціальної нестабільності. *Вісник Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка.* 2021. Вип. 2(39). С. 45–52.

3. Савко Н., Лялюк Ю., Колісник Р. Я. Емоційний інтелект у структурі мотиваційної спрямованості особистості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. Вип. 11. С. 57–76.

4. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 245–250.

Редактор *А. Фесенко.*
Комп'ютерна верстка, дизайн обкладинки *Д. Кінаш.*
Друк *С. Волинець*. Фальцювально-палітурні роботи *О. Мішалкіна.*

Підп. до друку 11.11.2026.
Формат 60x84 $^{1}/_{16}$. Папір офсет.
Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.
Ум. друк. арк. 20,23. Обл.-вид. арк. 18,81.
Тираж 10 пр. Зам. № 7422.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. Петра Могили.
54003 м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.
Тел.: +380 (512) 50-03-32, +380 (512) 76-55-81,
e-mail: rector@chmnu.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2018