

**Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка**

*Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока
Кафедра соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук*

Ben Gurion University of the Negev
Regional Alcohol and Drug Abuse Resources Center (RADAR)
University of Shkodra “Luigj Gurakuqi”
Department of Psychology and Social Work

ШІСТНАДЦЯТИ СІВЕРЯНСЬКІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИТАННЯ

Матеріали Міжнародної наукової конференції

23 квітня 2026 року, м. Чернігів

Том 1. Психологія



Чернігів
2026

УДК 159.9 : 316.6

Наукова редакція:

Дроздов О. Ю., доктор психологічних наук, професор

Рекомендовано до публікації вченою радою

Навчально-наукового інституту

психології та соціальної роботи

*Національного університету «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка (протокол № 7 від 25.05.2026 р.)*

DOI: 10.5281/zenodo.20155097

Шістнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання:

Матеріали Міжнародної наукової конференції (23 квітня 2026 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова. Т.1. Психологія. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2026. 242 с.

Збірник містить матеріали Міжнародної ювілейної наукової конференції «XVI Сіверянські соціально-психологічні читання» (23 квітня 2026 р., м. Чернігів). У першому томі розглядаються актуальні питання сучасної фундаментальної та прикладної психології.

Адресовано науковцям, викладачам закладів вищої освіти, практичним психологам, студентам та аспірантам.

© Автори, 2026

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Сімейні конфлікти виступають закономірним аспектом подружньої взаємодії, адже родина як складна система, вона об'єднує особистостей із відмінним життєвим досвідом, унікальними запитами та рольовими установками. Спільне проживання неминуче провокує виникнення колізій у побутовій, ціннісній та емоційній сферах, що за певних обставин загрожує цілісності шлюбу. Водночас психологічна наука розглядає конфлікт не лише як руйнівний чинник, а й як ресурс для трансформації стосунків: продуктивне подолання суперечок сприяє поглибленню емпатії, зміцненню довіри та виробленню ефективних комунікативних стратегій.

Водночас посилення соціально-економічної нестабільності, трансформація гендерних стандартів, прискорення життєвого ритму та екзогенні стресори (зокрема наслідки війни в Україні) зумовлюють зростання конфліктогенності в сімейному середовищі. Спостерігаючи за сім'ями, в яких один з членів перебуває на службі, тобто вони знаходяться більшість часу на відстані один від одного, підтримувати вогонь у відносинах важкувато. Всім сторонам тяжко: як жінкам, котрі самотужки утримують дім та дітей, так і їхнім сильним половинкам, які в цей час захищають Батьківщину. За таких обставин ключового значення набуває аналіз психологічних механізмів та стратегій поведінки, що визначають характер взаємодії подружжя у кризових ситуаціях.

Центральним аспектом дослідження є вивчення стилів реагування (компромісу, співпраці, уникнення, суперництва чи пристосування), оскільки саме вони детермінують подальшу траєкторію розвитку стосунків. Наукові дані підтверджують, що розвинена емпатія, здатність до саморегуляції, рефлексивність та асертивність мінімізують ризики сімейної дезадаптації, сприяючи конструктивному розв'язанню суперечок. Відтак, пріоритетним стає емпіричне з'ясування кореляції між індивідуально-психологічними властивостями партнерів та

їхнім вибором стратегій подолання конфліктів.

Багато дослідників підкреслюють, що в системі подружньо-сімейних стосунків конфлікт набуває якісно інших характеристик, ніж у комунікації поза межами сім'ї. Це зумовлено унікальною природою сімейної взаємодії, її глибоким психологічним змістом та складною структурою ролей і очікувань. У науковій літературі виокремлено низку ключових ознак, що визначають унікальний характер сімейних конфліктів.

Характерною рисою сімейних взаємин є їхня стабільність та висока інтенсивність контактів. На відміну від формального чи професійного спілкування, подружжя пов'язане тривалою спільною історією. Цей тривалий досвід створює ґрунт для накопичення прихованих образ, невисловлених очікувань та емоційного вантажу, що з часом може стати детонатором конфлікту.

Як зазначає О. Горова, неможливість дистанціюватися та щоденна емоційна залежність роблять родинні суперечки значно гострішими та боліснішими, ніж конфлікти в інших сферах. Постійний контакт призводить до того, що навіть незначні непорозуміння, якщо їх вчасно не проговорити, трансформуються у стійкі хронічні протистояння (Горова О., 2023).

Окрему увагу дослідники приділяють детермінантам конфліктності в молодих сім'ях. Зокрема, В. Синишина зазначає, що на етапі становлення союзу партнери часто виявляють неготовність до вибору конструктивних стратегій подолання суперечок. Головними каталізаторами напруги тут виступають несформованість рольової структури та дисбаланс у розподілі побутових функцій, що провокує почуття несправедливості та призводить до дестабілізації стосунків (Синишина В., 2022).

Важливим аспектом є генезис конфліктної поведінки. Вітчизняні дослідники (Брижик В., Корж Є., 2013; Юсупов В., 2013) доводять, що значна частина подружніх суперечностей зумовлена трансляцією батьківських сімейних сценаріїв. Несвідоме копіювання деструктивних моделей (агресії, уникання чи пасивної ворожості), засвоєних у дитинстві, стає базою для виникнення міжособистісних непорозумінь. До

ключових механізмів такої спадковості належать: інтерналізація стереотипних уявлень про гендерні ролі; спадковість очікувань, сформованих у батьківській родині; автоматичне відтворення неадаптивних способів емоційного реагування.

Окрім внутрішніх чинників, вагому роль відіграють екзогенні (зовнішні) фактори, які суттєво підвищують конфліктний потенціал системи. У сучасних умовах до найбільш критичних стресорів належать: наслідки воєнних дій та прямі безпекові загрози; вимушена міграція та соціальна ізоляція; економічна турбулентність (втрата джерела доходу, зниження рівня життя); хронічне психоемоційне виснаження в умовах невизначеності.

Дослідження Л. Слюсар підтверджують, що в умовах війни та загальної соціальної нестабільності зовнішні виклики стають визначальними чинниками загострення напруги, навіть у стійких сімейних системах (Слюсар Л., 2023). Феноменологія сімейного конфлікту зумовлена складною інтеграцією часових, рольових та емоційних параметрів, а також впливом індивідуального досвіду та макросоціальних процесів. Багатогранність цього явища вимагає комплексного підходу до його аналізу, що є необхідною умовою для розробки ефективних методів корекції та оптимізації подружньої взаємодії.

З системного погляду, сім'я є багатовимірною структурою ролей, де кожен із партнерів одночасно реалізує себе як чоловік/дружина, батько/мати, господар, емоційна опора чи матеріальний донор. В. Поліщук акцентує на тому, що головний виклик для партнерів полягає у вмінні балансувати між цими ролями, зберігаючи при цьому власну автономію та солідарність із близькими (Поліщук В., 2018).

Будь-який «збій» або дефіцит у виконанні хоча б однієї ролі, неминуче впливає на всю систему. Наприклад: дисбаланс у розподілі побутового навантаження; несправедливий розподіл батьківських обов'язків. Такі ситуації швидко переростають у загальну напругу, що отруює інші сфери життя пари.

Також, особливе місце в сімейних конфліктах посідає емоційна залученість. Оскільки родина є фундаментальною цінністю для людини, будь-які загрози в цій сфері сприймаються вкрай гостро. Л. Волошок стверджує, що

інтенсивність конфлікту прямо залежить від емоційної вразливості: дефіцит визнання чи підтримки з боку партнера породжує почуття незахищеності та глибокого розчарування. Тому виходить так, що коли базові потреби (у теплі, прийнятті та безпеці) залишаються незадоволеними, конфліктний потенціал зростає. У такому стані навіть побутова дрібниця може спровокувати емоційний вибух, який на перший погляд здається безпідставним, але насправді є реакцією на тривале внутрішнє незадоволення (Волошок Л., 2019).

Отже можемо припустити, що якість взаємодії між партнерами є ключовим фактором, що визначає не лише гостроту конфлікту, а й характер його розв'язання. Ефективна комунікація дозволяє парі глибше усвідомити потреби один одного, нівелювати емоційну напругу та дійти консенсусу. Натомість комунікативні бар'єри – такі як викривлення інформації, відмова від діалогу, агресивні випадки чи пасивна ворожість – стають прямими детермінантами ескалації напруги. Вирішальне значення мають індивідуально-психологічні ресурси партнерів: емпатія та активне слухання, асертивність, саморегуляція та рефлексія (здатність чути й розуміти один одного, уміння етично відстоювати власні кордони та здійснювати контроль над емоціями та аналізувати власний стан). Спілкування в сім'ї – це не просто обмін даними, а процес творення спільного смислового поля. Саме в діалозі партнери синхронізують свої світогляди, узгоджують норми поведінки та формують взаємні очікування. Коли виникає розрив між наміром мовця та сприйняттям слухача, з'являється простір для хибних інтерпретацій та «приписування» негативних мотивів. Це, своєю чергою, запускає циклічні конфлікти, які важко розірвати.

Отже, комунікація виступає головним предиктором стабільності шлюбу. Вона забезпечує гнучкість системи, дозволяючи подружжю зберігати близькість і відновлювати емоційний ресурс, навіть під тиском зовнішніх криз чи внутрішніх стресів. А з огляду на викладені факти, питання психологічного забезпечення конфліктної взаємодії в сім'ї, стає фундаментальним викликом для сучасної психології. Потреба в глибокому вивченні механізмів розв'язання криз вимагає

інтегрованого підходу: від аналізу джерел конфліктності та бар'єрів у спілкуванні – до дослідження ролі емоційного інтелекту як чинника вибору поведінкових стратегій, що зрештою дозволить розробити ефективні алгоритми оптимізації подружнього життя.

Бейкун М. О.

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА НА ВОЛЬОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ

Проблема психологічного насильства є однією з найбільш актуальних у сучасному суспільстві, оскільки вона супроводжує людину протягом усього життєвого шляху та проявляється у різних сферах її життєдіяльності. Важливо зазначити, що психологічне насильство може мати як явні, так і приховані форми, що значно ускладнює його своєчасне виявлення та попередження. Людина може стикатися з ним у сім'ї, освітньому середовищі, професійній діяльності, міжособистісних та романтичних стосунках, причому і в ролі жертви, і свідка.

У сучасній психологічній науці достатньо широко досліджено питання впливу психологічного насильства на психічне та фізичне здоров'я людини (Hart S., Brassard M., Carlson G., 1996). Зокрема, науковці підкреслюють його зв'язок із розвитком тривожних і депресивних станів (A Systematic Review and Meta-Analysis of the Association Between Childhood Maltreatment and Adult Depression, 2025), зниженням самооцінки та порушенням соціальної адаптації. Водночас можна стверджувати, що рівень обізнаності населення щодо проявів психологічного насильства та його наслідків залишається недостатнім, що сприяє його подальшій нормалізації в суспільстві та актуалізує заявлену тему дослідження.

Особливо значущим є той факт, що значна частина осіб, які проявляють психологічне насильство, не усвідомлюють деструктивності власної поведінки. Це пояснюється тим, що відповідні моделі взаємодії часто засвоюються ще в дитинстві у

процесі сімейного виховання та сприймаються як норма. У дорослому житті такі патерни поведінки відтворюються у професійних колективах та міжособистісних стосунках, що призводить до поширення психологічного насильства як соціального явища.

Окремої уваги заслуговує вплив психологічного насильства на вольову сферу особистості. Важливо зазначити, що систематичне порушення особистісних кордонів призводить до поступової втрати відчуття контролю над власним життям. У метафоричному розумінні це можна порівняти з руйнуванням захисних меж особистості: постійне втручання та знецінення з боку іншої людини знижує відчуття безпеки, автономії та цілісності (Parker-Corell A., Marcus D., 2004; Перцева Т., Огоренко В., 2021).

Під час переживання психологічного насильства людина часто опиняється у стані інтенсивного емоційного напруження, що включає страх, сором і почуття провини. Можна стверджувати, що систематичний вплив цих переживань призводить до зниження ініціативності, уникнення самовираження та труднощів у прийнятті рішень (Child Maltreatment and Executive Functioning in Middle Adulthood..., 2013). У результаті формується стан, за якого особистість втрачає здатність активно впливати на власне життя, що безпосередньо пов'язано з порушенням вольової регуляції (Герман Дж., 1992; Emotion and cognition interactions in PTSD..., 2012).

Особливо значущим наслідком психологічного насильства є зниження загального відчуття задоволеності життям, втрата інтересу до діяльності та знецінення власної особистості. Такі прояви часто корелюють із розвитком депресивних станів, зокрема ангедонії, що негативно впливає на якість життя людини в цілому.

Важливо зазначити, що психологічне насильство має тенденцію до багаторівневого впливу, оскільки супроводжується психологічними захисними механізмами з боку кривдника, такими як заперечення, знецінення або перекладання відповідальності. Це ускладнює можливість

конструктивного вирішення конфліктів і посилює негативний вплив на психічний стан жертви.

Разом із тим можна стверджувати, що відновлення вольової сфери є можливим, проте потребує комплексного підходу. Ефективними є такі напрями, як дистанціювання від джерела насильства, психотерапевтична допомога, соціальна підтримка та активна позиція самої особистості. Незважаючи на певну парадоксальність (необхідність використання волі в умовах її зниження), потенціал до відновлення закладений у природі психіки людини. К. Роджерс і С. Максименко наголошували, що саме через розвиток вольової сфери людина здатна відновити внутрішню цілісність і повернути контроль над власним життям.

Особливо значущим є необхідність розглядати проблему психологічного насильства не лише на індивідуальному, а й на суспільному рівні. Важливо зазначити, що ефективна протидія цьому явищу потребує впровадження системної психоедукаційної роботи серед населення. Йдеться про підвищення обізнаності щодо форм, проявів та наслідків психологічного насильства, зокрема через освітні установи, медичні заклади та сучасні інформаційні ресурси.

Отже, можна стверджувати, що психологічне насильство є складним і багатовимірним явищем, яке суттєво впливає на вольову сферу особистості, знижуючи її здатність до саморегуляції, прийняття рішень та активної життєвої позиції. Своєчасне виявлення, профілактика та комплексна допомога постраждалим є необхідними умовами збереження психічного здоров'я та підвищення якості життя людини.

Перспективними напрямами подальших наукових розвідок є вивчення механізмів відновлення вольової регуляції після пережитого психологічного насильства, дослідження ефективності різних психотерапевтичних підходів у роботі з постраждалими, а також розробка та впровадження профілактичних програм, спрямованих на підвищення психологічної обізнаності та формування навичок захисту особистісних кордонів у різних вікових і соціальних групах населення.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Сучасний етап розвитку глобального інформаційного простору характеризується тотальною цифровізацією всіх сфер життєдіяльності людини, що докорінно змінює структуру дозвілля, способи комунікації та механізми соціалізації особистості. Комп'ютерні ігри перестали бути лише засобом розваги, перетворившись на складну багатофункціональну систему, яка часто замінює підлітку реальне середовище проживання. Актуальність дослідження комп'ютерної залежності у підлітковому віці зумовлена тим, що цей період є критичним етапом онтогенезу, під час якого відбувається інтенсивне формування самосвідомості, системи цінностей та стратегій поведінки. В умовах тривалої соціальної нестабільності, спричиненої пандемічними обмеженнями та воєнними діями на території України, віртуальна реальність стає для підлітка чи не єдиним доступним «сховищем» від стресу, що створює підґрунтя для трансформації звичайного захоплення у патологічну адикцію.

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що адиктивна поведінка є специфічною формою девіантної активності, яка реалізується через прагнення особистості втекти від реальності шляхом штучної зміни свого психоемоційного стану. Комп'ютерна залежність не виникає спонтанно; вона є наслідком тривалого процесу дезадаптації. Вважається, що в основі формування адикції лежить особистісна незрілість, яка проявляється у неспроможності підлітка конструктивно вирішувати життєві конфлікти та брати на себе відповідальність за результати власної діяльності. Адиктивна особа демонструє низьку толерантність до фрустрації та прагне до миттєвого отримання задоволення, яке у віртуальному світі досягається значно легше, ніж у реальному житті. У грі підліток отримує ілюзію контролю, всевладдя та визнання, що стає компенсаторним механізмом для його заниженої самооцінки (Міллер В., 1980).

Розвиток ігрової залежності є глибоко динамічним процесом, який можна розглядати як поступову заміну реального «Я» віртуальною ідентичністю. На початковій фазі (етапі захоплення) підліток відчуває емоційне піднесення, що базується на новизні ігрового контенту та отриманні перших перемог. Гра на цьому етапі виконує роль потужного позитивного підкріплення. Проте згодом настає фаза занепокоєння, коли потреба в ігровій активності набуває нав'язливого характеру. Тут акцентуємо увагу на тому, що ключовим діагностичним показником переходу до патологічного стану є формування психологічного абстинентного синдрому. Це проявляється у вираженій агресії, дисфорії або апатії підлітка у разі позбавлення його доступу до гаджета. На фінальній фазі (етапі повної залежності) ігрова діяльність стає єдиним смислотворюючим чинником життя, що призводить до руйнації соціальних зв'язків, відмови від навчання та повної ізоляції особистості.

Детальне вивчення психологічних чинників дозволяє нам систематизувати їх у кілька взаємопов'язаних блоків. До першого блоку ми відносимо індивідуально-психологічні особливості: високий рівень особистісної тривожності, схильність до депресивних реакцій, емоційну лабільність та акцентуації характеру за інтровертованим типом. Підлітки з високим рівнем тривожності сприймають реальний світ як ворожий та непередбачуваний, тому віртуальний простір з його чіткими правилами стає для них зоною психологічного комфорту. Важливим фактором є також когнітивні спотворення, за яких підліток починає переоцінювати значущість своїх ігрових досягнень, вважаючи їх реальним соціальним капіталом.

Другий блок чинників коріниться у мікросоціальному середовищі, насамперед у сімейній системі. Спираючись на думку багатьох фахівців, можна сказати, що ігрова залежність – це часто «дзеркало» неблагополуччя в родині. Виділено два основні патогенні типи виховання, що сприяють адикції, а саме: емоційне відторгнення (гіпоопіка), коли дитина почувається непотрібною і шукає тепла у віртуальних спільнотах, та жорсткий контроль (гіперопіка), де гра стає єдиним простором автономії та протесту проти батьківського тиску. Окрім того,

значний вплив має референтна група однолітків. Потреба в належності та страх соціальної ізоляції змушують підлітка залучатися до багатокористувацьких ігор, щоб не втратити контакт із оточенням, де ігрові навички є критерієм високого статусу.

Аналізуючи наслідки тривалої ігрової активності, треба звернути увагу на явище емоційної депривації – поступового збіднення емоційної сфери підлітка. Спостерігається, що інтенсивні віртуальні переживання виснажують нервову систему, внаслідок чого реальні події перестають викликати у дитини адекватний емоційний відгук. Це призводить до втрати здатності до емпатії, черствості у стосунках із близькими та формування цинічного ставлення до реальних життєвих цінностей. Більше того, фізичне виснаження, порушення біоритмів та нехтування базовими потребами (сном, харчуванням) створюють серйозну загрозу соматичному здоров'ю підлітка.

Висновки полягають у тому, що ігрова залежність у підлітковому віці є не просто шкідливою звичкою, а складним симптомокомплексом особистісної дезадаптації. Подолання цієї проблеми неможливе лише шляхом механічного обмеження часу за комп'ютером. Треба розглянути позицію, що ґрунтується на необхідності глибокої психокорекційної роботи, спрямованої на трансформацію особистості підлітка та відновлення його ціннісної сфери. Успішна профілактика має базуватися на розвитку емоційного інтелекту, формуванні навичок стресостійкості та пошуку альтернативних, конструктивних шляхів самореалізації в реальному соціумі, наприклад, через спорт, творчість або волонтерську діяльність. Особливо треба звернути увагу на важливості медіагігієни та розвитку критичного мислення, щоб підліток міг розпізнавати маніпулятивні технології, які використовують розробники ігор для утримання уваги користувачів.

Таким чином, формування ігрової залежності є результатом синергії внутрішньої вразливості підлітка та несприятливого соціального контексту. Лише системний підхід, який включає роботу з родиною, корекцію особистісних рис підлітка та створення умов для його успішної соціалізації в

реальному світі, може запобігти перетворенню цифрового дозвілля на руйнівну патологію.

Подальші наукові пошуки у цьому напрямку мають бути зосереджені на розробці диференційованих програм психологічного супроводу підлітків із різними типами акцентуацій характеру, що дозволить забезпечити максимально індивідуалізований та ефективний підхід до подолання ігрової адикції. Ключовим завданням є повернення підлітку відчуття цінності власного реального життя та можливості бути успішним поза межами віртуального екрана.

Бурмак К. В.

ПРОЯВИ НАРЦИСИЗМУ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У сучасному суспільстві досить широко розповсюджена проблематика нарцисизму, оскільки кожен у прагненні досягати власних цілей та ідеалів, зосереджується на собі. Особливо вразливою категорією людей є молодь, яка перебуває під впливом соціальних змін та соціальних мереж, активно формує свою особистість і самопрезентацію. Дослідження проявів нарцисизму дозволяє глибше зрозуміти особливості особистісної трансформації молоді, а також її міжособистісну взаємодію.

Єдиного визначення нарцисизму не існує, оскільки даний феномен розглядається як багатовимірне явище: і як особистісна риса, і як патологія. Одна з перших концепцій належить З. Фройдю, який виділив такі типи нарцисизму: первинний – відображає любов до свого тіла, потребу в увазі, та з'являється в ранньому дитинстві; вторинний – формується під впливом соціуму, в прагненні пристосуватися до його норм і вимог (Саннікова О., 2023).

Загалом, нарцисизм можна описати як надмірну зосередженість на власній особистості, самозакоханість. Основними його ознаками вважаються: прагнення до грандіозних успіхів, високий прояв уваги від бажаних людей (зокрема, від осіб протилежної статі), впевненість у власній

ідеальності і винятковості, побудова поверхневих стосунків з іншими людьми, занадто високі вимоги до них (Бабчук М., Войнаровська Л., 2025).

Метою нашого дослідження є визначення рівня та структури нарцисичних проявів у студентської молоді 18-25 років. Вибірку становлять студенти гуманітарних спеціальностей, які навчаються в Національному університеті «Чернігівський колегіум», а також студенти Національного університету «Чернігівська політехніка». Методом вимірювання нарцисизму було обрано українськомовну адаптацію короткої версії опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16). Він складається з 14 пар тверджень, де респондент обирає найбільш прийнятну для себе відповідь.

За результатами частотного аналізу було встановлено, що молодь 18-25 років у цій вибірці демонструє переважно помірний або низький рівень нарцисизму за більшістю субшкал. Це відповідає нормативним тенденціям для студентської та молодіжної аудиторії у дослідженнях за NPI-16. За українськомовною адаптацією маємо декілька шкал: влада, демонстративність, вищість, експлуативність, самодостатність.

Результати за шкалою «Влада»: орієнтація на авторитет не виражена (80,4% досліджуваних не прагнуть авторитетності). Це свідчить про те, що більшості респондентам не притаманна виражена потреба у владі та лідерстві. Вони не демонструють надмірної впевненості у власних рішеннях, що свідчить про реалістичне самосприймання та відсутність нарцисичної домінантності.

Шкала «Демонстративність»: 61,3% досліджуваних подобається бути в центрі уваги, але, разом з тим 74,2% соромляться компліментів. Спостерігається суперечлива, але, загалом, помірна демонстративність. З одного боку, присутня потреба в увазі, з іншого – стриманість і сором'язливість. Це може свідчити про ситуативну, а не стабільну демонстративність.

За шкалою «Вищість»: 83,9% досліджуваних не вважають себе кращими за інших; орієнтовно, 16% – відчувають винятковість. Це означає, що у респондентів відсутнє відчуття

власної переваги чи елітарності. Переважає установка на рівність з іншими.

Експлуативні тенденції у досліджуваних слабо виражені: 32,3% з них допускають маніпуляції, але 67,2% негативно до цього ставляться. Це свідчить про соціально прийнятну поведінкову регуляцію.

За шкалою «Самодостатність» – опитувані демонструють такі результати: лише 6,5% вважають себе більш здібними – більшість визнає можливість навчання в інших; 71%: «іноді люди вірять мені», а не «я можу переконати будь-кого». Це означає, що респонденти демонструють помірну самостійність без перебільшення власних можливостей, а отже, це показник адекватної самодостатності без нарцисичної самовпевненості.

Отже, у досліджуваній групі молоді переважають низькі показники нарцисизму за шкалами влади, вищості та експлуативності, тоді як помірно вираженими є лише демонстративність і самодостатність. Це може свідчити про те, що для сучасної студентської молоді більш характерним є соціально прийнятний рівень зосередженості на собі без вираженого прагнення до домінування. На наш погляд, отримані результати можуть бути зумовлені тим, що студентське середовище сприяє поміркованій самопрезентації, однак не підтримує відкритого домінування чи зневажання інших. Окрім цього, вік 18-25 років є етапом становлення ідентичності, коли нарцисичні прояви ще не встигли остаточно закріпитися або вже частково згладилися під впливом соціальних норм і вимог.

Бялонович С. В.

НОРМАТИВНІ ЗСУВИ У СВІДОМОСТІ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ДОСВІДУ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Воєнний досвід змінює не лише зовнішні умови життя людини, а й те, як вона осмислює соціальні норми, зокрема межі допустимого і належного. Причому ці зміни не зводяться до простого порушення норм або їх ослаблення. Йдеться про більш

глибокий процес – зміну способу, у який норми переживаються, інтерпретуються та застосовуються у свідомості. Саме цей рівень змін часто залишається менш помітним, але є визначальним для подальшої поведінки особистості.

У цьому контексті постає ключове питання: що саме відбувається з уявленнями людини про допустиме і належне, коли вона опиняється в умовах війни, і яким чином ці зміни впливають на її подальшу нормативну саморегуляцію?

Для опису цих змін доцільно звернутися до поняття нормативних зсувів. Під ними пропонуємо розуміти зміни у свідомості особистості, що виникають під впливом воєнного досвіду та проявляються у трансформації того, як людина осмислює і переживає межі допустимого і належного. Йдеться не лише про зміну змісту норм, а про зміну їхньої психологічної ваги, гнучкості, пріоритетності та способу застосування в конкретних ситуаціях. Іншими словами, змінюється не лише “що є нормою”, а “як саме норма працює” у внутрішньому світі людини.

Теоретичною основою для аналізу виступає уявлення про нормативну регуляцію як процес, що відбувається на рівні свідомості особистості та пов’язаний із осмисленням, оцінюванням і переживанням соціальних норм. Сучасні дослідження показують, що в умовах війни змінюється не лише зміст моральних уявлень, а й спосіб їх переживання, зокрема уявлення про правильне і неправильне, допустиме і недопустиме (Zasiekina L. et al., 2022). У цьому контексті нормативні зміни доцільно розглядати як перебудову внутрішніх регуляторів поведінки, що проявляється у зміні того, як людина інтерпретує ситуації, оцінює власні дії, прогнозує наслідки та визначає межі допустимого.

У межах запропонованого підходу нормативні зсуви можна розглядати як специфічний психологічний механізм адаптації, що полягає не у відмові від норм, а у зміні способу їх функціонування у свідомості. Це дозволяє уточнити, що у ситуації війни йдеться не про нормативний вакуум, а про перебудову нормативної чутливості особистості – здатності розпізнавати, інтерпретувати та ієрархізувати норми залежно від контексту.

Аналіз показує, що воєнний досвід змінює свідомість особистості у кількох взаємопов'язаних аспектах. По-перше, змінюється спосіб застосування норм. У мирному житті людина, як правило, орієнтується на відносно стабільні уявлення про те, що є допустимим і що є належним, використовуючи їх як універсальні орієнтири поведінки. У воєнному контексті ці орієнтири втрачають однозначність і починають значною мірою залежати від конкретних обставин. Те, що раніше сприймалося як однозначно недопустиме, у ситуації загрози може інтерпретуватися як виправдане або навіть необхідне. Це супроводжується внутрішнім переосмисленням ситуацій, у яких людина змушена співвідносити різні, іноді суперечливі, нормативні орієнтири. Таким чином, змінюється не лише норма, а й логіка її застосування у свідомості, що стає більш гнучкою, але водночас і більш напруженою.

По-друге, спостерігається зсув меж допустимого. Воєнний досвід включає ситуації, у яких застосування сили, жорсткі рішення та ризиковані дії стають частиною повсякденної реальності. На рівні свідомості це може супроводжуватися поступовим зміщенням внутрішніх обмежень: дії, які раніше викликали опір, сумнів або моральний дискомфорт, починають сприйматися як прийнятні. Цей процес не є миттєвим, а формується поступово через повторюваний досвід ситуацій, у яких альтернативні варіанти дій є обмеженими або відсутніми. У цьому контексті важливу роль відіграють механізми морального роз'єднання, що дозволяють людині тимчасово знижувати дію внутрішніх моральних обмежень без гострого переживання провини (Bandura A., 2011). Водночас це не означає повної втрати моральних орієнтирів, а радше їх адаптивну перебудову.

По-третє, трансформується уявлення про належне. Якщо у мирному житті воно часто пов'язане з дотриманням правил і соціальних очікувань, то у воєнному досвіді може набувати більш жорсткого і внутрішньо зобов'язуючого характеру. Зростає значущість обов'язку, відповідальності, готовності діяти в інтересах інших, навіть ціною власного благополуччя. У цьому контексті належне нерідко зміщується з рівня формальних очікувань до рівня внутрішнього зобов'язання, яке

супроводжується сильним емоційним переживанням і відчуттям особистої причетності до наслідків власних дій.

Важливим наслідком цих процесів є формування подвійної нормативності. Людина може одночасно співвідносити свою поведінку з різними системами норм – тими, що сформувалися в умовах війни, і тими, що характерні для мирного життя. Це створює внутрішню напругу, оскільки норми, які були функціональними і виправданими в одному контексті, можуть суперечити вимогам іншого. Така напруга може проявлятися у складнощах прийняття рішень, внутрішніх конфліктах та необхідності постійного переосмислення власної поведінки.

Ці процеси нерідко супроводжуються переживанням морального конфлікту або моральної травми, що виникає внаслідок зіткнення власного досвіду з базовими моральними уявленнями (Litz B. et al., 2009). На психологічному рівні це може проявлятися як почуття провини, сорому, втрати моральної визначеності або, навпаки, як емоційне притуплення і дистанціювання від власного досвіду. Дослідження показують, що такі переживання пов'язані зі змінами у нормативній саморегуляції та можуть впливати на подальше прийняття рішень і поведінку (Griffin B. et al., 2019). Українські дані також свідчать про те, що воєнний досвід супроводжується глибоким переосмисленням уявлень про правильне і неправильне, що проявляється у зміні моральних оцінок і поведінкових орієнтацій (Zasiekina L. et al., 2022).

Разом з тим нормативні зсуви не варто розглядати виключно як деструктивний феномен. У низці випадків вони можуть сприяти більш глибокому усвідомленню відповідальності, цінності життя та значущості соціальних зв'язків. Це дозволяє розглядати їх не лише як наслідок екстремального досвіду, а й як потенційний ресурс для подальшого особистісного і соціального розвитку.

Отже, воєнний досвід змінює не стільки самі норми, скільки спосіб їх існування у свідомості людини. Нормативні зсуви проявляються у зміні логіки застосування норм, зміщенні меж допустимого, трансформації уявлень про належне та виникненні напруги між різними нормативними системами. Це

дозволяє розглядати їх як специфічний соціально-психологічний механізм адаптації, що поєднує як ризики нормативної дезорієнтації, так і потенціал для глибшого переосмислення власного досвіду та поведінки.

Васютинський В. О.

ЗМІСТ І СТРУКТУРА ОЦІНОК ВІРЯНАМИ УПЦ РОЛІ ЦЕРКВИ В ЇХНЬОМУ ЖИТТІ

Важливою складовою трансформації етнонаціональних та політико-ідеологічних ідентичностей багатьох українців під впливом російсько-української війни стала зміна їхніх конфесійних орієнтацій – відхід від довготривалого підпорядкування українського православ'я московському керівництву. Таке підпорядкування призвело, зокрема, до руйнування етнокультурних та національних ідентифікаційних пластів свідомості українського суспільства (Лакійчук, 2008). Українську православну церкву як частину російської звинувачують в обстоюванні російських інтересів в Україні, а російська воєнна агресія загострила питання про статус релігійних організацій, пов'язаних із російськими центрами (Даниленко, 2010; Synchak, 2025). Оскільки будь-який зв'язок церков в Україні з РПЦ є неможливим і неприйнятним, то потрібно шукати баланс між потребами національної безпеки і забезпеченням прав і свобод вірян (Marchenko, 2025).

Стосунки між вірянами УПЦ, з одного боку, і прихильниками проукраїнських церков, загалом українським суспільством і державними органами – із другого – становлять істотну сферу напруження та спонукають вірян УПЦ до самовизначення щодо актуальних соціально-політичних умов. Завдання одного з етапів дослідження психологічних складових такого самовизначення полягало в імплікації оцінок вірянами УПЦ ролі церкви в їхньому житті.

За результатами ранішого опитування 150 вірян УПЦ в трьох областях України за методом напівструктурованого інтерв'ю виявлено чинники, які зумовлюють невіддатливість вірян цієї церкви на зміни: залежність від церковної громади;

орієнтація на священника; орієнтація на керівництво УПЦ, митрополита Онуфрія; узалежнення православної віри від конфесійної належності до УПЦ; звичка до свого храму, календаря, обряду, мови; тривога, страх перед змінами; страх перед втратами (канонічності, статусу, спільноти); не досить свідома громадянська позиція; скептичне ставлення до законів і вимог держави; неприязні стосунки з людьми з-поза УПЦ (поділ на «своїх» і «не своїх»); негативне ставлення до ПЦУ; неприхильне ставлення до ЗСУ.

На кожний із цих чинників було складено по три вислови позитивного щодо УПЦ змісту про її роль у житті вірян. Перелік із 36 висловів (у випадковому порядку) було запропоновано для оцінки 41 вірянину УПЦ (за їхнім самовизначенням) у м. Києві. Спершу респонденти мали позначити від 3 до 5 висловів, які, на їхню думку, найбільшою мірою характеризують роль УПЦ в їхньому житті. Далі з-поміж висловів, які залишилися, потрібно було позначити наступні 3-5 таких, які істотно (хоч і дещо меншою мірою) характеризують роль УПЦ в їхньому житті. Після цього респонденти за цим самим принципом позначали ще 3-5 висловів. Відтак першій групі висловів приписувано по 3 бали, другій – по 2, третій – по 1, а тим, що залишилися непозначеними, – по 0 балів.

Для встановлення структури отриманих оцінок було застосовано метод головних компонент. Такий підхід обрано з огляду на невеликий обсяг вибірки та формат вимушеного вибору, що може обмежувати застосування класичного факторного аналізу. Отримані компоненти інтерпретовано як наближені аналоги латентних факторів.

Отримано очікувано слабку факторну структуру (яку, утім, було підтверджено аналогічними результатами ієрархічної кластеризації). Виділилися чотири фактори.

Перший фактор (вклад у дисперсію 10.6%) склали такі вислови: «Стійкість Української Православної Церкви захищає нас від потрясінь» (0.31); «Разом у храмі ми відчуваємо силу єдності» (0.27); «Належність до Української Православної Церкви – наш духовний вибір» (0.23); «Наша церковна громада – це моя духовна родина і підтримка» (0.22); «У лоні Української Православної Церкви ми зберігаємо чистоту віри» (0.2). Зміст цього фактору визначено як «стійкість у єднанні».

До другого фактору (8.4%) ввійшли вислови: «Наш священник мудро веде нас до спасіння» (0.34); «Єдність із Предстоятелем нашої Церкви Онуфрієм зміцнює нашу віру» (0.33); «Рідний храм і знайомий обряд гріють мені душу» (0.24); «Під проводом Митрополита Онуфрія ми зберігаємо мир у серцях» (0.2). Фактор названо «орієнтація на духовництво».

У третьому факторі (7%) об'єдналися такі вислови: «У спільній молитві ми знаходимо мир і надію» (0.32); «Я не приймаю нововведень, які розділяють православних» (0.29); «Ми з радістю живемо за звичним для нас церковним календарем» (0.23); «Ми залишаємося вірними своїй традиції і не хочемо іншої церкви» (0.23). Перелічені ознаки узагальнено як «відданість спільноті».

Зміст четвертого фактору (6.7%) зосередився навколо висловів: «Належність до Української Православної Церкви дарує мені мир і спокій» (0.33); «Найсильніша довіра народжується в спільній традиції Української Православної Церкви» (0.33); «Я довіряю нашому священнику як духовному батькові» (0.35); «Обережність допомагає нам, вірянам Української Православної Церкви, зберегти духовну рівновагу» (0.22). Ці складові потрактовано як «духовну гармонію».

Отже, результати факторного аналізу оцінок ролі УПЦ, що їх дали респонденти, виявили хоч і слабку, але логічну структуру позитивного сприймання вірянами своєї церкви.

Порівняно з раніше визначеними чинниками невіддатливості вірян УПЦ на зміни з'ясовано менш численні, але психологічно глибші постави щодо місця їхньої церкви в особистому та громадському житті. Констатовано наявність чотирьох таких постав, що сукупно забезпечують виважену і відносно жорстку позицію вірян УПЦ (лише малою мірою і лише в меншості їх зумовлену проросійськими орієнтаціями).

По-перше, це спільне з іншими співвірянами обстоювання звичаєво-світоглядних цінностей своєї конфесії. По-друге, досягання стану внутрішньої духовної гармонії. (Ці дві постави можна назвати психоідеологічними). По-третє, ідентифікація зі спільнотою співвірян. По-четверте, прихильність до церковного керівництва. (Це постави соціокомунікативні).

Виявлена структура оцінок ролі УПЦ показує наявність двох основних векторів, за якими може бути спрямовано

підтримувальну роботу з вірянами, – світоглядні орієнтації та спільнотна ідентичність. Звісно, має йтися не про корекцію відповідних характеристик (можливі зміни якщо й можуть відбуватися, то суто добровільно і за власним рішенням), а про допомогу в індивідуальному і колективному самовизначенні вірян УПЦ в складних соціально-політичних умовах сьогодення. Описані закономірності буде використано на наступних етапах дослідження, метою яких стане вироблення засобів сприяння вірянам у пошуку адекватного й гідного місця в суспільстві для себе та своєї спільноти.

Видра О. Г.

ДОСВІД ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ НАВИЧОК ДИСОЦЮВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ VR-ТЕХНОЛОГІЙ У НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Психологічна допомога в сучасних умовах характеризується зростанням запиту на методи, які забезпечують швидке та ефективне опанування навичок саморегуляції, емоційної стабілізації та когнітивної переоцінки досвіду. Особливо актуальним це є для категорій клієнтів, які перебувають у станах підвищеного стресу, емоційного напруження, тривожності, переживають наслідки психологічних травм або мають труднощі з рефлексією власного досвіду.

Одним із таких інструментів є метод дисоціації, який у психології розглядається як процес тимчасового розмежування суб'єктивного досвіду з метою його переосмислення або зниження емоційної інтенсивності (van der Kolk B., 2014; van der Hart O., Nijenhuis E., 2006). У практичному вимірі дисоціація проявляється як здатність людини сприймати події «з боку», тобто переходити до позиції спостерігача. Це дозволяє зменшити афективне навантаження та підвищити рівень когнітивного контролю.

Попри доведену ефективність методу, його застосування у практиці психологічного консультування має обмеження. Зокрема, значна частина клієнтів стикається з труднощами у

формуванні образів дисоціації через недостатній рівень розвитку уваги, труднощі концентрації уваги або надмірну емоційну залученість (Видра О., 2020). Це особливо характерно для осіб із високим рівнем тривожності або посттравматичними реакціями.

У зв'язку з цим актуальним є пошук засобів, які можуть полегшити процес входження у дисоціативний стан. Одним із перспективних напрямів є використання технологій віртуальної реальності (VR), які дозволяють створювати контрольоване сенсорне середовище та забезпечувати ефект «зовнішнього спостерігача» без значного навантаження на уяву.

Поділимося досвідом використання VR-технологій для формування та розвитку навичок дисоціювання у процесі надання психологічної допомоги. Протягом 2020-2026 років нами було проведено дослідження з 54 особами, які зверталися за психологічною допомогою з різного роду проблем, розв'язання яких потребувало використання методу дисоціації з метою емоційної регуляції, повторного переживання подій, роботи з переконаннями. Усі учасники мали попередній досвід ознайомлення з методом дисоціації у класичному форматі, однак відзначали неможливість або труднощі у його практичному застосуванні.

Методологічною основою слугували результати досліджень тілесної самосвідомості, які показують, що зміна перспективи сприйняття (зокрема ефект «виходу з тіла») може бути змодельована за допомогою візуально-просторових і сенсорних маніпуляцій (Blanke O., 2012).

Методика передбачала використання VR-окулярів, у яких клієнт спостерігав зображення себе з боку на відстані приблизно 10 метрів. Візуальний канал доповнювався аудіальним: за допомогою навушників голос клієнта і психолога трансливався з віддаленої точки, що підсилювало ефект просторової віддаленості. Такий підхід фактично моделював дисоціативну позицію без необхідності її повного уявного конструювання. Використання VR-технології здійснювалося виключно за принципом добровільності та з можливістю негайного припинення.

Результати показали, що у 31 з 54 осіб (57,4%) процес дисоціювання відбувався швидше та з меншими суб'єктивними зусиллями порівняно з класичними техніками. Учасники відзначали зниження емоційної інтенсивності, підвищення ясності мислення та полегшення переходу до аналітичної позиції. Особливо виражений ефект спостерігався у випадках, де основною перешкодою виступали сильні емоційні реакції.

Використання аудіального компоненту (віддалене звучання голосу) додатково підсилювало ефект дисоціації, що узгоджується з уявленнями про мультисенсорну інтеграцію у процесах сприйняття та самосвідомості (Blanke O., 2012). Таким чином, VR-технологія забезпечує не лише візуальну, але й просторово-аудіальну реконструкцію досвіду, що робить дисоціацію більш «відчутною» і доступною.

Водночас у 23 осіб (42,6%) ефект був менш вираженим або не мав суттєвих відмінностей порівняно з традиційними методами. Це свідчить про те, що VR не є універсальним рішенням і потребує врахування індивідуальних особливостей клієнта, зокрема рівня сенсорної чутливості, когнітивного стилю та готовності до використання технологій.

Аналіз дозволив виділити три основні групи факторів, що впливали на результативність застосування методу.

1. Медикаментозний вплив на психічні процеси. Серед зазначених 23 осіб 12 приймали антидепресанти або інші психотропні препарати за призначенням лікаря. З огляду на особливості фармакологічного впливу таких засобів (зниження емоційної реактивності, зміни у процесах уваги та сприйняття), ефективність формування навичок дисоціювання могла знижуватися або змінюватися. Це потребує подальшого окремого дослідження та врахування при інтерпретації результатів відповідними спеціалістами.

2. Висока інтенсивність емоційних переживань. 4 особи мали значний рівень емоційного напруження, що ускладнював застосування технік дисоціації. У роботі з ними було використано методи десенсибілізації та репроцесуалізації рухами очей (EMDR), які виявилися більш доцільними на даному етапі психологічної допомоги. Це узгоджується з підходами до поетапної роботи з травматичним досвідом.

3. Фізіологічні обмеження при використанні VR. У 7 учасників під час застосування VR-окулярів виникали симптоми кіберхвороби (cybersickness), зокрема нудота, запаморочення, відчуття дезорієнтації, розгубленості та дискомфорт, пов'язаний із замкнутим простором. При появі перших симптомів процедура негайно припинялася. У таких випадках надавалася перша психологічна допомога, спрямована на стабілізацію стану (заземлення, нормалізація дихання, відновлення орієнтації у просторі). Важливим етичним аспектом було попереднє інформування всіх учасників про можливі фізіологічні реакції та необхідність негайного повідомлення про будь-який дискомфорт.

Отримані результати підтверджують, що основною перевагою VR у даному контексті є зниження навантаження на увагу та увагу, які традиційно є «вузьким місцем» у формуванні навичок дисоціації. Фактично технологія виконує функцію «зовнішнього протеза уваги», дозволяючи клієнту швидше засвоїти необхідний психічний стан.

Практичне значення дослідження полягає у можливості інтеграції VR-технологій у процес психологічного консультування, психокорекції та навчання навичкам саморегуляції. Особливо перспективним є використання їх у роботі з військовослужбовцями, які часто мають труднощі з контролем інтенсивних емоційних станів та повторним переживанням травматичних подій.

Водночас, застосування VR потребує подальшого методичного та технічного вдосконалення. Зокрема, актуальними є питання оптимізації параметрів відстані, ракурсу спостереження, синхронізації аудіо- та відеосигналів, а також розробки спеціалізованого програмного забезпечення для психологічної практики.

Отже, досвід використання VR-технологій свідчить про їхню ефективність як інструменту формування й розвитку навичок дисоціювання. Вони не замінюють класичні психологічні методи, але можуть суттєво підвищити доступність та результативність їх, особливо для клієнтів, які мають труднощі з уявною реконструкцією досвіду. Отримані дані свідчать, що ефективність використання VR-технологій у

формуванні навичок дисоціювання залежить не лише від самої методики, але й від індивідуальних психофізіологічних особливостей клієнтів, їхнього емоційного стану та супутніх факторів, зокрема медикаментозного впливу. Це вказує на необхідність попереднього скринінгу клієнтів перед застосуванням VR; диференційованого підбору методів психологічної допомоги; дотримання етичних стандартів безпеки у використанні цифрових технологій.

Перспективним є комплексне дослідження, розширення вибірки, проведення контрольованих експериментів, а також вивчення довготривалих ефектів використання VR у формуванні навичок саморегуляції та психологічної стійкості.

Видра О. Г., Пушкін А. М.

ЦИФРОВИЙ ІНСТРУМЕНТ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Зміни в сучасній освіті, зокрема цифрові трансформації, створюють умови активного впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у навчальний процес та систему психологічної допомоги. Цифрові інструменти дозволяють не лише модернізувати форми навчання, методи психологічної допомоги, а й удосконалювати психодіагностичні процедури, що застосовуються у підготовці студентів педагогічних і психологічних спеціальностей. Однією з актуальних проблем у викладанні освітніх компонентів психологічного та педагогічного циклу є діагностика типу темпераменту. Визначення типу темпераменту має важливе значення для організації навчальної діяльності, професійної орієнтації, а також для формування рекомендацій щодо режиму праці та відпочинку.

На сьогодні для діагностування темпераменту в професійному навчанні часто використовується опитувальник, розроблений Г. Айзенком (Eysenck H., 1963). Однак дана методика фактично спрямована на вимірювання таких його

властивостей, як екстраверсія-інтроверсія та нейротизм, а не безпосередньо на визначення саме типу нервової системи. Помилково, але вже традиційно, на шкалі цих показників як результат діагностування дописуються типи темпераменту. Це створює певну методологічну проблему, оскільки результати тесту інтерпретуються як тип темпераменту, хоча за своєю сутністю вони характеризують лише окремі його властивості.

Рідше у навчально-методичних рекомендаціях викладачів дисциплін психологічного спрямування, а також профорієнтації зустрічається Теппінг тест (Ільїн Є., 1972) або методика Б. Цуканова (Цуканов Б., 2000), які спрямовані на визначення саме типу нервової системи людини, що є основою її темпераменту. Поєднання ж цих інструментів у єдиній системі діагностування зустрічається вкрай рідко, здебільшого через брак часу занять, більшу кількість роботи з обробки результатів, іноді через відсутність «дидактичної популярності» цих методів.

Така ситуація зумовлює потребу в створенні комплексного підходу до дослідження темпераменту, що поєднує декілька психодіагностичних методик та може бути реалізоване у вигляді сучасного цифрового інструменту: зручного, точного, швидкого.

Початковою метою є обґрунтування доцільності створення онлайн-додатку для комплексного дослідження типу темпераменту, який поєднує декілька психодіагностичних методик і може використовуватися у роботі психолога, професійній орієнтації, професійному навчанні, а також з'ясування можливостей сучасних цифрових інструментів для досягнення поставленої мети й можливої монетизації продукту в подальшому.

Проблема доцільності створення зазначеного у меті цифрового психодіагностичного інструменту постає у світлі розвитку останніх досліджень у нейробіології, де спостерігається істотний відхід від класичної рефлексологічної традиції, у якій темперамент пояснювався властивостями нервових процесів (сила, врівноваженість, рухливість) і розглядався як відносно стабільний тип. Натомість актуальні підходи описують темперамент як динамічну конфігурацію нейронних мереж і нейромедіаторних систем, у яких

індивідуальні відмінності проявляються в реактивності, чутливості до винагороди/покарання та здатності до саморегуляції. У центрі уваги функціональні системи мозку (лімбічні структури, префронтальна кора, дофамінергічні та серотонінергічні шляхи), їхня взаємодія та пластичність, а не жорсткі типології (Strelau J., 2010).

У цьому контексті виникає питання релевантності класичних психодіагностичних інструментів (зокрема вже згаданий опитувальник Г. Айзенка, теплінг-тест, метод Б. Цуканова). Вони опосередковано оцінюють поведінкові прояви, але не відображають безпосередньо нейробіологічні механізми, що лежать в основі темпераменту. Звісно, це не означає повної невалідності їх, однак їхня конструктивна валідність у світлі сучасних даних потребує переосмислення: вони фіксують поверхневі індикатори, тоді як нейробіологія оперує багатовимірними параметрами (реактивність, регуляція, нейромедіаторні профілі), що не редукуються до традиційних шкал.

Водночас сучасна нейробіологія поки що не пропонує масово доступних, стандартизованих і економічно доцільних інструментів діагностики, придатних для широкого використання практичними психологами чи викладачами. Тому класичні методики зберігатимуть практичну актуальність у коротко- та середньостроковій перспективі (орієнтовно 10-20 років) як інструменти скринінгу. Їх доцільно розглядати як операційні проксі-показники нервової системи (темпераменту), поступово інтегруючи з новими цифровими підходами.

Щодо аналізу сучасних можливостей, то цифрові інструменти сьогодення створюють реальні можливості для розробки комплексної методики дослідження темпераменту. Оцифрування методів дозволяє автоматизувати збір і обробку даних, підвищити точність вимірювань (зокрема фіксацію відповідей, часу реакцій, темпу та динаміки виконання), а також забезпечити інтеграцію результатів у єдину систему інтерпретації. Додатково відкривається можливість масштабного застосування в освітньому середовищі, проведення повторних вимірювань і накопичення даних для порівняльного аналізу без втрати стандартизації процедури.

Водночас використання цифрового формату супроводжується низкою проблем. Окрім технічних і методичних обмежень (затримки пристроїв, варіативність сенсорних екранів, необхідність повторної перевірки валідності), суттєвим викликом є платформна фрагментація: велика кількість інструментів і технологічних рішень потребує адаптації під різні операційні системи (Windows, Android, iOS), що ускладнює забезпечення однакових умов тестування. Це може призводити до відмінностей у точності вимірювань і користувацькому досвіді. Відповідно, розробка комплексної методики вимагає або створення кросплатформного рішення, або чіткої стандартизації технічних вимог до пристроїв, що використовуються під час дослідження.

До складу комплексної психодіагностики темпераменту ми плануємо включити теппінг тест, особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI, варіант для дорослих), хронометричну пробу (об'єктивна методика визначення типу темпераменту) Б. Цуканова (Льїн Є., 1972; Eysenck H., 1963; Цуканов Б., 2000). Їхній вибір обумовлений можливістю досягнення більш повної та багатовимірної оцінки темпераменту і його властивостей, оскільки поєднання зазначених методик дозволяє інтегрувати різні рівні його прояву – від психофізіологічного до особистісного.

Зокрема, використання теппінг-тесту забезпечує об'єктивну оцінку сили та витривалості нервової системи, що є базовою фізіологічною характеристикою темпераменту. Особистісний опитувальник EPI дозволяє визначити індивідуально-психологічні властивості – рівень екстраверсії-інтроверсії та нейротизму, які відображають поведінкові та емоційні аспекти темпераменту. Хронометрична проба дає змогу встановити тип нервової системи через показники індивідуального психологічного часу, що пов'язаний із ритмікою діяльності, працездатністю та біологічними особливостями організму.

Поєднання їх дозволяє: забезпечити комплексність діагностики за рахунок охоплення психофізіологічного, психологічного та темпорального рівнів; підвищити надійність і валідність результатів шляхом взаємної перевірки даних різних

методів; зменшити ризик однобічної інтерпретації темпераменту, характерної для використання лише опитувальників; отримати основу для індивідуалізованих рекомендацій (режим навчання, відпочинку, тривалість сну, профілактика перевтоми, підтримка фізичного і психічного здоров'я); створити підґрунтя для розробки більш розширеної версії діагностування темпераменту та його властивостей (діагностика різних вікових груп, решти властивостей темпераменту, додаткових індивідуальних рекомендацій).

Отже, на етапі обґрунтування доцільності створення онлайн-додатку для комплексного дослідження типу темпераменту ми з'ясували актуальність такого проекту, а також можливі виклики у роботі над ним. Наступним завданням є розробити пробну версію додатку та його апробацію з метою перевірки функціональності, надійності, а також оцінки зручності її використання для початку в навчальному процесі. Результати апробації дозволять здійснити корекцію структури додатку, алгоритмів інтерпретації результатів та користувацького інтерфейсу, що забезпечить його подальше доопрацювання і впровадження.

Гапоненко Д. І., Сапожников І. К.

РЕЗУЛЬТАТИ МОНІТОРИНГУ ПУБЛІКАЦІЙ ЗМІ КОРЮКІВСЬКОГО РАЙОНУ У FACEBOOK

Моніторинг публікацій засобів масової інформації завжди був критично важливим для розуміння реальної ситуації, прийняття обґрунтованих рішень і протидії дезінформації. Особливої актуальності це набуло в умовах російської збройної агресії проти України, коли ворог щоденно докладає чималих зусиль на інформаційному фронті, щоб зруйнувати згуртованість населення і посягти панічні настрої.

Такого роду дослідження регулярно проводяться на загальноукраїнському рівні. Детально вивчається тематика публікацій, їх зміст, настроїв, канали поширення повідомлень, охоплення аудиторії тощо. Проте, у більшості випадків, до

моніторингу включають найбільші медіаресурси, рідко звертаючи увагу на місцеві ЗМІ.

З огляду на вищезазначене, нами було здійснено контент-аналіз публікацій чотирьох ЗМІ Корюківського району («Сусіди.City», «Менщина», «Наша Корюківка», «Наша Сосниця») у соціальній мережі Facebook за період з липня по грудень 2025 р. Інформаційні повідомлення були об'єднані у наступні тематичні блоки: політика; війна росії проти України; надзвичайні події; соціальна допомога, гранти; культура; спорт; освіта, наука; здоров'я; благоустрій, комунальна сфера; суспільство та інше.

Орієнтуючись на загальнодержавний досвід, ми отримали доволі неочікувані результати. Так, у загальному розподілі публікацій тематичний блок «Інше» виявився наймасовішим. На його долю припало близько 40 % усіх публікацій, які, на нашу думку, не мали суспільно важливого змісту. Переважно це: прогнози погоди, гороскопи, міжнародні пам'ятні дати, тематичні дні, привітання з днем народження, рекламні повідомлення тощо. Варто відмітити, що у липні показник даного блоку становив лише 15 %, однак уже у вересні зріс до 38 %, а в грудні – до 47 %, причому таке збільшення відбувалося на фоні загального зростання кількості публікацій. Найбільша частка повідомлень даного блоку була виявлена на сторінці інтернет-видання «Наша Сосниця».

Тема відсічі російської агресії зайняла другу позицію з показником майже 20 %. До складу цієї категорії ввійшли повідомлення про удари, завдані агресором по регіону, волонтерство і вшанування пам'яті полеглих героїв. Важливим є той факт, що публікації такого змісту мали найбільше залучення аудиторії по кількості лайків, коментарів та поширень. Загалом, різних змін впродовж досліджуваного періоду не спостерігалось, тема стабільно трималася у діапазоні від 17% до 22% у різні місяці. Проте, було виявлено суттєву різницю у частоті висвітлення цієї теми між різними ЗМІ. Так, «Сусіди.City» висвітлювали події, пов'язані з війною, найчастіше – 26 %. Найменше – «Наша Сосниця» – лише 13%. Вказана тема стабільно посідала друге місце в усіх щомісячних зрізах.

Питання благоустрою та комунальної сфери закривають трійку лідерів серед публікацій (11 %). Даний блок охоплює таку проблематику як: стан та ремонт закладів освіти, охорони здоров'я та інших приміщень; сміття і його вивіз; ремонти та аварійні ситуації; повідомлення про графіки відключень електроенергії тощо. Найменша кількість таких публікацій була у вересні (5,4 %), а найбільше – у жовтні (14,8 %). Щодо окремих ЗМІ, то найчастіше такі повідомлення розміщали «Сусіди.City» (18,9%).

10 % публікацій було присвячено суспільній тематиці, до якої можна віднести публікації про відзначення важливих державних дат, дійства, нагородження, перейменування вулиць, громадський активізм, результати соціологічних опитувань, відкриття публічних просторів, екологію тощо. В ході спостереження, було встановлено поступове зменшення кількості публікацій у даному блоці від піку – у серпні (20%), до найнижчого рівня – у грудні (6%). Суттєвих розбіжностей між окремими ЗМІ не було.

Таким тематичним блокам як: надзвичайні події; соціальна допомога, гранти; спорт; здоров'я; культура і освіта було присвячено менше 5 % від загальної кількості публікацій. Лише в окремі місяці вони набирали вагомих значень. Наприклад, тематика, пов'язана з соціальною допомогою у липні мала показник 12 %. Надзвичайні події найчастіше публікувалися у липні та вересні (9 % і 10 % відповідно).

Неочікувано низькою серед визначених тематичних блоків виявилася кількість публікацій, присвячених політиці (1,7%). Переважна більшість повідомлень була присвячена співпраці місцевих громад з іноземними партнерами (підписання документів про співробітництво та взаємодопомогу), рідше – рішення, прийняті сесіями міських рад. Варто відмітити, що обрані для моніторингу ЗМІ взагалі не публікували новини про загальноукраїнські і світові політичні події на власних сторінках у Facebook, що може свідчити про свідому редакційну політику.

У ході аналізу публікацій, ми також звернули увагу на взаємодію читацької аудиторії з розміщеною інформацією (лайки, коментарі, репости). Загалом, переважна більшість постів мали приблизно однакову кількість реакцій (в межах

100). Отримані дані вказують на низький рівень важливості публікацій для переважної більшості підписників. Загальну пасивність читачів, як фактор, що спричинив такі результати, ми відкидаємо, оскільки є чутливі теми, які аудиторія не оминає. Мова іде про вшанування пам'яті загиблих героїв. Тут ми побачили абсолютно іншу картину. Кількість взаємодій під постами такого змісту коливається від 500 до 15 тис.

Таким чином, у результаті проведеного моніторингу ЗМІ Корюківського району у соціальній мережі Facebook, було встановлено, що редакційна політика всіх інтернет-видань орієнтована на заповнення стрічки новин легким і часто малоінформативним контентом, а буденні й побутові питання, на фоні щоденної загрози з боку держави-агресора, для підписників відійшли на другий план.

Гарбаренко О. В.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

У сучасному соціумі дуже велику роль відіграє інформація, бо «Хто володіє інформацією – володіє світом». Зараз увага приділяється інформаційним технологіям, які зі швидкістю світла розносять цю інформацію по всій планеті. Тому в сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя більшості людей. Вони виконують функцію спілкування, самовираження, отримання інформації, навчання та дозвілля.

Основним глобальним джерелом отримання інформації є Інтернет. Це феноменальне явище, створене людством як невичерпне джерело інформації, що сьогодні є доступним для кожного. За даними Міжнародного телекомунікаційного союзу, кількість Інтернет користувачів складає майже два мільярди, і через п'ять років ця кількість подвоїться.

Феномен Інтернет-комунікації став предметом наукового аналізу з кінця ХХ століття. Поява глобальної мережі змінила структуру комунікативного середовища, сформувала нові форми

взаємодії та призвела до появи принципово нових психологічних ризиків. У 2000-х роках дослідники звернули увагу на специфіку соціальних мереж як особливої платформи для розвитку психологічної залежності. Поява Facebook (2004), Twitter (2006) та Instagram (2010) значно збільшила доступність соціальних мереж для користувачів і спричинила нові проблеми, пов'язані з поведінковою залежністю особистості, самопредставленням і соціальним порівнянням.

Ш. Теркл у своїй роботі «Reclaiming Conversation» розглядає вплив цифрового спілкування на міжособистісні відносини. Вона зазначає, що у такому випадку дуже важливо знаходити баланс між онлайн та офлайн комунікацією, щоб уникнути соціальної ізоляції та підтримувати здорові взаємини з рідними, близькими та соціумом загалом. Також вона зазначає, що цифрові середовища конструюють новий тип суб'єкта, який у стосунках з Інтернетом реалізує багатогранність особистості, а сама мережа стає простором «психологічного перевтілення» (Turkle Sh., 2015).

Залежність від соціальних мереж має спільні риси з іншими видами комп'ютерної та Інтернет-залежності. Як зазначає Г. Чайка, ключовими симптомами є: нав'язливе бажання перебувати онлайн, втрата контролю над часом, емоційна нестабільність у разі відсутності доступу до мережі. У випадку соціальних мереж симптоми посилюються завдяки специфічним механізмам (нейрофізіологічній системі винагород). Кожне повідомлення, лайк чи коментар викликає короткочасний сплеск дофаміну, що формує звичку постійно перевіряти стрічку новин. Соціально-мережева залежність (Social Media Addiction) є різновидом Інтернет-залежності і визначається як патологічне надмірне використання соціальних мереж, що призводить до порушення емоційного стану та соціальної діяльності людини.

Соціальні мережі задовольняють базову потребу людини у спілкуванні та визнанні. Дослідження Н. Appel, С. Marker та Т. Gnambs показують, що користувачі соціальних мереж можуть почуватися щасливішими та здоровішими, ніж ті, хто ними не користується. Позитивні емоції часто поєднуються з ризиком формування залежності, коли людина починає рівняти власну

цінність із кількістю вподобайок чи коментарів. З позитивного боку –соціальні мережі сприяють підтримці соціальних контактів, особливо у випадках географічної віддаленості чи обмежених можливостей для реального спілкування. А з негативного боку виникає феномен FOMO (fear of missing out – страх пропустити щось важливе), що змушує користувачів постійно бути онлайн, аби не втратити інформацію чи подію. Це формує тривожність та емоції виснаження.

Психологічні фактори виникнення Інтернет-залежності включають низьку самооцінку, труднощі у реальному спілкуванні, високий рівень тривожності та потребу в соціальному схваленні (Колодій А. та Браницька Т., 2024). Найбільш вразливими є підлітки та молодь, для яких соціальні мережі виступають ключовим середовищем соціалізації. Водночас дорослі користувачі також схильні до залежності, особливо у випадках самотності чи професійного вигорання.

Люди з високим рівнем самоконтролю та сформованими навичками критичного мислення менш схильні до залежності, тоді як особи з емоційною нестабільністю чи соціальною тривожністю – більш уразливі. Наслідками психологічної залежності від мереж є: зниження концентрації уваги, труднощі з плануванням часу, неглибокий стиль мислення, підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження, зниження здатності до емпатії, погіршення міжособистісних стосунків у реальному житті, конфлікти через надмірне перебування онлайн, ізоляція від сім'ї та друзів, формування викривленого образу «Я», залежність від зовнішнього схвалення, зниження самооцінки.

Вивчення психологічної залежності від соціальних мереж потребує дисциплінарного підходу. Необхідно враховувати біологічні механізми, соціальні чинники та індивідуальні особливості особистості. Профілактика має включати розвиток навичок самоконтролю та критичного мислення, формування культури здорового використання цифрових технологій, психологічну підтримку підлітків та молоді.

Отже, психологічна залежність від соціальних мереж є однією з ключових проблем сучасного інформаційного суспільства. Вона проявляється у зміні поведінкових моделей, емоційних станів та соціальних взаємодій особистості.

Усвідомлення ризиків, розвиток навичок самоконтролю та формування культури здорового використання цифрових технологій є необхідними умовами для збереження психологічного благополуччя. Подальші дослідження мають бути спрямовані на пошук ефективних методів профілактики та корекції залежності, особливо серед молоді.

Гірченко О. Л.

ТРАНСФОРМАЦІЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ У КОНТЕКСТІ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

У сучасній психологічній науці дослідження емоційних станів у контексті травматичного досвіду набуває особливої актуальності, оскільки сучасні соціальні умови, зокрема, воєнні події, вимушене переселення, втрати та досвід насильства, суттєво змінюють звичні механізми емоційної регуляції людини. Травматичний досвід впливає не лише на інтенсивність емоційних реакцій, а й на їхню структуру, динаміку та здатність до усвідомлення й вербалізації. У зв'язку з цим, виникає необхідність інтегрованого теоретичного аналізу емоцій, який би поєднував класичні когнітивні та еволюційні підходи з сучасними конструктивістськими моделями. У межах такого підходу доцільно розглянути когнітивно-оціночну теорію Р. Лазаруса, циркумплексну модель афекту Дж. Рассела, теорію базових емоцій Р. Плутчика та концепцію сконструйованих емоцій Л. Барретт, оскільки саме їхнє порівняння дає змогу простежити багаторівневість трансформації емоцій під впливом травми та сформуванню цілісного розуміння цього процесу.

Розглядаючи класичні підходи до емоцій, насамперед, варто звернутися до теорії базових емоцій Р. Плутчика, яка представлена у вигляді моделі «колеса емоцій», і ґрунтується на еволюційному розумінні афекту. У межах цього підходу емоції тлумачаться як вроджені адаптивні механізми, що сформувалися в процесі еволюції для забезпечення виживання організму (Plutchik R., 1980). Дослідник зазначав, що емоції є адаптивними

реакціями, які збільшують шанси на виживання організму. Відповідно до цієї логіки, базові емоції виконують специфічні функції: страх сприяє уникненню загрози, гнів активізує захисну поведінку, радість підтримує соціальну взаємодію та кооперацію, а відраза виконує функцію відторгнення шкідливих стимулів. Важливо, що кожна з цих емоцій може варіюватися за інтенсивністю, утворюючи континуум від слабких переживань до крайніх форм, таких, як: паніка або афективна вибуховість. Додатково модель передбачає можливість змішаних емоцій, що виникають як комбінації базових станів, наприклад, тривога може розглядатися як поєднання страху та очікування невідомого. У контексті травматичного досвіду дана теорія є корисною тим, що підкреслює адаптивну природу навіть негативних емоцій, однак її обмеження полягають у недостатньому врахуванні культурних чинників, складних соціально зумовлених переживань та їхньої часової динаміки, що є особливо важливим у випадках посттравматичних станів.

Інший важливий теоретичний підхід представлений когнітивно-оцінною теорією Р. Лазаруса, у межах якої емоції розглядаються як результат суб'єктивної оцінки значущості події для благополуччя індивіда. Автор зазначає, що емоція виникає тоді, коли особисте значення події оцінюється як релевантне для благополуччя людини (Lazarus R., 1950). Центральним механізмом у цій моделі виступає процес когнітивного оцінювання, що включає первинну оцінку ситуації (як загрози, втрати або виклику) та вторинну оцінку, яка стосується наявних ресурсів і можливостей подолання стресової ситуації. Саме на основі цих оцінок формується емоційна реакція та обираються копінг-стратегії, тобто способи психологічного подолання труднощів, які можуть бути спрямовані як на зміну ситуації, так і на її переосмислення.

Дана теорія дозволяє ефективно пояснити індивідуальні відмінності у переживанні травматичних подій, зокрема: чому одні особи демонструють високу психологічну стійкість, тоді як інші розвивають симптоматику посттравматичних розладів. Водночас, обмеження цього підходу полягають у недостатній увазі до тілесних процесів та інтероцептивних сигналів, які

сучасна психологія розглядає як важливий компонент формування емоційного досвіду.

Подальше розширення розуміння емоційного простору пропонує циркумплексна модель афекту Дж. Рассела, згідно з якою емоційні стани можуть бути описані через два базові виміри: валентність (ступінь приємності або неприємності переживання) та рівень активації (збудження або енергетичної мобілізації організму). У центрі цієї моделі знаходиться поняття ядрового афекту як базового, універсального емоційного фону, що не є конкретною емоцією, але відображає загальний стан організму (Russell J., 1980). У межах цього підходу емоційні переживання можуть бути розташовані в безперервному просторі, де, наприклад, апатія характеризується низькою активацією та негативною валентністю, тоді як паніка поєднує високу активацію з різко негативним емоційним тоном. Така модель є особливо корисною для опису посттравматичних станів, оскільки дозволяє фіксувати коливання емоційного фону без необхідності жорсткої категоризації. Водночас, її обмеження полягають у тому, що вона не пояснює механізмів переходу від тілесних відчуттів до усвідомлених емоційних категорій, залишаючись переважно описовою.

Розвиток цих ідей отримав подальше поглиблення у спільних дослідженнях Дж. Рассела та Л. Барретт, у яких було показано, що ядровий афект слугує своєрідною «сировиною» для формування конкретних емоційних переживань. Відповідно до їхнього підходу, емоції не є жорстко заданими біологічними структурами, а виникають у процесі інтерпретації афективних станів з урахуванням контексту, культури та мовних категорій. Таким чином, одна і та сама фізіологічна активація може бути інтерпретована як страх, збудження або хвилювання, залежно від ситуації та попереднього досвіду людини. Цей підхід створює важливий міст між описовими моделями афекту та сучасними конструктивістськими теоріями, які розглядають емоції як результат активного конструювання мозком (Barrett L., 2017).

У межах конструктивістської парадигми особливе місце посідає теорія Л. Барретт, викладена у праці «Як народжуються емоції?», де емоції розглядаються як результат складного

процесу конструювання, що базується на взаємодії тілесних сигналів, когнітивного досвіду, мови та культурного контексту (Barrett L., 2017). Центральну роль у цьому процесі відіграє інтероцепція – здатність організму сприймати внутрішні фізіологічні сигнали, такі, як: серцебиття, дихання або м'язове напруження. Саме ці сигнали формують первинну «сировину» для подальшої емоційної інтерпретації. Важливим концептом є також «бюджет тіла», який відображає баланс між витратою та відновленням енергетичних ресурсів організму. У ситуаціях хронічного стресу, характерного для травматичного досвіду, цей баланс порушується, що призводить до підвищеної тривожності, емоційної нестабільності та тенденції до негативного сприйняття нейтральних подій як загрозливих.

Окремої уваги заслуговує поняття емоційної гранулярності, яке описує здатність людини диференціювати власні емоційні стани та точно їх вербалізувати. Високий рівень емоційної гранулярності сприяє більш ефективній саморегуляції, тоді як її зниження призводить до узагальнених, недиференційованих станів, таких як «мені погано» або «мені страшно», що ускладнює процес психологічного відновлення. Як зазначає Л. Бондаревська, «Ви не відчуваєте гіпоталамічної активності... ви відчуваєте смуток, радість або тривогу», а також підкреслює, що «Чим вища ваша емоційна гранулярність, тим більший інструментарій ви маєте». У контексті травматичного досвіду зниження гранулярності часто призводить до домінування узагальнених негативних станів та обмеження поведінкових стратегій реагування (Бондаревська Л., 2008).

Важливим механізмом у цій теорії є процес категоризації, за допомогою якого мозок надає значення тілесним сигналам, перетворюючи їх на конкретні емоції. Це означає, що одна й та сама фізіологічна реакція може бути інтерпретована по-різному: залежно від контексту, досвіду та культурних схем. Наприклад, прискорене серцебиття може бути сприйняте як страх, хвилювання або мобілізація до дії. Така варіативність демонструє, що емоції не є прямим відображенням фізіології, а є результатом складної інтерпретаційної діяльності мозку.

Особливе значення у формуванні емоційного досвіду мають мова та культура, які задають систему категорій для

опису внутрішніх станів. Наявність розвиненого емоційного словника дозволяє людині точніше ідентифікувати свої переживання та ефективніше ними керувати. У сучасних умовах соціальних потрясінь і війни це набуває додаткового значення, оскільки формування нових мовних і культурних категорій емоцій стає важливим ресурсом психологічної адаптації та колективної резильєнтності.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що сучасні теоретичні підходи до розуміння емоцій, формують багаторівневу модель, у якій біологічні, когнітивні та соціокультурні компоненти взаємодіють у процесі конструювання емоційного досвіду. У контексті травматичного досвіду це означає, що емоційне благополуччя особистості залежить не лише від інтенсивності переживань, а й від здатності їх усвідомлювати, диференціювати та переосмислювати. Саме тому розвиток емоційної гранулярності, мовної рефлексії та когнітивної оцінки виступає ключовим напрямом психологічного відновлення та адаптації в умовах хронічного стресу і травматизації.

Гройс Л. М.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних умовах розвитку українського суспільства проблема психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку набуває особливої актуальності. Початок навчання у школі є складним і відповідальним етапом у житті дитини, який супроводжується зміною соціального статусу, розширенням кола соціальних контактів, появою нових вимог та необхідністю пристосування до навчальної діяльності. В умовах воєнного стану цей процес значно ускладнюється під впливом тривалого стресу, почуття небезпеки, нестабільності та загальної емоційної напруженості як у суспільстві, так і в сім'ї.

Теоретичні засади дослідження психологічної адаптації дітей базуються на класичних уявленнях про природу стресу та механізми пристосування. Зокрема, у концепції Г. Сельє, адаптація розглядається як відповідь організму на стресові впливи, що передбачає мобілізацію фізіологічних і психологічних ресурсів (Сельє Г., 1936; 1956). У контексті вікового розвитку важливими є положення Е. Еріксона, який визначає молодший шкільний вік як період формування почуття компетентності, що є основою для подальшої соціальної адаптації (Еріксон Е., 1950). Положення когнітивної теорії Ж. Піаже також дозволяють пояснити особливості засвоєння нових знань та формування здатності до навчальної діяльності.

У сучасних дослідженнях значна увага приділяється феномену резильєнтності як здатності дитини зберігати психологічну стійкість у складних життєвих обставинах. У працях Е. Мастен доведено, що ця здатність не є винятковою рисою, а формується на основі базових умов розвитку, зокрема стабільних стосунків із дорослими та підтримувального середовища (Мастен Е., 2001; 2014). У контексті воєнного стану ці положення набувають особливої практичної значущості.

В українській психологічній науці проблема адаптації дітей в умовах кризових ситуацій також активно досліджується. Так, Т. Титаренко розглядає адаптацію як активний процес, що включає не лише пристосування до зовнішніх умов, а й формування життєстійкості та здатності знаходити нові смисли у складних ситуаціях (Титаренко Т., 2013; 2018). Л. Карамушка підкреслює значення психологічного клімату освітнього середовища, наголошуючи, що ефективність адаптації дітей значною мірою залежить від емоційного стану педагогів та їхньої здатності створювати безпечний і підтримувальний простір (Карамушка Л., 2015-2021). П. Горностай акцентує увагу на ролі групової взаємодії, підкреслюючи, що включеність дитини у колектив сприяє її соціалізації та адаптації.

Особливу роль у сучасних умовах відіграють прикладні розробки українських психологів-практиків. Зокрема, С. Ройз обґрунтовує важливість створення «безпечного простору», у якому дорослий виступає джерелом стабільності та емоційної підтримки для дитини (Ройз С., 2014; 2022-2023). Запропоновані

нею дихальні вправи, тілесні практики та ігрові методики сприяють зниженню рівня тривожності та допомагають дитині відновити відчуття контролю над ситуацією. О. Вознесенська доводить ефективність арттерапії як засобу подолання психотравмуючих переживань, підкреслюючи, що творча діяльність дозволяє дитині символічно опрацювати травматичний досвід та знизити його емоційне навантаження (Вознесенська О., 2015; 2022). В. Назаревич також наголошує на значенні гри та творчості як природних механізмів подолання стресу у дітей молодшого шкільного віку (Назаревич В., 2017).

Молодший шкільний вік характеризується високою чутливістю до зовнішніх впливів, що зумовлює особливу вразливість дітей до стресових ситуацій. У цей період активно формуються навички саморегуляції, довільної поведінки, відповідальності та соціальної взаємодії. В умовах воєнного стану порушення адаптації може проявлятися у підвищеній тривожності, страхах, емоційній нестабільності, труднощах у навчанні, зниженні концентрації уваги, замкненості або, навпаки, підвищеній збудливості.

Важливим чинником успішної адаптації є сімейне середовище. Емоційна підтримка з боку батьків, стабільність, передбачуваність і відчуття безпеки створюють основу для психологічного благополуччя дитини. Водночас напружена атмосфера в сім'ї, тривожність дорослих або відсутність емоційного контакту можуть суттєво ускладнювати процес адаптації.

Не менш значущою є роль освітнього середовища. Учитель виступає ключовою фігурою, яка забезпечує організацію навчального процесу та формує психологічний клімат у класі. Доброзичливе ставлення, індивідуальний підхід, підтримка та створення ситуацій успіху сприяють формуванню у дитини впевненості у власних можливостях та зниженню рівня тривожності.

Практика психологічного супроводу свідчить про доцільність комплексного підходу до підтримки адаптації молодших школярів. Використання ігрових методів, арт-терапевтичних технік, вправ на розвиток емоційної обізнаності та формування навичок саморегуляції сприяє стабілізації

емоційного стану дітей. Важливим є також розвиток соціальних навичок через організацію групової діяльності, що дозволяє формувати позитивні взаємини між учнями та знижувати рівень конфліктності.

Отже, психологічна адаптація молодших школярів в умовах воєнного стану є складним багатофакторним процесом, що потребує системної підтримки. Узагальнення теоретичних підходів і сучасних практичних досліджень дозволяє стверджувати, що ключовими умовами успішної адаптації є: забезпечення психологічної безпеки, розвиток емоційної стійкості, підтримка з боку дорослих та створення сприятливого освітнього середовища. Саме поєднання цих чинників забезпечує формування життєстійкості дитини та її здатності ефективно функціонувати в умовах сучасних соціальних викликів.

Дерев'яно С. П.

АМБІВАЛЕНТНІ НАСЛІДКИ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ

Колективна травма традиційно розглядається науковцями як джерело психопатології: вчені досліджують посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривогу як наслідки впливу масштабних травматичних подій. Однак останні публікації, а також історичний досвід України, що переживає повномасштабну війну, спонукають до перегляду цієї спрощеної картини. Наслідки колективної травми не можуть бути виключно деструктивними, або виключно конструктивними. Вони є амбівалентними: будь-які травматичні події можуть одночасно породжувати як адаптивні, так і дезадаптивні ефекти залежно від контексту та культури. Мета даної роботи – систематизація амбівалентних наслідків колективної травми на декількох рівнях: рівні психіки, рівні особистості, рівні часової перспективи, рівні професійної допомоги, рівні творчості та рівні соціальної підтримки.

На рівні психіки, як зазначає П. Горностаї у монографії «Психологія колективних травм», амбівалентність виявляється в

діалектиці руйнування та ресурсу. Колективна травма є ненормативною кризою, що стає поворотним пунктом розвитку групи. Вона руйнує групову картину світу, цінності, ідентичність та історичну пам'ять, але водночас активує пошук нових ресурсів. Група створює ефективні інструменти самоорганізації, включаючи демократичні інституції, що є позитивним наслідком травматизації. Однак та сама згуртованість може перетворюватися на закритість, агресію проти «чужих» та тоталітарні механізми (Горностаї П., 2023).

На рівні особистості амбівалентність постає як «темна сторона» резиліентності. Д. Добрянський зі співавторами показують, що здатність українців до виживання в умовах постійної соціальної турбулентності є значущим ресурсом, який сприяє опору агресивним силам. Проте, те саме вміння, відточене поколіннями, має і зворотний бік: режим постійного виживання без можливості повноцінного відновлення, виснажує суспільство зсередини, і породжує такі явища, як: подвійні стандарти, «договірняки» та популізм (Добрянський Д., Тарченко І., Тарченко Н., 2025).

На рівні часової перспективи амбівалентність виявляється у феномені темпоральної дезінтеграції. Дослідження Е. Грішем з колегами показує, що під час колективної травми людина може переживати зупинку часу, дереалізацію, втрату відчуття майбутнього та плутанину порядку подій. Це є нормальною адаптивною реакцією на ненормальну подію – сигналом, що звичний плін часу порушено, і мозок мобілізує увагу на загрозу. Однак у людей з попереднім травматичним досвідом темпоральна дезінтеграція стає «вхідними дверима» у порочне коло: через рік після травматичної події розвивається посттравматичний стресовий розлад та через два роки – хронічний страх повторення травми. Таким чином, той самий механізм, який є природною відповіддю психіки на надзвичайну ситуацію, за певних умов перетворюється на предиктор довготривалої психопатології. Отже, темпоральна дезінтеграція є одночасно і симптомом розладу, і умовою радикальної життєвої зміни (Grisham E., Jones N., Silver R., Holman E., 2023).

На рівні професійної допомоги амбівалентність постає як подвійна експозиція. А. Гатто з колегами описують феномен

спільної травми, коли медичний працівник або психотерапевт переживає ту саму колективну травму, що й клієнт – одночасно як звичайна людина (жертва) і як фахівець (помічник). Ця подвійна експозиція породжує цілий спектр амбівалентних наслідків: від вигорання, посттравматичного стресового розладу та вторинної травми до професійного посттравматичного зростання, глибшої емпатії та знаходження нового сенсу роботи (Hutto A., Raynor P., Baliko B, 2024). Важливо, що один і той самий механізм – ідентифікація з клієнтом через спільний травматичний досвід – може призводити як до розмивання професійних кордонів (що шкодить і терапевту, і клієнту), так і до більш автентичного терапевтичного контакту. Амбівалентність позиції фахівця в умовах спільної травми ставить під сумнів класичну вимогу «нейтральності»: іноді саме спільне страждання, а не «холодна» професійність, стає основою довіри та зцілення.

На рівні творчості амбівалентність постає як діалектика сублімації та ретравмування. П. Горностай відносить сублімацію (як перетворення травми на витвір мистецтва, міф, культурний нарратив) до конструктивних групових захисних механізмів (Горностай П., 2023). О. Вознесеньська з колегами розвивають цю ідею, та наголошують, що арттерапія актуалізує фактори гармонії, краси та символізму, які безпосередньо пов'язані із «символьною структурою колективної душі» (Вознесеньська О., Робело-Тимченко Н., Спейзер В. та ін. 2023). Співтворчість, спільне створення артоб'єктів, музика, театр, кіно можуть стати потужними інструментами зцілення, вивільнення емоцій та формування нової колективної пам'яті з гордістю та взаємопідтримкою. Однак автори фіксують і ризик ретравмування: акти вшанування пам'яті (назви вулиць на честь героїв, встановлення пам'ятників), які є зціленням для спільноти в цілому, можуть стати джерелом неперервного болю для родичів та друзів загиблого. Те, що має стати ресурсом для колективного подолання травми, на індивідуальному рівні може заважати завершенню циклу горювання (Вознесеньська О., Робело-Тимченко Н., Спейзер В. та ін. 2023). Таким чином, амбівалентність творчості вимагає часового розподілу: спочатку

– індивідуальне опрацювання втрати, потім – колективна ритуалізація.

На рівні соціальної підтримки амбівалентність досягає свого найбільш парадоксального вияву. Р. Дхенса-Калон зі співавторами з'ясували, що отримана соціальна підтримка (яка традиційно вважається потужним буфером стресу) негативно пов'язана з психологічним благополуччям. Чим більше люди ділилися переживаннями з іншими, хто постраждав від тієї самої події, тим гірше вони почувалися. Пояснення полягає у феномені колективної румінації: коли двоє або більше постраждалих обговорюють травму, їхня розмова посилює спільну негативну оцінку події. Спільне обговорення травматичних подій має наслідком реактивацію жаху, зациклення на деталях та емоційне зараження (Dhensa-Kahlon R., Cohen-Chen S., Coyle-Shapiro J. et al., 2026).

Отже, амбівалентні наслідки колективної травми не є побічним ефектом, вони є її сутнісною характеристикою. Жоден наслідок не можна апіорі маркувати як конструктивний або деструктивний без урахування контексту, часової перспективи та культурних особливостей. «Тінь» травми (деструктивні симптоми, вигорання, ретравмування) та її «світло» (ресурс зростання, нові можливості, професійне зростання) співіснують, а не змінюють одне одного в лінійній послідовності. Посттравматичне зростання не є «фазою після одужання» – воно може відбуватися паралельно з посттравматичним стресовим розладом, горем та соціальною дезінтеграцією. Подальші дослідження мають бути спрямовані не на пошук «абсолютних» стратегій подолання травми, а на визначення умов, за яких механізм травми виявляється конструктивним або деструктивним.

ВПЛИВ МУЗИКОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ГРУПАХ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

У сучасному соціально-психологічному просторі питання розвитку дітей з особливими освітніми потребами (ООП) набуває особливої значущості. Зростання кількості дітей із порушеннями емоційно-вольової сфери, труднощами комунікації та соціальної адаптації актуалізує пошук ефективних, гуманістично орієнтованих методів підтримки. Особливо гостро ця проблема проявляється в умовах підвищеного стресу, соціальної нестабільності та психоемоційного навантаження, що впливає на дітей і їхнє найближче оточення. У таких умовах дитина часто втрачає відчуття безпеки, що є базовим для розвитку здатності до саморегуляції та взаємодії (Віннікотт Д., 2015).

Музика, як універсальна мова емоцій, здатна створювати простір, у якому дитина може відчувати себе прийнятою без слів. Саме тому музикотерапія розглядається як один із перспективних напрямів роботи з дітьми з ООП, що поєднує емоційний, тілесний і соціальний рівні розвитку. Тому актуальним є дослідження впливу музикотерапевтичних практик на формування емоційної регуляції та розвиток соціальної взаємодії у групах дітей з особливими освітніми потребами.

Музикотерапія як міждисциплінарна галузь базується на поєднанні знань із психології, педагогіки, нейропсихології та мистецтва. Її ефективність пояснюється здатністю музики впливати на глибинні механізми психіки, зокрема: регуляцію емоційних станів, рівень психофізіологічного збудження, формування відчуття ритму як основи внутрішньої організації. З позиції психології розвитку, емоційна регуляція є фундаментом для формування соціальних навичок (Виготський Л., 2005). Дитина, яка не може розпізнати та прожити власні емоції, відчуває труднощі у взаємодії з іншими.

У груповому контексті музика виконує функцію медіатора, що полегшує контакт між учасниками (Брусія К., 2013). Вона створює спільне поле переживання, де знижується рівень тривожності і поступово формується довіра. Музичний ритм у цьому сенсі можна розглядати як прототип соціального ритму – здатності “бути разом”, відчувати іншого, узгоджувати свої дії з діями інших.

Практична реалізація музикотерапевтичного підходу здійснюється в рамках авторської програми музично-корекційних занять «Повір у себе», спрямованої на розвиток дітей з інвалідністю та особливими освітніми потребами. Програма базується на принципах: безумовного прийняття, безпечного емоційного простору, поступового включення у взаємодію, опори на сильні сторони дитини. У межах програми використовуються такі музикотерапевтичні практики:

1) ритмічні вправи, спрямовані на стабілізацію внутрішнього стану, розвиток відчуття структури та синхронізації (Лоуен О., 2011). Через прості ритмічні патерни діти навчаються відчувати себе і групу;

2) вокалізація та робота з голосом, де голос виступає як інструмент самовираження. Навіть найпростіші звуки допомагають дитині “заявити про себе”, що є важливим кроком до комунікації;

3) слухання музики з емоційним відгуком. Діти вчать розпізнавати емоції через музику, співвідносити їх із власними переживаннями та вербалізувати (або невербально виражати);

4) музично-рухові імпровізації дозволяють інтегрувати тілесні та емоційні реакції, знижують напругу та сприяють спонтанній взаємодії.

У процесі занять часто спостерігаються глибокі трансформації, які складно виміряти лише кількісно, але вони очевидні в поведінці та стані дітей.

Наприклад, дитина, яка на початку занять уникала контакту, не дивилася в очі та не включалася у групову діяльність, поступово починає реагувати на ритм, потім – повторювати прості звуки, а згодом – ініціювати взаємодію через музику. Інший приклад – діти з підвищеною тривожністю, які спочатку демонструють хаотичні рухи або замкнутість, з

часом починають знаходити опору в ритмі, що проявляється у більш впорядкованій поведінці та здатності залишатися в групі. У такі моменти музика стає не просто методом, а мовою, через яку дитина входить у світ взаємодії.

Систематичне застосування музикотерапевтичних практик у груповій роботі дозволяє досягти таких результатів: покращення емоційної регуляції, зниження рівня тривожності та внутрішньої напруги, розвиток здатності до самовираження, формування базових навичок соціальної взаємодії, підвищення залученості у груповий процес. Діти демонструють більшу відкритість, зростання довіри до дорослого та інших учасників, а також поступове формування ініціативи у взаємодії.

Отже, музикотерапевтичні практики є ефективним інструментом розвитку емоційної регуляції та соціальної взаємодії у дітей з особливими освітніми потребами. Застосування їх у груповому форматі створює умови для формування безпечного середовища, у якому дитина може розвиватися як особистість. Авторська програма «Повір у себе» демонструє практичну ефективність у роботі з дітьми з інвалідністю та може бути рекомендована до ширшого впровадження у системи реабілітації та освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні методичної бази музикотерапії та її інтеграції у міждисциплінарні підходи підтримки дітей з ООП.

Дроздов О. Ю.

ПОПУЛІСТСЬКІ ОРІЄНТАЦІЇ СУЧАСНОЇ ВІТЧИЗНЯНОЇ МОЛОДІ: ПОЛІТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕНДЕНЦІЇ

Не зважаючи на зовнішню простоту популізму (головна ідея якого полягає у протиставленні «звичайного народу» та «корумпованої/неефективної влади/еліти»), він, тим не менш, є складним багатобічним феноменом. Науковці та філософи вже багато десятиліть сперечаються й стосовно його визначення (він розглядається як ідейна течія, політичний рух, певний тип ідеології, різновид маніпулятивних політичних технологій,

спрямованих на виборців тощо), і щодо його оцінок (які коливаються від виражено негативних до заспокійливо нейтральних) (Популістські орієнтації..., 2024; Радь Т., 2009). Навряд чи популізм слід вважати якимось «новим» соціально-політичним явищем (варто згадати цілком демократичний прихід до влади 1933 р. А. Гітлера на хвилі популістських обіцянок «відродження Німеччини»). Але саме у XXI ст. у світі відбувся своєрідний «стрибок» популізму – громадяни багатьох країн почали активно голосувати за популістські партії, а політики-популісти почали очолювати різні країни світу – від Латинської Америки (У. Чавес у Венесуелі) та Азії (Р. Ердоган у Туреччині) до Європи (В. Орбан в Угорщині, Р. Фіцо у Словаччині) та США (де мало місце два «пришестя» Д. Трампа). Можна згадати й про те, що прихід до влади чинного Президента України теж був пов'язаний з активним використанням популістських прийомів.

Теоретичному аналізу популізму присвячена значна кількість праць із філософії, політології, соціології, історії тощо, де основний акцент ставиться на суспільно-політичне розуміння цього явища. Але, на наше переконання, популізм слід також розглядати як психологічний (політико-психологічний) феномен, адже він передбачає схильність індивідів і цілих соціальних груп до певного стилю сприйняття, осмислення, оцінки соціальної реальності та вже як наслідок – до певних видів політичної поведінки. Якщо спробувати виділити психологічну основу («ядро») цього явища, то, з нашого погляду, нею є схильність будь-якої масової свідомості до спрощення реальності. Психологія популізму ґрунтується на потребі багатьох людей у простих поясненнях складних проблем, на їхній любові до примітивних гасел (тобто популізм завжди пропонує прості відповіді та рішення на складні соціально-політичні питання та проблеми). Популізм багато в чому базується саме на психологічних потребах людей – потребі в безпеці, у визначеності та прогнозованості навколишнього світу, в розумінні того, хто в ньому є «свій» (друг), а хто – «чужий» (ворог), у колективній ідентифікації (почуття «Ми») зі «своїми». Відповідно, розуміння популізму як маніпулятивної політичної ідеології або технології завжди повинно передбачати

наявність достатньої кількості «звичайних» людей, які усі ці ідеї або маніпуляції (обіцянки, «гарантії» тощо) позитивно сприймають, схвалюють.

У західній політичній психології вже склалася певна традиція вивчення психологічних чинників популістських орієнтацій особистості (Abadi D. et al., 2020; Erizen C. et al., 2021; Golec de Zavala A., 2020; Fatke M., 2019; Forgas J., Crano W., Fiedler K., 2021). Зокрема, є дані про зв'язок популізму з окремими особистісними рисами Big Five (доброзичливість і нейротизм), схильністю до переживання негативних емоційних станів (гніву, презирства, тривоги), до колективного нарцисизму, конспіративного мислення (віри в різноманітні «теорії змов»), підтримкою неетичних та спрощених рішень соціальних проблем, низьким рівнем пізнавальних потреб і здібностей тощо.

Проблема популістських орієнтацій громадян України на емпіричному рівні вивчалася переважно соціологами. Тут доречно згадати дослідження 2023-2024 рр., проведені фахівцями Київського міжнародного інституту соціології, Інституту соціології НАН України, Фонду «Демократичні ініціативи» та Центру Разумкова (Популістські орієнтації..., 2024). Отримані результати дали змогу визначити низку демографічних чинників популізму, зокрема рівень освіти (популізм більш поширений серед менш освічених громадян), вік (зростає з віком), фінансове становище та тип населеного пункту (більш поширений у незаможних групах і серед мешканців села й невеликих населених пунктів), регіон проживання (більш поширений у Центральному та Західному регіонах України). Також було виявлено кілька популістських детермінант індивідуально-, соціально- та політико-психологічного змісту, зокрема схильність до цинізму, авторитаризму, підтримка патерналізму, низький рівень задоволеності життям (соціального самопочуття). Водночас не було виявлено значущого зв'язку популізму зі статтю та мовою спілкування. Загалом за даними соціопитування 2024 р. понад третина (37%) респондентів мала популістські орієнтації.

Не дивлячись на актуальність згаданої теми, вона, на жаль, поки є малодослідженою в межах вітчизняної психологічної

науки. Варто зазначити, що на думку ряду зарубіжних фахівців зв'язок популізму з конкретними особистісними детермінантами має крос-культурну зумовленість, тобто може змінюватися залежно від країни (Erizen C. et al., 2021; Fatke M., 2019). А тому, з нашого погляду, потребує емпіричного уточнення зв'язок популізму з низкою індивідуально- та соціально-психологічних чинників, а також його вираженість серед певних соціодемографічних груп українського суспільства, зокрема молоді (політична свідомість та культура якої багато в чому будуть визначати політичний ландшафт України майбутнього). Отже, **метою нашого дослідження** стало вивчення вираженості популізму серед сучасної студентської молоді, а також його зв'язку з соціодемографічними чинниками та рівнем патріотизму (риси, яка набула особливого значення у період російсько-української війни).

Емпіричне дослідження проводилося протягом жовтня 2025 р. в онлайн-форматі за допомогою Google-forms. Загальну вибірку (n=551) утворили студенти закладів вищої освіти, які тією чи іншою мірою представляли усі макрорегіони України: «Захід» (n=234), «Центр» (n=114), «Північ» (n=98), «Схід» (n=55) та «Південь» (n=28); незначна кількість опитаних (n=22) знаходилася за межами України. Переважну більшість вибірки склали жінки (84,7%), що є типовим для більшості сучасних вітчизняних онлайн-опитувань; вік респондентів – від 17 до 35 років (у середньому 19,5 років). Нами було використано анкету (для отримання соціодемографічних характеристик досліджуваних), шкалу «Патріотизму» з опитувальника «Громадянська ідентичність» (Петровська І., 2016), та шкалу популістських орієнтацій О. Резніка (Популістські орієнтації..., 2024).

Статистичний аналіз результатів показав, що середньостатистичний показник популізму в загальній вибірці становив $3,02 \pm 0,71$ за 5-бальною шкалою (крім того, значення 3,0 виявилось й модою у частотному розподілі). Саме це було взято за основу для поділу вибірки на 2 підгрупи – умовно з низьким і середнім (до 3 балів включно) та з підвищеним (понад 3 бали) рівнями популізму. Виявилось, що маємо приблизно симетричний розподіл – у першій групі опинилося 53,7%

респондентів, у другій – 46,3% (при цьому високі значення від 4,0 до 5,0 балів мали 10,9% опитаних, а низькі значення від 1,0 до 2,0 балів – 9,1%). Отже, маємо класичний нормальний розподіл, за якого більшість опитаних демонструють середні показники популізму.

Процедура U-критерію Манна-Уїтні не виявила статистично достовірних відмінностей між рівнями популістських орієнтацій у статевих групах ($p=0,353$), що підтверджує тенденцію, раніше виявлену вітчизняними соціологами. Натомість була виявлена статистично вірогідна кореляція (за Спірменом) між популізмом і віком респондентів ($r = -0,112$ при $p=0,009$), що суперечить раніше згаданим результатам соціопитувань (адже ми отримали не прямий, а зворотний зв'язок). Отже, більш виражені популістські орієнтації демонстрували саме молодші респонденти, що можна вважати закономірним – з віком теоретично повинен збільшуватися рівень соціального інтелекту, життєвої мудрості, здатність розуміти те, що «народ/більшість» (як і влада) теж може бути неправим. Молоді громадяни можуть не просто потрапляти «на гачок» різноманітних популістських обіцянок внаслідок нестачі життєвого досвіду, але й демонструвати популізм під впливом критичних установок до будь-якої влади як такої (що може своїм корінням сягати ще підліткової реакції емансипації).

Процедура факторного Varimax-аналізу результатів за усіма 7 твердженнями шкали дозволила отримати 2 фактори. Перший (внесок у сумарну дисперсію – 34,6%) – включав оцінки за твердженнями «Народ набагато мудріший за політиків, тому політики повинні слідувати тільки волі народу» (0,780), «Нашою країною повинні керувати люди з народу, а не представники правлячої еліти» (0,775), «Часто думка простих людей важливіша, ніж думка професійних політиків та експертів» (0,763) та «Я хотів би, щоб мене у політиці представляв пересічний громадянин, а не досвідчений політик» (0,746). Цей зміст фактора відображає поєднання двох складових популізму – «Народоцентризм» (віра у народний суверенітет, «владу народу»), та «Антиелітизм» (протиставлення себе існуючим політичним та іншим елітам).

Другий фактор (23,8%) включав оцінки за твердженнями «У політиці важливішим є результат, навіть якщо він отриманий з порушенням законодавства» (0,768), «Люди, які довгий час перебувають у політиці, не можуть бути чесними та принциповими» (0,711) та «Компроміс у політиці – це насправді торгівля власними принципами» (0,680). Ця структура в цілому відповідає такій складовій популізму, як «Маніхейський світогляд» (схильність мислити в категоріях протиставлення Добра та Зла без визнання проміжних напівтонів) з певним поєднанням ідей антиелітизму (у другому твердженні). У цілому ці дані збігаються з результатами досліджень вітчизняних соціологів 2024 р. (Популістські орієнтації..., 2024).

Кореляційний аналіз за Спірменом не виявив статистично вірогідного зв'язку між показниками популізму та патріотизму (при $p=0,404$), отже, ці дві психологічні характеристики можна вважати ортогональними (незалежними один від одної). Процедура Н-критерію Краскела-Уоліса також не виявила статистично вірогідних відмінностей між респондентами з різних регіонів (при $p=0,335$) та групами україномовних, російськомовних і білінгвів (при $p=0,278$). Все це дає підстави припустити, що популізм є не так соціально-психологічним чинником (який пов'язаний з особливістю регіональних культур), як індивідуально-психологічним (особистісним).

Також нашим досліджуваним пропонувалося дати оцінку (за критерієм «викликає повагу в мене») двом політичним лідерам (президентам Д. Трампу та В. Зеленському) та екс-головнокомандувачу ЗСУ В. Залужному (який за даними ряду соціопитувань користується широкою соціальною підтримкою та має значний виборчий потенціал). Виявилось, що існує статистично вірогідна позитивна кореляція між рівнями поваги до Д. Трампа та популістських орієнтацій опитаних ($r=0,092$ при $p=0,031$), що в цілому можна вважати закономірним (адже чинний президент США є яскравим прикладом політика-популіста). Натомість статистично достовірного зв'язку популізму з рівнем поваги до В. Зеленського та В. Залужного виявлено не було.

Значимо, що незначна кількість опитаних чоловіків і мешканців Сходу та Півдня України, обмеженість нашої вибірки

здобувачами закладів вищої освіти дозволяють нам вести мову швидше про певні політико-психологічні тенденції щодо популізму в масовій політичній свідомості вітчизняної молоді. Але загалом отримані результати підтверджують актуальність вивчення психологічних аспектів феномена популізму.

Дроздова М. А.

ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗІВ МАЙБУТНЬОГО ВНУТРІШНІХ І ЗОВНІШНІХ ВИМУШЕНИХ УКРАЇНСЬКИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ

У ситуації російсько-української війни, яка загрожує не лише психологічному благополуччю, але й життю наших громадян, дослідження образу майбутнього набуває особливої актуальності. Нині гостро постає питання про більш усвідомлене та менш абстрактне уявлення про власне майбутнє та майбутнє світу, вчасне вибудовування та реалізацію майбутніх перспектив, уникнення «життєвих пауз» українцями. Оскільки суттєвою проблемою є масова внутрішня та зовнішня вимушена міграція українських громадян, перспективним уявляється дослідження зумовленості образу майбутнього місцем проживання респондентів, зокрема порівняння уявлень про майбутнє серед внутрішніх і зовнішніх переселенців, які зазнають труднощів адаптації, ресоціалізації тощо.

Проведений теоретичний аналіз сучасних наукових досліджень загалом засвідчив відсутність систематичних розвідок щодо специфіки образу майбутнього у внутрішніх та зовнішніх мігрантів. Проте окремі науковці опосередковано зачіпають вивчення образу майбутнього залежно від місця проживання опитаних. Так, І. Остапенко виявила, що жінки, які залишилися в Україні, майбутнє країни більшою мірою пов'язували з розвитком української мови та культури, патріотизмом і почуттям гордості за країну, що прагне перемоги. Водночас у жінок, які перебували за кордоном, уявлення про майбутнє країни були ідеалістичними та містили

інші акценти (космополітизм, спрямованість на розвиток громадянського суспільства, розв'язання екологічних проблем, інтеграція в міжнародні інституції, почуття гордості за країну завдяки її самоствердженню в геополітичному просторі) (Остапенко І., 2022).

У зв'язку з браком відповідних наукових праць **метою** нашого дослідження стало вивчення особливостей мікро- та макрообразів (тобто свого та навколишнього світу) майбутнього у внутрішніх і зовнішніх вимушених українських переселенців в ситуації російської агресії.

Вибірку онлайн-опитування, проведеного нами 2024 р., становили респонденти віком 18–83 роки (середній вік – 35,6; n = 572 особи), серед яких 85,3% жінок і 14,7% чоловіків. За місцем перебування на момент дослідження опитані поділялися на три групи: 1) за постійним місцем проживання (56,8%); 2) внутрішньо переміщені особи (11,7%); 3) зовнішньо переміщені особи (31,5%; серед них найбільше опитаних перебувало в Німеччині – 8% та Польщі – 5,6%).

Нами використовувалася анкета з елементами шкалювання. Для дослідження уявлень про Я-майбутнє пропонувалося 6 завдань, спрямованих на оцінювання за 10-бальною шкалою тверджень респондентів щодо складнощів прогнозування власного майбутнього, рівнів: оптимістичності уявлення про нього, значущості майбутнього, гіпотетичного та реального впливу на власне майбутнє. Образ Я-майбутнього включав здоров'я, стосунки з близькими / рідними, матеріально-фінансове благополуччя, професійне життя. Також опитані мали оцінити міру активності використання ними різних способів впливу на своє майбутнє (власні зусилля, творчість і саморозвиток, допомога близьких/рідних, звернення до: різнопрофільних фахівців, магічних практик/ворожок, церкви/Бога, громадських і благодійних організацій, держави; очікування «вдалого» моменту, випадку, долі). Для вивчення макрообразу майбутнього пропонувалося 7 завдань, спрямованих на оцінювання за 10-бальною шкалою тверджень респондентів щодо складнощів прогнозування майбутнього, рівнів: оптимістичності уявлення про нього, значущості майбутнього, гіпотетичного та реального впливу на майбутнє

навколишнього світу. Майбутнє стосувалося власного населеного пункту, України та світу загалом (тобто мікро-, мезо- та макрорівнів). Також опитані мали оцінити ступінь вірогідності ряду військових, політичних, соціально-економічних подій у майбутньому, а також міру активності використання різних способів впливу на майбутнє України. Оцінки досліджувалися на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

Математико-статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми SPSS v23. Для визначення відмінностей макрообразу майбутнього в двох досліджуваних групах (внутрішні та зовнішні переселенці) використано U-критерій Манна – Вітні.

Як показали результати, у структурі уявлень про власне майбутнє відмінностей між досліджуваними групами майже не було. Зокрема, для обох груп рівень складнощів прогнозування власного майбутнього щодо: власного здоров'я, стосунків з близькими та рідними людьми, свого матеріально-фінансового благополуччя, свого професійного життя (наявність роботи, кар'єрне зростання тощо) виявився нижчим за середній. За рівнем оптимістичності уявлень про майбутнє матеріально-фінансове благополуччя та професійне життя отримано показники нижчі за середні, а стосовно власних стосунків з рідними та близькими людьми – середні. Статистично вірогідні відмінності стосувалися лише оцінки міри оптимістичності власного здоров'я (при $p = 0,042$). Зовнішні переселенці давали позитивніші прогнози щодо нього. Мабуть, це пояснюється стереотипними уявленнями щодо кращого розвитку зарубіжної медицини та очікуваннями у разі необхідності більш кваліфікованої медичної допомоги.

Також у обох групах зафіксовано середні показники рівня важливості майбутнього щодо власного здоров'я, стосунків з близькими та рідними людьми, свого матеріально-фінансового благополуччя, свого професійного життя. При цьому статистично вірогідні відмінності отримано стосовно оцінок значущості власного здоров'я (при $p = 0,039$). Зовнішні мігранти власне майбутнє здоров'я уявляли дещо важливішим. Припускаємо, що у зв'язку з перебуванням у більш безпечній

обстановці, порівняно з внутрішніми переселенцями (для яких загроза обстрілів залишається реальною), вони мали змогу більше піклуватися про задовільний фізичний стан. Схожими виявилися уявлення представників обох груп про міру теоретичного та реального впливу на власне майбутнє. Зокрема, можливість впливу на власне здоров'я, матеріально-фінансове благополуччя та власне професійне життя оцінена респондентами нижче середнього рівня, тоді як спроможність впливу на власні стосунки з рідними та близькими – посередньо. Статистично вірогідних відмінностей в цих уявленнях не зафіксовано.

Щодо міри активності використання різних запропонованих способів впливу на власне майбутнє статистично вірогідні відмінності стосувалися лише творчості, саморозвитку (при $p = 0,014$). Внутрішні переселенці дещо активніше вдавалися до цієї стратегії. Напевно, в Україні, попри вимушене знаходження в іншому регіоні, дещо легше адаптуватися, а отже, й творчо реалізовуватися та розвиватися, ніж за кордоном (де проблема ресоціалізації постає більш гостро). Цікаво, що найрідше представники обох груп зверталися до різних магічних практик, ворожок, допомоги з боку впливових/багатих людей. Решта способів впливу використовувалися або не так часто, або з середньою частотою.

Стосовно макрообразу майбутнього отримано теж загалом схожі оцінки. Так, складнощі з прогнозуванням макрообразу майбутнього та рівень значущості цього майбутнього на всіх досліджуваних рівнях респондентам обох груп уявлялися посередніми. Натомість, міра оптимістичності уявлень про майбутнє рідного краю, України та світу оцінювалася нижче середнього рівня. Зазначимо, що статистично вірогідні відмінності стосувалися оцінок складнощів прогнозування майбутнього власного населеного пункту (при $p = 0,008$) та рівня оптимістичності уявлень про майбутнє України в цілому (при $p = 0,007$): у групі внутрішніх переселенців було отримано вищі показники. Вважаємо, що перебування в умовах війни з одного боку утруднює прогнози розвитку рідного міста, села, а з іншого, – спонукає до більшої віри в майбутнє Батьківщини (можливо, внаслідок дії когнітивного дисонансу – «я залишився

(-лася) в Україні, отже, не даремно – знаю, що роблю»). Рівень теоретичного та реального впливу на майбутнє загалом уявлявся низьким. Статистично вірогідні відмінності між групами отримано лише щодо уявлень про міру можливого (при $p = 0,002$) та реального (при $p = 0,011$) впливу на майбутнє України. Внутрішні переселенці дещо вище оцінювали власну спроможність та реальний вплив на рідну державу. Це видається цілком логічним, зважаючи на місце перебування опитаних: впливати на майбутнє України легше та реальніше тим, хто безпосередньо проживає на її території.

Цікаво, що внутрішні й зовнішні вимушені переселенці схоже (на рівні нижче середнього) оцінили вірогідність таких подій у майбутньому, як: перемога України у війні з росією у 2024-2025 роках та через кілька років, вступ України до ЄС і в НАТО, перетворення України на впливову демократичну європейську державу та покращення соціально-економічного становища України. Неістотно нижче зовнішні мігранти оцінили ймовірність подолання корупції в Україні.

Уявлення про міру активності використання різних способів впливу на майбутнє України практично не відрізнялися. Найрідше представники обох груп, за їхнім зізнанням, вдавалися до участі у роботі політичних організацій та військової служби (щодо останньої отримано статистично вірогідні відмінності між групами – внутрішні переселенці частіше (при $p = 0,014$) використовували цей спосіб впливу, що зумовлено їхнім перебуванням в Україні). Найчастіше, порівняно з іншими стратегіями, досліджувані використовували чесну та якісну працю/навчання та збереження мови й національних традицій.

Підсумовуючи, зазначимо, що загалом зміст мікро- та макрообразів майбутнього у масовій свідомості внутрішніх і зовнішніх вимушених переселенців є схожим. Представники обох груп оцінювали різні складові зазначених образів переважно на рівні середніх або нижче середнього значень. Статистично вірогідні відмінності стосувалися лише поодиноких складових. Щодо мікрообразу – це оцінки рівня оптимістичності уявлень про власне здоров'я, його значущості та міри активності використання творчості й саморозвитку як

способу впливу на власне майбутнє. Стосовно макрообразу – це уявлення про складнощі прогнозування майбутнього власного населеного пункту, рівень оптимістичності майбутнього України в цілому, оцінки міри можливого та реального впливу на майбутнє України, а також міри активності використання військової служби як одного зі способів впливу на майбутнє України.

Дяченко В. А.

ПСИХІЧНІ СТАНИ МАТЕРІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Проблема психологічного благополуччя сімей, які виховують дітей з порушеннями психофізичного розвитку, набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціально-економічних та освітніх трансформацій. Народження дитини з психофізичними порушеннями розвитку є значним стресогенним фактором, що змінює життєві очікування батьків, знижує якість життя та підвищує емоційне навантаження. У зв'язку з цим метою дослідження є вивчення психічних станів матерів дітей з особливими освітніми потребами та визначення їхніх потреб у психологічній підтримці.

У наукових дослідженнях (Дубровська О., Кушнір Н., Педоренко В., Семашко О., Хохліна О., Шевчук В. та ін.) підкреслюється, що сім'ї, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, стикаються з комплексом емоційних, соціальних і психологічних труднощів. Незважаючи на значну кількість досліджень, недостатньо висвітленими залишаються питання динаміки психічних станів матерів та чинників, що зумовлюють їхні потреби у психологічній підтримці.

Реакції батьків на народження дитини з порушеннями розвитку мають поетапний характер і варіюють від шоку та заперечення до депресивних переживань і поступової адаптації. Зокрема, за даними Р. Рахманова, у гострий період домінують інтенсивні емоційні стани такі, як: страх, відчай, почуття провини, що нерідко супроводжуються конфліктами в сім'ї. У

подальшому, за умов тривалого стресу, ці реакції трансформуються у стійкі психоемоційні порушення, зокрема, підвищену тривожність, емоційне виснаження, дратівливість, а також соматичні прояви (Рахманов Р., 2015).

Важливим є врахування гендерних особливостей реагування. Зокрема, матері частіше переживають тривожні та депресивні стани через високу залученість у догляд за дитиною та демонструють кращу адаптацію. Натомість батьки частіше вдаються до стратегій уникнення, зосереджуючись на професійній діяльності (Рахманов Р., 2015).

Крім того, у матерів нерідко формується почуття провини та амбівалентне ставлення до дитини, що ускладнює її прийняття та впливає на сімейну взаємодію (Оксенюк О., 2018). У цьому контексті важливу роль відіграє стиль виховання – авторитарність і гіперопіка посилюють емоційне напруження, тоді як партнерська, кооперативна взаємодія сприяє психологічному благополуччю батьків і розвитку дитини (Михайленко О., Кучер О., 2024).

Суттєвим фактором, що підсилює ризик емоційного вигорання, є соціальна ізоляваність сімей (Реброва О., 2021). Обмеження соціальних контактів, недостатність підтримки та звуження можливостей самореалізації призводять до зростання відчуття самотності, виснаження та психологічного напруження. Водночас наявність соціальної підтримки з боку родини, фахівців і батьківських спільнот виступає важливим ресурсом, що сприяє зниженню стресу, підвищенню стійкості та покращенню взаємодії з дитиною.

Таким чином, поєднання хронічного стресу, емоційного навантаження, соціальної ізоляції та неадаптивних стратегій взаємодії формує підґрунтя для розвитку емоційного вигорання у матерів дітей з порушеннями психофізичного розвитку, що обумовлює необхідність їх системного психологічного супроводу. З огляду на це, особливої актуальності набуває емпіричне дослідження психічних станів матерів та визначення їхніх актуальних потреб у психологічній підтримці.

Дослідження психічних станів матерів дітей з особливими освітніми потребами проводилося протягом січня-грудня 2025 року. У дослідженні взяли участь 63 матері віком 25-50 років,

які виховують дітей із психофізичними порушеннями розвитку. Вік дітей становив від 3 до 9 років (за даними батьків). Емпіричною базою дослідження була громадська організація «Відкритий світ, центр допомоги дітям-інвалідам з важкими розладами мовлення та порушеннями розвитку» (м. Чернігів). З метою вивчення психічних станів матерів було використано комплекс психодіагностичних методик. Зокрема, застосовано методику «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) та авторську анкету, спрямовану на збір біографічної інформації респондентів, а також даних щодо процесу встановлення статусу дитини з особливими освітніми потребами, особливостей емоційного стану матерів, їхніх соціальних і психологічних труднощів та потреб у підтримці. Статистична обробка даних здійснювалась з використанням програмного пакету SPSS Statistics.

Аналіз відповідей матерів щодо тривалості встановлення статусу дитини з особливими освітніми потребами показав, що у 13,3% респондентів цей процес тривав до 1 року, у 43,3% – від 1 до 3 років, і ще у 43,3% – понад 3 роки, що свідчить про його значну тривалість для більшості сімей. Це може виступати додатковим стресогенним фактором та впливати на емоційний стан батьків.

Дослідження емоційного стану матерів засвідчує високий рівень психоемоційного напруження. Зокрема, 80% респондентів зазначили, що часто або майже завжди, відчувають тривогу за майбутнє своєї дитини, тоді як лише 20% – рідко або ніколи. Емоційне виснаження у різному ступені переживають більшість матерів, зокрема, у 53,3% – майже постійно, 30% – іноді, і лише 16,6% – рідко або епізодично. Почуття провини є поширеним у 50% опитаних, вони відчувають його часто або майже завжди, 40% – іноді, і лише 10% – рідко або ніколи. При цьому 50% матерів відзначають наявність емоційної близькості з дитиною, 20% – іноді, тоді як 30% – рідко або майже не відчувають такого зв'язку.

Аналіз самооцінки батьківських ресурсів показав, що лише 40% матерів вважають, що майже повністю справляються з роллю матері, тоді як 20% зазначають, що справляються рідко або ніколи, і ще 20% – лише іноді. Можливість відпочинку та

відновлення мають обмежено: 36,6% – часто або майже завжди, 50% – іноді, і 13,3% – практично не мають такої можливості.

Аналіз соціальної підтримки показав, що 33,3% матерів отримують підтримку від близьких рідко, 33,3% – іноді, і лише 33,3% – часто. Водночас, 60% респондентів зазначили, що їм часто зрозуміло, як допомогти своїй дитині, тоді як 40% відчують у цьому труднощі.

Щодо соціальної ізоляції, 50% матерів не відчують її або відчують рідко, однак інші 50% зазначають її наявність у різному ступені. Уникнення соціальних контактів є поширеним для 30% матерів, майже не уникають їх – 40% і 30% – часто або майже завжди.

Серед соціально-психологічних труднощів встановлено, що ставлення оточення до дитини іноді засмучує 60% матерів, тоді як 40% не відчують цього впливу. Щодо потреби у психологічній допомозі, – 22,2% матерів зазначили, що потребують її, 44,4% – не потребують, а 33,3% – не визначилися. Найбільш запитуваними формами підтримки є індивідуальні консультації психолога – 33,3%, інформаційні зустрічі та тренінги – 33,3%, а також допомога у взаємодії з освітніми установами – 22,2%.

Аналіз відкритих відповідей показав, що найбільш емоційно складними аспектами виховання дитини з особливими освітніми потребами є: труднощі мовленнєвого розвитку та розуміння дитини, емоційна нестабільність (крики, різкі реакції), труднощі у встановленні контакту, проблеми у навчанні, процес прийняття діагнозу, переживання за майбутнє дитини.

Отримані результати свідчать про комплексний характер психологічних труднощів матерів, що поєднує як емоційні переживання, так і соціально-педагогічні виклики.

Аналіз результатів дослідження психічних станів матерів за методикою Г. Айзенка, дав можливість проаналізувати такі параметри, як: тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність. З'ясували, що середньоарифметичний показник тривожності становить $15,63 \pm 2,85$ бала, що свідчить про підвищений рівень тривожності у досліджуваній вибірці. Це підтверджується і рівневим розподілом, зокрема, високий рівень

тривожності виявлено у 74% матерів, середній – у 15%, низький – у 9%.

Середній показник фрустрації становить $14,56 \pm 3,82$ бала, що відповідає підвищеному рівню фрустраційних переживань. Високий рівень фрустрації зафіксовано у 58% матерів, середній – у 21%, низький – у 11%, що свідчить про значну поширеність емоційного напруження, пов'язаного з труднощами реалізації потреб і досягнення цілей.

Середньоарифметичний показник агресивності дорівнює $11,21 \pm 4,79$ бала і відповідає середньому рівню. Рівневий розподіл демонструє варіативність показників, при цьому високий рівень агресивності виявлено у 45% матерів, середній – у 30%, низький – у 25%. Прояви агресивності можуть виражатися підвищеною дратівливістю, імпульсивними реакціями в складних ситуаціях, інколи у вербальних реакціях (підвищений тон), що є наслідком накопиченого емоційного напруження.

Показник ригідності становить $9,67 \pm 4,20$ бала, що відповідає середньому або зниженому рівню. Високий рівень ригідності спостерігається у 21% матерів, середній – у 45%, низький – у 34%, що вказує на загалом достатній рівень психологічної гнучкості та адаптивності. Такі показники свідчать про здатність адаптуватися до нових умов, змінювати підходи до виховання, шукати альтернативні способи взаємодії з дитиною.

Отримані результати свідчать про високий рівень тривожності, фрустрації та емоційного виснаження матерів дітей з особливими освітніми потребами. Значна тривалість процесу встановлення статусу дитини виступає додатковим стресогенним чинником, який ускладнює адаптацію матерів до нових життєвих умов. Водночас виявлено наявність ресурсних факторів, зокрема емоційного зв'язку з дитиною та часткового відчуття батьківської компетентності. Соціально-психологічний аналіз показав недостатній рівень соціальної підтримки та наявність ознак соціальної ізоляції у частини матерів, а також виражену потребу у психологічній допомозі. Отримані результати свідчать про необхідність організації комплексного психолого-соціального супроводу таких сімей з метою

зниження емоційного напруження та підвищення рівня психологічного благополуччя матерів.

Кононов І. Ф.

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ВОЄННОГО ЧАСУ В ГРУПАХ КОМБАТАНТІВ І НОНКОМБАТАНТІВ В ПРАЦЯХ ЗАХІДНИХ СОЦІОЛОГІВ І СОЦІАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ

Стосунки соціології і соціальної психології на Заході досить складні. На вищих рівнях фундаментальних досягнень зрозуміло, що вони взаємодоповнюють одна одну і теоретична соціологія задає загальний методологічний горизонт для соціальної психології. Але на рівні конкретних поточних досліджень між названими науками часом виникає гостра конкуренція. Найбільш проста модель конкуренції – боротьба за фінансування в прикладних дослідженнях. Грантодавцям більш зрозумілими є перспективи використання досягнень психологів у регулюванні суспільних стосунків, у регулюванні криз, у запобіганні їх виникнення психологічними методами. Не секрет, що від психологів можновладці дуже часто очікують участі у маніпуляціях суспільною свідомістю. Більш глибокі претензії соціологів до соціальних психологів полягають в тому, що психологи формулюють свої висновки як виключно обумовлені станом самої психології. Знання польський соціолог Томаш Зарицький називає таке знання «позаконтекстним» (Zarycki T., 2025). Небезпечність існування знання поза контекстом обумовлене декількома чинниками. По-перше, зрозуміло, що суспільна свідомість може бути пояснювана лише в межах цілісної теорії суспільства. Якщо ж методологія відповідних досліджень створюється лише з орієнтацією на психологічну складову суспільної реальності, то сама ця реальність спотворюється. Відповідний же тяглий розвиток подібної методології буде все далі спотворювати дослідницькі перспективи. Знання поза контекстом виводиться за межі

моральної і загалом культурної регуляції. При отриманні воно орієнтоване лише на замовника і на його вузькі потреби, які можуть бути просто антисоціальними.

Зараз описане напруження між спорідненими науками набуло особливої гостроти в умовах Третьої світової війни. Ситуація виявляється надзвичайно репресивною для соціології як критичної теорії суспільства. Суспільна ж психологія владними і корпоративними гравцями втягується в воєнні практики, особливо орієнтовані на дегуманізацію супротивника. При цьому, не володіючи загальною теорією суспільства і його змін, самі можновладці потрапляють у пастку історичних штампів, які не дозволяють бачити нову реальність. Вони сперечаються, коли почнеться Третя світова війна і якою вона буде. При цьому в уяві стоять образи Першої і Другої світових війн з величезними фронтами, де мільйони людей одночасну задіяні в боях. Перемога і поразка теж мисляться в цих історичних рамках і у відповідних формах (Кілкален Д., Мілз Г., 2025). Між тим, сутність світової війни полягає в боротьбі за гегемонію в капіталістичній світ-системі (Wallerstein I, 1995). Саме це і відбувається в сучасному світі. Зрозуміло, що воно відбувається в інших формах, але сутність самої боротьби, її інтенціональність залишається.

Воєнна тривога перетворилася на фонове відчуття більшості людей в Європі і Північній Америці. Скажімо, в Польщі проявом цієї тривоги стала книжка «Idze wojna?» (2025), яку створила відома журналістка Агнешка Ліхнеровіч з інтерв'ю, які вона провела з спеціалістами в різних галузях знань і практики. Виявилось, що відносно легко передбачати і планувати дії військових і давати поради комбатантам. Що ж стосується мирного населення (нонкомбатантів), то поради для них на випадок війни виглядають жалюгідними. Вони зводяться до того, щоб купити достатньо на декілька днів їжі і води, придбати додатковий павербанк, а при можливості машину без електроніки (Piekarski, M, 2025). При цьому автори розуміють, що здатність суспільства до опору залежить від психологічного стану простих людей. У випадку великої війни вони можуть згуртуватися навколо прапора і рішуче боронити свою країну, незважаючи на усю попередню несправедливість у стосунках з

правлячим класом. Але у випадку різноманітних впливів супротивника на суспільство, без масштабних воєнних дій, маси населення можуть розділитися і відмовитися захищати своїх можновладців. Міхал Пекарський цілком слушно зауважує: «Спротив того роду загрозам залежить від того, яким чином функціонує країна як цілісність» (Piekarski, M, 2025). Це повертає нас до проблеми стосунків між соціологією і соціальною психологією.

Відрив психологічних проблем від загальної теорії суспільства породжує спрощені ланцюги експлікацій, які ми можемо спостерігати навіть у видатних дослідників. Проілюструє цю думку на прикладі висновків видатного етолога Конрада Лоренца, чия книжка «Агресія, або Так зване зло» (1963) залишається по цей час впливовою в науках про людину. К. Лоренц розглядав агресію як інстинкт, який пов'язує усе живе і має силу для пояснення багатьох форм поведінки людини, включно з війною. Основоположник етології називає чотири «великі інстинкти»: добування їжі, розмноження, втеча та агресія. Усі інстинкти, чи спадкові координації поведінки, мають видозберігаючу природу. Не є винятком і внутрішньовидова агресія. У природі цей різновид агресії виконує важливі функції для виживання та поширення виду. К. Лоренц пише: «Можна вважати достовірним, що рівномірний розподіл у просторі тварин одного виду є найважливішою функцією внутрішньовидової агресії». Щось подібне відбувалося і з людськими колективами на первісній стадії – взаємодія родових груп штовхало їх до пошуку вільної кормової території. Проте, внутрішньовидова агресія веде до суперечливих наслідків: «Часто внутрішньовидовий відбір може призвести до виникнення таких форм і таких способів поведінки, які не тільки цілком марні для пристосування до природного середовища, але можуть безпосередньо шкодити збереженню виду». Прикладом можуть бути гіпертрофовані роги оленів-самців, які вони використовують лише під час поєдинків. Шкідливі наслідки внутрішньовидового відбору виявляються і на груповому рівні. На особливу увагу у цьому зв'язку заслуговують щурячі зграї, про які вчений пише: «Існує тип соціальної організації, що характеризується формою агресії,

з якою ми ще не зустрічалися, - колективною боротьбою одного співтовариства проти іншого». Боротьба шурячих зграй демонструє абсолютну безжальність стосовно особин-супротивників, підступність, прагнення до абсолютного знищення конкурентів. К. Лоренц вважав, що на прикладі шурів можна побачити загрози для існування людства. Важливим є загальний висновок етолога: «Коли відбір здійснюється під дією одного лише суперництва побратимів по виду – тоді виникає величезна небезпека, що в сліпій конкуренції вони загаяють один одного в глухі кути еволюції» (Lorenz K.,1996). З погляду натураліста становище людини парадоксальне: це голуб з дзьобом ворона.

Привабливість точки зору К. Лоренца пов'язана з тим, що він діє як вчений, спираючись на верифіковані факти. Сумніви викликають лише прямі екстраполяції висновків, отриманих стосовно поведінки тварин, на соціальну поведінку людей. Це стосується того, що вчений назвав «жахливим рядом поступових переходів»: півнячі сутички – бійка хлопчаків – тракторні бійки – війни та атомні бомби. Зрозуміло, що якби людина не була тілесною істотою, здатною до агресивної поведінки, то війна в її відомих історичних формах була б неможливо. Але ототожнення однієї з передумов участі у війнах з причиною останніх є хибним висновком.

Цей хибний висновок в наші дні намагаються обґрунтувати за допомогою найновіших даних біології, нейропсихології та інших природничих наук. Деякі вчені шукають структури мозку, які відповідають за войовничі нахили людей, або ж пов'язують здатність до війни з певними алейними генами (E. Wilson, P. van den Berge, R. Dawkins, L. Keeley, A. Gat та ін.).

Соціологи обґрунтовують відмінну позиці, згідно з якою інстинкт агресії сам по собі ніколи б не став причиною воєн. Він може бути лише матеріалом, який використовувало суспільство, конструюючи війну. Попередником у цьому відношенні був прусський військовий теоретик і практик Карл фон Клаузевіц. Найважливішим теоретичним досягненням К. Клаузевіца є обґрунтування політичної природи війни, її зв'язку з державою. Загалом «війна в людському суспільстві – війна цілих народів,

ще й цивілізованих народів – завжди впливає з політичного становища і викликається лише політичними мотивами. Тому це політичний акт». Загальнонаукового значення в суспільствознавстві набув його висновок: «Війна є нічим іншим, як продовженням політичних відносин із використанням інших засобів. <...> Таким чином, війна ніколи не може відокремитися від політичних відносин, і якщо десь це все одно відбувається, то певною мірою розриваються нитки всіх відносин, і ми отримуємо щось безглузде і безцільне» (Клаузевіц К., 2024).

В сучасній західній соціології найбільш плідно проблемою співвідношення людської психології і війни займаються Майкл Манн (Michael Mann) і Сініша Малешевич (Siniša Malešević). М. Манн є абсолютним противником розгляду війни як явища, зумовленого біологією і психологією людини. Він неодноразово прямо наголошував, що війна не є генетично запрограмованою природою людини. У книзі «Про війни» він розглядає дані генетики, нейронаук та ін. Свої аргументи він будує на історичному матеріалі. М. Манн пише: «Біологія – не доля; на війну нас прирікають не гени, а суспільство» (Mann M., 2023). Вчений при цьому посилається на "Заяву про насильство" Конференції ЮНЕСКО в Севільї ("Statement on violence" UNESCO Conference Seville, May 16, 1986), відомої як "Севільська заява". Його аргументи багато в чому співпадають із аргументами, викладеними у цьому документі. Головним з них є те, що війна виникла на певному відрізку людської історії. При цьому у різних регіонах Землі війна з'явилася у різний час. М. Манн узагальнює дані археології з цього питання: «Зараз видається ймовірним, що мінімально організовані військові дії почалися десь після 8000 до н.е., в деяких регіонах світу набагато пізніше, і, ймовірно, вони були пов'язані з осілим землеробством» (Mann M., 2023). Зрозуміло, що і соціально-психологічні комплекси, пов'язані з війною, формувалися в процесі формування перших держав, творення військ і військової справи.

Сініша Малешевич не заперечує певну наукову цінність даних, отриманих соціобіологами. Якби люди взагалі не були здатні до насильства, то війна, принаймні у її нинішньому вигляді, була б неможливою. Він робить висновок: «Основна

проблема з соціобіологічними аргументами не в тому, що вони обов'язково помилкові, але зазвичай їх недостатньо для пояснення соціальної дії» (Malešević S., 2010). Немає жодних доказів, що людське тіло еволюціонувало саме для насильства, насильницької боротьби. Це все одно, що вважати, ніби людські вуха еволюціонували для носіння сережок. Проблемою є те, що пояснення насильства та війни у нейронауках зводиться до індивідуальної психопатології.

Проти погляду на людину як на вродженого вбивцю свідчать дані про поведінку людей на полі бою. С. Малешевич пише: «Вбивства людських істот є визначальною рисою війни» (Malešević S., 2022). Але більшість людей не хочуть вбивати собі подібних. На полі бою солдати відчують страх та сильну тривогу. Почуття страху супроводжується потовиділенням та сильним серцебиттям. При прискоренні серцевого ритму понад 175 ударів за хвилину можливе раптове погіршення когнітивних, візуальних та слухових можливостей. Американські соціологи під час Другої світової війни зафіксували, що кожен четвертий солдат США втрачав контроль над сечовипусканням, а 15% – випорожнювалися у штани. Соціологи вважають, що ця цифра занижена і реально у 50% у бою були мокрі штани. Тільки 15 – 20% солдатів під час бою ціляться і стріляють по супротивнику. Інші стріляють неприцільно. Малешевич робить висновок: "Combativeness is not individual but a group phenomenon" (Malešević S., 2010).

Насильство пов'язане з емоціями, але вираження емоцій регулюється по-різному в різних культурах. Через культурні відмінності люди не відчувають однакові емоції за однакових обставин. Вчений пише: «Досвід вбивства на полі бою не є автоматичним, біологічно закладеним і таким, що викликає емоційно однорідні реакції. Навпаки, це явище формується організаційними, ідеологічними та мікроінтеракційними факторами, які викликають різні емоційні реакції» (Malešević S., 2025).

Отже, вивчення соціальної психології воєнного часу можливе за умови тісної співпраці соціології і соціальної психології. Соціологія у цьому тандемі повинна задавати загальний методологічний горизонт дослідженні і сприяти

створенню загальносоціального контексту для праць соціальних психологів.

Кочубейник О. М.

КРАХ КОНЦЕПТУ «СВІЙ»: ОСОБЛИВОСТІ ЕРОЗІЇ РОДИННИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У соціальній психології поняття «свій» є одним із найбільш теоретично насичених та належить до базових категорій структуризації соціального світу. Така структурація завжди має двоїсту природу: з одного боку, вона ґрунтується на вже інтеріоризованих нормах і очікуваннях, а з іншого – постійно відкриває простір для їхнього перегляду та зміни внаслідок виникнення нових контекстів взаємодії. Тому зміст більшості соціальних категорій, включно з категорією «свій», не є фіксованими, а підтримуються та трансформуються через постійне відтворення у практиках повсякденного життя.

У певному сенсі «свій» – це той, хто включений у простір «ми», той, хто розділяє з нами смисли, очікування та практики взаємодії, а також перебуває в межах спільних рамок інтерпретації ситуацій. Саме ця узгодженість у способах розуміння подій, їх оцінювання та надання їм значення робить можливим переживання належності й підтверджує її у повсякденному досвіді. Тому «свій» сприймається як передбачуваний, зрозумілий і психологічно безпечний. «Свій» – це система взаємних очікувань, у межах якої підтримка й допомога сприймається як обов'язок. У межах таких відносин формується відчуття психологічної надійності, що дозволяє вільніше виражати емоції, покладатися на підтримку та розраховувати на кооперацію без необхідності постійного контролю або уточнення намірів іншого.

У соціальній психології наявний значний корпус класичних теорій, що пояснюють конструювання категорії «свій». Зокрема, можемо говорити про теорію соціальної ідентичності, яка розглядає належність до групи як важливу складову «Я», про механізми інгрупової-аутгрупової

диференціації, що лежать в основі поділу на «своїх» і «чужих», або про феномен переваги «своїх» (інгруповий фаворитизм), який проявляється у більшій довірі, підтримці та кооперації всередині групи.

Водночас важливо підкреслити, що «свій» не зводиться до кровної спорідненості, ступеня родинних зв'язків або ж професійної, етнічної або релігійної належності. Ці ознаки самі по собі не гарантують переживання «свого». «Свій» – це привласнення, яке є контекстуально змінною категорією: одна й та сама людина може сприйматися як «своя» в одній ситуації (наприклад, на підставі спільно пережитого) і як «чужа», коли ці підстави не втрачають значення. Саме ця динамічність і нестабільність меж належності робить категорію «свій» теоретично продуктивною.

На наш погляд, вона дає можливість глибше зрозуміти і механізми соціальної згуртованості, і механізми соціального розмежування, що є особливо актуальним в умовах сьогодення. Адже війна, як і будь яка надзвичайна ситуація, ревізує принципи визначення «своїх» і «чужих». Насамперед це проявляється у різкому посиленні межі «ми – вони», оскільки в умовах загрози соціальна категоризація загострюється, унаслідок чого «свої» набувають особливої цінності як джерело безпеки і підтримки, тоді як «чужі» дедалі більше сприймаються як джерело ризиків і небезпеки. Отже, відбувається своєрідний перегляд кола «своїх», і в цьому процесі, очевидно, важливу роль відіграє досвід емоційної резонансності: ті люди, які спільно переживають тривогу, втрату чи спротив, частіше визнаються як «свої». Відповідно, межі групи змінюють критерії проникності та вибіркової, визначальними стають довіра, передбачуваність поведінки та взаємна зрозумілість мотивацій. Крім того, відчуття спільної долі, що виникає у спробах вижити, функціонує як механізм смислового об'єднання, який компенсує дефіцит стабільності, але також робить межі групи більш залежними від індивідуального переживання причетності.

Іншими словами, перегляд кола «своїх» відбувається як динамічний процес реконфігурації соціальної ідентичності, у межах якого стабільні соціальні категорії поступаються місцем ситуаційним формам належності, що формуються в умовах

безпосереднього переживання загрози та необхідності колективного виживання. Концепт «свій» набуває надзвичайної крихкості однозначності, визначеності. Найбільш помітною виявляється руйнація уявлень про «свого» як про даність. У мирний час (загалом у більш спокійні періоди функціонування суспільства) належність до «своїх» сприймається як щось автоматичне, як вже згадувалося, частіше засноване на родинних зв'язках, мові, походженні тощо. Війна продемонструвала, що ці ознаки не гарантують спільності: люди з «однієї групи» можуть займати протилежні позиції або діяти несумісно з очікуваннями (особи, групи). У цьому сенсі «свій» перестає бути очевидним маркером. Як наслідок, змінюється сам спосіб встановлення довіри: вона більше не спирається на факт формальної належності, а набуває процесуального характеру. Якщо раніше довіра до «своїх» могла сприйматися як відносно стабільна й наперед задана, то в умовах загрози вона потребує постійного підтвердження у повсякденній взаємодії. У такій ситуації будь-яка неоднозначність, непослідовність або відхилення від очікуваних норм – а під час війни їх стає значно більше – можуть не лише підірвати довіру, але й ставити під сумнів саму належність до кола «своїх».

Найбільш важливим, на наш погляд, є те, що в умовах війни відбувається зсув у визначенні «свого» від належності як заданої характеристики до перформативності як постійно відтворюваного процесу. Інакше кажучи, «свій» – це вже не той, хто *формально належить*, а той, хто *підтверджує цю належність через дії*, причому не одноразово, а у повторюваних ситуаціях щоденних взаємодії. Цей зсув означає, що статус «свого» перестає бути гарантованим і набуває умовного характеру: він залежить від того, як особа поводить себе у критичних (насамперед морально значущих) ситуаціях. Наприклад, у воєнному контексті до таких перформативних індикаторів можуть належати готовність брати участь у спільних зусиллях (волонтерство, допомога іншим, підтримка інфраструктури виживання), послідовність у висловлюванні позиції, дотримання неформальних норм взаємної підтримки, а також реакції на ризик і загрозу. Але це означає, що статус «свого» може бути тимчасовим і потенційно вразливим,

оскільки постійно зазнає перегляду. Отже, «крах» концепту «свій» доцільно розуміти не як його зникнення, а як процес радикальної трансформації, у межах якого втрачається автоматичність його застосування, підривається безумовна довіра, множаться та вступають у конфлікт критерії належності, а також стає очевидною його контекстуальна, ситуативна й динамічна природа.

Звісно, феномен «кризи свого» слід розглядати як комплексне порушення переживання психологічної належності в близьких стосунках – ситуацію, за якої інший перестає сприйматися як «свій» у сенсі емоційної передбачуваності, взаємної відкритості та спільності досвіду. Це не обов'язково супроводжується відкритим конфліктом чи розривом; радше йдеться про втрату інтерсуб'єктивної зв'язаності, коли формальний зв'язок зберігається, але внутрішній досвід близькості послаблюється або загалом зникає.

Механізми, через які екстремальні умови війни підривають стабільність категорії «свій», доцільно розглядати як взаємопов'язані психологічні процеси, що трансформують способи формування, підтримання та підтвердження соціальної належності. Вихідним є припущення, що війна не обмежується трансформацією зовнішнього соціального контексту (інституцій, норм, ролей чи форм взаємодії), вона насамперед здійснює глибинний вплив на базові психологічні процеси, які лежать в основі самого конструювання соціальної належності. У ситуації тривалої загрози ці процеси, очевидно, зазнають системної перебудови. Так, можемо припустити, що емоційна регуляція стає більш ригідною і захисною, системи прив'язаності – більш амбівалентними або навіть деактивованими, інтерсуб'єктивні взаємодії – фрагментованими або обмеженими. Як певна компенсація зростає роль ситуативних, контекстуально зумовлених форм довіри та належності, які «щоразу конструюються заново».

Можна стверджувати, що хронічне стресове навантаження, котре є повсякденністю війни, перевантажує систему емоційної регуляції, що призводить до редукції складних форм емоційної взаємодії. На перший план виходять спрощені, захисні стратегії (блокування, замовчування), які

знижують інтенсивність обміну переживаннями через власний біль, але водночас стають інгібітором емоційних контактів, необхідних для відчуття «своїх». Також можна говорити, що війна модифікує функціонування системи прив'язаності, зокрема через активацію захисних патернів уникнення. Якщо в нормальних умовах система прив'язаності забезпечує пошук близькості, підтримки та емоційної регуляції через іншого, то в умовах небезпеки вона може набувати парадоксальної організації: близькість починає одночасно переживатися як ресурс і як потенційне джерело вразливості. Останнє посилює тенденцію до самозахисту через дистанціювання, при чому як фізичне, так і психологічне (зменшення саморозкриття, обмеження обміну афективно насиченим досвідом, уникання ситуацій залежності від інших, зниження очікувань щодо підтримки). Це розщеплення між потребою у прив'язаності та здатністю її реалізувати розхитує межі «свого», що своєю чергою, може порушувати інтерсуб'єктивний ґрунт соціальних зв'язків, які тримаються на взаємному визнанні та віддзеркаленні досвіду. І не в останню чергу до виникнення кризи «свого» долучаються асиметрія воєнного досвіду та десінхронізація життєвих контекстів, які, власне, створюють ризики поступового розходження смислових полів взаємодії. Йдеться про ситуації, коли люди, формально залишаючись у межах одного соціального кола, фактично опиняються у різних режимах переживання реальності, з різною інтенсивністю загрози, різним досвідом втрат, різними умовами життя (фронт/тил, евакуація/залишення, міграція/перебування). Унаслідок цього порушується синхронність повсякденного досвіду, яка в мирних умовах забезпечує відчуття спільного часу, спільних подій і взаємно зрозумілих значень. Комунікація дедалі більше стикається з проблемою «неперекладності» досвідів: те, що для одних є центральним і визначальним, для інших може залишатися далеким, абстрактним або емоційно недоступним. Це поступово ускладнює формування спільного інтерсуб'єктивного простору «ми». Але якщо війна похитнула межі «свого», то це неминуче позначиться на всій системі соціальних категорій, оскільки вони вибудовуються у відносному співвідношенні «свій – чужий», що буде

ускладнювати орієнтацію в соціальному просторі, збільшувати міру невизначеності та когнітивного навантаження в соціальній взаємодії, оскільки інтерпретація інших щоразу потребуватиме ситуативного уточнення і перевірки.

Красовський М. В.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ХВОРИХ НА ВІРУСНИЙ ГЕПАТИТ

Останнім часом все актуальнішою стає проблема покращення якості життя людей із хронічними соматичними захворюваннями. Робота в цьому напрямі потребує відповідного удосконалення не тільки методів лікування, а й реабілітації. Сучасні дослідники у сфері психології зосереджують свою увагу на підвищенні ефективності лікування захворювань за рахунок психологічної підтримки хворих. Світовий досвід практичної охорони здоров'я свідчить про зростання ролі психології на різноманітних етапах діагностики, терапії і реабілітації. Нерозривний взаємозв'язок психіки й соматики вимагає цілісного підходу до пацієнта. При цьому психологічні знання є засобом для терапевтичної допомоги й профілактики захворювань.

За даними медичної статистики, спостерігається зростання числа інфекційних захворювань, які ставлять людину в ситуацію життєвої кризи. Наслідками вищезазначених розладів є порушення репродуктивного здоров'я, партнерських стосунків, функціонування сім'ї, системи значущих ставлень, звуження кола контактів, зміни соціальної ролі тощо. У ряді випадків психосоціальні наслідки інфекційної хвороби переживаються гостріше, ніж, власне, порушення соматичного здоров'я.

Люди з інфекцією вірусного гепатиту належать до групи хронічно інфекційно хворих, особистість яких формується у результаті впливу перебудови життєдіяльності організму внаслідок патологічних факторів захворювання, а також власних знань про хворобу та її наслідки. Людина по-різному може ставитися до своєї хвороби, і ці особливості створюють

внутрішню картину хвороби, що має значний позитивний або негативний вплив на процес лікування та одужання (Гасюк М., 2019; Дідковська Л., 2020; Максименко К., 2012).

Серед типів ставлення до хвороби у пацієнтів із захворюванням, викликаним інфекцією – вірусним гепатитом, найчастіше констатують: ергопатичний тип реагування, що виявляється як відсутність вираженої психічної дезадаптації, хоча, і з можливим зниженням критичності до свого становища, порушення рекомендацій лікаря, часом заперечення наявності захворювання; тривожний, що вказує на наявність психічної дезадаптації, інтрапсихічної спрямованості; сенситивний тип реагування, що також є ознакою психічної дезадаптації, але з інтерпсихічною спрямованістю.

Захворювання, пов'язане з інфікуванням вірусним гепатитом (зокрема, В і С), відображається на характеристиках особистості хворого; психічні порушення, що виникають на початкових етапах, в основному, мають психогенний характер. У першу чергу, змінюються характеристики емоційно-вольової сфери особистості, яка відрізняється нестійкістю, імпульсивністю, дратівливістю, а також низьким контролем емоцій і поведінки. Виявляється низька фрустраційна толерантність; відзначається занепокоєння, підвищена тривожність, іпохондричність і невпевненість у собі; вольова саморегуляція знижена внаслідок астенії і депресії (Москаль О., 2017).

Емпіричне дослідження психологічних особливостей хворих з інфекцією вірусного гепатиту проводилось з метою вивчення психічних факторів, які впливають на розвиток і лікування хвороби; вивчення впливу хвороби на психіку людини; стосунків хворої людини з медичним персоналом та оточуючим середовищем; розробки психологічних методів впливу на психіку хворої людини задля лікування та профілактики нервово-емоційної нестійкості. Відповідно, для проведення констатувального експерименту були підібрані й використані методики, що виявляють особливості емоційної сфери хворих на вірусний гепатит, а саме: «Методика «Прогноз»» В. Бодрова; «Методика дослідження рівня тривожності» Ч. Спілбергера (адаптована Ю. Ханінім);

«Методика «Шкала депресії»» А. Бека; Методика «Визначення показників та форм агресії» Басса-Дарки. Вибірку склали пацієнти комунального некомерційного медичного підприємства, які перебувають на диспансерному обліку з діагнозом вірусний гепатит. Загальна кількість досліджуваних – 20 осіб, вік – 38-50 років, переважно, чоловічої статі.

За результатами методики «Прогноз» виявлено, переважно, незадовільний рівень нервово-психічної стійкості пацієнтів, що є ознакою імпульсивності та непередбачуваність дій, коливання настрою, можливості афективних реакцій, нестабільності у взаєминах з людьми. Такі пацієнти схильні до нервово-психічних зривів, неконтрольованого гніву, порушення самоприйняття та суїцидальних спроб. Лише 5% хворих мають високий рівень нервово-психічної стійкості; достатній виявлено у 10% респондентів; задовільний – у 33%.

Аналіз результатів дослідження за методикою Ч. Спілбергера засвідчує наявність високого рівня ситуативної тривожності у 50% пацієнтів, що характеризує тривожне, панічне реагування у великому діапазоні ситуацій, призводить до погіршення уваги й адекватного сприйняття дійсності. Середній рівень виявлено у 32% пацієнтів і низький – у 18% від загальної вибірки. Особистісна тривожність високого рівня констатована у 43% респондентів, для яких характерні сумніви щодо позитивної перспективи у житті, постійне очікування неприємностей, можливих ускладнень, загострень захворювання; розгубленість, зниження вольової діяльності. Середній рівень особистісної тривожності відмічається у 34% респондентів і низький – у 23%.

За шкалою депресії А. Бека констатовано виражену депресію у 59% хворих, важку – у 10%, що в клінічній картині проявляється у зниженні працездатності й активності, вираженій пригніченості настрою, безсонні, заниженні самооцінки, виникненні суїцидальних думок. Інші пацієнти також мають ознаки депресивних станів.

За методикою Басса-Дарки встановлено, що високий рівень агресії мають 45% хворих, для яких характерними є конфліктність, нездатність до свідомої кооперації, взаємодії, що може стати перешкодою у лікуванні. 25% досліджуваних мають

середній і 30% – нормальний рівні агресивності при співвідношенні рівнів ворожості: 43% – високий, 43% – середній, 14% – низький.

Наявність високого рівня ситуативної та особистісної тривожності, високого рівня депресії, високого рівня агресії та ворожості у переважній більшості респондентів при домінуванні низького показника нервово-психічної стійкості зумовлює розробку програми психокорекційних заходів для подолання вказаних явищ у пацієнтів. Застосування методів активного психологічного впливу на особистість має метою поліпшення її стану, подолання негативних наслідків для психіки. Встановлено, що найбільш ефективною формою групової роботи для корекції виявлених порушень емоційної сфери є метод соціально-психологічного тренінгу. Очікувані результати впровадження тренінгу у лікувальний процес: зниження рівня тривожності, депресії, агресії та ворожості пацієнтів через підвищення нервово-психічної стійкості, формування навичок реагування на хворобу, адекватної самооцінки, сприяння усвідомленню власних емоційних станів та станів оточуючих.

Липень К. А.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

У сучасних умовах розвитку освіти та суспільства загалом усе більшої ваги набуває проблема емоційного розвитку особистості. Традиційна орієнтація на інтелектуальні досягнення поступово доповнюється усвідомленням того, що здатність розуміти власні емоції, регулювати їх та ефективно взаємодіяти з іншими, є не менш значущою передумовою успішної соціалізації. Особливої актуальності це питання набуває у контексті роботи з дітьми з розладами аутистичного спектра (РАС), для яких емоційна сфера є однією з найбільш уразливих.

Зростання кількості дітей із РАС та активний розвиток інклюзивної освіти, зумовлюють необхідність пошуку

ефективних підходів до формування їхнього емоційного інтелекту. Сучасна освітня система має бути спрямована на врахування індивідуальних потреб кожної дитини, створюючи умови для її повноцінного розвитку (Колупаєва А., 2009). У цьому контексті емоційний інтелект слід розглядати не як допоміжний компонент, а як базову умову соціальної адаптації.

У науковій літературі емоційний інтелект визначається як інтегративна здатність особистості, що охоплює розпізнавання, розуміння, вираження емоцій та їх регуляцію. За І. Бехом (2006), емоційна сфера визначає ціннісне ставлення людини до світу, а отже, є основою її особистісного становлення. З цієї позиції розвиток емоційного інтелекту виступає не лише психологічним завданням, а й важливим чинником формування особистості.

На відміну від дітей із типовим розвитком, у яких емоційна сфера формується природно в процесі взаємодії з оточенням, у дітей з РАС цей процес суттєво ускладнений. Порушення комунікативної функції значною мірою обмежує можливості засвоєння емоційного досвіду (Тарасун В., 2014). Соціальні сигнали, такі, як: міміка, інтонація, жести часто не виконують для таких дітей своєї смислової функції, що ускладнює розуміння емоцій інших людей.

Водночас труднощі спостерігаються і у сфері усвідомлення власних емоцій. Діти з РАС нерідко відчувають інтенсивні емоційні стани, однак не можуть їх ідентифікувати та вербалізувати. Це призводить до того, що внутрішні переживання проявляються через поведінкові реакції: від замкненості – до афективних спалахів. Такі прояви не слід інтерпретувати як порушення поведінки, оскільки вони є способом сигналізації про емоційний дискомфорт (Шеремет М., 2011).

Особливої складності набуває формування навичок саморегуляції. Діти з РАС часто демонструють підвищену чутливість до змін середовища, сенсорних подразників та нових ситуацій, що зумовлює високий рівень тривожності. У цьому контексті емоційний інтелект тісно пов'язаний із сенсорним досвідом дитини, що потребує комплексного підходу до його розвитку.

Ефективний розвиток емоційного інтелекту у дітей з РАС можливий лише за умови цілеспрямованої та системної роботи, яка враховує специфіку їхнього сприйняття. Ключовим принципом такої роботи має стати конкретизація та візуалізація емоційного досвіду. Абстрактні поняття, які є складними для розуміння, мають бути трансформовані у доступні та наочні форми.

Зокрема, доцільним є використання візуальних засобів: карток емоцій, піктограм, схем, що дозволяють встановити зв'язок між внутрішнім станом і його позначенням. Не менш важливим є застосування соціальних історій, які моделюють типові життєві ситуації та допомагають дитині зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки між подіями та емоціями.

Окрему увагу, слід приділити розвитку тілесної обізнаності як основи емоційної саморегуляції. Усвідомлення фізіологічних проявів емоцій (напруження, серцебиття, дихання) дозволяє дитині поступово навчатися розпізнавати власні стани та реагувати на них більш усвідомлено.

Важливим ресурсом розвитку емоційного інтелекту виступає ігрова діяльність, у межах якої дитина має змогу відтворювати соціальні ситуації, експериментувати з ролями та засвоювати моделі взаємодії. Разом із тим, значний потенціал має використання альтернативних засобів комунікації, що дають можливість виражати емоції, навіть за відсутності сформованого мовлення.

Принципово важливою умовою ефективності такої роботи є участь дорослих: батьків, педагогів, психологів. Саме вони виконують роль посередників у процесі осмислення емоційного досвіду, допомагаючи дитині називати, розуміти та регулювати свої переживання. Узгодженість дій усіх учасників освітнього процесу значно підвищує результативність розвитку (Колупаєва А., 2011).

Тож, інклюзивне освітнє середовище може виступати як потужний чинник формування емоційного інтелекту, однак, лише за умови його цілеспрямованої організації. Неконтрольована взаємодія з однолітками може, навпаки, посилювати тривожність та соціальну ізоляцію.

Можна зробити висновок, що формування емоційного інтелекту є одним із ключових напрямів психолого-педагогічного супроводу дітей з РАС. Розвиток емоційного інтелекту у дітей з розладами аутистичного спектра є складним, багаторівневим процесом, що потребує системного підходу та міждисциплінарної взаємодії. Розвиток емоційного інтелекту не може розглядатися як другорядне завдання, а має бути інтегрованим у всі сфери навчання та виховання дитини. Саме цілеспрямована робота у цьому напрямі забезпечує зниження рівня тривожності, покращення комунікативних навичок та створює передумови для успішної соціалізації.

Літвінова О. В.

ТРАНСФОРМАЦІЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В КОНТЕКСТІ ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМІВНОГО ДОСВІДУ

Сучасна хвиля колективної травматизації українського суспільства ХХІ століття, розпочалася в 2014 році, коли на Сході нашої країни розпочалися воєнні дії і сотні тисяч людей вимушені були покинути свої рідні місця. Невизначеність, відчуття небезпеки, страх за майбутнє, відсутність чіткого розуміння «що відбувається?», «як таке взагалі могло статися?», «чому?», «навіщо?» спонукала тисячі людей покинути власні домівки та шукати прихисток в безпечних містах і містечках України. За даними Міграційного профілю України у 2014 році кількість внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО) в Україні становила близько 600 тис. осіб (Смаль В., 2016), на початок 2022 – близько 1,5 млн., а внаслідок повномасштабного вторгнення цей показник зріс до понад 4–5 млн. офіційно зареєстрованих осіб, що свідчить про кратне зростання масштабів вимушеного переміщення населення. Слід зазначити, що характерною ознакою сучасної міграційної динаміки стало неодноразове переміщення осіб – від 17 % до 50 % (International Organization for Migration, 2025, Бурін Д., 2025). Внутрішнє переміщення в Україні після 2022 року набуло складного,

багаторівневого характеру, зокрема у формі так званого «secondary displacement» – повторного переміщення і повторної екзистенційної дезорганізації.

За оглядами українських публікацій, починаючи з 2015 року в українській психології з'являються дослідження, пов'язані з вивченням внутрішньо переміщених осіб, але ці дослідження були поодинокі та стосувалися аналізу впливу гострого стресу, проявів травматичної кризи. Починаючи з 2017 року фокус досліджень зміщується на вивчення адаптивності, резильєнтності ВПО, стратегій інтеграції в нові громади (О. Кокур, О. Міхеєва, Л. Найдюнова, В. Панок, Т. Титаренко). Якщо у дослідженнях першої хвилі внутрішньо переміщених осіб домінував індивідуально-психологічний підхід до розуміння травмивного досвіду, то після 2022 року відбувається осмислення травмивного досвіду окремої соціальної групи, як масового, соціально зумовленого явища. Разом з тим, питання смисложиттєвих орієнтацій, екзистенційного переживання втрат ВПО залишаються недостатньо розробленими.

З 2022 року народ України переживає глобальну травмивну подію – війну, але в середині цієї травми ми можемо знайти травми окремих соціальних груп, травма стає комплексною, багатовимірною, травмивні події нібито нашаровуються одна на одну. Чи можемо ми говорити про колективну травму ВПО? Як зазначає П. Горностай, колективна травма – це психічна травма, отримана великою кількістю людей внаслідок якоїсь події, що далеко виходить за межі нормальних умов функціонування групи (Горностай П., 2023).

Враховуючи критерії колективної травми – руйнування базових уявлень про світ та себе, розтягнутість у часі та представленість симптомів травми в наступних поколіннях, – можна стверджувати, що досвід внутрішньо переміщених осіб відповідає ключовим ознакам колективної травматизації. Вимушене переміщення, втрата дому, розрив соціальних зв'язків і невизначеність майбутнього формують специфічний травмивний досвід, який виходить за межі індивідуального переживання та набуває ознак спільного, соціально зумовленого феномену. У цьому контексті травма внутрішньо переміщених осіб постає як складова ширшої колективної травми

українського суспільства, водночас зберігаючи власну специфіку, пов'язану з досвідом вимушеної зміни життєвого простору та необхідністю повторної адаптації.

Разом з тим, будь-яка травма дає можливість для інтравмівного зростання. На думку О. Вознесенської, інтравмівне зростання представляє собою процес трансформації внутрішньої організації особистості, що відбувається під час тривалого перебування в травмівних умовах, і проявляється у розвитку способів саморегуляції, смислотворенні, ідентичності та соціальної взаємодії (Вознесенська О., 2026).

Перебуваючи в середині цієї травми, люди використовують її як можливість. В умовах внутрішнього переміщення люди втратили неперервність свого життя – соціальної, історичної, особистісної, когнітивної. Найбільш травмівним стало порушення соціальної неперервності – це втрата кола родичів, друзів, колег. Але, перебуваючи в нових для себе територіальних мережах, ці люди відновили соціальні зв'язки, сформували нові спільноти, стали прикладом сили та незламності для мешканців тих громад, в яких вони знайшли свій прихисток. Що давало сили цим людям, на що спиралися вони, зростаючи в своєму травмівному досвіді? В. Франкл стверджував, що ніщо не дає людині можливості краще справлятися із зовнішніми труднощами й внутрішнім болем, тугою і стражданням, ніж те, що вона розуміє, що її життя має мету і місію (Пурйо Т., 2023).

У ситуації вимушеного переміщення відбувається суттєва трансформація ціннісної сфери особистості: внутрішньо переміщені особи дедалі більше орієнтуються на такі базові цінності, як патріотизм, гідність, справедливість і безпека. Саме вони виступають ключовим внутрішнім ресурсом у подоланні травматичного досвіду, набуваючи більшої значущості, ніж територіальна прив'язаність, формуючи нові підвалини особистісної та соціальної ідентичності. Таким чином, для значної частини ВПО відбувається переорієнтація з просторової стабільності на екзистенційну доцільність вибору, де пріоритет набуває не «місце», а можливість жити, діяти та зберігати зв'язок із країною. Нові територіальні умови проживання відкривають простір для реалізації свободи ставлення, тобто

здатності людини обирати власну позицію щодо обставин свого життя.

Водночас, відповідно до логотерапевтичної парадигми, саме в умовах травмівного досвіду виникає можливість активізації ноетичного виміру особистості – сфери, пов'язаної зі смислами, цінностями та відповідальністю (Франкл В., 2024). Трансформація цінностей внутрішньо переміщених осіб може проявлятися в наступному:

- цінності переживання – проявляються через досвід підтримки, приналежності до спільноти навіть у переміщенні;

- цінності творчості – реалізуються в активній діяльності, спрямованій на відновлення власної лінії життя, професійній реалізації та участі у волонтерських ініціативах;

- цінності ставлення – перебуваючи всередині травмівного досвіду ці люди зберігають гідність, внутрішню цілісність та людяність, незважаючи на ситуацію невизначеної втрати.

Таким чином, аналіз психологічних досліджень внутрішньо переміщених осіб в Україні дозволяє констатувати зміщення фокусу від вивчення індивідуальних психоемоційних порушень до осмислення травматичного досвіду як колективного та багатовимірного феномену, що супроводжується глибинною трансформацією смисложиттєвих і ціннісних орієнтацій особистості. У ситуації вимушеного переміщення цінності безпеки, справедливості, гідності та патріотизму набувають статусу провідних психологічних ресурсів, забезпечуючи можливість подолання травматичного досвіду та відновлення цілісності життєвого світу. Водночас недостатня емпірична розробленість проблеми трансформації ціннісної сфери внутрішньо переміщених осіб зумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямі, зокрема із застосуванням комплексних кількісних і якісних методів. Особливої актуальності набуває впровадження психологічної допомоги, орієнтованої на смислотворення, зокрема у межах логотерапевтичного підходу, що дозволяє актуалізувати внутрішні ресурси особистості та сприяти подоланню як індивідуальної, так і колективної травматизації в умовах сучасних викликів.

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ПУБЛІЧНОГО ВИСТУПУ

Мова виступає фундаментальним інструментом соціальної взаємодії, за допомогою якого людина не лише передає інформацію, але й формує та підтримує систему міжособистісних зв'язків у суспільстві. В умовах існування людини в соціальних групах комунікативна діяльність набуває особливого значення, а ситуація публічного виступу виступає як специфічна форма взаємодії «один – багатьом». У сучасному інформаційному суспільстві публічна комунікація трансформується у важливий інструмент професійної самореалізації, соціального впливу та лідерства. Водночас публічний виступ залишається однією з найскладніших форм комунікативної діяльності, що характеризується високим рівнем психоемоційного напруження та відповідальності. Незважаючи на значущість публічної комунікації, значна кількість людей стикається з психологічними бар'єрами, які ускладнюють або навіть блокують ефективний виступ. Це актуалізує необхідність наукового осмислення природи таких бар'єрів, механізмів їх формування та визначення шляхів їх подолання.

Проблематика психологічних бар'єрів публічного виступу є достатньо ґрунтовно дослідженою у сучасній психологічній науці. Значний внесок у її вивчення зробили представники різних наукових підходів, зокрема, у межах соціально-психологічного підходу цю проблему розглядав Ернст Гофман, когнітивно-поведінковий напрям представлений працями Аарона Бека та Альберт Елліс, гуманістичний підхід – Карлом Роджерсом. У наукових працях розкрито природу страху публічного виступу, механізми його формування, а також запропоновано ефективні психокорекційні підходи до його подолання. Попри значний обсяг теоретичних і прикладних досліджень, дана проблема не може вважатися остаточно вивченою. Це зумовлено динамічними змінами соціального середовища, зокрема розвитком цифрової комунікації, підвищенням вимог до публічної самопрезентації та зростанням рівня соціального стресу. Особливої актуальності набуває

дослідження індивідуально-психологічних особливостей переживання страху виступу, а також пошук комплексних, інтегративних підходів до його подолання.

Публічний виступ доцільно розглядати як багатовимірний соціально-психологічний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Він спрямований не лише на передачу інформації, але й на формування переконань, емоційного впливу та стимулювання активності аудиторії. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від здатності особистості регулювати власний психоемоційний стан та долати внутрішні бар'єри.

Як зазначено вище, проблема психологічних бар'єрів публічного виступу розглядається у різних наукових підходах. Зокрема, соціально-психологічний підхід акцентує увагу на ситуації соціальної взаємодії та оцінювання. Під час публічного виступу людина у процесі комунікації виконує певну соціальну роль і прагне відповідати очікуванням аудиторії, що може спричиняти внутрішню напругу та страх оцінювання (Гофман Е., 2000).

Когнітивно-поведінковий підхід пояснює психологічні бар'єри як результат дисфункційних переконань і неадаптивних когнітивних схем. Відповідно до цього підходу, емоційні реакції особистості визначаються не самою ситуацією, а її інтерпретацією (Бек А., 2011; Елліс А., 1997). Ірраціональні установки, такі як страх помилки або очікування негативної оцінки, формують підвищений рівень тривожності та знижують ефективність комунікації.

Гуманістичний підхід підкреслює значення самоприйняття та міжособистісних відносин у процесі комунікації. Наявність внутрішніх суперечностей, залежність від зовнішньої оцінки та низький рівень самоприйняття можуть виступати джерелом психологічних бар'єрів (Роджерс К., 2004). З цієї позиції ефективна комунікація можлива лише за умови гармонійного розвитку особистості та прийняття себе.

У результаті дослідження встановлено, що найбільш поширеними психологічними бар'єрами публічного виступу є страх, тривожність та невпевненість у собі. Вони формуються під впливом низки факторів, серед яких особливе значення

мають страх негативної оцінки, низька самооцінка, недостатній рівень підготовки та негативний попередній досвід (Толочко С., Хомич В., 2025). Важливим чинником є також перфекціонізм, який підсилює внутрішню напругу та страх невідповідності очікуванням. На відміну від описаних підходів, в дослідження С. Толочко та В. Хомич підкреслюється, що ці фактори не діють ізольовано, а формують єдину систему взаємопов'язаних психологічних процесів.

Аналіз механізмів формування психологічних бар'єрів публічного виступу показав, що вони мають двокомпонентну природу – когнітивну та емоційну. Когнітивний компонент проявляється у спотвореному сприйнятті ситуації виступу, тоді як емоційний – у виникненні тривоги та страху. У стресовій ситуації публічного виступу відбувається активація емоційних реакцій, що може порушувати когнітивний контроль і ускладнювати мовленнєву діяльність (LeDoux J., 1996). Водночас когнітивні процеси визначають характер інтерпретації ситуації виступу. Людина схильна сприймати реакцію аудиторії через призму власних установок і попереднього досвіду, що може призводити до спотворення реальності та посилення тривожності. Крім того, це може призводити до уникнення ситуацій публічного виступу, що обмежує професійний розвиток особистості. Таким чином, бар'єри формуються не лише на рівні емоцій, але й на рівні когнітивного опрацювання інформації.

Отже, ключовим механізмом виникнення психологічних бар'єрів є не сам факт публічного виступу, а суб'єктивне сприйняття цієї ситуації як загрозливої, що активує дезадаптивні когнітивні схеми, емоційну напругу та фізіологічні реакції. Тому подолання психологічних бар'єрів можливе лише за умов комплексного підходу. Найбільш ефективними є когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на зміну неадаптивних переконань, а також техніки емоційної саморегуляції, які дозволяють знизити рівень тривожності. Важливу роль відіграє також поступове формування досвіду публічних виступів, що сприяє розвитку впевненості. Саме тому ефективність подолання бар'єрів безпосередньо залежить від здатності

особистості до рефлексії, переоцінки власного досвіду та розвитку навичок саморегуляції.

Таким чином, подолання психологічних бар'єрів публічного виступу є не лише умовою підвищення ефективності комунікації, але й важливим чинником особистісного зростання, розвитку психологічної стійкості та формування здатності до конструктивної соціальної взаємодії. Проблема залишається актуальною та перспективною для подальших наукових досліджень, особливо в умовах трансформації сучасного інформаційного суспільства. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку інтегративних психокорекційних програм, спрямованих на формування стійких навичок саморегуляції у ситуаціях публічного виступу.

Літвінова О. В., Ткаченко М. К.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У сучасних соціально-культурних умовах проблема переживання самотності набуває особливої актуальності. Це зумовлено значними суспільними трансформаціями, які впливають на характер міжособистісної взаємодії, структуру соціальних зв'язків і психологічний стан особистості. Особливо гостро ця проблема проявляється в умовах воєнного стану в Україні, що супроводжується порушенням звичних форм життєдіяльності, вимушеною міграцією, втратою соціального оточення, обмеженням безпосереднього спілкування та переходом до дистанційних форматів навчання. Усі ці чинники значно підвищують ризик формування суб'єктивного відчуття ізольованості та емоційної відчуженості.

У психологічній науці самотність розглядається як складне багатовимірне явище, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти (Мовчан М., 2009). Вона визначається не лише як об'єктивна відсутність контактів, а передусім як суб'єктивне переживання дефіциту значущих міжособистісних зв'язків.

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчує відсутність єдиного підходу до розуміння цього феномена. У межах психодинамічного підходу самотність трактується як наслідок внутрішніх конфліктів і раннього досвіду прихильності; у гуманістичному – як результат нереалізованості потреб у самоприйнятті та автентичності; у соціально-психологічному – як наслідок недостатності або низької якості соціальних зв'язків (Хамітов Н., 2017).

Юнацький вік є особливо чутливим до переживання самотності, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне особистісне становлення, формування ідентичності, системи цінностей і міжособистісних відносин. Для юнаків характерне прагнення до автономії, самореалізації та водночас виражена потреба у соціальному прийнятті, емоційній близькості та підтримці (Коханова О., 2019). Ускладнення соціальних контактів, невизначеність майбутнього та підвищений рівень тривоги, зумовлені умовами війни, можуть значно ускладнювати процес соціалізації та сприяти загостренню переживання самотності.

Переживання самотності у юнацькому віці зумовлюється комплексом індивідуально-психологічних і соціально-психологічних чинників. До індивідуальних детермінант належать особливості самооцінки, рівень тривожності, сформованість емоційної саморегуляції, комунікативні навички та копінг-стратегії. Соціально-психологічні чинники включають якість міжособистісних стосунків, рівень соціальної підтримки, прийняття з боку референтної групи, а також умови соціального середовища (Дмитренко О., 2012).

Для емпіричного дослідження детермінант переживання самотності у юнацькому віці були використані наступні психодіагностичні методики: авторська анкета «Відчуття самотності: оцінка соціальних та емоційних зв'язків», розроблена для оцінки якісних і кількісних соціальних та емоційних зв'язків респондентів, їхній рівень задоволеності стосунками з близькими людьми та наявність підтримки «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона, спрямована на визначення рівня самотності у юнаків; «Методика дослідження самооцінки

особистості» (М. Розенберга), для аналізу впливу самооцінки на переживання самотності; «Шкала тривожності» Спілбергера–Ханіна для діагностики емоційного фону, що супроводжує стан самотності. Для кількісної обробки результатів застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Процедура дослідження проводилась за допомогою онлайн-платформи Google Forms.

Респондентами виступили 30 студентів 1-2 курсів Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського віком 17-20 років, серед яких 27 дівчат та 3 хлопці.

Результати анкетування засвідчили, що для більшості респондентів самотність має ситуативний характер і не пов'язується з повною відсутністю соціальних контактів. Значна частина опитаних зазначає, що має обмежене коло близьких людей, проте періодично переживає емоційну віддаленість, нерозуміння або внутрішню ізольованість.

Самотність переважно сприймається як негативний емоційний стан, що супроводжується сумом, тривогою або нудьгою. Водночас частина респондентів розглядає її як ресурсний стан, що сприяє саморефлексії, відновленню та особистісному зростанню. Така амбівалентність свідчить про складний і неоднозначний характер цього феномена.

Серед основних причин виникнення самотності респонденти найчастіше називають відсутність близьких емоційних стосунків, недостатню підтримку з боку оточення, труднощі у спілкуванні, соціальну ізоляцію, а також низьку самооцінку та підвищену тривожність. Це підтверджує багатофакторну природу переживання самотності та тісний взаємозв'язок між внутрішніми психологічними характеристиками особистості та зовнішніми соціальними умовами.

Результати психодіагностичного дослідження за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона дозволили констатувати, що у більшості студентів (60 %) переважає низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, однак значна частина має середній (27 %) або високий рівень (13 %), що вказує на актуальність досліджуваної проблеми. Аналіз

тривожності за методикою «Шкала тривожності» Спілбергера–Ханіна засвідчив, що за шкалою реактивної тривожності високий рівень мають 23 % респондентів, середній рівень 20 %, низький – 57 %. За шкалою особистісної тривожності високий рівень мають 63 %, середній рівень 30 %, низький рівень 7 %. Порівняльний аналіз засвідчив, що попри відносно низький або помірний рівень ситуативної тривоги у більшості студентів, для значної частини з них характерна висока особистісна тривожність як стійка індивідуальна характеристика.

Дослідження самооцінки за методикою «Дослідження самооцінки особистості» (М. Розенберга) виявило загалом позитивне самосприйняття у більшості респондентів (53 % – дуже високий рівень, 13 % – високий рівень, 17 % – середній рівень), однак у частини студентів зафіксовано її зниження (13 % – низький рівень, 3 % – дуже низький рівень), що може виступати фактором ризику.

Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між рівнем самотності та самооцінкою ($r = 0,65$, $p \leq 0,01$), реактивною тривожністю ($r = 0,64$, $p \leq 0,01$) та особистісною тривожністю ($r = 0,65$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зазначені психологічні характеристики виступають важливими детермінантами формування цього стану у юнацькому віці.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що самотність у юнацькому віці має переважно суб'єктивний характер і визначається не стільки кількістю соціальних контактів, скільки їх якістю та значущістю для особистості. Важливу роль у її формуванні відіграють індивідуально-психологічні особливості, зокрема самооцінка та тривожність, а також соціальні умови, що впливають на можливості встановлення та підтримання міжособистісних зв'язків.

Таким чином, проблема переживання самотності у юнацькому віці є актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Її вивчення в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми цього феномена та визначити ефективні шляхи психологічної допомоги молоді.

РОЗВИТОК КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Розлади аутистичного спектра (РАС) належать до складних нейророзвиткових порушень, що виявляються у ранньому дитинстві та супроводжують людину протягом життя. Діти з РАС відрізняються специфічним способом сприймання інформації, особливостями соціальної взаємодії, комунікації та поведінки, що суттєво впливає на їх можливості пізнання та освоєння навколишнього світу. Характерними є труднощі у встановленні контакту, емоційно-вольовій сфері, вибірковість інтересів, а також сенсорні порушення, які визначають своєрідність їхнього розвитку.

Поширеність РАС у світі стрімко зростає, і нині їх діагностують приблизно у 1% дитячого населення. Це зумовлює підвищений запит на розробку ефективних програм супроводу, корекції та розвитку дітей з такими особливостями. Особливої уваги потребує когнітивна сфера, адже її розвиток визначає здатність дитини взаємодіяти з навколишнім світом, засвоювати знання, формувати навички саморегуляції та соціальної поведінки. Розлади аутистичного спектра розглядаються як гетерогенна група порушень, що характеризуються дефіцитом соціальної комунікації та стереотипністю поведінки (Вагон-Сохен С., 2013).

Водночас когнітивні процеси у дітей з РАС часто формуються нерівномірно – одні функції можуть бути розвинені достатньо, тоді як інші – значно відставати, отже синтез труднощів у розвитку виконавчих функцій поєднується із можливим збереженням окремих здібностей, зокрема зорово-просторових (Frith U., 2003).

Однією з ключових особливостей є слабкість центральної когерентності, що виявляється у схильності обробляти інформацію частинами, а не цілісно (Нарре F., 1996). Крім того, у дітей з РАС спостерігається дефіцит менталізації – здатності розуміти власні та чужі психічні стани (Schopler E., 1995). Це

призводить до «тунельного» сприйняття світу та труднощів у плануванні й контролі власної діяльності.

Ефективність подальшого втручання залежить від якісної діагностики, яка є базою для корекції. В умовах української практики доцільно поєднувати стандартизовані методи з адаптованими нейропсихологічними пробами (Синьов В., 2015).

Ключовими напрямками діагностики є оцінка праксису – використання серій «кулак–ребро–долоня» для дослідження моторного програмування (Lugia A., 1973). Дослідження уваги – коректурні проби та завдання на інгібіцію («не роби – роби») (Синьов В., 2015). Аналіз мислення – класифікація предметів та завершення візуальних послідовностей (Скрипник Т., 2010).

У сучасній психологічній практиці важливе місце відведене методам, що поєднують корекційні та розвиткові завдання з урахуванням індивідуальних можливостей дитини. Одним із таких методів виступає арттерапія. Її потенціал у роботі з дітьми з РАС пов'язаний із можливістю невербального вираження, зниження сенсорного та емоційного напруження, активізації когнітивних функцій через образотворчу діяльність, гру, колір та символічні форми. Попри значну кількість досліджень, присвячених психологічним особливостям дітей з РАС, питання специфічного впливу арттерапії на розвиток уваги, пам'яті, мислення, сприймання та інших когнітивних процесів вивчене недостатньо.

Саме тому актуальним є теоретичне обґрунтування можливостей арттерапевтичного впливу на когнітивну сферу дітей з розладами аутистичного спектра, визначення ефективних методик, а також аналіз сучасних підходів до діагностики та корекційної роботи з цією категорією дітей.

Арттерапія виступає не лише методом емоційної підтримки, а й альтернативним каналом доступу до когнітивних процесів (Naumburg M., 1966; Kramer E., 1971). Основними механізмами впливу є сенсорна регуляція, тренування уваги, символізація. Кожен із напрямків має різний профіль впливу на когнітивні компоненти, тому клінічний вибір технік повинен базуватись на індивідуальному профілі сильних і слабких сторін дитини.

Нейронаукові дослідження свідчать, що творчі завдання активують розподілені мережі головного мозку, включно з фронто-парієтальними контурами, що забезпечують виконавчі функції, та лімбічними структурами, що опосередковують емоційний відгук. Регулярна практика цілеспрямованої творчої діяльності може сприяти функціональній пластичності цих мереж. Для дітей з РАС, у яких спостерігається дисбаланс у мережах соціально-когнітивної взаємодії та сенсорної обробки, арттерапія діє як мультисенсорний стимул, що водночас знижує тривожність і відкриває можливості для навчання (Rubin J., 2005).

Систематичні огляди й мета-аналізи вказують, що музикотерапія й деякі арттерапевтичні інтервенції мають позитивний вплив на соціальні навички й поведінкову адаптацію дітей з РАС, вплив на конкретні когнітивні функції, такі як робоча пам'ять або виконавчі функції вивчений менш систематично, проте окремі пілотні та контрольовані дослідження демонструють покращення уваги, пам'яті та планування при цілеспрямованих програмах.

У сучасній українській науковій літературі приділяється значна увага використанню арттерапевтичних методів у розвитку особистісних і когнітивних ресурсів дітей з особливими освітніми потребами. Зокрема, у дослідженнях О. Літвінової та О. Давидової детально розкрито потенціал хореографічного мистецтва та бібліотерапії у корекційно-розвитковій роботі, акцентуючи увагу на формуванні творчого розвитку дітей, емоційної регуляції та смислової інтеграції (Літвінова О., Давидова О., 2022). Хоча ці роботи не спрямовані безпосередньо на корекцію когнітивних функцій, але описані механізми – моторно-ритмічна активність, образне мислення та смислова обробка інформації – опосередковано активізують когнітивні процеси, такі як увага, планування, вербально-логічне мислення та візуально-просторовий аналіз, а також сприяють емоційній регуляції, стимулюють нейродинамічні процеси, покращуючі працездатність нервової системи.

Схожі положення відображені в дослідженнях інших науковців. О. Скрипник розглядає образотворчу діяльність як засіб розвитку емоційно-вольової та когнітивної сфер, сприяючи

саморегуляції та формуванню внутрішнього планування дії (Скрипник О., 2010). О. Синьов детально аналізує структуру дефіцитів пізнавальної діяльності та механізми порушень когнітивних процесів, що є важливим для адаптації арттерапевтичних методів під потреби дітей з РАС (Синьов В., Шульженко Д., 2012). К. Островська приділяє увагу використанню візуальних, творчих і сенсорно-орієнтованих методів у корекційно-розвивальній роботі, що дозволяє поєднувати арттерапію з формуванням вищих психічних функцій, таких як послідовність дій та мовленнєве опосередкування (Островська К., 2006). Л. Стреж, вивчаючи сенсорну основу творчості, показує, що малювання, ліплення та музичні ритми сприяють розвитку уваги, аналізу та планування, що є актуальним для дітей з РАС (Стреж Л., 2019).

О. Вознесенська пропонує низку арттерапевтичних технік, зокрема, малювання за алгоритмом, колажування, спрямованих на стимуляцію когнітивних компонентів (Вознесенська О., 2010). Малювання за алгоритмом сприяє розвитку уваги через необхідність дотримуватись інструкцій, вміння переключатися між етапами роботи, активізує короткочасну зорову пам'ять шляхом відтворення побаченого образу. Техніка колажування в арттерапії стимулює наочно-образне мислення, просторову орієнтацію, розвиток дрібної моторики та сенсомоторну координацію, що напряму пов'язано з розвитком мовленнєвих центрів мозку. Також ці техніки дозволяють дитині висловити складні почуття та подолати тривожність через використання готових образів, не боячись «неправильно намалювати». Процес конструювання змушує мозок шукати нові зв'язки між предметами, що стимулює творчу уяву та здатність до самовираження. Використання матеріалів різної щільності та текстури збагачує тактильний досвід, що важливо для загального когнітивного розвитку.

Таким чином, українські дослідження підтверджують, що арттерапевтичні практики, хоча й не були спочатку розроблені для розвитку когнітивних функцій, мають значний потенціал у стимуляції пізнавальних процесів та можуть бути ефективно адаптовані для роботи з дітьми з розладами аутичного спектра.

Результативність втручання оцінюється через динаміку тривалості концентрації на завданні, зменшення імпульсивних дій та ускладнення структури творчого продукту. Важливим критерієм є поява соціальної синхронності під час групових музично-ритмічних занять (Wigram T., 2002).

Отже, арттерапія є дієвим інструментом корекції когнітивних порушень у дітей з РАС, оскільки поєднує сенсорну регуляцію з інтелектуальною стимуляцією. У зв'язку з цим виникає потреба в узагальненні наукових підходів до розуміння когнітивного розвитку дітей із РАС та аналізі можливостей арттерапії у цій сфері. Але розвиток когнітивних функцій є тривалим процесом, і тому оцінка ефективності арттерапевтичного втручання у короткостроковій перспективі є складним завданням. Водночас використання комплексних критеріїв спостереження – уваги, робочої пам'яті, планування, сенсорної інтеграції та соціальної взаємодії – дозволяє фіксувати певну динаміку розвитку дітей і оцінювати результативність програм у межах доступних ресурсів. Системне поєднання діагностичних методик і арттерапевтичних практик забезпечує можливість не лише корекції, а й розвитку когнітивних процесів у дітей з РАС, що підтверджує доцільність подальшого впровадження і дослідження таких підходів у практиці психологічної роботи та освітніх програм.

Літвінова О. В., Юркіна С. Ш.

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Повномасштабна війна в Україні спричинила глибокі соціальні трансформації, які торкнулися не лише економічної чи політичної сфер, а й безпосередньо внутрішнього світу людини. Однією з найбільш уразливих категорій населення стали особи, які проживали у прифронтових територіях та були змушені змінити місце проживання. У таких умовах проблема психологічної адаптації набуває особливої актуальності,

оскільки йдеться не лише про пристосування до нових обставин, а про збереження цілісності особистості в умовах тривалого стресу.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що проблема адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах прифронтових територій потребує комплексного розгляду з урахуванням як соціальних, так і внутрішніх психологічних чинників (Карамушка Л., 2021; Панасюк Н., 2023).

У сучасних дослідженнях адаптацію доцільно розглядати як багатовимірний процес, що охоплює взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних компонентів (Балл Г., 2017; Вознюк О., 2023). Водночас більшість наукових робіт зосереджується на окремих аспектах – травматичному досвіді або соціальній підтримці, тоді як комплексний аналіз адаптації в умовах прифронтових територій, особливо з урахуванням професійного фактору, залишається недостатньо розробленим (Клепікова І., 2024).

Адаптацію внутрішньо переміщених осіб доцільно розглядати як інтегративний процес, що формується під впливом трьох взаємопов'язаних груп чинників: соціального контексту, соціальної підтримки та внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Водночас особливе місце в цій структурі посідає професійна ідентичність, яка виступає важливим, але недостатньо дослідженим чинником адаптації.

Перш за все, важливу роль відіграє соціально-психологічний контекст прифронтових територій, в яких присутня хронічна загроза життю та здоров'ю мешканців, нестабільність та невизначеність, що формують специфічний режим функціонування психіки. Людина змушена перебувати у стані постійної психічної мобілізації, що призводить до підвищеної тривожності, гіперпильності та звуження часової перспективи. Майбутнє втрачає чіткість, а життєві стратегії зосереджуються на короткострокових рішеннях.

У таких умовах формується суперечлива динаміка психологічних реакцій. З одного боку, спостерігається емоційне напруження, з іншого – поступове притуплення емоцій, як захисний механізм. Ці реакції мають адаптивний характер і

дозволяють людині зберігати функціональність у ситуації тривалого стресу (Панасюк Н., 2023).

Важливим аспектом є трансформація соціальних ролей. Людина змушена поєднувати кілька ролей одночасно, що підвищує психологічне навантаження, але водночас стимулює розвиток нових адаптивних стратегій. Таким чином, соціальний контекст виступає не лише джерелом труднощів, а й середовищем формування нових ресурсів. Проведений теоретичний аналіз дозволяє визначити, що соціально-психологічний контекст прифронтових територій виступає не лише джерелом стресу, а й фактором формування нових адаптивних стратегій особистості.

Особливої уваги заслуговує професійний вимір адаптації. Втрата роботи або неможливість реалізувати себе у звичній для себе професії призводить до порушення професійної ідентичності, що супроводжується зниженням самооцінки, відчуттям втрати контролю та життєвих орієнтирів (Карамушка Л., 2021). Для багатьох внутрішньо переміщених осіб професія є не лише джерелом доходу, а й важливою складовою особистісного сенсу та соціального статусу (Франкл В., 2004).

Зазначаємо, що адаптація відбувається по-різному залежно від професійної приналежності. Особи, чия діяльність може бути трансформована або продовжена дистанційно, адаптуються швидше, оскільки зберігають зв'язок зі звичними формами самореалізації. Натомість представники професій, пов'язаних із конкретним місцем або фізичною присутністю, частіше переживають кризу ідентичності та потребують додаткових ресурсів для адаптації.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що професійна ідентичність виступає системоутворюючим чинником адаптації, оскільки визначає рівень психологічної стабільності, соціальної включеності та здатності до самореалізації в нових умовах. У цьому контексті відновлення або переосмислення професійної ролі виступає важливим механізмом психологічної стабілізації. Навіть часткова зайнятість, волонтерська діяльність або перекваліфікація дозволяють людині відновити відчуття значущості та контролю над власним життям.

Другим ключовим чинником є соціальна підтримка, яка виконує функцію буфера стресу (Вознюк О., 2023). Вона охоплює сімейний, громадський та інституційний рівні. Сім'я забезпечує базове відчуття безпеки, громада формує відчуття приналежності, а інституції створюють доступ до ресурсів і структурованості життя.

Особливої значущості набувають нові форми соціальної взаємодії, зокрема волонтерські ініціативи та цифрові мережі підтримки (Мельник О., 2022). Вони знижують рівень невизначеності, забезпечують швидкий обмін інформацією та створюють ефект колективної включеності, що позитивно впливає на психологічний стан людини.

Водночас зовнішня підтримка не може повністю компенсувати відсутність внутрішніх ресурсів. Саме вони визначають глибину та якість адаптації. До ключових внутрішніх механізмів належить смислотворення, яке дозволяє людині інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію (Франкл В., 2004). Наявність сенсу знижує рівень хаотичності переживань і формує внутрішню опору.

Важливими ресурсами також виступають віра, надія та оптимізм, які підтримують активну життєву позицію (Селігман М., 2011). Здатність до саморегуляції забезпечує контроль емоційних реакцій та поведінки, що особливо важливо в умовах постійної загрози.

Окреме значення має відновлення ідентичності. Адаптація передбачає не лише пристосування до нових умов, а й формування нового образу «Я», у якому інтегрується досвід втрат і змін (Титаренко Т., 2022). Цей процес є складним, але саме він визначає довгострокову стабільність особистості.

Таким чином, адаптація внутрішньо переміщених осіб є багатовимірним процесом, що формується на перетині соціального середовища, підтримки та внутрішніх ресурсів. Особливу роль у цьому процесі відіграє професійна ідентичність, яка може виступати як фактор ризику, так і ресурс відновлення.

Отже, встановлено, що адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах прифронтових територій є складним багатовимірним процесом, який визначається взаємодією

соціального середовища, соціальної підтримки та внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Особливу роль у цьому процесі відіграє професійна ідентичність, яка може виступати як фактором дезадаптації (у разі її втрати), так і ресурсом відновлення (у разі її збереження або трансформації). Ефективна адаптація не передбачає повернення до попереднього стану, а полягає у формуванні нової психологічної рівноваги, що забезпечує здатність особистості до функціонування в умовах тривалої невизначеності.

Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання при розробці програм психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, зокрема у напрямі відновлення професійної ідентичності, розвитку внутрішніх ресурсів та зміцнення соціальних зв'язків.

Лобановська І. В.

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ЕМІГРАЦІЇ

Проблема психологічного благополуччя особистості в умовах вимушеної еміграції набуває особливої актуальності в контексті сучасних реалій, зумовлених війною. Мільйони українських жінок змушені шукати безпеки за межами рідної країни. Процес вимушеної еміграції є безпрецедентним стресором, який руйнує звичні життєві опори та ставить жінку у ситуацію багатовимірної кризи. Ця криза включає втрату звичного середовища, соціальних зв'язків, економічної стабільності та відчуття безпеки, що зумовлює психоемоційне навантаження та ризики порушення психологічного благополуччя.

У сучасній психології психологічне благополуччя розглядається як інтегративна характеристика особистості, що включає суб'єктивне відчуття задоволеності життям, емоційний баланс, наявність життєвих смислів, позитивне самосприймання та здатність до ефективної взаємодії з оточенням (Ріфф К.,

1989). Дослідники наголошують, що цей феномен розкривається не лише як відсутність негативних станів, а й передбачає активне функціонування особистості, її здатність до самореалізації та адаптації, навіть у несприятливих обставинах (Селігман М., 2011).

В умовах еміграції психологічне благополуччя жінок зазнає значних змін. Серед основних проблем виділяють: дезадаптацію, культурний шок, соціальну ізоляцію, втрату ідентичності, економічну нестабільність та хронічний стрес.

На когнітивному рівні це проявляється у труднощах концентрації, проблемах прийняття рішень, песимістичних очікуваннях та нав'язливих думках про травматичні події. Емоційні прояви охоплюють підвищену тривожність, емоційну лабільність, депресивні стани, відчуття безпорадності та «провину вцілілого» (Титаренко Т., 2018). Поведінкові прояви включають соціальну ізоляцію, уникання активності, порушення сну та харчової поведінки. Усі ці прояви свідчать про дезадаптацію та зниження рівня психологічного благополуччя.

Оскільки в умовах еміграції доступ до фахової допомоги часто ускладнений, важливим чинником подолання зазначених станів є здатність особистості до саморегуляції. Саморегуляція виконує функцію внутрішнього стабілізаційного механізму, що забезпечує узгодження емоційних реакцій, когнітивних процесів і поведінки відповідно до вимог середовища (Бандура А., 1991).

З метою відновлення психологічного благополуччя жінок-емігранток доцільно використовувати комплексний підхід, що охоплює кілька груп технік.

Першу групу становлять тілесно-орієнтовані техніки, спрямовані на зниження фізіологічного напруження та відновлення відчуття безпеки. Відомо, що стрес не лише переживається психологічно, а й накопичується в тілі у вигляді м'язових затискачів і внутрішньої напруги. Саме тому ефективними є техніки, які працюють безпосередньо через тіло. Зокрема, прогресивна м'язова релаксація передбачає почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів (Джекобсон Е., 1938), що допомагає краще відчути своє тіло і знизити рівень напруги. Не менш важливими є дихальні практики, такі як діафрагмальне дихання або «дихання по квадрату». Вони прості

у виконанні, але дають швидкий ефект – сповільнюють серцебиття, знижують тривожність і допомагають «повернутися в момент». Також добре працюють техніки заземлення, які допомагають переключити увагу з тривожних думок на відчуття себе «тут і зараз». Це особливо важливо у станах гострого стресу або панічних реакцій.

Другу групу складають когнітивні техніки саморегуляції, які спрямовані на роботу з неадаптивними мисленнєвими настановами та зміну автоматичних думок у межах когнітивно-поведінкового підходу (Бек А., 1976). У ситуації еміграції це часто проявляється у вигляді негативних автоматичних думок: «Я не впораюся», «Я тут чужа», «Нічого не зміниться». Важливим інструментом є когнітивний рефреймінг: спроба подивитися на ситуацію під іншим кутом. Наприклад, замість сприймання себе як жертви обставин формується позиція людини, здатної адаптуватися і набути нового досвіду. Це сприяє зменшенню тривожності та підвищенню відчуття контролю над власним життям. Використання цих технік допомагає зменшити песимістичні очікування щодо майбутнього в еміграції та підвищити відчуття суб'єктивного контролю над ситуацією.

Третю групу становлять емоційно-експресивні техніки, що забезпечують безпечне вираження та опрацювання складних почуттів. У ситуації вимушеної еміграції емоції часто накопичуються і залишаються непроговореними, що посилює внутрішню напругу. Саме тому важливо володіти способами їх екологічного вираження. До означеної групи входять методи арттерапії (Наумбург М., 1950), ведення «Щоденника емоцій» та техніки письмового самовираження (експресивне письмо). Ці методи дозволяють структурувати переживання, краще зрозуміти свій стан і знизити емоційне напруження. Наприклад, просте записування своїх думок і почуттів, вже може давати відчуття полегшення. Не менш ефективними є техніки самоспівчуття (self-compassion), які вчать жінку ставитися до власних труднощів під час адаптації, з підтримкою та розумінням (Нефф К., 2011).

Четверту групу складають поведінкові техніки, спрямовані на відновлення активності та соціальної взаємодії.

Це відповідає підходам поведінкової активації, де основна увага приділяється плануванню діяльності та формуванню нових щоденних рутин (Левінсон П., 1974). Це можуть бути зовсім прості речі: прогулянка, похід у магазин, спілкування з іншими людьми, вивчення мови. Такі «маленькі кроки» повертають відчуття структури і передбачуваності життя. Поступове включення у соціальне середовище допомагає зменшити ізоляцію та відновити соціальне благополуччя.

Окрему групу становлять майндфулнес-практики та техніки децентрації, які сприяють розвитку усвідомленості та прийняття власного досвіду без його оцінювання (Kabat-Zinn J., 2003). Вони вчать не боротися з думками чи емоціями, а спостерігати за ними, ніби збоку. У контексті еміграції це особливо цінно, оскільки дозволяє не «застрягати» у тривожних переживаннях і не дозволяти їм повністю визначати поведінку жінки. Регулярна практика усвідомленості допомагає знизити рівень стресу, покращити емоційну стабільність і сформувати більш спокійне ставлення до невизначеності.

Таким чином, порушення психологічного благополуччя жінок-вимушених мігранток має системний характер, що зумовлює необхідність комплексного підходу до його відновлення. Використання технік саморегуляції є потужним внутрішнім ресурсом у ситуації, коли зовнішні опори втрачені або нестабільні. Поєднання тілесно-орієнтованих, когнітивних, емоційно-експресивних та поведінкових технік дозволяє впливати на різні рівні функціонування психіки, сприяє зниженню емоційної напруги, формуванню більш адаптивних способів реагування та підвищенню психологічної гнучкості. Навчання жінок-мігранток навичкам саморегуляції є ефективною «першою психологічною допомогою», що створює фундамент для успішної інтеграції в нове соціокультурне середовище та відновлення загального відчуття життєвого благополуччя.

ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Трансформаційні впливи інформаційних технологій загалом і штучного інтелекту (далі – ШІ) зокрема, з часом стають все помітнішими майже в усіх сферах особистісної та професійної самореалізації сучасної людини. Набуття вищої психологічної освіти – не є виключенням.

Традиційна підготовка бакалаврів/магістрів-психологів часто орієнтується на заплановану очну практику або демонстраційну взаємодію з однокласниками (симулятивні консультативні сесії; елементи психологічних ігор, рольових імітацій та ін.), що обмежує студентів у можливості постійно практикуватися (особливо в умовах воєнного часу та дистанційного навчання). Завдяки ШІ здобувачі вищої освіти – онлайн чи офлайн – можуть нарощувати свої навички до реалізації практично-орієнтованих напрямків діяльності (консультування, корекційних і психотерапевтичних інтервенцій), а не лише вправлятися в цьому на аудиторних заняттях. Означене забезпечує більшу гнучкість у становленні спеціальних компетентностей і гарантує студентам ширші можливості для розвитку базових умінь й навичок (Arista L., 2025). Водночас, впровадження освітніх інновацій може підвищити рівень інтеграції теоретичних і практичних знань студентів, що позитивно впливатиме на готовність випускників до роботи з різними категоріями клієнтів та запитів.

Показовими, на нашу думку, є результати опитування 199 американських шкільних психологів щодо частоти та способів використання ШІ в їх роботі. З'ясувалося, що 2/3 респондентів користуються ШІ щотижня протягом крайніх 6-ти місяців. За допомогою ШІ фахівці створюють індивідуальні рекомендації, пишуть звіти, відповідають на робочі запитання та генерують доступні пояснення результатів діагностичних методик для батьків. Штучний «помічник» вправно порадиться з наданням рекомендацій, на відміну від звітів й інтерпретації тестів, які психологам доводиться перевіряти й виправляти. Проте,

серйозною перевагою ШІ є заощадження фахівцям близько 3-х робочих годин на тиждень (Famer R., Lockwood A., Floyd R., Sisco A., 2026).

Теоретично, базою для впровадження технологій ШІ у вітчизняній освітній системі, виступає «Національна стратегія розвитку штучного інтелекту в Україні на 2021-2030 рр.». Практично, психологічна готовність майбутніх фахівців фасилітативних професій до використання цифрових інновацій (в т.ч. й ШІ) в процесі навчання у ЗВО, наразі мало вивчена, зокрема: у майбутніх педагогів (Кравчук С., 2020; Дуткевич Т., 2023); у психологів (Дерев'яно С., 2021; Столярчук О., Пророк Н., 2024; Книш А., 2025); у соціальних працівників (Шевченко Л., 2021; Заверико Н., Сущенко Л., 2023; Меньяло В., Васютинський Є., 2024); у фахівців галузі охорони здоров'я (Візнюк І., Буглай Н., Куцак Л., 2021; Тихолаз С., Михайлюк Г., Ратова В., Дубова І., 2025).

Зважаючи на зазначене вище, не викликає сумнівів висока потреба в інтеграції інструментів ШІ в психологічні освітні програми університетів, але, перш, ніж скористатися досягненнями цих технологій, доцільно розробити практичне керівництво системами ШІ, що містить, зокрема: критичну оцінку систем ШІ, етичні та правові наслідки його використання.

Вітчизняні й зарубіжні вчені констатують, що наразі впровадження ШІ у фахове навчання студентів-психологів не має системного й продуманого характеру. Більшість опитаних ними студентів-майбутніх психологів регулярно використовують ШІ (переважно ChatGPT) при підготовці самостійних і кваліфікаційних робіт; у проходженні тестового контролю; при виконанні індивідуальних творчих завдань; розв'язанні професійно-орієнтованих кейсів; для створення анотацій, узагальнення змісту великих текстів. Цікавим фактом, на думку дослідників, є те, що при цьому здобувачі освіти не вважають свої дії порушенням академічної доброчесності (Столярчук О., Пророк Н., 2024; Мур Ф., Арбія А., 2025 та ін.) і, більше того, підозрюють своїх однокурсників у ще частішому використанні ШІ й меншій доброчесності в застосуванні його інструментів, ніж це роблять самі опитані (Аріста Л. Дж., 2025).

Серед найпопулярніших у майбутніх психологів інструментів ШІ (за результатами проведеного нами наприкінці 2025 р. опитування, в якому взяло участь 50 студентів 4-го курсу бакалаврату і 1-го року навчання у магістратурі НУЧК імені Т. Г. Шевченка) виявилися наступні.

AI-чат-помічники (ChatGPT; NotebookLM) для пояснення складних тем, генерації прикладів, перевірки формулювань та **голосові помічники** (Gemini).

AI-інструменти для створення презентацій та візуалізацій (PowerPoint Designer; Canva; Copilot; Leonardo.AI; Gamma.AI; Recraft.AI) для оформлення навчальних робіт, високоякісних зображень, 3D-моделей і відео.

Сервіси для опрацювання і перевірки текстів (Grammarly; LanguageTool; Deepseek; Claude) для покращення структури та стилю академічних робіт.

Інтелектуальні пошукові системи для швидкого підбору джерел, наукових статей та актуальних даних (Consensus, Elicit).

Наведені вище інструменти ШІ вже добре відомі й активно застосовуються студентами у навчанні. Водночас, перспективними, але мало запитаними у вітчизняній психологічній освіті, залишаються технології **навчальних симуляторів** та інструментів віртуальної реальності (чат-боти: Софія AI; Woebot; WYSA), які уможливають розвиток здобувачами спеціальних компетенцій в умовах безпечного середовища; до прикладу, засобами проведення різноманітних психологічних інтервенцій з віртуальними клієнтами (Меняйло В., Васютинський Є., 2024). Використання навчальних симуляторів на базі ШІ легко зацікавлює й мотивує майбутнього психолога, стимулює вправлятися у застосуванні широкого спектру практичних (консультативних, корекційних, терапевтичних, тренінгових) інструментів; отримувати швидкий і комфортний зворотний зв'язок; поступово напрацьовувати навички психологічного мислення і впевненості, необхідних для ефективної взаємодії з реальними клієнтами (Hronis A., Winiarski N., Moustafa A., Kneebone I., 2026).

Використання ШІ як «терапевта» останнім часом починає частково задовольняти зростаючий попит на роботу з

проблемами ментального здоров'я у громадах (Beatty C., Malik T., Meheli S., Sinha C., 2022; Pham K.T., Nabizadeh A., Selek S., 2022). Психотерапевтичні інтервенції включають використання чат-ботів, які функціонують на основі ШІ (надають психологічну підтримку, навчають психологічній самодопомозі) через текстові повідомлення чи взаємодію користувача із зазначеними вище чат-ботами/розмовними агентами.

Спеціалізована онлайн-платформа, призначена для навчання роботі з ШІ, – Chatgptacademy – рекомендує 5 найкращих чат-ботів для підтримки психічного здоров'я населення у 2026 р. Найзапитанішими з них є 3: Софія AI (має україномовний інтерфейс); Woebot та Wysa. Розглянемо їх трохи детальніше.

Софія AI – це цифровий компаньйон, створений для емоційної підтримки українців. Вона допомагає краще розуміти власні переживання, розвивати внутрішню стійкість і формувати здорові щоденні звички. Софія – не психолог, але створює простір, в якому підтримка надається через рефлексивні запитання; прості техніки самодопомоги: дихання, mindfulness, заземлення; м'яку мотивацію до корисних звичок; ненав'язливий супровід у складні моменти.

Woebot Health – чат-бот, розроблений вченими Стенфордського університету для моніторингу симптомів й управління епізодами тривоги та депресії шляхом застосування технік КПТ у процесі щоденних коротких бесід з користувачем (Pham K.T., Nabizadeh A., Selek S., 2022).

Wysa happiness buddy («Друг по щастю») – чат-бот, що підтримує користувача за допомогою не лише інструментів КПТ, а й технік діалектичної поведінкової терапії (ДБТ), медитації, дихальних вправ; при проявах тривоги – у клієнта – пропонує роботу з емоціями (Beatty C., Malik T., Meheli S., Sinha C., 2022). Wysa може використовуватися як окремий інструмент або інтегруватися до традиційної терапії: користувач може не тільки спілкуватися з чат-ботом, але за потреби – підключати сесії з реальним сертифікованим психотерапевтом. Означені чат-боти, за результатами досліджень зарубіжних вчених, здатні досить ефективно реалізовувати едукативні функції «психотерапевта» у період між сесіями, які проводить з

клієнтом реальний фахівець (Fitzpatrick K., Kara A., Vierhile M., 2017).

Поряд з вищенаведеними перевагами застосування інструментів ШІ у підготовці майбутніх психологів, існують й певні виклики. Ось кілька з них:

1. Якість професійної допомоги. Розмовні агенти надають швидку та просту підтримку. Вони можуть допомогти впоратися зі стресом, тривогою та ін. проблемами. Але не гарантують високої якості наданих послуг; не забезпечують проявів дбайливої уваги й емпатії до клієнта; не дають непрямої соціальної підтримки з боку реального спеціаліста (Brown J., Halpern J., 2021).

2. Етика і відповідальність. ШІ повинен працювати як система, побудована на зворотному зв'язку, що дозволяє користувачам повідомляти про використання чат-ботами хибних культурних стереотипів чи надання некоректних рекомендацій, оскільки це сприятиме адаптивному навчанню моделі на її же помилках (Fanni S., Febi M., Aghakhanyan G., Neri E., 2023).

3. Конфіденційність та приватність. Високого захисту конфіденційності потребує використання низки матеріалів, на базі яких відбувається навчання симуляційних моделей ШІ. До прикладу, записи реальних терапевтичних сесій з неповнолітніми дітьми; з вразливими групами клієнтів; з особливо чутливими проблемами тощо (Hronis A., Winiarski N., Moustafa A., Kneebone I., 2026).

4. Невизначеність впливу ШІ на емоційну сферу майбутніх фахівців (Grebennikova V., Ibragimova G., Gardanova Zh., Grebennikov O., 2025).

Отже, здобувачам освіти-активним користувачам інструментами ШІ, варто замислитися над проблемою етики застосування цих технологій, приділивши час рефлексіям з приводу як питання академічної доброчесності, так і простої думки про те, що ШІ може допомагати їм в роботі: скоротити витрати часу на опрацювання навчальних матеріалів, поліпшити розуміння складних тем, покращити візуалізацію інформації, проте, інформаційні технології – це переважно додатковий інструмент розвитку їх спеціальних компетентностей в умовах контрольованого, підтримуючого, дружнього середовища.

Однак слід пам'ятати: ШІ не може вчитися замість студента і не спроможний повністю замінити реального фахівця (особливо у фасилітативних професіях).

Манько Д. С.

СТАВЛЕННЯ ДО ГЕНДЕРНОЇ ЕКСПРЕСІЇ В ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ

У сучасному суспільстві питання прояву гендерної експресії набуває особливої значущості, оскільки воно безпосередньо пов'язане з усвідомленням особистої ідентичності, свободою самовираження та соціальною взаємодією. Люди прагнуть підкреслити свою індивідуальність через фізичне вираження гендеру.

Розвиток соціуму дозволяє обирати різні формати вираження свого гендеру (Марценюк Т., 2015; Гоффман І. 1976). Обираючи той чи інший спосіб, людина може виходити за межі традиційних очікувань, тим самим викликаючи різні реакції в осіб різного віку. Вони варіюються від прийняття до засудження в залежності від власної думки та стереотипності мислення індивіда.

У різних вікових груп ставлення до гендерної експресії формується залежно від рівня зацікавленості темою, обізнаності про різноманітність гендерного вираження, розвитку технологій, зокрема, поширення вільного доступу до соціальних мереж, а також глобального переосмислення цінностей (Бем С., 1981). Це дозволяє з'ясувати рівень усвідомлення різних способів вираження людської індивідуальності.

Метою нашого дослідження є виявлення відмінностей у ставленні до гендерної експресії між молодшою (15-20 років) та старшою (21-50 років) віковими групами.

Емпіричне дослідження проводилось на основі авторської анкети, яка містила 18 закритих запитань щодо ставлення до гендерної експресії. У проведеному емпіричному дослідженні брали участь 36 осіб різного віку, з яких: 26 жінок (72,2%) та 10 чоловіків (27,8%). У віковому діапазоні 15-20 років кількість

респондентів складала 18 осіб (50%), у віковому діапазоні 21-50 років також було 18 осіб (50%). Формування вибірки здійснювалося за умови добровільної згоди та повного забезпечення конфіденційності отриманих даних.

Отримані результати свідчать про вікову специфіку статистичної значущості в ознайомленні з поняттям гендерної експресії. Представники старшого покоління продемонстрували нижчий рівень обізнаності: лише 16,7% опитаних зазначили, що знають визначення цього поняття. Натомість у молодшій групі цей показник сягає 55,6%. Це може бути пов'язано з кількома факторами: цифровою соціалізацією, зміною соціальної парадигми та розширенням соціокультурних кордонів.

Важливо розуміти, через які атрибути різні вікові групи розуміють поняття гендерної експресії. Обидві групи найчастіше обирали поведінку як найпоширеніший маркер гендерної експресії: у молоді цей показник становить 83,4%, а у старшого покоління – 72,3%. Такий вибір може свідчити про наявність стереотипів щодо поведінки, яку суспільство приписує конкретній статі. Проте, у старшій групі 55,6% опитаних також виділяють внутрішнє відчуття, що разом з поведінкою можна пояснити як прагнення до відповідності зовнішніх проявів особистості її внутрішнім переживанням. Натомість у молодшій групі, показник вибору манікюру, макіяжу та зачіски сягає 66,7%, як важливий атрибут гендерної презентації, що вказує на сприйняття гендеру як пластичного конструкту, який можна моделювати за допомогою візуальних символів та засобів невербальної комунікації.

Аналіз даних продемонстрував, що молодша група частіше зустрічає в своєму оточенні осіб із нестандартною гендерною експресією, ніж старша група. Серед молодшої вікової групи 22,3% респондентів відповіли "Так, часто", тоді як у старшій групі таких відповідей не було. Натомість відповідь "Інколи" обрали 77,8% старшої групи та лише 55,6% молодшої. Молодша група частіше стикається з нетиповою гендерною експресією безпосередньо, а старша – лише час від часу. Це можна пов'язати з розумінням поняття гендерної експресії, цифровою соціалізацією та можливістю ідентифікувати варіативність гендерних проявів у реальному житті. Завдяки

зміні соціальної парадигми саме молодше покоління більше досліджує себе і яскравіше помічає нові унікальні способи самовираження, до використання яких ще не звикло старше покоління. Можливість зустріти представника молодшого покоління з нетиповою гендерною експресією набагато вища, ніж в іншій віковій групі.

Аналіз емоційного фону респондентів при зустрічі з людьми, які мають нетипову гендерну експресію, виявив домінування позитивних емоцій серед молоді. Найбільш вираженими виявилися реакції прийняття, що зафіксовані у 77,8% опитаних, та захоплення, показник якого становить 55,6%. Високий рівень захоплення та прийняття серед молоді свідчить про те, що для цієї групи нетипова зовнішність є символом внутрішньої свободи та сміливості. Це пояснюється активною залученістю до сучасних проблем пізнання власної особистості, де самовираження стає вагомим інструментом комунікації зі світом.

На протигагу цьому, у старшого покоління домінувала реакція байдужості, яку продемонстрували 55,6% опитаних, що можна пояснити як специфічну форму соціальної адаптації або свідому стратегію уникання обговорення гендерної тематики в цілому. Така емоційна реакція може бути кроком до пасивного прийняття нетипових проявів гендерної експресії серед осіб цієї вікової категорії. У підсумку, результати свідчать про те, що загальний емоційний фон обох груп зміщується у бік позитивного або принаймні нейтрального сприйняття, уникаючи відкритої конфронтації чи негативізму.

На основі проведеного дослідження було розроблено низку рекомендацій, спрямованих на формування справжньої толерантності до гендерної експресії. Ці рекомендації включають в себе розвиток емпатії, просвітницькі заходи та створення безпечного середовища. Толерантність має трансформуватися з байдужого ставлення до прийняття візуального образу людини, відокремлюючи його від особистісних якостей. Слід запровадити різні варіанти неформальної освіти аби звернути увагу соціуму на проблеми сприймання людей з нетиповою гендерною ідентичністю. За допомогою освіти можна допомогти створити безпечне

середовище для висвітлення питань «іншості» та унікальності не як чогось, що варто засуджувати або уникати, а для поширення своєї індивідуальності без страху бути не тим, ким ти є насправді. Приклади інших людей можуть бути поштовхом для інших розширювати межі своїх знань. Розширювати світогляд важливо у будь-якому віці. Суспільство має перейти від пасивного спостереження до культури підтримки різноманіття. Це означає не просто «дозволяти» комусь виглядати інакше, а створювати таке середовище, де будь-яка самопрезентація не впливає на соціальний статус, професійну кар'єру чи безпеку людини. Тільки через свідому відмову від стереотипного мислення ми можемо подолати той самий «вакуум незнання», який перетворює цікавість на відчуженість.

Отримані результати дають зрозуміти, що сприймання гендерної експресії у різних вікових груп відрізняється, але схожість полягає у відсутності категорично негативної оцінки. Це означає, що йде активна трансформація стереотипного мислення в осіб різного віку і вона рухається від байдужного, нейтрального ставлення до толерантності.

Мельник Т. Л.

ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА ВИГОРАННЯ ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ

Сучасні соціальні реалії, зокрема тривалий воєнний стан в Україні, супроводжуються підвищенням психологічного навантаження на населення та значним зростанням запиту на психологічну допомогу. У таких умовах діяльність практикуючих психологів відбувається в ситуації постійної взаємодії з травматичним досвідом клієнтів, що актуалізує проблему збереження психічного здоров'я самих фахівців і підвищує значення дослідження чинників їх емоційного виснаження.

Одним із ключових чинників емоційного вигорання практикуючих психологів наразі виступає втома від співчуття (ВВС). Дефініція ВВС тлумачиться у доволі широкому

діапазоні, коливаючись від «втрати здатності піклуватися» про тих, хто неспроможний зробити це самотужки (К. Джойнсон) – до сплати фахівцями фасилітативних професій занадто високої «ціни за допомогу» потребуючим (Ч. Фіглі). Найчастіше зустрічається наступне узагальнене тлумачення «ВВС» як специфічного стану, що виникає внаслідок тривалого занурення у переживання клієнтів і безпосередньо пов'язаного з емпатійною залученістю психолога.

Поряд з труднощами дефініції «ВВС», сучасні дослідники стикаються з ще однією проблемою: диференціації смислового навантаження трьох дуже схожих між собою, але, водночас, специфічних феноменів, які часто супроводжують емоційне і професійне вигорання представників допомагаючи спеціальностей – «ВВС», «Вторинний травматичний стрес» та «Вторинна травма». Слід зразу зазначити, що, на відміну від загального стресу, втома від співчуття формується саме в процесі допомоги іншим, що робить її одним із провідних предикторів професійного вигорання.

Поняття «Втома від співчуття» було введено у науковий обіг наприкінці ХХ століття. К. Джойнсон розглядала його як етап виснаження у фахівців, діяльність яких передбачає інтенсивну взаємодію з людьми (Joinson С., 1992). Подальший розвиток ця концепція отримала у працях Ч. Фіглі, який описував втому від співчуття як «вартість турботи» та підкреслював її зв'язок із вторинним травматичним стресом (Figley С., 1995).

У професійній діяльності психолога емпатія є базовим інструментом встановлення довіри з клієнтом, однак, водночас, вона виступає фактором ризику. Тривале співпереживання може призводити до поступового виснаження емоційних ресурсів, яке за відсутності ефективних стратегій саморегуляції трансформується у стійкий стан втоми від співчуття. ВВС проявляється на різних рівнях: емоційному (апатія, тривожність, дратівливість), когнітивному (зниження концентрації, негативні оцінки власної ефективності) та поведінковому (уникнення складних випадків, дистанціювання від клієнтів).

У науковій літературі ВВС часто розглядається поряд із професійним вигоранням, однак, ці явища не є тотожними.

Вигорання формується поступово як наслідок хронічного професійного стресу та дефіциту ресурсів і включає: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження ефективності діяльності (Maslach С., 2001). Натомість ВВС має більш швидкий розвиток і безпосередньо пов'язана з емоційною взаємодією з клієнтом.

Особливого значення у роботі з травмованими клієнтами набуває вторинний травматичний стрес (ВТС). Це зміни у внутрішньому досвіді психолога, які виникають унаслідок емпатійного включення у переживання клієнта. Поняття ВТС було введено Ч. Фіглі, який зазначав, що фахівці можуть виступати «вторинними постраждалими», переживаючи емоційний вплив чужої травми. Тривалий контакт із травматичним матеріалом призводить до накопичення напруження та виснаження, що знижує здатність до співпереживання і професійного відновлення (Figley С., 1983).

ВТС проявляється через три основні групи симптомів: інтрузивність (нав'язливі спогади), емоційне уникнення або оніміння та стійке збудження (підвищена тривожність, дратівливість, порушення сну). Поряд з цим, фахівці можуть також демонструвати: надмірну ідентифікацію з клієнтом або, навпаки, – емоційне відчуження, що ускладнює професійну взаємодію.

Як видно, втома від співчуття та вторинний травматичний стрес є взаємопов'язаними, але не тотожними явищами, які створюють підґрунтя для розвитку професійного вигорання. Їх вплив особливо посилюється в умовах воєнного часу, коли психологи працюють із клієнтами, які мають досвід переживання травматичних подій, втрат, тривалого стресу.

Профілактика цих станів для практикуючих психологів передбачає: розвиток навичок емоційної саморегуляції, встановлення професійних меж, регулярну супервізійну підтримку та впровадження практик самопіклування. Важливим є також своєчасне виявлення перших ознак емоційного виснаження.

Отже, втома від співчуття та вторинний травматичний стрес виступають важливими індикаторами ризику професійного вигорання у психологів, що працюють з

постраждалими. Усвідомлення та своєчасна профілактика цих ризиків сприяють збереженню психоемоційного благополуччя фахівців і підвищенню ефективності їх професійної діяльності.

Узагальнення теоретичних підходів дозволяє розглядати втому від співчуття як складний і багатовимірний феномен, що виникає внаслідок тривалої емпатійної залученості та опосередкованого контакту з травматичним досвідом клієнтів. Вона виступає одним із механізмів переходу від професійного стресу до вигорання та негативно впливає на психоемоційне благополуччя фахівця. Водночас втому від співчуття доцільно розглядати у структурі професійної якості життя, де вона співіснує із задоволенням від надання допомоги, що може виступати ресурсом підтримки психологічної стійкості. З огляду на це, особливого значення набуває своєчасне розпізнавання ознак виснаження та впровадження практик саморегуляції і професійної підтримки. Перспективним напрямом є подальше вивчення цього феномену в контексті психологічного благополуччя практикуючих психологів, зокрема, в умовах воєнного часу.

Мількевич О. М.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЮНАКІВ-КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Системне вивчення психологічного благополуччя юнаків як окремої вікової групи розпочалося відносно нещодавно, якщо порівнювати з дослідженнями дорослого населення. Разом із тим, останніми роками спостерігається помітне зростання інтересу до цієї проблематики, зокрема у контексті вивчення студентської та учнівської молоді. Проте низка аспектів, пов'язаних із психологічним благополуччям саме юнаків, залишається недостатньо дослідженою, особливо з урахуванням впливу сучасного цифрового середовища та активного користування соціальними мережами (Вересова В., 2018).

Попри поступове накопичення наукових даних і розвиток методичного інструментарію, його можливостей наразі все ще

недостатньо для повноцінного комплексного аналізу цього феномена. Це ускладнює глибоке розуміння особливостей психологічного благополуччя юнаків, які активно взаємодіють у цифровому середовищі, де соціальні зв'язки, самопрезентація та емоційні переживання набувають нових форм.

Важливим є також те, що не всі наявні наукові розвідки повною мірою враховують вікові особливості юнацького періоду, що знижує їхню прикладну цінність. У цьому контексті доцільно спиратися на концептуальні підходи, котрі розглядають психологічне благополуччя як багаторівневе утворення, що охоплює психофізіологічний, індивідуально-психологічний та ціннісно-смысловий рівні розвитку особистості. Такий підхід дозволяє врахувати не лише внутрішні особистісні характеристики, а й особливості соціального функціонування юнаків (Галіч Т., 2020).

Відповідно, специфіка психологічного благополуччя у цьому віці визначається як наявністю (або недостатнім розвитком) вікових психологічних новоутворень, так і характером провідної діяльності, соціальною ситуацією розвитку, індивідуально-психологічними особливостями, емоційним станом та особливостями механізмів психологічного захисту. У контексті користування соціальними мережами ці чинники можуть проявлятися по-новому, зокрема, через вплив онлайн-комунікації на самооцінку, рівень соціальної підтримки та переживання власної значущості.

Провідним індикатором психологічного благополуччя юнаків виступає їхнє емоційне благополуччя, зокрема, низький рівень тривожності та депресивності. Важливу роль у його формуванні відіграють характер взаємин із батьками, зокрема доброзичливість, послідовність у вихованні, можливість участі у прийнятті рішень та позитивний емоційний контакт. Окрім того, значущими є рівень комунікативної компетентності юнаків і психологічна грамотність дорослих – батьків та вчителів. У юнацькому віці особливого значення набуває формування саморозуміння, життєвих планів і світогляду, що сприяє успішній соціальній адаптації та входженню у різні сфери життя, зокрема, через відповідно організований освітній процес (Санько К., 2019).

Окрему увагу дослідники приділяють впливу особистісних характеристик на психологічне благополуччя, серед яких: локус контролю, оптимізм, емоційний інтелект, стратегії подолання стресу та самоспівчуття. Також актуальним напрямом є дослідження впливу фізіологічних характеристик та сприймання власного тіла. Зокрема, рухова активність і заняття фізичною культурою сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя та зниженню нейротизму, тоді як негативне сприймання власного тіла та надмірний контроль ваги можуть мати протилежний ефект.

Суттєву роль у формуванні психологічного благополуччя відіграють соціально-психологічні фактори, передусім сімейне середовище. Характер взаємин у сім'ї, психологічний клімат, рівень довіри, емоційної підтримки та залученість батьків у життя дитини є ключовими чинниками, що впливають на благополуччя юнака. Дослідження свідчать, що позитивне сприймання батьків як джерела підтримки та допомоги, є важливим предиктором задоволеності життям незалежно від типу сім'ї. Водночас наявність стабільного, безпечного та емоційно комфортного сімейного середовища, відкритість у спілкуванні та підтримка інтересів дитини значною мірою сприяють її психологічному благополуччю (Березовська Л., 2020).

Крім того, значний вплив мають соціальні зв'язки поза межами сім'ї, зокрема, взаємини з однолітками та вчителями. Соціальна підтримка з боку значущих дорослих і ровесників є одним із ключових чинників, що визначає рівень психологічного благополуччя учнівської молоді. Важливо також, що соціально-економічні умови самі по собі не мають вирішального впливу на цей показник, якщо відсутня належна соціальна підтримка в сім'ї та соціальному середовищі.

Психологічне благополуччя юнаків є багатовимірним феноменом, що формується під впливом соціальних, міжособистісних і особистісних чинників, серед яких особливе місце посідають взаємини з однолітками та рівень соціальної підтримки. Наявність дружніх стосунків із ровесниками та відчуття підтримки з їхнього боку прямо пов'язані з підвищенням психологічного благополуччя старшокласників. У

контексті користування соціальними мережами ці аспекти набувають ще більшого значення, оскільки онлайн-комунікація може як посилювати, так і послаблювати якість міжособистісних зв'язків (Гречановська О., 2023).

Важливим чинником є характер дружніх взаємин, зокрема, рівень довіри, який має вікові та гендерні особливості й може змінюватися з часом. Водночас дослідження показують, що зв'язок між довірою у дружніх стосунках і психологічним благополуччям, є неоднозначним, що підкреслює необхідність комплексного підходу до вивчення цієї проблематики, особливо в умовах активного використання соціальних мереж як простору соціальної взаємодії.

Суттєвими є також характеристики соціального середовища у навчальному колективі. Віктимізація з боку однолітків та сприйняття поведінки вчителів як упередженої або несправедливої виступають факторами ризику, пов'язаними з підвищенням рівня психологічних і соматичних скарг та зниженням відчуття безпеки. Натомість відчуття приналежності до колективу має позитивний зв'язок із психологічним благополуччям юнаків. Важливу роль відіграє також емоційний інтелект на рівні групи, який сприяє покращенню міжособистісних взаємин, підсиленню згуртованості та, відповідно, підвищенню психологічного благополуччя (Сіленко А., 2025).

У сучасних умовах значної актуальності в процесі соціалізації юнаків набуває й вплив соціальних мереж. Онлайн-комунікація розширює можливості підтримки соціальних зв'язків, але водночас може підсилювати ризики порушення міжособистісної взаємодії, зокрема, через зниження рівня довіри, виникнення соціального порівняння та ризику кібербулінгу. Тому дослідження особливостей психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж потребує врахування як реальних, так і віртуальних соціальних взаємин.

Окрему увагу слід приділяти впливу культурного середовища, яке визначає особливості соціалізації, способи взаємодії та сприйняття власного благополуччя. Міжнародні дослідження демонструють, що, попри певні відмінності в окремих компонентах суб'єктивного благополуччя між

представниками різних країн, загальні показники психологічного благополуччя можуть залишатися подібними. Це свідчить про універсальність базових чинників благополуччя, таких, як: соціальна підтримка, позитивні міжособистісні взаємини та відчуття безпеки (Коробанова О., 2024).

Значущим аспектом є також процес соціальної адаптації, зокрема, в умовах міграції. Розвиток бікультуральної ідентичності сприяє підвищенню психологічного благополуччя та зменшенню адаптаційного стресу, а міжрасова дружба позитивно впливає не лише на емоційний стан, а й на навчальні досягнення. Підтримувальна поведінка вчителя, орієнтована на автономію учня, також сприяє зростанню його психологічного благополуччя.

Науково доведено, що ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя відіграють: якість міжособистісних взаємин, рівень соціальної підтримки, відчуття приналежності до групи, а також характер взаємодії з однолітками, батьками та педагогами. Водночас використання соціальних мереж може як сприяти підвищенню рівня соціальної підтримки та розширенню кола спілкування, так і створювати додаткові ризики, пов'язані з соціальним порівнянням, зниженням самооцінки та впливом негативного контенту.

Важливо врахувати й вікові особливості юнацького періоду, зокрема, процесів самовизначення, формування ідентичності та життєвих цінностей, які значною мірою визначають сприйняття власного благополуччя. Психологічне благополуччя юнаків тісно пов'язане з розвитком емоційної стабільності, здатності до саморегуляції, рівнем емоційного інтелекту та сформованістю механізмів подолання стресу.

Таким чином, психологічне благополуччя юнаків-користувачів соціальних мереж доцільно розглядати як багатовимірне явище, що формується на перетині особистісних ресурсів і характеристик соціального середовища, з урахуванням впливу цифрового простору. Подальші дослідження у цьому напрямі, на нашу думку, мають бути спрямовані на більш глибоке вивчення механізмів впливу

соціальних мереж на психологічне благополуччя юнаків та розробку ефективних практик його підтримки та підвищення.

Мозговий В. І.

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВЕТЕРАНАМ

Затяжний характер російсько-української війни призводить до тривалого перебування особового складу у зоні бойових дій і відповідно його психологічної травматизації. Внаслідок цього у військовослужбовців і ветеранів виникають труднощі із подальшою соціалізацією та поверненням до якісного цивільного життя. У зв'язку з цим гостро постає потреба в отриманні ними фахової консультаційної та психотерапевтичної допомоги.

Держава чітко визначила нормативну базу, яка на сьогодні забезпечує отримання військовослужбовцями, ветеранами і ветеранками та членам їх родин безкоштовної психологічної допомоги.

Міністерство у справах ветеранів України реалізує трирівневу систему психологічної допомоги для ветеранів війни, військовослужбовців, постраждалих учасників Революції Гідності, людей з особливими заслугами перед Батьківщиною та членів їхніх родин (сайт Міністерства у справах ветеранів України).

Програма працює відповідно до Порядку, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України №1338 від 29 листопада 2022 року: «Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб» (зі змінами). Документом визначено Порядок звернення за психологічною допомогою осіб, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб (дружина/чоловік), малолітні, неповнолітні та повнолітні діти і батьки), постраждалим учасникам Революції Гідності та членам

сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України.

Постанова Кабінету Міністрів України від 18 березня 2024 року №307 «Деякі питання ментальної, спортивної, фізичної, психологічної реабілітації та професійної адаптації ветеранів війни, членів їх сімей та деяких інших категорій осіб». Постановою визначено умови для залучення недержавних надавачів послуг та забезпечення погодинної оплати у розмірі 254,18 грн. (без податку на додану вартість).

Наказ Мінветеранів від 14 грудня 2023 року №330 затверджує Порядок формування, ведення та доступу до Реєстру суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів і членів їх сімей. Зазначеним Порядком визначено механізм формування, ведення Реєстру суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів і членів їх сімей (далі – Реєстр), включення суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги до Реєстру, доступу та надання інформації з Реєстру.

Передбачена трирівнева система надання психологічної допомоги ветеранам війни та членам їх сімей. Перший рівень включає соціально-психологічну підтримку та надання соціальних послуг, зокрема соціального супроводу, соціальної адаптації, консультування.

На другому рівні психологічна допомога спрямована на розв'язання актуальних або специфічних психологічних проблем отримувача послуг, які виникли, зокрема, внаслідок психологічного травмування в екстремальних ситуаціях (участі у бойових діях, перебування у полоні, відбування покарання тощо), в надзвичайних ситуаціях (пожежі, руйнування будинків тощо), в кризових ситуаціях (розлучення, смерть близьких людей тощо). Робота з отримувачем послуг спрямована на відновлення відчуття безпеки, стабілізацію; побудову корисних стратегій подолання; опрацювання та осмислення психотравматичного досвіду; зменшення інтенсивності емоційного переживання; сприяння посттравматичному зростанню.

Психологічна допомога третього рівня надається мультидисциплінарною командою із використанням кейс-менеджменту як комплексна медико-психологічна допомога, що

передбачає терапію розладів психічного здоров'я за комплексною програмою із застосуванням психологічних, психотерапевтичних, у разі потреби – медикаментозних методів та методів фізичної реабілітації (Порядок та умови надання психологічної допомоги ветеранам війни..., 2025). Психоедукація, психологічна діагностика, групова робота, психологічне консультування здійснюються на всіх рівнях, змінюється лише їх наповнення.

Чернігівська міська асоціація «Конкордія» зареєстрована, як суб'єкт надання послуг другого рівня. Це означає, що психологічну допомогу надають психологи організації, які відповідають вимогам до фахівця, визначеним Міністерством ветеранів. За час роботи громадської організації в якості надавача послуг з жовтня 2025 р. по березень 2026 р. послуги отримали 45 осіб.

Згідно з методичними рекомендаціями щодо надання безоплатної психологічної допомоги, одним із ключових документів є картка психологічного супроводу отримувача послуг. Цей документ, крім загальних відомостей про отримувача послуг, містить його запит, скарги, протоколи діагностичного обстеження, застосовані форми психологічної роботи, висновки та рекомендації.

Разом з тим, саме аналіз скарг отримувача послуг дозволяє зіставити отримані дані з його запитом і визначити подальшу стратегію надання психологічної допомоги. Структура скарг передбачає виявлення наявних тілесних проявів, емоційного стану, поведінкових проявів та когнітивних порушень. Аналіз зазначених скарг дозволив виявити наступну загальну тенденцію: емоційні порушення склали 30,1%, тілесні – 26,5%, когнітивні – 22,2%, поведінкові – 21,2%. Виявлена тенденція порушень дозволяє припустити відповідну стратегію надання психологічної допомоги за наступною логікою: застосування технік, націлених на стабілізацію психоемоційного стану (зокрема, через роботу з тілом), а у подальшому – застосування технік когнітивно-поведінкової терапії.

Аналіз скарг кожного із проявів дозволив визначити фокус постстресового ураження. Так, серед емоційних порушень на перше місце виходять: спалахи гніву

(дратівливість, агресія), підвищена тривожність і страх, відчуття самотності. Тілесні прояви характеризуються підвищеною втомлюваністю, головними болями, проблемами з тиском. Когнітивні порушення пов'язані із порушенням пам'яті, забудькуватістю, повторним переживанням травмуючих подій та втратою сенсу життя. Серед поведінкових порушень на першому місці – порушення сну, кошмарні сновидіння, підвищена конфліктність, імпульсивність, сімейні проблеми в спілкуванні та взаємодії.

Логіка побудови терапевтичної стратегії підказує, що роботу з агресією і дратівливістю треба починати із технік релаксації (медитація, дихальні вправи, йога) та арт-терапії (малювання, казкотерапія) для безпечного «випуску пару», розрядки напруги. Це дозволить знизити загальний рівень стресу і поступово перейти до методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що допоможе переосмислити ситуації, які викликають гнів, та змінити реакцію на них.

Під час роботи з військовими та їх родинами слід враховувати важливе зауваження психолога, директора програм навчання цивільних Центру психології розвитку Військово-медичного університету США Паули Доменічі. Вона наголошує, що очікування військових від психолога можуть відрізнятись від очікувань цивільних. Психологам слід чітко визначити межі свого цивільного статусу, межі конфіденційності, обговорити можливі стигми й проблеми в стосунках «психолог – клієнт» при наданні психологічної допомоги (Domenici P., 2016).

Однак усі ці проблеми постають у контексті вимог, які висуваються до консультанта в межах військової культури. У США ця проблема вирішується через наявність фахівців, які афілійовані Міністерством оборони чи департаментом у справах ветеранів. До них радять звертатися в першу чергу. Також департамент у справах ветеранів проводить спеціальні навчальні модулі щодо військової культури (Кокун О., Пішко І., Лозінська Н. та ін. 2023).

У підсумку, слід зазначити, що надання психологічної допомоги ветеранам потребує вибудовування певної стратегії, зважаючи як на скарги і запит клієнта, так і на знання військової культури психолога-консультанта.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Життя юнаків та дівчат в Україні відбувалося в умовах пандемії COVID-2019 і воєнних дій, що є певними чинниками екстремальності життєвої ситуації. Вищезазначені умови можуть спричинити як підвищення толерантності особистості до екстремальних ситуацій, так і деструктивний вплив: погіршення фізичного та психічного здоров'я, негативні соціальні зміни, особистісну деградацію (Кокун О., 2024), тому дослідження психологічного благополуччя та стресостійкості української молоді набуває особливої актуальності. Теоретичну основу дослідження складають концепції феномена психологічного благополуччя особистості (Ryff С., 1989), положення вітчизняних науковців про стан психологічного благополуччя під час російсько-української війни (Карамушка Л., 2024; Дубровський В., 2021 та ін.). Метою дослідження – встановлення взаємозв'язку між психологічним благополуччям та стресостійкістю осіб юнацького віку.

Дослідження психологічного благополуччя та життєстійкості осіб юнацького віку проводилося протягом жовтня-листопада 2025 року. У ньому взяли участь студенти 1–3 курсів факультету фізичного виховання та ННІ психології та соціальної роботи НУЧК імені Т. Г. Шевченка. Загальна кількість респондентів – 100 осіб (43 особи чоловічої статі, 57 – жіночої), віком 16-19 років, які всі на момент проведення дослідження проживали у м. Чернігові та Чернігівській області. Респонденти були проінформовані про мету дослідження, їм були роз'яснені інструкції роботи з методиками. Для проведення наукової розвідки було обрано наступний діагностичний інструментарій: опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація О. Власової, В. Семиченко та ін., 2015), що виявляє актуальне благополуччя людини на даному життєвому етапі; для вимірювання здатності респондентів адаптуватися до стресових умов було обрано шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

(адаптація О. Кокун, 2024). Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми GNU PSPP for Linux Ubuntu.

Аналіз показників психологічного благополуччя опитаних осіб юнацького віку за методикою К. Ріфф виявив наступні тенденції. За фактором позитивного ставлення до інших високий рівень його розвитку відмічено у 16% респондентів (середньостатистичне значення – $97,13 \pm 10,23$), що зумовлює їх емпатійність, відкритість, турботу про добробут інших. Середній рівень розвитку фактора позитивного ставлення до інших мають 55% опитаних студентів (середньостатистичне значення – $74,12 \pm 14,61$), вони виявляють відвертість та певну довіру в стосунках, бажання йти на компроміси. У 21% досліджуваних встановлено низький рівень фактора позитивного ставлення до інших (середньостатистичне значення – $48,13 \pm 10,44$), що свідчить про можливість відчуття ними певної ізоляції, обмежене коло спілкування, небажання підтримувати тісні зв'язки.

За фактором автономії високі показники мають 14% опитаних студентів (середньостатистичне значення – $72,13 \pm 15,23$), що забезпечує їх можливість протистояння соціальному тиску, самостійність та незалежність, оцінку себе за власними стандартами. Середній рівень прояву автономії встановлено у 65% респондентів (середньостатистичне значення – $56,31 \pm 10,11$), що зумовлює самостійність та незалежність даних респондентів. У 22% досліджуваних відмічено низький рівень прояву фактора автономії (середньостатистичне значення – $43,85 \pm 13,44$): вони виявляють певну залежність від думок інших, орієнтацію на позитивне схвалення соціумом та очікування керівництва іншими під час прийняття ними важливих рішень.

Високий рівень показника управління середовищем відмічено у 42% опитаних студентів (середньостатистичне значення – $76,16 \pm 14,27$), що зумовлює їх здатність створювати сприятливі умови для досягнення актуальних цілей діяльності. У 51% респондентів спостерігаємо середній рівень прояву показника управління середовищем (середньостатистичне значення – $57,51 \pm 12,41$), вони ефективно використовують

можливості та обставини для досягнення власних цілей. 25% досліджуваних мають низький рівень показника управління середовищем (середньостатистичне значення – $42,17 \pm 13,61$), що свідчить про їхні можливі труднощі в організації повсякденної діяльності, відсутність відчуття контролю наявних особливостей життя.

Високий рівень показника особистісного зростання мають 47% респондентів (середньостатистичне значення – $78,32 \pm 11,15$), що зумовлює їх відкритість новому досвіду, відчуття реалізації власного потенціалу. У 35% опитаних студентів відмічено середній рівень показника особистісного зростання (середньостатистичне значення – $61,12 \pm 34,15$), що свідчить про їх сприйняття себе, свого досвіду, що самореалізується протягом виконання певної діяльності. Низький рівень показника особистісного зростання мають 18% досліджуваних (середньостатистичне значення – $46,24 \pm 23,18$), вони можуть відчувати відсутність інтересу до життя, труднощі в комунікації з соціальним середовищем, також у них може виникати відчуття нездатності змінити свою поведінку.

Високий рівень прояву показника мети в житті відмічено у 44% респондентів (середньостатистичне значення – $77,16 \pm 13,15$), що вказує на наявність у них відчуття сенсу власного життя та віддалених життєвих цілей. У 56% досліджуваних зазначено середній рівень прояву показника мети в житті (середньостатистичне значення – $67,13 \pm 19,27$), вони більшою мірою дотримуються переконань, які є джерелом сенсів життя та цілей, мають відчуття спрямованості життя. Низький рівень прояву показника мети в житті мають 27% опитаних (середньостатистичне значення – $43,11 \pm 23,16$), що свідчить про невелику кількість життєвих цілей у даних респондентів, відсутність почуття спрямованості життя та його перспективи.

Високий рівень прояву показника самоприйняття мають 48% опитаних студентів (середньостатистичне значення – $73,52 \pm 18,36$), вони позитивно ставляться до себе, знають, розуміють та приймають власні позитивні та негативні якості. У 65% респондентів встановлено середній рівень прояву показника самоприйняття (середньостатистичне значення –

66,42±31,16), що свідчить про прийняття себе, певну задоволеність своїми особистісними якостями, знання своїх сильних та слабких сторін. Низький рівень прояву показника самоприйняття мають 16% досліджуваних (середньостатистичне значення – 42,17±10,76), що зумовлює у них можливе переживання з приводу деяких якостей власної особистості, незадоволеність собою.

Високий рівень інтегрального показника психологічного благополуччя мають 18% опитаних студентів (середньостатистичне значення – 455,32±17,14), що свідчить про їх задоволеність життям, достатній рівень самоактуалізації, відчуття гармонії між внутрішнім світом та зовнішніми умовами. У 51% досліджуваних встановлено середній рівень інтегрального показника психологічного благополуччя (середньостатистичне значення – 362,26±15,38), що зумовлює їх адаптацію до актуальної життєвої ситуації та наявність ресурсів, які допомагають гнучко реагувати в змінних умовах життя, проте ці респонденти можуть відчувати труднощі у певних сферах діяльності. Низький рівень інтегрального показника психологічного благополуччя відмічено у 34% респондентів (середньостатистичне значення – 274,27±36,27), що вказує на знижений рівень адаптації, можливе переживання ними стресової ситуації.

Цікавим, на нашу думку, виявився той факт, що, не зважаючи на воєнний стан та наявність певного елементу екстремальності умов освітнього процесу в прикордонній території (часті повітряні тривоги з підвищеним рівнем небезпеки, перебої в електропостачанні та роботі Інтернету), відмічено досить високий рівень прояву показників управління середовищем, особистісного зростання, наявності мети в житті та самоприйняття у багатьох опитаних студентів. Зазначена тенденція, можливо, пов'язана з особливістю вибірки, оскільки студенти-психологи 2–3 курсів мають в своїй освітній програмі потужний блок дисциплін, спрямованих на підтримку психічного здоров'я (психологія творчості, психологія здоров'я, психологія екстремальних ситуацій, самовиховання і саморегуляція особистості). Серед студентів першого курсу факультету фізичного виховання багато таких, хто бере участь у

змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів, що може свідчити про розвиток у них цілепокладання, мотивації на досягнення успіху, вольової регуляції діяльності, що відповідно, можливо, веде до розвитку вищезазначених показників психологічного благополуччя.

Високий рівень кількісного показника стресостійкості за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) відмічено у 27% респондентів (середньостатистичне значення – $34,13 \pm 14,17$), що зумовлює їх здатність справлятися з повсякденними труднощами, адаптуватися до змін. Середній рівень кількісного показника стресостійкості мають 56% досліджуваних (середньостатистичне значення – $22,14 \pm 10,16$), що свідчить про певну їх адаптацію до умов середовища та життєвих подій. 20% опитаних студентів мають нижчий за середній рівень кількісного показника стресостійкості (середньостатистичне значення – $17,68 \pm 13,45$), вони можуть відчувати труднощі в адаптації до актуальної життєвої ситуації.

В ході кореляційного аналізу (за Пірсоном) виявлено значущий прямий кореляційний зв'язок між інтегральним показником психологічного благополуччя та кількісним показником стресостійкості ($r=0,72$ при $p \leq 0,01$). Студенти з високим рівнем стресостійкості мають вищий рівень психологічного благополуччя, ефективніше адаптуються до актуальної життєвої ситуації.

Отже, з'ясовано, що більшість опитаних студентів адаптовані до актуальної життєвої ситуації, виявляють здатність до створення умов досягнення поставлених цілей, мають самоприйняття та сенси власного життя. Виявлено значущий прямий кореляційний зв'язок між інтегральним показником психологічного благополуччя та кількісним показником стресостійкості.

СПРИЙНЯТТЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ КРИЗ

Сучасний етап розбудови інклюзивного середовища в Україні супроводжується гострим дисонансом між інституційними трансформаціями та ригідністю масової свідомості. Аналіз напрацювань у галузі соціології та соціальної психології, зокрема концепції соціальної дистанції (Bogardus E., 1925) та теорії соціальної ідентичності (Tajfel H., 1979), дозволяє стверджувати, що сприйняття дитини з особливими освітніми потребами (ООП) здебільшого відбувається через механізм міжгрупової диференціації. Особа з порушеннями розвитку розглядається соціумом як представник «аутгрупи», що автоматично запускає захисні процеси соціальної категоризації. Ключову роль у цих процесах відіграє феномен стереотипізації, який, згідно з класичним підходом (Lippmann W., 1922), виступає інструментом когнітивного спрощення образу дитини виключно до її діагнозу, а також феномен стигматизації. Спираючись на фундаментальну теорію (Goffman E., 1963) та її сучасну концептуалізацію (Link B., Phelan J., 2001), стигматизацію ми розглядаємо як складний процес подальшого соціального дискредитування, навішування «ярликів» та маргіналізації особи. Наше розуміння цього явища полягає в тому, що в основі таких соціально-перцептивних викривлень лежить не так дефіцит поінформованості суспільства, як глибинний страх масової свідомості перед нетиповістю, яка загрожуює базовій потребі в прогнозованості середовища.

Огляд конкретних емпіричних даних виявляє феномен «декларативної толерантності». За результатами масштабних національних моніторингів (Засенко В. та ін., 2023), понад 80% громадян на макрорівні підтримують ідею рівних освітніх прав. Проте матеріали репрезентативних опитувань (Соціологічна група «Рейтинг», 2021; ЮНІСЕФ, 2021) демонструють стрімке падіння рівня лояльності під час переходу до безпосередньої взаємодії: менше третини батьків нормотипових школярів

виявляють реальну готовність до спільного навчання їхніх дітей з учнем з ООП. Серед ключових побоювань респонденти найчастіше артикулюють ризики зниження академічної успішності класу та загрозу фізичній безпеці. З позицій соціальної психології ми розглядаємо ці страхи як раціоналізацію власних сегрегаційних настанов та прояв латентної агресії, де стигматизована дитина з ООП хибно наділяється характеристиками «джерела соціальної загрози».

Результати зарубіжних та вітчизняних емпіричних досліджень також свідчать про наявність жорсткої диференціації сприйняття залежно від типу нозології. Зокрема, є дані (Скрипник Т., 2017; Avramidis E. et al., 2000) про те, що українське суспільство зберігає відносно високу емпатію до осіб із видимою (фізичною чи сенсорною) інвалідністю, що цілком вкладається у звичну патерналістську «медичну модель» (сприйняття через жалість). Натомість інтелектуальні розлади, аутизм та синдром дефіциту уваги з гіперактивністю викликають найвищий рівень дистанціювання (понад 60%). З соціально-психологічної точки зору, ми пояснюємо це тим, що поведінкові девіації інтерпретуються оточенням не як наслідок особливостей нейророзвитку, а як усвідомлена агресія чи наслідок «відсутності виховання», що миттєво блокує емпатію та формує суспільну вимогу щодо ізоляції такого учня. Схожа криза професійної ідентичності спостерігається і серед педагогів (Колупаєва А., Таранченко О., 2016), де понад 60% опитаних фахівців оцінюють дитину з ООП переважно як об'єкт, що викликає професійну фрустрацію та емоційне вигорання.

Окреслений масив наукових результатів переважно фіксує макротенденції, отримані у відносно стабільних умовах. Однак, спираючись на постулати психології масової поведінки, ми доходимо висновку, що зовнішній контекст є критичним модератором соціальних настанов. Поза фокусом уваги дослідників досі залишається вплив пролонгованого колективного стресу на рівень толерантності в окремих територіальних громадах. Чернігівщина, яка зазнала безпосереднього травматичного впливу воєнних дій, характеризується специфічним соціально-психологічним фоном. Власна інтерпретація дозволяє припустити: колективна травма

та екзистенційна тривога об'єктивно виснажують психологічні ресурси населення. Звуження «вікна толерантності» в умовах тривалої кризи робить механізми масового сприйняття «Іншого» більш ригідними, що неминуче призводить до радикалізації латентної стигматизації осіб з ООП.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволяє дійти висновку, що головним бар'єром для інклюзії залишається стійкий соціально-перцептивний конструкт, який базується на механізмах масової стереотипізації та стигматизації. Очевидно, що без урахування актуального психологічного стану конкретних громад будь-які інституційні кроки залишатимуться формальними. З огляду на це, вважаємо необхідним проведення емпіричних досліджень соціальних уявлень щодо дітей з ООП безпосередньо серед мешканців Чернігівщини. Для отримання відносно повної картини такий науковий пошук має охоплювати мешканців з різних типів населених пунктів (міські та сільські громади), а також передбачати аналіз впливу різних соціодемографічних характеристик респондентів (статеві-вікових, освітньо-професійних чинників тощо). Це дозволить виявити локальні мішені для дестигматизації та стане фундаментальною базою для розробки адресних програм психологічної корекції на місцях.

Надточій М. О.

ЛЮДИНО-ТВАРИННА ВЗАЄМОДІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

Людино-тваринна взаємодія є цілеспрямованим і структурованим методом, який водночас є й терапевтичним, освітнім та соціальним засобом для досягнення функціональних змін у психіці людини. Цей метод використовується спеціалістами, які фахово й відповідально знаються на специфіці залучення до такої роботи людей та тварин. Так, до основних форм реалізації людино-тваринної співдії належать: терапія з твариною (ТТ), навчання з твариною (НТ) або

активність з твариною за особливих умов (АТ), тренування з твариною (ТрТ). Заразом розробляти та реалізовувати вищезгадані форми потрібно, використовуючи міждисциплінарний підхід. Ідеться про те, щоб відповідні кроки сприяли виробленню соціоорієнтованих навичок, покращенню фізичного, пізнавального, поведінкового та /або соціально-емоційного функціонування конкретної людини в міжособистісному чи індивідуальному ракурсі, роботі з посткризовими станами, де увагу зосереджено на забезпеченні комфорту та підтримці під час переживання такого досвіду, інших кризових ситуацій, а також відвідування з тваринами осіб, які перебувають в інтернатних закладах, що найпаче сприяє підвищенню рівня їхнього особистісного зростання (International Association of Human-Animal Interaction WHITE PAPER 2014, updated for 2018). Особливо виправданою людино-тваринна взаємодія в різних позиціях виявляється в роботі з дітьми з розладами аутистичного спектра (РАС).

Загалом аутизм, та пов'язані з ним відхилення розвитку, – це ракурс неврологічних розладів, що порушують здатність особи до спілкування, розуміння мови, гри та взаємодії з іншими. Своєрідність формування емоційних, когнітивних процесів впливає на формування особистості такої дитини, відображаючись ускладненнями в її адаптації в різних сферах життєдіяльності та якості життя загалом.

Л. Каннер і Г. Аспергер заклали теоретичні основи вивчення аутизму, зосереджуючи увагу на порушеннях соціальної взаємодії та комунікації (Каннер Л., 1943; Аспергер Г., 1944). Зарубіжні дослідники (Барон-Коен С., 1995; Руттер М., 1978; Ловаас І., 1987) розглядали його, акцентуючи увагу на складності та різноманітності проявів. Сучасниками виявлено, що діти з аутизмом мають низьку мотивацію до взаємодії з людьми, а от з тваринами її налагодити вдається швидше (Hill J. et al., 2023). Так, вплив сертифікованого собакис може покращити індикатори позитивної поведінки, вербального спілкування та зорового контакту, соціальних ініціатив дитини з аутизмом. Зокрема зменшення дескрипторів проблемності в поведінці такої дитини у присутності атестованого собаки

пояснено тактильною співдією між людиною та твариною (Morgan S. & O'Byrne A. , 2023).

J. Hill (2023) у своїх наукових розвідках зафіксувала покращення соціальних навичок у дітей з РАС, які проходили курс каністерапії. Науковці S. Morgan, A. O'Byrne (2023) підтвердили це, разом відзначивши ефект переорієнтування на мотивацію успіху в навчанні. Також аналогічні результати зафіксовано й щодо розвитку почуття відповідальності у дітей із таким спектром розладу після людино-тваринної взаємодії. У цьому разі йшлося про актуалізацію позитивної мотивації до активного життя, краще розуміння потреб інших, орієнтир на здорове харчування завдяки годуванню тварини, навіть зменшення депресивних симптомів. Так, виявлено, що більше відповідальності брала на себе людина з аутизмом за свою кішку, то більшою була ймовірність того, що вона звернеться знову до такої взаємодії (Cleary M., West S., Thapa D. K., Kornhaber R., 2023).

Собак-помічників можна навчити переривати стереотипну поведінку дитини з РАС шляхом особливо заспокійливого впливу та покращення сенсорно-перцептивного досвіду. Крім своїх заздалегідь навчених завдань, собаки-помічники також можуть приносити користь особам з аутизмом, коли зростає за часом участь у щоденних заходах (наприклад, догляд, кидання м'яча тощо), активізуючи водночас й соціальну взаємодію з однолітками та оточуючими.

Зарозом спільне проживання із собакою-асистентом здатне сприяти нормалізації сну дитини з РАС (про що свідчили батьки). Ці результати узгоджуються з якісними дослідженнями, де вказано, що такі діти частіше сплять усю ніч завдяки присутності собаки-помічника в їхній кімнаті або ліжку, ба навіть виявляли бажання лишатися у приміщенні самим без батьків (Carlisle G. at al., 2020).

Або ритмічні рухи під час верхової їзди можуть виразно активувати вестибулярний апарат дітей з РАС, що зосібна здатне покращити їхнє активне мовлення та результати навчання (позаяк вершники повинні функціонально керувати власним тілом, що розвиває їхні здібності до довільного контролю та невербального спілкування). Загалом вправи в

іпотерапії засвідчили позитивний вплив на контроль постави, міжособистісні стосунки та адаптивну поведінку. Отож і коні можуть запропонувати людям з РАС особливий спосіб пособляння позитивній соціальній взаємодії. Ерготерапевти часто використовують «каталізаторні методи» для посилення емоцій збудження, що сприяє покращенню поведінки та мультисенсорного сприймання. Психоінтервенція завдяки залученню коней для осіб з РАС нині надто часто додається в таких випадках (Xiao N. et al., 2023).

Відомо, що одним із найскладніших дефіцитів, які мають люди з аутизмом протягом усього життя, є порушення соціальних компетентностей. Нещодавні дослідження зафіксували, що люди з РАС не демонстрували значущої недостатності саме у взаємодії з тваринами (Rehn A., Caruso V. & Kumar S., 2023). Дедалі частіше дані наукових розвідок свідчать про те, що діти з РАС можуть формувати емоційно-інтимні зв'язки з тваринами, і такі співдії забезпечують вирішальну сенсорну та соціальну стимуляцію, покращуючи як фізіологічний, так і психологічний досвід людей з РАС і значно сприяючи їхній соціальній участі в щоденних завданнях (Xiao N. et al., 2024).

Отож аналіз сучасних наукових студій показав, що людино-тваринна взаємодія позитивно впливає на різні аспекти розвитку дітей з розладами аутистичного спектра. У наукових обстеженнях описано ефективність всіляких форм взаємодії з тваринами, зокрема терапії із залученням собак, котів, коней тощо. У такий спосіб окреслені варіанти співдії сприяють розвитку, закріпленню та вдосконаленню соціальних, когнітивних та емоційних навичок таких дітей.

Людино-тваринна співдія пособляє в зниженні рівня стресу, розвитку концентрації уваги, підвищенні рівня асертивності та навичок спілкування, самоконтролю. Саме співдіяння з тваринами створює безпечне, фасилітативне й підтримуюче середовище, яке стимулює дітей з розладами аутистичного спектра до розвитку унікальних когнітивних індикаторів, зокрема схильності до візуального та просторового мислення, здатності до моделювання складних систем у своїй

уяві. Такий ракурс допомагає дітям з РАС реалізувати свій потенціал у навчанні та соціальній взаємодії.

Враховуючи функціональні когнітивно-емоційно-конативні зміни в дітей з РАС у взаємодії з тваринами, це може стати стрижневим чинником підвищення їхнього психологічного благополуччя, розвитку соціальних навичок та соціального інтересу у повсякденному житті. Це підкреслює значущість упровадження альтернативних методів із залученням спеціально навчених тварин до навчальних і терапевтичних програм для дітей із аутистичним спектром.

Наріжна Ю. С.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ТА ШЛЯХИ ПІДТРИМКИ

В умовах сучасної соціокультурної кризи, спричиненої збройною агресією, питання збереження ментального здоров'я молоді стає пріоритетним завданням психологічної науки та практики. Психологічне благополуччя виступає не лише як відсутність психічних розладів, а й як складний багатофакторний феномен, що характеризує позитивне функціонування особистості (Бредбурн Н., 1969). Для підлітків, які перебувають у фазі інтенсивного формування ідентичності та пошуку життєвих смислів, війна стає деструктивним чинником, що руйнує базове почуття безпеки та стабільності.

У психологічній літературі виділяють кілька фундаментальних підходів до розуміння благополуччя. Гедоністичний підхід розглядає його як баланс позитивних і негативних афектів, де загальний рівень щастя визначається перевагою приємних емоцій (Бредбурн Н., 1969). На протигагу йому, евдемоністичний підхід акцентує увагу на самореалізації та особистісному зростанні. Зокрема, модель К. Ріфф включає шість ключових компонентів: автономію, контроль над середовищем, наявність цілей, позитивні взаємини, особистісне

зростання та самоприйняття (Ріфф К., 1989). А. Вотерман доповнює цю модель концепцією особистої експресивності, стверджуючи, що справжнє благополуччя можливе лише за умови життя відповідно до власних цінностей та внутрішнього покликання (Вотерман А., 1993).

Українські дослідники підкреслюють інтегративний та екзистенційний характер благополуччя. Воно розглядається як процес формування цілісної картини майбутнього (Степаненко О., 2016), що в умовах війни потребує особливих зусиль через високу невизначеність. Екзистенційний підхід фокусується на здатності особистості знаходити сенс навіть у травматичних подіях, що є основою духовної стійкості (Каргіна Н., 2019).

Формування психологічного благополуччя підлітків визначається комплексом чинників. Соціальні чинники, такі як підтримка родини та позитивні міжособистісні стосунки, створюють фундамент психологічної безпеки. Духовні чинники допомагають усвідомити сенс власного буття, а матеріальні та фізичні – забезпечують стабільність і тілесний комфорт (Варій М., 2015). Ключовими механізмами формування благополуччя є емоційна регуляція, життєстійкість та адекватна самооцінка. Особливу роль у сучасному світі відіграє цифрове середовище, яке може виступати як ресурсом для спілкування, так і джерелом ретравматизації через надмірний потік негативного контенту (Ріфф К., 1989).

Наслідки впливу воєнного стану на психіку підлітків є глибокими та різнобічними. Екстремальні умови війни провокують підвищення тривожності, страх, порушення сну та ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Травматичний досвід часто впливає на комунікативну сферу: підлітки можуть ставати або надмірно балакучими, або навпаки – замикатися в собі. Агресивна поведінка в цей період нерідко є контрфобічною реакцією, що приховує глибокий внутрішній страх (Кашлюк Ю., 2017). Специфічним феноменом війни є «парентифікація» – ситуація, коли підліток вимушено бере на себе роль дорослого, надаючи емоційну чи практичну підтримку батькам (Бочкор Н., 2014). Це призводить до передчасного дорослішання, яке може виснажувати психологічний ресурс дитини.

Для стабілізації психоемоційного стану підлітків критично важливим є оволодіння навичками саморегуляції. Доведено ефективність технік заземлення та дихальних вправ, що дозволяють знизити рівень кортизолу та відновити контроль над префронтальною корою головного мозку. Застосування ритмічних дій, таких як спів, повторення певних строф або мозочкова стимуляція (розгойдування, кручення предметів у руках), сприяє зниженню гострої тривоги та поверненню відчуття тілесної присутності (Ройз С., 2023). Окреме місце посідають практики майндфулнес, які допомагають підліткам дистанціюватися від нав'язливих думок про небезпеку та фокусуватися на поточному моменті, що є фундаментом душевного комфорту (Ватерман А., 1993).

Вагомим інструментом підтримки благополуччя є експресивні методи психотерапії. Арттерапія (малювання, ліплення, колажування) виступає як ефективний невербальний засіб вираження травматичного досвіду, який часто неможливо описати словами. Через творчість підліток отримує можливість безпечно «екстерналізувати» свій страх або гнів, трансформуючи їх у візуальні образи (Калька Н., 2020). Наративні практики, зокрема ведення щоденників або написання есе, сприяють структуруванню хаотичних спогадів про війну в послідовну життєву історію. Це дозволяє підлітку перестати бути «жертвою обставин» і стати «автором власного життя», що є ключовим для посттравматичного зростання.

Система психологічної допомоги підліткам має бути інтегрованою. Групові форми роботи, такі як проєкт «ПОРУЧ», дозволяють подолати відчуття самотності через соціальну згуртованість та спільне проживання кризи (Платформа «Поруч», 2023). Міжнародні стандарти ВООЗ наголошують на необхідності захисту прав молоді та доступу до доказових методів лікування навіть у країнах із обмеженими ресурсами (ВООЗ, 2023). Екзистенційно-орієнтована допомога, заснована на принципах логотерапії В. Франкла, стимулює процес самопізнання та пошуку сенсу, допомагаючи витримувати життєві труднощі через усвідомлення власної свободи вибору навіть у найскладніших ситуаціях.

Аналіз проблеми дозволяє констатувати, що психологічне благополуччя підлітків у воєнний час не є статичним станом, а є динамічним процесом балансування між зовнішніми загрозами та внутрішніми ресурсами. Обґрунтованою видається позиція, що ключовим критерієм благополуччя в цих умовах є не відсутність негативних переживань, а здатність особистості до інтеграції травматичного досвіду в загальну структуру «Я».

Встановлено, що життєстійкість (resilience) підлітка безпосередньо залежить від якості його мікросоціального оточення. Родина має виступати простором емоційної валідації, де будь-яке почуття дитини сприймається як закономірна реакція на кризові обставини. Узагальнення матеріалу дає підстави стверджувати, що явище парентифікації, попри його травматичний потенціал, за умов належної фахової підтримки може стати фундаментом для посттравматичного зростання – формування вищого рівня емпатії та соціальної відповідальності.

Отже, ефективна підтримка благополуччя підлітків можлива лише через синергію трьох рівнів: індивідуального (саморегуляція), сімейного (відкрита комунікація та відновлення ритуалів) та суспільного (безпечне середовище, волонтерство). Вбачається за необхідне активніше залучати підлітків до суспільно корисної діяльності, оскільки це повертає відчуття дієвості та контролю над власним життям. Перспективним напрямом подальших розробок вважається впровадження програм психоосвіти для педагогів та батьків, оскільки стабілізація дорослого оточення є ключовим чинником збереження психічного здоров'я молоді. Системна робота над ментальним здоров'ям підлітків сьогодні визначена як стратегічна інвестиція у формування життєстійкого майбутнього покоління.

СУПЕРВІЗІЙНА ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІВ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У період війни особливої ваги набуває системна професійна підтримка психологів, які працюють у закладах освіти. Саме супервізія виступає ключовим інструментом збереження їхнього професійного ресурсу, запобігання емоційному виснаженню та підвищенню ефективності роботи з травматичним досвідом учнів і педагогів. Наявність такої підтримки також сприяє збереженню стабільності освітнього процесу в умовах постійних викликів.

Протягом поточного навчального року нами було опитано 86 практичних психологів закладів освіти Чернігівської області (заклади дошкільної освіти, гімназії та ліцеї) з метою виявлення основних труднощів, з якими вони стикаються у професійній діяльності під час війни. В умовах війни 41% практичних психологів зазначають, що відчувають недостатній рівень професійної підготовки, особливо у сферах кризового консультування, роботи з психологічною травмою та підтримки сімей військовослужбовців. Разом з тим близько 39% фахівців звертають увагу на те, що відчувають недостатню професійну підтримку з боку колег, адміністрації закладів та системи підвищення кваліфікації. На їхню думку, окремі онлайн-курси професійної спрямованості не мають достатньої практичної складової, зокрема, бракує тренінгових форматів і можливостей для супервізії. Майже половина опитаних (48%) повідомляє про складнощі з поєднанням професійного навчання та особистих кризових обставин, зокрема втрат у родині, вимушеного переселення, втрати житла чи майна, а також постійної загрози від обстрілів.

Супервізія – це професійна допомога, консультування та аналіз роботи спеціаліста (психолога, соціального працівника, педагога) досвідченішим колегою (супервізором). Вона допомагає розібрати складні робочі випадки, підвищити кваліфікацію, уникнути професійного вигорання та гарантувати якість послуг. Під час війни супервізійна підтримка психологів

освітніх закладів є критично необхідною для запобігання професійному вигоранню, підвищення компетентності у роботі з травмою та забезпечення стабільності освітнього процесу. Вона включає роботу супервізійних груп, індивідуальні консультації, вебінари та методичну допомогу.

Слід також врахувати, що відповідно до змін у законодавстві України (зокрема, прийнятого у січні 2025 року Закону «Про систему охорони психічного здоров'я», реєстраційний № 12030), супервізія в психологічних послугах трансформується з добровільної практики у стандарт професійної діяльності. А з 7 лютого 2026 р. набув чинності Закон № 4223-IX «Про систему охорони психічного здоров'я», який запроваджує обов'язкову сертифікацію для психологів, психотерапевтів та лікарів-психіатрів. Документ передбачає створення реєстру надавачів послуг, встановлює вимогу щодо базової вищої освіти (мінімум – бакалавр) та регламентує роботу психологів-інтернів. Отже, за практичними психологами (в тому числі й закладів освіти), офіційно закріплено статус фахівця, який навчається та працює під супервізією.

Основні напрями супервізійної підтримки психологів закладів освіти в сучасних умовах визначаються потребою ефективно реагувати на виклики війни, зберігати професійну стійкість і забезпечувати якісну психологічну допомогу учасникам освітнього процесу.

Передусім, важливим є розвиток компетентностей у сфері кризового консультування та роботи з психологічною травмою. Супервізія дає змогу фахівцям опановувати сучасні підходи до підтримки дітей, які пережили травматичні події, втрату чи вимушене переміщення. Не менш значущим напрямом є підтримка взаємодії з батьками, педагогами та родинами військовослужбовців, що потребує окремих підходів і чутливості до контексту війни. Важливою складовою є розвиток практичних навичок через аналіз складних випадків (case study), обмін досвідом і отримання зворотного зв'язку від більш досвідчених колег. Це значно підвищує впевненість фахівця у роботі та якість надання психологічної допомоги.

Так само актуальним є методичний супровід і оновлення професійних знань відповідно до сучасних викликів. Супервізія

включає ознайомлення з новими інструментами, техніками та протоколами роботи в кризових умовах.

Окремий напрям супервізійної підтримки — профілактика професійного вигорання та підтримка емоційного ресурсу психологів. У межах супервізійних зустрічей спеціалісти матимуть можливість пропрацювати власні переживання, набути підтримки та відновити внутрішню рівновагу. Регулярна супервізія допомагає практичним психологам у роботі з власними емоціями, страхами та втомою від співчуття, допомагає зберігати професійну стійкість та ефективно виконувати свою роботу в умовах постійного стресу.

Основні аспекти супервізійної діяльності охоплюють кілька ключових складових, що забезпечують її ефективність у професійній практиці психолога закладу освіти. Передусім, супервізія виконує низку важливих функцій: навчальну – спрямовану на підвищення професійної компетентності та розвиток навичок; підтримувальну – що допомагає запобігати емоційному виснаженню і професійному вигоранню; контрольну – яка передбачає оцінювання якості надання психологічної допомоги. Її метою є глибокий аналіз складних випадків із практики, осмислення процесів переносу та контрпереносу, подолання труднощів у терапевтичній роботі, зокрема ситуацій «застрягання», а також – вирішення етичних дилем.

Супервізійна робота зазвичай відбувається у форматі регулярних зустрічей – як індивідуальних, так і групових, під час яких фахівець має змогу обговорити власний професійний досвід і отримати зворотний зв'язок. Доцільним є також залучення фахівців-практиків до участі у тематичних вебінарах, методичних об'єднаннях та круглих столах.

Надання супервізійної підтримки психологам закладів освіти в Україні можуть здійснювати кваліфіковані фахівці, які мають належний професійний досвід, спеціалізовану підготовку та відповідну компетентність у сфері супервізії.

Згідно з нормативними документами та практикою, супервізію можуть надавати: *фахівці психологічної служби* – досвідчені практичні психологи, соціальні педагоги та методисти центрів практичної психології та соціальної роботи;

педагогічні працівники, які успішно пройшли сертифікацію та спеціальну підготовку; науково-педагогічні та наукові працівники – викладачі університетів або працівники установ, що займаються питаннями освіти та психології (науково-методичні центри та інститути післядипломної педагогічної освіти); залучені зовнішні експерти: незалежні супервізори, які працюють у сфері ментального здоров'я та психосоціальної підтримки.

Супервізійна підтримка забезпечується через: Центри професійного розвитку педагогічних працівників (методичні кабінети районних/міських відділів освіти), проекти та програми підвищення кваліфікації, що реалізуються за підтримки МОН України, громадських та міжнародних організацій.

Таким чином, супервізійна підтримка сьогодні є не лише формою професійного розвитку, а й необхідним ресурсом для забезпечення стійкості, ефективності та психологічної безпеки всього освітнього середовища.

Овчиннікова О. В.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СЕРЕДОВИЩА

Сучасний етап розвитку системи публічного управління в Україні характеризується поєднанням кризових чинників (йдеться про воєнний стан, соціально-економічну нестабільність, реформування інституцій та зростання суспільних очікувань). У таких умовах діяльність публічних службовців відбувається під впливом інтенсивних стресогенних факторів, що актуалізує проблему збереження ефективності їх професійної діяльності.

Наукова проблема дослідження полягає у суперечності між зростаючими вимогами до якості управлінської діяльності публічних службовців та недостатнім рівнем розвитку їхніх психологічних ресурсів, зокрема стресостійкості як системного

чинника ефективності професійної діяльності. Попри значну кількість досліджень стресу, питання інтеграції стресостійкості до структури професійної діяльності публічних службовців залишається недостатньо розробленим, особливо в умовах кризового середовища.

У сучасній психологічній науці стрес розглядається як складний біопсихосоціальний феномен, що виникає внаслідок взаємодії зовнішніх вимог та внутрішніх ресурсів особистості (McEwen B., 2007; Folkman S., 2011). У межах сучасного розвитку транзакційного підходу ключову роль у переживанні стресу відіграє когнітивна оцінка ситуації, а також здатність особистості мобілізувати та ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для його подолання (Folkman S., 2011).

У цьому контексті стресостійкість доцільно розглядати як інтегральну багаторівневу характеристику особистості, що забезпечує збереження продуктивності діяльності в умовах стресу. Вона включає емоційний, когнітивний, мотиваційний та поведінковий компоненти та проявляється у здатності до саморегуляції, адаптивного мислення, конструктивного копінгу та підтримання психоемоційної рівноваги (Connor K. & Davidson J., 2003).

У межах проведеного дослідження розглянуто стресостійкість як метакомпетентність публічного службовця, яка інтегрує емоційно-регуляторні, когнітивні та поведінкові механізми забезпечення ефективності діяльності в умовах підвищеного стресового навантаження. На відміну від традиційних підходів, де стресостійкість розглядається переважно як індивідуально-психологічна характеристика, обґрунтовано доцільність її розуміння як системного ресурсу, що виконує регуляторну функцію щодо якості професійної діяльності. У цьому контексті стресостійкість постає як динамічний ресурс, який опосередковує взаємозв'язок між умовами діяльності та її результативністю, а також забезпечує стабільність прояву ключових характеристик ефективності публічного службовця.

Аналіз результатів зарубіжних та українських досліджень (Hollaar M. et al., 2025; Дорош І., 2020; Гординя Н., 2023;

Стамат В., 2024) дозволяє стверджувати, що ефективність професійної діяльності публічних службовців має комплексний характер і включає такі ключові характеристики:

- продуктивність діяльності, що проявляється у своєчасному та якісному виконанні службових завдань;
- якість управлінських рішень, зокрема їх обґрунтованість, відповідність ситуації та здатність враховувати ризики;
- когнітивна ефективність, яка включає здатність до аналізу, концентрації уваги та прийняття рішень в умовах невизначеності;
- емоційна стабільність, що забезпечує контроль над емоційними реакціями та запобігає їх дезорганізуючому впливу;
- комунікативна ефективність, яка проявляється у здатності до конструктивної взаємодії з громадянами та колегами;
- професійна надійність, що включає відповідальність, дотримання етичних норм та стійкість до зовнішнього тиску;
- адаптивність до змін, яка визначає здатність ефективно діяти в умовах реформ, криз та нестабільності;
- стресостійкість як метакомпетентність, що інтегрує всі зазначені характеристики та забезпечує їхню стабільність у складних умовах.

Нами встановлено, що стресостійкість виконує функцію психологічного «модулятора» ефективності діяльності. Вона впливає не лише на здатність особистості протистояти стресу, а й на якість когнітивних процесів, прийняття рішень та поведінкові стратегії. Високий рівень стресостійкості пов'язаний зі збереженням продуктивності, зниженням ризику професійного вигорання та підвищенням задоволеності професійною діяльністю (Folkman S., 2011).

Особливого значення набуває той факт, що в умовах воєнного стану стресостійкість виступає не лише індивідуальною характеристикою, а й критичним фактором функціональної спроможності всієї системи публічного управління. У цьому контексті її розвиток має розглядатися як стратегічний напрям кадрової політики.

Важливим результатом дослідження є також обґрунтування багаторівневого підходу до розвитку

стресостійкості. На індивідуальному рівні це передбачає розвиток саморегуляції, емоційного інтелекту та копінг-стратегій; на груповому – формування підтримуючого психологічного клімату, а на організаційному – оптимізація умов праці та впровадження програм психологічної підтримки.

Отож аналіз проблеми дозволяє розглядати стресостійкість не лише як окрему психологічну властивість окремої особистості, а й як своєрідний «внутрішній регулятор професійної ефективності», який визначає те, як публічний службовець функціонує в умовах тиску, невизначеності та відповідальності. У сучасних умовах стресостійкість у системі публічної служби перестає бути додатковою перевагою і набуває статусу базової професійної компетентності. На нашу думку, ключова цінність стресостійкості полягає не лише у здатності публічного службовця «витримувати» стрес, а й у здатності зберігати якість мислення, рішень і взаємодії, не втрачаючи професійної цілісності. Саме це визначає різницю між формальним виконанням функцій і справді ефективною публічною службою. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці інтегративних моделей розвитку стресостійкості як метакомпетентності публічного службовця, що поєднає особистісні ресурси, організаційні умови та вимоги професійного середовища.

Палько Т. В.

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ПОТОКІВ НА ФОРМУВАННЯ ГРУПОВИХ НАСТРОЇВ ТА СОЦІАЛЬНИХ УСТАНОВОК

Сучасна епоха, яку визначають як інформаційну, ознаменована фундаментальним зсувом у способах організації соціального життя та функціонування людської психіки. Завдяки розгалуженій сітці соціальних мереж Facebook, Instagram, LinkedIn, Profeo та іншим світ для нас стає набагато ближчим і доступнішим. Будь-яка подія в одній точці планети здійснює вплив на добробут і поведінку людей в усіх куточках світу, звужуючи його межі і перетворюючи його на «глобальне

село» (Мак-Люен, 2015). У мережевому суспільстві інформація циркулює зі швидкістю, що виключає можливість її критичного осмислення, що створює передумови для маніпулятивного впливу на масову свідомість. Феномен масовості в сучасний період набуває інакших форм, ніж у попередні епохи людського співжиття. Якщо раніше масовість була пов'язана з фізичною присутністю людей у конкретному просторі, то сьогодні вона реалізується через мережеві структури, де «інформаційний капіталізм» диктує правила взаємодії (Кастельс М., 2004).

Групові настрої за своєю суттю є складними емоційними станами, що відображають загальний емоційний настрій членів малої або великої групи. Як зазначає Б. Паригін, вони виступають сукупністю переживань, які опановують групою в певний період і визначають орієнтацію всіх проявів групової психології (Паригін Б., 1981). На відміну від стійких соціальних почуттів, групові настрої характеризуються динамічністю та здатністю виникати стихійно. Важливою закономірністю є те, що злиття окремих настроїв у єдине ціле створює нову психологічну якість, яка значно відрізняється від простої суми емоцій індивідів. У контексті інтенсивних інформаційних потоків групові настрої стають об'єктом спрямованого впливу. Позитивні стани, такі як ентузіазм та віра в успіх, здатні підвищувати продуктивність діяльності групи, тоді як стани занепаду, невдоволення чи тривоги різко її знижують (Паригін Б., 1981).

У цифровому просторі цей вплив підсилюється через механізми психологічного зараження. Г. Лебон ще наприкінці XIX століття описував натовп як групу людей, охоплених спільними настроями та прагненнями, де індивід втрачає почуття відповідальності та стає схильним до навіювання (Лебон Г., 1895). У сучасних умовах віртуальний натовп демонструє подібні характеристики: нетерпимість, догматизм та готовність до імпульсивних дій під впливом лідерів думок. Соціальні установки, або атитюди, розглядаються як стійкі психічні утворення, що виникають на основі привласнення установок референтних груп. Головна функція соціальної установки полягає в організації ментального досвіду та впорядкуванні інформації про навколишній світ. Завдяки

атитюдам інформація оцінюється через призму наявних у людини мотивів, цілей та цінностей (Веретенко Т., 2023). Проте в епоху цифрової трансформації процес формування установок зазнає суттєвих змін під впливом керованих інформаційних потоків.

Сучасні дослідники підкреслюють амбівалентність впливу цифрових медіа. З одного боку, вони розширюють доступ до знань, а з іншого – створюють ризики інформаційного перевантаження. Коли людина постійно перебуває в умовах надмірного потоку даних, її когнітивні ресурси знижуються, що робить її вразливою до формування стереотипів та викривлених уявлень про реальність. Це явище отримало назву «ефект культивування», де медіапростір формує песимістичне ставлення до дійсності, підсилюючи страхи та тривоги (Радченко В., 2024).

Особливу роль у формуванні установок відіграють алгоритми рекомендаційних систем соціальних мереж, таких як TikTok, Instagram та Facebook. Вони аналізують мікрореакції користувача: тривалість перегляду відео, паузи між свайпами, коментарі та лайки. Алгоритми не просто підлаштовуються під інтереси, вони підсилюють поточний емоційний стан людини. Якщо користувач переживає тривогу, платформа пропонує контент, що резонує з цим відчуттям, створюючи «ефект спотвореного дзеркала» (Рибальченко С., 2025). Унаслідок психіка починає жити в стані постійної напруги, сприймаючи світ як сукупність загроз, що закріплює негативні соціальні установки.

Алгоритми соціальних мереж стали ключовим інструментом трансформації світогляду. Вони створюють «інформаційні бульбашки», де користувач отримує лише той контент, який підтверджує його існуючі погляди (Кучерук О., 2025). Це відбувається через глибокий аналіз поведінки, вподобань та взаємодій. Рекомендаційні системи аналізують не лише те, що ми «лайкаємо», а й емоційний тон наших повідомлень та активність у групах. Така надмірна персоналізація веде до інформаційної ізоляції та поляризації суспільства.

Люди природно схильні шукати підтвердження власним переконанням, а алгоритми лише закріплюють це когнітивне упередження. Унаслідок об'єктивне сприйняття світу стає неможливим, а доступ до альтернативних точок зору обмежується. Крім того, соціальні мережі формують ілюзію «загальноприйнятих стандартів» моралі та краси, роблячи маргінальні ідеї мейнстрімом (Кучерук О., 2025). Ще одним небезпечним інструментом є ретаргетинг і персоналізована реклама. Коли людина цікавиться певною темою, алгоритми починають показувати їй рекламні матеріали схожого спрямування, що ще більше закріплює її в «ехо-камері» (Комар О., 2023).

Також критичним наслідком інформаційних потоків є групова поляризація. Якщо група однодумців обговорює певне питання, їхні погляди не стають поміркованішими, а навпаки – радикалізуються. Це пояснюється тим, що учасники чують лише ті аргументи, які підтримують їхню позицію, що підвищує впевненість у власній правоті. Унаслідок формуються паралельні реальності, де різні соціальні групи бачать світ абсолютно по-різному, що підриває основи демократичного діалогу (Санстейн К., 2017).

Фейкові новини в сучасному світі стали інструментом дестабілізації та маніпуляції громадською думкою. Дослідники визначають їх як частково викривлений або повністю неправдивий інформаційний продукт, що поширюється з метою дезінформації (Дем'янчук О., 2022). Причому, швидкість обміну даними сьогодні є обернено пропорційною здатності до перевірки фактів (Іваницька Б., 2020). Дезінформація часто прикрашається фальсифікованими зображеннями або відео (дипфейками), що значно посилює її вплив. Завдяки алгоритмічній підтримці та використанню соціальних ботів, неправдива інформація здатна маніпулювати настроями цілих держав (Данилів О., 2023). Фейки експлуатують емоційні тригери, такі як страх та гнів, оскільки емоційно забарвлена інформація утримує увагу користувача довше, ніж сухі факти (Санстейн К., 2009). Це створює середовище, де дезінформація отримує більше охоплення, ніж ретельно перевірені новини (Таміліна Л., 2023).

В умовах кризових ситуацій, таких як воєнні конфлікти чи пандемії, роль соціальних мереж як основного джерела інформації стає критичною. Досвід України демонструє двоїсту природу цифрових платформ: з одного боку, вони є інструментом мобілізації та поширення правди, з іншого – об'єктом потужних інформаційних атак, спрямованих на зміну соціальних установок та підрив національної безпеки (Мельник Г., 2024).

Постійне перебування у віртуальному світі суттєво змінює емоційну сферу особистості. Чим більше часу людина проводить у соціальних мережах, тим самотнішою та сумнішою вона може почуватися (Москаленко В., 2022). Виникає феномен «самотності в натовпі», де індивід, маючи сотні віртуальних друзів, відчуває непотрібність та ізоляцію (Богдан М., 2022). Особливо вразливою є молодь, для якої соціальні мережі стають головним інфлюенсером (Петренко О., 2022).

Процес формування ідентичності у високотехнологічному суспільстві ускладнюється. Швидкі соціальні зміни та постійний вплив інтернету призводять до того, що люди починають відмежовуватися від реальності, створюючи ілюзорні віртуальні світи. Це може призвести до кризи ідентичності, втрати цілісності та впевненості у своїй соціальній ролі (Якущенко Ю., 2023). Постійне порівняння себе з ідеалізованим життям інших у Instagram чи TikTok викликає стрес, низьку самооцінку та тривожні розлади (Гвенге Дж., 2022).

Крім того, виникає залежність від зовнішньої оцінки (лайків, коментарів), що негативно впливає на психологічне самопочуття (Лазаренко О., 2023). Цифрова залежність призводить до проблем із тайм-менеджментом, лабільності настрою та розриву між поколіннями, оскільки молоде покоління сприймає світ агресивніше та емоційніше під впливом обраних ними інформаційних каналів (Маташ Р., 2022).

На основі аналізу теоретичних концепцій та сучасних емпіричних досліджень можна сформулювати висновки стосовно впливу інформаційних потоків на групову та індивідуальну психологію.

По-перше, групові настрої в цифрову епоху набули ознак «алгоритмічної керованості». Якщо класичний натовп

потребував фізичної єдності, то сучасний мережевий натопв формується через резонанс емоційних тригерів, що активуються алгоритмами. Це дозволяє створювати стани масової паніки або ентузіазму без прямої взаємодії індивідів, лише через спрямоване насичення інформаційної стрічки певним контентом. Отже, інформаційні потоки виступають не просто фоном, а активним архітектором групового ефекту.

По-друге, трансформація соціальних установок відбувається через механізм «семантичного вимивання». Постійне перебування в ехо-камерах призводить до того, що людина втрачає здатність до розуміння сенсів, які лежать поза межами її бульбашки. Це веде до радикалізації атитюдів не через раціональну аргументацію, а через брак альтернативного досвіду. Інформаційна ізоляція в мережах є формою когнітивної депривації, яка робить соціальні установки жорсткими та негнучкими, що є небезпечним для стабільності демократичних інститутів.

По-третє, алгоритми штучного інтелекту формують ідентичність користувача ще до того, як він сам її усвідомить, підштовхуючи до вибору певних груп та цінностей на основі аналізу мікрореакцій. Це створює загрозу втрати суб'єктності особистості в процесі соціалізації.

По-четверте, емоційна валентність інформаційних потоків сьогодні має чіткий негативний ухил через економіку уваги. Оскільки негативні емоції (страх, гнів) утримують користувача довше, інформаційний простір стає токсичним середовищем, що провокує стани хронічної тривожності та депресії на рівні цілих соціальних груп. Це можна визначити як «системну емоційну інтоксикацію» суспільства.

Нарешті, вирішення проблеми потребує переходу від пасивного споживання інформації до активної цифрової гігієни та розвитку критичного мислення. Суспільство має усвідомити, що інформаційний потік – це не просто дані, а потужний психологічний інструмент, який потребує етичного регулювання та свідомого контролю з боку кожного індивіда.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Сучасне життя характеризується високим рівнем невизначеності, швидкими соціальними змінами та постійним стресовим навантаженням. Особливо гостро ці умови проявляються в період воєнних подій, коли людина змушена функціонувати в умовах постійної загрози, емоційної напруги та нестабільності. У таких обставинах значно зростає значення психологічних ресурсів особистості, які дозволяють зберігати внутрішню рівновагу та адаптивність (Титаренко, 2017; Максименко, 2006). Одним із таких ресурсів є психічна саморегуляція особистості.

Актуальність дослідження визначається тим, що здатність до саморегуляції та толерантність до невизначеності є важливими чинниками психологічної стійкості особистості в умовах кризових ситуацій (Злишков, Лазоренко, 2020).

Психічна саморегуляція розглядається нами як здатність особистості свідомо керувати своїми емоційними станами, поведінкою та діяльністю (Zimmerman, 2000; Федан, 2016). Вона включає такі компоненти, як планування, моделювання, програмування дій, гнучкість поведінки, оцінка результатів та самостійність. Розвинена психічна саморегуляція дозволяє людині ефективніше організувати власну діяльність, зберігати емоційну стабільність та краще адаптуватися до змінних умов середовища.

Толерантність до невизначеності визначається як здатність особистості спокійно сприймати нові, складні або непередбачувані ситуації (Furnham, Marks, 2013; Корольчук, 2011). Вона пов'язана з рівнем тривожності, готовністю до ризику та здатністю приймати рішення в умовах недостатньої інформації.

Важливо також враховувати, що формування психічної саморегуляції відбувається поступово та залежить як від індивідуальних особливостей людини, так і від умов її життя. Значну роль відіграють попередній досвід подолання труднощів,

рівень підтримки з боку оточення, а також сформовані когнітивні стратегії. Люди, які мали досвід успішного подолання стресових ситуацій, як правило, демонструють вищий рівень саморегуляції та кращу адаптацію до нових викликів (Максименко, 2006).

Важливо зазначити, що психічна саморегуляція і толерантність до невизначеності тісно пов'язані між собою. Особи з високим рівнем саморегуляції краще контролюють свої емоції, більш гнучко реагують на зміни та краще адаптуються до нових умов. Натомість низький рівень саморегуляції може супроводжуватися підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та труднощами у прийнятті рішень (Зливков, Лазоренко, 2020).

Окрему увагу в контексті психологічної саморегуляції слід приділити практичним технікам зниження напруги. Однією з таких є вправа «сніжинка», яка виконується за допомогою рухів очей і сприяє зниженню рівня тривоги та стабілізації емоційного стану. Подібні методи розглядаються в межах сучасних підходів до психологічної допомоги та саморегуляції (Гитаренко, 2017).

У сучасних умовах нестабільності особливої уваги потребує розвиток навичок саморегуляції як одного з ключових ресурсів психологічної стійкості. Їхнє формування можливе через психологічну просвіту, розвиток емоційного інтелекту, а також застосування практичних технік самопомоги. До таких технік можна віднести дихальні вправи, тілесно-орієнтовані практики, а також вправи, спрямовані на концентрацію уваги. Регулярне використання подібних методів сприяє зниженню рівня напруги та підвищенню здатності до адаптації (Максименко, 2006). Метою даного дослідження є вивчення взаємозв'язку між рівнем психічної саморегуляції та толерантністю до невизначеності у сучасних умовах нестабільності.

Для дослідження рівня психічної саморегуляції використано опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» ССПО (адаптація Н. Кондратюк, 2020). Методика дозволяє оцінити індивідуальні особливості регуляторних процесів та психічної саморегуляції, зокрема планування, моделювання ситуацій, програмування дій, оцінку результатів, гнучкість

поведінки та рівень самостійності. Для оцінки толерантності до невизначеності застосовано шкалу Баднера (Budner, 1962), яка дозволяє визначити ставлення особистості до нових, складних та непередбачуваних ситуацій.

У дослідженні взяли участь 86 респондентів віком 18-25 років, серед яких були як жінки (46 осіб), так і чоловіки (40 осіб). Добір учасників здійснювався за принципом добровільної участі. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження та надали згоду на участь, що відповідало етичним нормам психологічних розвідок. Участь у дослідженні була анонімною, а отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді. Вибірка формувалася без спеціального відбору за професійними або соціальними критеріями, що дозволило охопити осіб з різним життєвим досвідом та різним рівнем сформованості навичок саморегуляції. Такий підхід є доцільним, оскільки толерантність до невизначеності та саморегуляція поведінки проявляються у повсякденному житті незалежно від професійної діяльності.

В ході емпіричного дослідження було відмічено відсотковий розподіл респондентів за рівнем загального показника психічної саморегуляції: високий рівень – 28%, середній – 52%, низький – 20% респондентів. Це дозволило здійснити подальший аналіз взаємозв'язку між саморегуляцією та толерантністю до невизначеності.

Порівняння показників за шкалою толерантності до невизначеності С. Баднера у осіб з різним рівнем психічної саморегуляції виявило чітку залежність:

- у групі з високим рівнем саморегуляції середній показник становив 46,4 бала, що відповідає високій толерантності до невизначеності;
- у групі із середнім рівнем психічної саморегуляції – 61,8 бала, що свідчить про помірну толерантність;
- у групі з низьким рівнем психічної саморегуляції – 79,2 бала, що відповідає інтолерантності до невизначеності.

Отримані результати демонструють наявність прямого зв'язку між рівнем саморегуляції та здатністю ефективно функціонувати в умовах невизначеності. Додатковий аналіз стильових характеристик саморегуляції показав, що:

- гнучкість є ключовим фактором високої толерантності до новизни;
- моделювання сприяє зниженню тривожності через структурування ситуації;
- планування ефективно лише у поєднанні з гнучкістю;
- низький рівень оцінки результатів пов'язаний із підвищеним рівнем стресу та униканням складних ситуацій.

Отже, встановлено, що не лише загальний рівень саморегуляції, а й її окремі компоненти визначають характер реагування особистості на невизначеність. Окрім кількісного аналізу показників, важливим є також якісне розуміння отриманих результатів. Зокрема, варто звернути увагу на те, як саме респонденти інтерпретують невизначеність у своєму житті: як загрозу чи як можливість. Це впливає на їх поведінкові реакції, рівень тривожності та готовність до змін. Тому дослідження толерантності до невизначеності дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми адаптації особистості.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, кризовій допомозі та програмах розвитку стресостійкості особистості. Це є особливо важливим в умовах сучасних соціальних викликів та воєнної нестабільності.

Отже, дослідження взаємозв'язку між рівнем саморегуляції та толерантністю до невизначеності є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Воно дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації особистості до стресових умов та сприяє розвитку ефективних стратегій психологічної підтримки.

Паньков В. С.

ЕКРАННА МЕДІАЦІЯ ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Сучасна практика українських психологів і психотерапевтів характеризується стрімким розвитком диджиталізації та переходом значної частини взаємодії в

онлайн-формат. Розвиток інформаційних технологій став одним із чинників, які уможливили отримання допомоги, незважаючи на фізичні обмеження та відстань, однак особливої інтенсивності цей процес набув в умовах кризових соціальних явищ, зокрема пандемії COVID-19 та повномасштабної війни, що зумовили масове поширення дистанційних форм психологічної допомоги. У цих умовах екран монітора стає не лише технічним засобом передачі інформації, який дозволяє за потреби зв'язати людей, що не мають можливості чи умов для очної зустрічі, але й важливим психологічним чинником, який трансформує саму структуру професійної взаємодії між терапевтом і клієнтом.

Основним інструментом у психотерапевтичній роботі є психіка самого психотерапевта, а відтак особливої значущості набуває підтримка і збереження фахівцем ресурсного стану, який сприятиме наданню допомоги іншим. В умовах повномасштабної війни з РФ фахівці з психічного здоров'я у своїй практиці дедалі частіше стикаються з опрацюванням травматичного досвіду пацієнтів, що, своєю чергою, може призводити до вторинної травматизації самого фахівця. Вторинна травматизація виникає як наслідок емоційного залучення, емпатичного співпереживання та ідентифікаційних процесів, що формуються у безпосередньому контакті з травматичним матеріалом (Герман Дж., 1992). Водночас умови психологічного консультування в онлайн-форматі змінюють характер взаємодії: дистанція, власний простір, у якому перебувають і клієнт, і фахівець, екран монітора виступають специфічними психологічними чинниками, які модифікують як сприйняття досвіду іншого, так і саму взаємодію між клієнтом і психотерапевтом.

Увага до змін і феноменів, що виникають під час дистанційної взаємодії, знайшла відображення у працях багатьох учених, які розглядали різні аспекти роботи в онлайн-форматі: ефект онлайн-розгальмування, за якого клієнти можуть втрачати стримувальні фактори (Сулер Дж., 2004); соціальна присутність, де екран виступає фільтром, що змінює інтенсивність досвіду (Ріва Дж., 2004; Теркл Ш., 2011); «Zoom-втома», яка може призводити до вигорання (Бейленсон Дж.,

2021); трансформація терапевтичного альянсу без фізичної присутності (Шарп Г., Прюїтт К., 2019); феномен «цифрового кабінету» (Кейн Т., 2011); інтелектуальне вигорання внаслідок тілесної відсутності (Пікколо Д., 2022); феноменологія виникнення психосоматичних симптомів у фахівців з психічного здоров'я (Мілютіна К., 2018).

Отже, дослідження опосередкованого контакту демонструють, що взаємодія через екран змінює глибину емоційного залучення, створюючи ефект психологічної дистанції, тим самим знижуючи інтенсивність афективного зараження та послаблюючи ідентифікаційні процеси. З іншого боку, низка досліджень вказує на ризики взаємодії в онлайн-форматі. Зростання когнітивного навантаження через фізичну відсутність, а відтак і звуження невербального каналу сприйняття і взаємодії, спонукає фахівця компенсувати відсутні аспекти власною активністю. Додаткова інтелектуалізація і вербалізація феноменів, які виникають під час роботи або спричинені специфікою онлайн-консультування, створюють передумови для виснаження ресурсів і, як наслідок, можуть призводити до професійного вигорання фахівця.

Таким чином, екранна медіація в умовах онлайн-консультування має подвійний ефект: з одного боку, вона може знижувати інтенсивність вторинної травматизації, утворюючи своєрідний захисний бар'єр через послаблення афективного залучення, з іншого – сприяє посиленню когнітивного виснаження та дифузії меж між професійним і особистим середовищем.

Якщо у випадках роботи з травмою та її наслідками перехід до онлайн-формату може мати частково захисний характер, то в роботі з іншою проблематикою дистанційна взаємодія може ускладнювати встановлення чуттєво-емпатійного зв'язку між клієнтом і фахівцем. У ситуаціях, коли вже розпочата терапія з певних причин переводиться в онлайн-формат, фахівці стикаються з ризиком послаблення або втрати якості контакту, що може проявлятися у труднощах зчитування невербальних сигналів, фрагментації переживання присутності іншого та зниженні емоційної резонансності контакту. Це,

своєю чергою, підвищує ймовірність переривання терапевтичного процесу або його поверхневого перебігу.

Водночас за останні роки сформувалася група фахівців, професійне становлення яких відбувалося переважно в онлайн-форматі: навчання, супервізії та початок практики здійснювалися дистанційно. Для таких спеціалістів онлайн-взаємодія є нормативною формою роботи, тоді як очний формат може сприйматися як менш звичний, більш інтенсивний і навіть стресогенний, оскільки потребує іншого рівня включеності, тілесної присутності та безпосереднього емоційного контакту.

Окремої уваги потребує поширення цифрових платформ, які пропонують послуги психологічного консультування та виступають посередниками між клієнтом і фахівцем. У такій конфігурації платформа фактично набуває функції «третього» в терапевтичному процесі, виконуючи роль регулятора та наглядової інстанції, що визначає правила взаємодії, оцінює якість роботи та може застосовувати санкції. Це створює додатковий психологічний тиск на фахівця, пов'язаний із ризиком зовнішнього оцінювання, фінансових обмежень або втрати доступу до клієнтів, і може сприяти формуванню самоцензури, підвищеного самоконтролю та зменшенню спонтанності у терапевтичному процесі.

Таким чином, перехід до онлайн-консультування супроводжується не лише технічною зміною формату взаємодії, але й комплексною трансформацією умов терапевтичного контакту, професійної ідентичності фахівця та контексту здійснення психологічної практики.

Плющ К. В.

ПРОБЛЕМА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ОСОБИСТОСТІ У ДИСКУРСІ СУЧАСНОЇ ВІТЧИЗНЯНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

У сучасному психологічному дискурсі проблема задоволеності життям постає як когнітивно-оцінний компонент благополуччя, що відображає відповідність реальних досягнень

внутрішнім стандартам особистості. Проте в умовах тривалої нестабільності та війни західні моделі, орієнтовані на індивідуалізм та гедонізм, потребують суттєвого переосмислення та адаптації до національного контексту.

Звернення до доробок сучасної української психологічної школи зумовлене потребою вивчення механізмів внутрішньої стабільності під тиском екстремальних чинників. У цьому дискурсі задоволеність життям постає не статичним результатом, а динамічним процесом активного життєконструювання (Титаренко Т., 2014), резильєнтності (Штепа О., 2015, 2020) та вчинкової активності (Татенко В., 2017).

Наукова значущість проблеми підсилюється трансформацією інституту сім'ї, який в українському соціумі залишається базовим ресурсом підтримки та вагомо впливає на оцінку якості життя. Аналіз вітчизняного психологічного дискурсу важливий для формування автентичної бази, що поєднує світові тенденції позитивної психології (Селігман М., 1990; Чиксентмігаї М., 2017) зі специфічним досвідом українців у конструюванні власного майбутнього.

Мета нашого дослідження полягає в теоретичному узагальненні ключових підходів сучасної української психологічної думки до розуміння задоволеності життям особистості та визначенні специфіки цього феномену в контексті вітчизняного соціокультурного дискурсу.

Центральне місце в аналізі суб'єктивного благополуччя в межах вітчизняного дискурсу посідає суб'єктно-вчинковий підхід В. Татенка, який пропонує принципово іншу оптику погляду на задоволеність життям. У цій парадигмі людина розглядається не як респондуючий об'єкт, що реагує на зовнішні стимули чи соціальні стандарти, а як активний суб'єкт, здатний до самодетермінації та цілепокладання. Задоволеність життям, згідно з В. Татенком, є похідною від вчинкової активності особистості. Вчинок у даному разі виступає як одиниця аналізу життєвого шляху, що інтегрує в собі інтенцію, дію та відповідальність за її наслідки (Татенко В., 2017). Тому рівень задоволеності власною життєдіяльністю прямо корелює з мірою суб'єктності: чим більше індивід відчуває себе автором

власних рішень, тим вищою є його підсумкова оцінка життєвого шляху.

Важливим аспектом цього підходу є етичний вимір задоволеності життям. На відміну від західних гедоністичних концепцій, де фокус зміщено на отримання задоволення та мінімізацію дискомфорту, суб'єктно-вчинковий підхід акцентує увагу на «гідності буття» (Татенко В., 2017). Це означає, що особистість може відчувати глибоку внутрішню задоволеність навіть у складних або трагічних обставинах, якщо її дії відповідають внутрішнім ціннісним орієнтирам та принципу самоздійснення. Відтак задоволеність життям у працях В. Татенка постає як результат здатності людини перетворювати власну життєву енергію у значущі вчинки, що гармонізують її стосунки зі світом та з собою. Цей підхід дозволяє вийти за межі простого вимірювання емоційного фону і звернутися до онтологічних засад благополуччя, де ключовим фактором виступає вольовий акт та суб'єктивна свобода вибору.

Логічним продовженням ідей суб'єктності в українському науковому дискурсі є концепція життєконструювання Т. Титаренко, яка пропонує розгляд задоволеності життям через призму здатності особистості до активного та свідомого вибудовування власної біографії (Титаренко Т., 2014). У межах цього підходу задоволеність життям перестає бути лінійним показником успіху, а натомість постає як результат складної внутрішньої роботи з гармонізації минулого досвіду, теперішніх можливостей та майбутніх життєвих проєктів. Т. Титаренко акцентує увагу на тому, що в умовах соціальної нестабільності традиційні життєві сценарії втрачають свою ефективність, тому суб'єктивне благополуччя індивіда безпосередньо залежить від його здатності до гнучкого життєконструювання – уміння трансформувати життєві кризи у точки особистісного зростання.

Важливим теоретичним внеском дослідниці є виокремлення часової перспективи як детермінанти задоволеності життям. Згідно з концепцією життєконструювання, людина відчуває повноту буття лише тоді, коли її життєвий шлях набуває ознак цілісності та осмисленості. Це означає, що задоволеність життям у теперішньому моменті опосередковується здатністю особистості приймати власне

минуле та проектувати оптимістичне, але все ж реалістичне майбутнє. У контексті сімейного статусу та соціальних ролей, підхід Т. Титаренко дозволяє стверджувати, що благополуччя досягається не через відповідність певним нормативним зразкам (наприклад, обов'язковий шлюб чи кар'єрний успіх), а через автентичність обраного способу життя. Отже, за Т. Титаренко, задоволеність життям визначається мірою «авторства»: наскільки людина відчуває себе творцем власних стосунків та життєвих обставин, а не їх заручником.

Особливого значення у працях Т. Титаренко набуває поняття психологічної гнучкості та адаптивності. Задоволеність життям розглядається як динамічна рівновага, що постійно відновлюється суб'єктом у відповідь на виклики середовища. Це робить українську модель життєконструювання надзвичайно актуальною для аналізу сучасного стану українського суспільства, де задоволеність життям часто виступає не як наслідок зовнішнього комфорту, а як прояв внутрішньої сили особистості, здатної зберігати віру в сенс власного існування попри деструктивні обставини. Отже, життєконструювання постає як стратегічна технологія виживання та самоздійснення, що забезпечує сталий рівень суб'єктивного благополуччя через постійне переосмислення та оновлення життєвих завдань.

Завершальним наразі етапом аналізу вітчизняного психологічного дискурсу є концепція О. Штепи, де задоволеність життям постає як емерджентна властивість рефлексивної особистості (Штепа О., 2020), що виникає не як проста сума окремих зовнішніх чи внутрішніх чинників, а як якісно новий стан, що немовби «виринає» в результаті складної взаємодії системи психологічних ресурсів. Це означає, що задоволеність життям не є лінійним наслідком наявності здоров'я, соціального статусу чи матеріальних благ, а постає як цілісний ефект, що можливий лише за умови активної рефлексії та суб'єктивного зусилля особистості щодо опанування власного життєвого потенціалу. У такому розумінні благополуччя є системним новоутворенням, яке робить особистість більшою за суму її життєвих обставин, забезпечуючи внутрішню стійкість і сенсожиттєву наповненість у мінливому соціокультурному середовищі. Також особлива

увага приділяється структурі ресурсів, де задоволеність є наслідком балансу когнітивних, емоційних та вольових компонентів. Важливим є й залучення соціальних опор (наприклад, підтримка сім'ї), які інтегруються у внутрішню структуру суб'єкта. Згідно зі О. Штепою, висока задоволеність притаманна особам із «проактивною ресурсністю» – умінням передбачати виклики та заздалегідь готувати опори для їх подолання. Відтак ресурсність стає медіатором між суб'єктною активністю, стратегіями життєконструювання та підсумковою позитивною оцінкою власного буття. Задоволеність у цьому підході – це не просто відсутність дискомфорту, а наявність надлишкового ресурсу для трансформації реальності відповідно до власних смислів.

Порівняльний аналіз зазначених концепцій дозволяє виявити їхню взаємодоповнюваність: якщо підхід В. Татенка закладає етико-філософський фундамент вчинку як першооснови задоволеності життям, то Т. Титаренко розгортає цей процес у часовій перспективі через механізми життєконструювання. Певна дискусійність виникає на перетині вольового акту (за В. Татенком) та рефлексивної ресурсності (за О. Штепою), де останній підхід дещо зміщує акцент із самої дії на внутрішній інструментарій особистості, проте саме цей синтез дозволяє комплексно пояснити, як українці інтегрують зовнішні виклики (зокрема, зміну сімейного статусу) у цілісну стратегію благополуччя.

Отже, теоретичне узагальнення ключових підходів у межах сучасної української психологічної думки дозволяє констатувати, що проблема задоволеності життям особистості інтерпретується як складний, багаторівневий процес самодетермінації суб'єкта. Проведений аналіз засвідчив, що вітчизняний дискурс пропонує альтернативу західним гедоністичним моделям, зміщуючи акцент із пасивного споживання благ на активне авторство власного буття. Якщо європейські та американські концепції задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя переважно орієнтовані на умови відносної соціальної стабільності та індивідуального комфорту, де благополуччя виступає як результат балансу приємних емоцій та досягнень, то вітчизняна школа пропонує бачення

задоволеності як динамічної характеристики резильєнтної особистості. Синтез ідей В. Татенка, Т. Титаренко та О. Штепи засвідчує, що для українського контексту задоволеність життям є не наслідком сприятливих зовнішніх обставин, а проявом внутрішньої свободи та волевого акту. Це «активна задоволеність», яка ґрунтується на вчинковій відповідальності, здатності до творчого життєконструювання та проактивному управлінні власними психологічними ресурсами. У такому вимірі благополуччя постає як стратегічна технологія виживання та самоздійснення, що дозволяє індивіду зберігати цілісність і віру в сенс існування попри деструктивні зовнішні чинники.

Полоненко Р. В.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЖІНКИ ДО МАТЕРИНСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВИКЛИКИ, СТРУКТУРА ТА СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ

Невизначеність демографічного майбутнього України на сьогодні є однією з найгостріших проблем, що тісно переплітається із соціально-політичною та економічною нестабільністю. Сучасний етап суспільного розвитку характеризується докорінною трансформацією традиційних стереотипів репродуктивної поведінки, що особливо виразно проявляється в умовах цифрового світу та глобальних викликів. Все частіше серед молодих жінок спостерігається тенденція до відкладеного батьківства, де материнство сприймається як явище, що суттєво обмежує особистісну свободу, професійну реалізацію та фінансову незалежність. Проте з початком повномасштабної війни в нашій країні до загального кола проблем додалися екзистенційні загрози: постійний стрес, страх за життя (своє, партнера та майбутньої дитини), стан хронічної «невідомості» та втрата відчуття безпеки. У такому контексті психологічна готовність до материнства перестає бути просто етапом особистісного розвитку, а стає актом свідомої резильєнтності та віри в майбутнє.

Материнство не є суто біологічним актом, автоматично зумовленим інстинктами. Це складне психологічне утворення, яке формується впродовж усього онтогенезу жінки під впливом соціокультурних, сімейних та ціннісних факторів. Як зазначає О. Проскурняк (2014), психологічна готовність – це цілісна система, що включає як біологічні передумови, так і особистісні новоутворення, які дозволяють жінці адекватно реагувати на кардинальну зміну життєвого регламенту, фізичного стану та системи соціальних зв'язків. В умовах війни ця готовність піддається суворій перевірці: жінка має не лише прийняти нову ідентичність, а й знайти внутрішній ресурс для забезпечення безпеки дитини в середовищі, яке об'єктивно є небезпечним.

Історично зумовлений характер материнства традиційно досліджується в межах культурно-історичного підходу. З цієї позиції материнська поведінка не є статичною – вона динамічно змінюється разом із суспільними запитами. Українські науковці, зокрема Л. Гридковець та Г. Костюк, наголошують, що мати є первинним джерелом умов для розвитку дитини. Проте сьогодні «безпечне середовище», яке має створити матір, – це не лише дах над головою, а насамперед емоційна стабільність самої жінки. Якщо раніше ключовим фактором готовності вважався досвід взаємодії жінки з її власною матір'ю, то в сучасних реаліях на перший план виходить здатність жінки до сепарації від травматичного досвіду минулого та побудова власної, адаптивної моделі батьківства в кризових умовах.

Розглядаючи структуру психологічної готовності, варто звернутися до концепції Н. Яремчук (2012), яка пропонує цілісну систему компонентів. Ціннісно-мотиваційний складник передбачає перехід від егоцентричних мотивів до усвідомлення дитини як вищої цінності. В умовах війни мотивація часто стає «героїчною» – народження дитини сприймається як перемога життя над смертю. Інформаційно-пізнавальний компонент за сучасних обставин розширюється: жінка потребує знань не лише про догляд за немовлям, а й про способи психологічної підтримки дитини в екстремальних ситуаціях. Емпатійний та афективно-регулятивний компоненти стають фундаментом виживання діади «мати-дитина». Здатність жінки регулювати

власний рівень тривоги безпосередньо впливає на формування пренатальної прихильності та фізіологічний стан плоду.

Важливим внеском у розуміння психології материнства є типологія, розроблена І. Дармостук. Авторка виділяє функціональний, ретрофлексивний та нумінозний типи материнства. Специфікою нумінозного типу є сприйняття дитини як абсолютної унікальності, що не є «продовженням» або «інструментом» матері. Жінки з таким типом готовності демонструють значно вищий рівень стресостійкості під час війни, оскільки їхня материнська позиція базується на глибоких екзистенційних сенсах та радості від самого факту буття дитини. Натомість функціональний тип («материнство як обов'язок») у кризові періоди часто веде до швидкого емоційного вигорання та депресивних станів через неможливість контролювати всі зовнішні обставини (Дармостук І., 2013).

Неможливо ігнорувати і психосоматичний аспект готовності, який у воєнний час набуває критичного значення. Дослідження Н. Даниленко підтверджують, що існує пряма кореляція між психологічним неприйняттям ролі матері та соматичними ускладненнями вагітності, такими як гестози або загроза невиношування (Даниленко Н., 2007). Організм жінки реагує на внутрішній конфлікт («хочу дитину, але боюсь за майбутнє») через фізичні симптоми. Водночас Ю. Мальована вказує, що сімейні фактори – підтримка чоловіка (який може бути на фронті) або тиск з боку родичів – функціонують як підсилювачі або демпфери цього стресу. Психологічна готовність у цьому разі виступає як «щит», що захищає і матір, і дитину від руйнівного впливу кортизолу (Мальована Ю., 2018).

Процес становлення материнської ідентичності, за О. Іщук, є ядром особистісної трансформації під час першої вагітності. Це період, коли жінка має інтегрувати свій попередній досвід «Я-жінки» та «Я-професіонала» в нову роль «Я-матері». В умовах війни цей процес відбувається прискорено і часто болісно. Зріла ідентичність передбачає усвідомлення відповідальності, про що також наголошує О. Тіунова. Відповідальне материнство сьогодні включає і «інформаційну гігієну», і здатність до самопомоги, і вміння будувати безпечні стосунки в умовах соціальної турбулентності.

Проблема недостатньої підготовленості жінок до материнства сьогодні є не просто приватним питанням, а викликом національного масштабу. Наслідками можуть бути не лише післяпологові депресії, а й порушення ранньої прихильності, що закладає фундамент для «травми поколінь» у майбутньому. Фахівці наполягають на необхідності впровадження комплексних стратегій психологічного супроводу, особливо у першому та другому триместрах вагітності. Цей час є сензитивним для корекції амбівалентних почуттів та формування позитивного образу майбутньої дитини. Психологічна допомога має виходити за межі стандартних лекцій про гігієну і включати методики арттерапії, тілесно-орієнтовані практики та тренінги емоційного інтелекту.

На жаль, на сьогодні в Україні відчувається гострий дефіцит розгалужених державних програм, які б фокусувалися саме на психологічній складовій пренатального періоду. Багато вагітних жінок залишаються наодинці зі своїми страхами, вважаючи їх «природними» для воєнного стану, і не звертаються до фахівців. Це призводить до того, що допомога надається вже на етапі сформованої патології або гострого кризового стану. Низька ефективність традиційних курсів підготовки до батьківства часто зумовлена ігноруванням глибоких особистісних змін, які переживає жінка, та відсутністю акценту на роботі з воєнною травмою.

Отже, аналіз соціально-психологічних аспектів готовності до материнства свідчить, що цей феномен є ключовим для збереження психічного здоров'я нації. Материнство в умовах війни – це складний шлях ідентифікації, який потребує не лише медичного контролю, а й глибокого психологічного супроводу. Створення безпечного психологічного простору для майбутньої матері є інвестицією у стійкість наступного покоління українців. Психологічна підтримка, спеціалізовані тренінги та активна робота з сімейною системою здатні допомогти жінці знайти гармонію та реалізувати свій материнський потенціал навіть у найскладніші часи. Забезпечення такого супроводу є пріоритетним завданням для держави, фахівців-психологів та суспільства загалом, адже саме в материнстві сьогодні криється запорука відродження та майбутнього нашої країни.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФАНТОМНОГО БОЛЮ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Фантомний біль є одним із найскладніших об'єктів дослідження у сучасній психофізіології. Це стан, при якому пацієнт відчуває інтенсивний біль у частині тіла, що була ампутована. Актуальність теми зумовлена тим, що фантомний біль демонструє глибоку дисоціацію між об'єктивним анатомічним станом організму та суб'єктивним сприйманням «схеми тіла». Розуміння цього феномену потребує перегляду традиційних біомедичних підходів на користь біопсихосоціальної моделі, де фізичний біль розглядається у нерозривному зв'язку з нейрофізіологічними процесами та психоемоційним станом особистості.

Основною причиною виникнення фантомного болю є дезадаптивна нейропластичність. Після втрати кінцівки відповідна ділянка в соматосенсорній корі головного мозку перестає отримувати сигнали, що запускає процес кортикальної реорганізації. Сусідні ділянки кори починають «захоплювати» вивільнену територію. Наприклад, при торканні обличчя пацієнт може відчувати ілюзорний дотик у фантомній руці.

Згідно з теорією нейроматрикса Р. Мелзака, біль генерується не в куксі, а в розгалуженій мережі нейронів головного мозку, яка зберігає генетично детермінований образ тіла. Фантомний біль є результатом роботи цієї мережі за відсутності стримуючих сигналів від периферії. Додатковим чинником є активація «больової пам'яті», сформованої тривалою стимуляцією до моменту ампутації (Овчаренко О., 2023).

Відчуття фантомного болю часто має хронічний і непередбачуваний характер, що може викликати підвищену тривожність і депресивні стани. Постійний дискомфорт або біль призводять до почуття безнадійності, пригніченості й розчарування. Для багатьох людей фантомні болі стають потужним джерелом емоційного стресу, оскільки вони виникають без видимого фізичного стимулу чи травми, що

ускладнює їхнє розуміння й лікування. Це заразом може провокувати глибокі психологічні труднощі (Штофель Д., Гомолінський В., 2025). Виникає «замкнене коло»: психологічний стрес підсилює фізичний біль, а хронічний біль водночас поглиблює емоційну напругу. На інтенсивність відчуттів також впливають індивідуальні риси особистості, зокрема рівень тривожності та схильність до катастрофізації болю.

Для військовослужбовців ампутація часто стає особистою катастрофою, що руйнує самоідентифікацію. Ветерани стикаються з втратою життєвої мети та звуженням соціального кола. Саме соціально-психологічні чинники часто стають головною перешкодою для успішної реабілітації та повернення особистості до активного життя (Несевря О., 2024, Кокун О., 2023).

Сучасні методи терапії базуються на принципі зворотного зв'язку та когнітивної реструктуризації отриманої травми. Такими методами можуть виступати:

- дзеркальна терапія – пацієнт бачить у дзеркалі відображення здорової кінцівки, що рухається – це створює зорову ілюзію цілісності тіла, «обманює» нейропластичність і зменшує кортикальну реорганізацію;

- арттерапія – виступає інструментом зняття стресу та відсторонення від болючих спогадів через творчість;

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – спрямована на зміну патернів мислення з відчуття безпорадності на опанування навичок саморегуляції;

- методи релаксації – навчання технікам глибокого дихання та м'язової релаксації для зниження загального рівня психофізіологічного збудження.

Біль це не тільки проблема пацієнта, а й його оточення. Надмірна опіка іноді може підкріплювати «больову поведінку». Успіх реабілітації залежить від комунікативної стратегії родини. Дослідження показують, що стратегія «підтримуючої автономії», коли близькі заохочують пацієнта до самостійності, є ефективнішою для зниження хронічного болю, ніж надмірна

опіка, яка мимоволі може закріплювати «больову поведінку» та відчуття безпорадності (Несевря О., 2024).

Фантомний біль є результатом складної взаємодії нейронних механізмів головного мозку та психологічних характеристик особистості. Він демонструє, що відчуття болю може існувати незалежно від наявності фізичного органу, що підтверджує центральну природу цього синдрому.

Отже, ефективна реабілітація пацієнтів (зокрема військовослужбовців) можлива лише за умови комплексного підходу, що має поєднувати методи впливу на нейронні карти (дзеркальна терапія) з глибокою психологічною підтримкою (КПТ, арттерапія). Тільки через стабілізацію емоційного стану та зміну когнітивних установок можна розірвати «замкнене коло» болю та забезпечити повноцінну соціальну інтеграцію особистості після травми.

Примак Ю. В.

КОМПЛЕКСНА ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЯ: СИНЕРГІЯ САУНДХІЛНГУ, МЕДИТАЦІЇ ТА КАНІСТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ ДИСТРЕСУ

Психореабілітація наразі успішно реалізує свій комплексний функціонал завдяки принципам паритетности, поетапности, індивідуалізації й персоналізації. Також особлива роль належить алостазу (йдеться про процес активної адаптації організму до змінних зовнішніх умов та невизначености, пов'язаних із дистресом, завдяки конструктивній модифікації внутрішніх параметрів) й абілітації (спрямованої на формування та розвиток у осіб із вродженими або набутими порушеннями нових фізичних, психічних чи соціальних навичок задля адаптації до незалежного життя в соціумі).

Загалом психологічна реабілітація в Україні нині спрямована сприяти відновленню, покращенню функціонування особи та якості її життя, завдяки синергії психологічної й психотерапевтичної інтервенції, діяльності з розвитку соціальних навичок і соціальної підтримки (Закон України «Про

систему охорони психічного здоров'я в Україні» № 4233-IX від 15 січня 2025 р.). Якнайкраща реалізація процесу відновлення / формування психореабілітаційного потенціалу стає можливою саме завдяки послідовному або паралельному застосуванню комплексу певних методів, якими можуть стати зокрема саундхілінг (техніка зцілення звуком), медитація та анімалотерапія.

Так, саундхілінг спомогає опрацюванню біоритмів, стабілізуванню роботи нервової системи (мозок переходить з режиму бета-ритму, коли йдеться про активність і тривогу, на рівень тета-ритму (глибокого відновлення) завдяки звучанню тибетської чаші, камертону, дзвоника, гангу, гонгу тощо, а разом розслабленню й тіла (часто це може бути sound bath (звукова ванна), де учасники лежать на килимах, слухаючи звуки). На відміну від загального формату саундхілінгу відомі й вузькоспеціалізовані нейросенсорні програми (наприклад метод А. Томатіса, сугестопедія Г. Лозанова, де зазвичай використовується класична музика). Отож звукотерапевтичні інструменти мають значущий вплив через наявність обертонів, пульсацій (забезпечуючи просторовість звучання), а їхній психофізіологічний ефект полягає в спрямуванні уваги з когнітивного контролю на сенсорно-перцептивне відображення, активації парасимпатичної нервової системи, зниженні гіпервіглантності (надпильності). Дія звуку істотно виразнюється в регулюванні дихання, аудіальному якорюванню, емоційній стабілізації.

Зарозом зумисно підготовлені тварини (собаки, коти, коні, дельфіни, папуги, лами, альпаки тощо) – ефективні помічники в реалізації соціально-психологічної допомоги людям будь-якого віку, що опинилися в кризових життєвих ситуаціях (одразу акцентуємо на важливості відповідної підготовки й людини-наставника, яка керується двома провідними принципами анімалотерапії, – збереження / відновлення здоров'я та загальне благополуччя особистості пацієнта й тварини-асистента). Саме гармонізувати людські міжособистісні взаємини й допомагає взаємодія людей з тваринами, чим підкреслюється психотерапевтична й психореабілітаційна функції останньої (крім успішного психоемоційного відновлення відбувається й

регенерування опорно-рухового апарату). Також під час людино-тваринної співдії може знайти своє якнайліпше задоволення значуща потреба людини у самокомпетентності й самореалізації (self-skills).

Нині до людино-тваринної взаємодії особливо долучають спеціально навчених собак. Так, це забезпечує корегуляцію через контакт із ними, зниження рівня кортизолу та підвищення окситоцину, відновлення довіри до живої істоти (сама тварина – джерело стабілізації емоційного стану, безпечний соціальний стимул у керованих умовах). Тому собака – соціальний фасилітатор, який полегшує вербалізацію травматичного досвіду та допомагає заповнити дефіцит безпечного тактильного контакту. Взагалі певні завдання пет-терапії (що й передбачає саме взаємодію: прогулянки, обійми, годування, читання тощо) можуть реалізовуватися за участі будь-якої безпечної тварини (навіть і черепахи, а це особливо виправдано, коли у людини алергія на шерсть). Наразі неабияк ефективними виявляються емоційна підтримка та психосоціальна реабілітація дітей та дорослих, зокрема військових, рятувальників після поранень завдяки саме такій людино-тваринній співдії. Представлений симбіоз здатен продемонструвати винятковий функціонал серед жінок, життя яких наповнене травмивними подіями (війна, втрати, насильство, вимушене переміщення) або нині вони перебувають у стані хронічного дистресу (що проявляється в підвищеній тривожності, порушенні сну, психосоматичних проявах, труднощах у регуляції емоцій).

Ставати активними учасниками психореабілітації (зокрема й зі складовою само-), а не пасивними отримувачами послуг, допомагає медитація, наприклад техніка Mindfulness (Мотрук Т., 2023; Потонська О., 2024). Медитативні практики мають потенціал до подолання стереотипності та зростання рівня психологічної гнучкості, що розкривається в наступних компонентах: контакт із “тут і тепер” замість концентрації на минулому чи майбутньому; прийняття гнітючих емоційних станів замість спроб боротьби з ними чи дистанціювання від катастрофічних думок замість злиття з ними; розуміння власних внутрішніх подій як контексту, в якому відбувається життєдіяльність (Мазикін М., 2020). Зокрема відчуття

співпереживання та щастя можна натренувати (Davidson R. & Begley S., 2012). У цьому разі йдеться не про аналітичну медитацію, а лише про перцепцію та її результуючу (тому в нагоді стануть нейроінтерфейси, призначені для навчання та самостійної практики медитацій). Така когнітивна діяльність спричиняє зниження активності острівцевої кори та мигдалеподібних тіл, що проявляється зменшенням тривоги (Penman D. & Burch V., 2013; Rinpoche Y. & Tworkov H., 2014). Відтак досвід майндфулнес виразнено навчанням вправ на дихання, опануванням навичок самоспівчуття та співчуття до інших, сприянням справжньому приєднанню до інших (людей, тварин).

Водночас саме синергія методів саундхілінгу, медитації та каністерапії скорочує тривалість виходу з гострого стресового стану. Тому достатній ментальний функціонал за цих умов – результуюча взаємодія гармонії звуку (соматичний рівень) й емпатійної присутності (соціально-емоційний та когнітивний). Відтак такий підхід здатен запобігти поглибленню деструктивних тенденцій та скоротити терміни адаптації в досягненні завдань у будь-якому кейсі. Заразом можуть бути застереження для окремих випадків вагітності, епілепсії, людей із кардіостимуляторами, гострими психічними розладами, вираженою дисоціацією, сенсорною гіперчутливістю до звуків, алергією або страхом собак.

Отже, структуру годинно-півторагодинної сесії можна представити за такими етапами: організаційний (орієнтовно – 5 хвилин: установлення правил та нагадування про права, пояснення форми заняття), власне взаємодія з собакою (до 5 хвилин: знайомство, тактильний контакт, влаштування зручного місця), дихальні вправи сидячи (10 хвилинне заземлення), саундхілінг (35 хвилин звукової стабілізації, коли відбувається медитація під звуки вібраційних та обертонних інструментів, фокусування на тілесних відчуттях, синхронізація дихання між людиною й собакою), інтегрування до 5 хвилин (ідеться про вербалізацію досвіду за бажанням, м'яке повернення до активності, завершення через контакт із твариною та інструментами), добровільне чаювання (Попова Е., 2026).

Унаслідок зростає ймовірність таких результатів: зниження напруження, нормалізація дихання, покращення психоемоційного стану, ба навіть підвищення стійкості до тригерів, поліпшення якості сну, формування навичок самостабілізації. Тому впровадження комбінації вищезгаданих інтервенцій дозволяє впливати на людину багатовекторно: тактильно, аудіально, кінестетично, регулятивно, що сприятиме комплексній активації сенсорних систем, покращенню саморегуляції та підвищенню ефективності засвоєння нових навичок і адаптивної поведінки.

Прядко Н. О., Любчикова Д. Р.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В ЦИФРОВУ ЕПОХУ

В епоху стрімких цифрових перетворень постає нова система поглядів на навколишній світ, людську сутність та її місце у суспільних взаєминах. На думку багатьох вітчизняних науковців, явище, яке ми звемо «цифровим суспільством», слугує наступним щаблем еволюції інформаційного соціуму. Тут ключове значення має не просто наявність інформації, а особливо способи, якими ця інформація обробляється, кодується та поширюється. Провідними моделями для соціальної впорядкованості та взаємодії у цій сфері є мережеві структури та цифрові платформи.

Питання етичної поведінки індивіда у віртуальному просторі є нагальним для нинішнього соціуму з кількох причин. Насамперед всеосяжна цифрова трансформація усіх життєвих сфер сучасної людини спричиняє переформатування особистого життєвого континууму – від міжособистісних зв'язків до освітньо-фахової реалізації. По-друге, нові види активності у мережевому оточенні стимулюють зміни в самій особистості, що породжує певні надбання у її психічній структурі. По-третє, широкий спектр небезпек, притаманних цифровій сфері, здатний здійснювати вплив на користувачів з різними моделями

поведінки у мережі. Юнацька та підліткова вікова група є особливо вразливою до цих кіберзагроз.

З огляду на шалений прогрес цифрових інновацій, сучасна психологічна наука стикається з актуальними завданнями, що вимагають перегляду того, як відбувається формування особистості у молодому віці. Уявна дійсність, яка міцно входить у буденність молоді, пронизує усі аспекти її існування – від здобуття освіти та відпочинку до взаємодії з іншими й виконання рутинних життєвих справ. Цей штучно створений цифровий простір, окрім того, що є лише тлом, перетворюється на самодостатній вимір, де відбувається становлення самосвідомості індивіда, його бачення світу та засадничих орієнтирів. Зважаючи на високу швидкість цифрових змін, експертам у царині психології необхідно негайно реагувати на ці нововведення, здійснюючи повторну інтерпретацію усталених методів вивчення людської сутності, пояснення її типологічних характеристик, рушійних стимулів і зразків соціальної поведінки (Лебедева Л., 2023).

Не підлягає сумніву, що мережа Інтернет перетворилася на звичне середовище для становлення, еволюції та щоденного буття людини. Чим це стане для неї – добром чи злом, остаточно вирішується тими завданнями та прагненнями, які людина ставить перед собою у мережі. Власне, відбиток цифрової присутності – чи то пошук знань, відпочинок, спілкування чи, навпаки, руйнування – диктує, як саме віртуальний простір позначиться на душевному настрої, пріоритетах і усталеному способі існування індивіда.

Глобальна мережа надає дітям та молоді доступ до надзвичайно різноманітного світу. Цей світ може слугувати і як арена для розваг та ігор, і як платформа для здобуття знань, а також як майданчик для відкриття невідомого та спілкування з іншими особистостями. Саме віртуальне середовище створює умови для культивування захоплень, плекання власних уподобань, нових знайомств, пропонування допомоги тим, хто її потребує, або ж оповіді про власний життєвий досвід. Усі ці складові формують сприятливі аспекти функціонування Інтернету. За умови його відповідального та свідомого

застосування, ця технологія здатна стати вагомим інструментом для формування та зростання особистості (Смирнова О., 2024).

Студентська молодь, котра належить до генерації «зумерів» та розвивалася серед активної комунікації й інтенсивного віртуального спілкування, демонструє відхід від традицій та перефокусування на новітні, гнучкіші й більш пристосовані системи поглядів. Як наслідок, формується світобудова буденного життя, де цифрова залученість перетворюється на життєво необхідний елемент людського існування (Ломачинська, Гришина, 2024). У парадигмі світогляду ця зміна спричиняє зростання важливості таких аспектів, як повна реалізація власного потенціалу, самовираження та вправність у користуванні технологіями.

Якщо говорити про ключові соціально-психологічні ознаки, притаманні поколінню, що виросло в мережі, то серед них можна назвати: безперервне перебування у віртуальному просторі, вміння миттєво обробляти інформаційні потоки, прагнення до спілкування з людьми різних культур, спроможність одночасно керувати кількома інформаційними процесами (наприклад, вести бесіду в месенджері, переглядати ролик та виконувати робочі завдання), а також потреба у взаємодії, що виражається у створенні контенту, а не лише у його пасивному сприйнятті (Ломачинська, Рихліцька, 2025).

Водночас слід приділити увагу і зворотному боку функціонування цифрового середовища. Глобальна мережа перетворилася не лише на простір для реалізації потенціалу, а й на джерело ризиків: злочинності в кіберпросторі, кібербулінгу, формування залежностей, налагодження небезпечних контактів. Таким чином, коли людина взаємодіє з цифровими технологіями, вона може зіткнутися як із шансами для саморозвитку, так і з непривабливими чи непередбачуваними результатами власної активності у віртуальній соціальній мережі (Лебедева Л., 2023).

Стосовно того, як хтось формує та підтримує свій інформаційний добробут, поняття «інформаційна гігієна» та «інформаційний детокс» набувають чималої ваги. Суть цих ідей зводиться до того, щоб виробити у людей критичний погляд на інформацію в мережі, визначити чіткі межі щодо застосування

гаджетів та віднайти гармонію між віртуальним та реальним існуванням. Сюди ж входить і виховання системи цінностей, яка скеровуватиме молодь до розумного, добродесного й зваженого користування цифровими засобами. На практиці ж упровадження цих методів у навчальних закладах стає запорукою створення для студентів такого середовища, де інформаційно, морально та психологічно безпечно, і де поєднуються цифрова вправність, здатність до аналізу, правильні життєві орієнтири та добре фізичне й психічне здоров'я.

Ратушна Г. С.

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних умовах розвитку українського суспільства спостерігається суттєве ускладнення процесу дорослішання підлітків. Підлітковий вік традиційно пов'язаний із формуванням самосвідомості, системи цінностей та емоційної сфери, однак нині цей процес відбувається на тлі тривалого стресу, викликаного воєнними подіями, соціальною нестабільністю та інформаційним перевантаженням. Це створює додаткові труднощі у становленні особистості та підвищує ризик емоційної дезадаптації.

Спостереження за психологічними станами підлітків дозволяють відзначити зростання рівня тривожності, емоційної лабільності, труднощів у спілкуванні та зниження здатності до саморегуляції. Часто підлітки не можуть чітко усвідомити власні емоції або конструктивно їх виразити, що ускладнює міжособистісну взаємодію. Такі прояви не можна розглядати виключно як вікову норму, оскільки вони значною мірою посилюються під впливом зовнішніх стресових факторів.

Емоційний інтелект у цьому контексті виступає важливим складником психологічного розвитку підлітків. У наукових дослідженнях він трактується як система здібностей до розпізнавання, розуміння та регуляції емоцій (Мейер Дж.,

Саловой П., 1990; 1997). У межах цієї моделі виокремлюються чотири ключові компоненти: сприйняття емоцій, їх використання у мисленні, розуміння емоційних процесів та управління емоційними станами. Формування цих здібностей є поступовим і значною мірою залежить від досвіду соціальної взаємодії, що особливо актуально для підліткового віку.

У змішаній моделі емоційного інтелекту акцент робиться на адаптаційних можливостях особистості (Бар-Он Р., 1997; 2000). Зокрема, виділяються такі компоненти, як внутрішньоособистісні та міжособистісні навички, здатність до адаптації, управління стресом та загальний емоційний стан. Для підлітків це означає не лише вміння розуміти свої емоції, а й здатність ефективно діяти у складних життєвих ситуаціях, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати соціальні зв'язки.

Значний внесок у популяризацію концепції емоційного інтелекту зробив Д. Гоулман, який підкреслив його роль у досягненні життєвого успіху та ефективній соціальній взаємодії (Гоулман Д., 1995). Водночас теорія множинного інтелекту Г. Гарднера дозволяє розглядати емоційну сферу через призму внутрішньоособистісного та міжособистісного інтелекту, що є важливими для формування особистості підлітка.

У вітчизняній психології проблема розвитку емоційного інтелекту підлітків також набуває особливої актуальності. О. Вовченко підкреслює, що підлітковий вік супроводжується перебудовою емоційної сфери, а недостатній рівень її розвитку може призводити до підвищеної конфліктності або соціальної ізоляції (Вовченко О., 2016). О. Носенко та Н. Коврига розглядають емоційний інтелект як механізм обробки емоційної інформації, що забезпечує регуляцію поведінки (Носенко О., Коврига Н., 2003). У дослідженнях О. Іванюка доведено значення сімейного середовища, зокрема емоційного прийняття дитини, для формування її емоційної компетентності (Іванюк О., 2014).

Важливими є також результати досліджень А. Колесникової, яка розглядає емоційний інтелект як фактор профілактики булінгу. Зокрема, встановлено, що розвиток емпатії знижує рівень агресивної поведінки серед підлітків

(Колесникова А., 2019). О. Бабяк підкреслює зв'язок емоційного інтелекту з емоційною зрілістю особистості (Бабяк О., 2006), тоді як В. Зарицька акцентує увагу на значенні саморегуляції у його структурі (Зарицька В., 2006).

Сучасні умови життя підлітків ускладнюються додатковими факторами, серед яких вимушене переміщення, зміна соціального оточення, нестабільність освітнього процесу та обмеження живого спілкування. Особливу роль відіграє інформаційне середовище, що характеризується постійним потоком новин із негативним змістом. Це сприяє формуванню стану хронічної напруженості, емоційного виснаження та підвищеної тривожності.

У таких умовах емоційний інтелект доцільно розглядати як важливий ресурс психологічної стійкості. Його розвиток сприяє ефективнішому подоланню стресових ситуацій, покращенню міжособистісної взаємодії та формуванню здатності до усвідомленого реагування на емоційні виклики.

Практика психологічного супроводу підлітків свідчить про ефективність комплексного підходу до розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, важливим є формування емоційної обізнаності через вправи на розпізнавання та вербалізацію емоцій, аналіз власного досвіду та обговорення життєвих ситуацій. Не менш значущим є розвиток навичок саморегуляції, що включає використання дихальних технік, методів релаксації та прийомів зниження емоційного напруження.

Розвиток емпатії та соціальних навичок може здійснюватися у процесі групової роботи, зокрема тренінгів та рольових вправ. Такі форми діяльності сприяють кращому розумінню емоцій інших людей та формуванню конструктивних моделей поведінки у взаємодії.

Важливою умовою ефективного розвитку емоційного інтелекту є створення психологічно безпечного освітнього середовища. Саме воно забезпечує можливість відкритого обговорення переживань, формує відчуття підтримки та сприяє розвитку довіри.

Отже, формування емоційного інтелекту підлітків в умовах воєнного стану є важливим напрямом психологічної підтримки. Аналіз сучасних наукових підходів та практичного

досвіду дозволяє стверджувати, що розвиток цієї якості сприяє підвищенню рівня психологічної стійкості, покращенню адаптаційних можливостей та гармонійному розвитку особистості підлітка. Особливої уваги потребує впровадження системних програм розвитку емоційного інтелекту в освітньому середовищі з урахуванням сучасних соціальних викликів.

Резнік О. Д.

ПРО ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОНЛАЙН-ІГОР

Відображенням стурбованості з приводу негативного впливу онлайн-ігор на психічне здоров'я стало включення діагнозу ігрового розладу (*gaming disorder*) до Міжнародної класифікації хвороб 11-го перегляду (МКХ-11). Крім цього, у Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів Американської психіатричної асоціації (DSM-5-TR) також розглядається інтернет-ігровий розлад (*Internet Gaming Disorder – IGD*), але поки не в статусі офіційного психіатричного діагнозу, а як стан, що потребує подальших досліджень.

Ставлення до онлайн-ігор як до потенційної загрози психічному здоров'ю домінувало у більшості досліджень, починаючи зі статті Soper & Miller (1983), де вперше було використано вислів «залежність від відеоігор», і до початку пандемії COVID-19 (2020). Пандемія COVID-19 стала для дослідників глобальним та унікальним «соціальним експериментом», який дозволив перевірити справедливість ряду теорій та концепцій щодо онлайн-ігор та їхнього впливу на ментальне здоров'я. Первинні припущення про те, що в періоди тривалих локдаунів онлайн-ігри відіграватимуть роль «убивць часу», поступово змінилися розумінням та визнанням їхнього терапевтичного потенціалу, підтвердженого багатьма дослідженнями (Pallavicini, Pepe, & Mantovani, 2022). З початком пандемії COVID-19 одним із найбільш знакових показників «зміни парадигми» стосовно онлайн-ігор стала різка зміна 2020 р. позиції ВОЗ. Роком раніше Всесвітня організація

охорони здоров'я (ВООЗ) офіційно визнала ігровий розлад захворюванням, включеним до розділу психічних розладів, але після початку пандемії змінила своє ставлення до онлайн-ігор: від попередження про їхній небезпечний характер, що викликає звикання, до рекомендацій з використання їх з метою збереження власного психічного здоров'я та благополуччя (Kriz, 2020; WHO, 2021). Крім цього, незалежно від рекомендацій ВООЗ в період пандемії відбулося різке зростання використання онлайн-ігор і за часом, проведеним в іграх, і за кількістю гравців та рівнем залученості (Claesdotter-Knutsson et al., 2022). Дослідження, у яких аналізувався феномен різкого зростання використання інтернет-ігор у часи пандемії, а також терапевтичний потенціал їх, найчастіше спиралися на основні положення теорії самодетермінації (Deci & Ryan, 2012), яка нині домінує серед інших теорій мотивації. В контексті пандемії ця теорія пояснює, чому відеоігри стали не просто «вбивцею часу», а ефективним психологічним інструментом. Згідно з SDT (від *Self-Determination Theory*), для психологічного благополуччя людині необхідне задоволення трьох базових психологічних потреб: Автономія (*Autonomy*), Компетентність (*Competence*), Пов'язаність/Приналежність (*Relatedness*). Пандемія та локдауни вдарили по кожній з них, а онлайн-ігри запропонували цифрову компенсацію, що тимчасово замінила функції, котрі раніше виконувало реальне соціальне життя. Як показують дослідження, найбільший терапевтичний потенціал мають рольові онлайн-ігри для багатьох користувачів, під час яких тисячі гравців одночасно взаємодіють у постійному віртуальному світі. В цьому жанрі базовою грою, якій присвячена більшість досліджень, стала гра «Animal Crossing: New Horizons» (ACNH). Її випуск співпав з початком пандемії та глобальних локдаунів. Дослідження показали, що цю гру можна використовувати як онлайн-терапевтичну платформу, що дозволяє в умовах карантину «закривати» всі три базові потреби згідно з SDT (Barr & Copeland-Stewart, 2021; Lewis et al., 2021; Zhu, 2021).

Одним із наслідків поточної російсько-української війни є фрустрація цих потреб, які є критичними для психічного благополуччя. Так, автономія, яку розглядають як сприймання

себе суб'єктом власного життя, джерелом власних дій та вибору, стає фрустрованою в умовах війни внаслідок постійної загрози власній безпеці (повітряні тривоги та обстріли), вимушеної міграції, мобілізації, обмежень на пересування й т.ін., що різко звужує простір вибору та можливості прийняття самостійних рішень. Компетентність, тобто відчуття ефективності та здатності розв'язувати завдання, фруструється внаслідок руйнування інфраструктури (школи, університети, робочі місця), переривання професійних та освітніх траєкторій, хронічної невизначеності та відчуття втрати контролю й прогнозованості. Пов'язаність як почуття приналежності, підтримки та емоційної близькості в умовах війни може бути фрустрованою роз'єднанням сімей, вимушеною міграцією, втратою близьких, соціальною ізоляцією тощо. За логікою SDT хронічна фрустрація базових потреб призводить до руйнування нормального психологічного функціонування особистості. Зокрема, хронічна фрустрація автономії формує ставлення до себе як до «об'єкта обставин»: не «я живу», а «мене живуть/проживають». Фрустрація компетентності сприяє формуванню навченої безпорадності, а фрустрація пов'язаності – емоційного відчуження. В такій ситуації онлайн-ігри, які підтвердили свій терапевтичний потенціал (в першу чергу гри для багатьох гравців), можуть виступати тимчасовим компенсатором фрустрованих потреб. Водночас, якщо хронічна фрустрація в реальності залишається без змін (наприклад, у випадку продовження війни), а онлайн-ігри стають основним засобом задоволення базових потреб, суттєво зростають ризики розвитку проблемної ігрової поведінки та IGD.

Ще однією галуззю застосування терапевтичного потенціалу онлайн-ігор є використання їх у роботі з ПТСР. Цей напрям привертає до себе все більше уваги в Україні насамперед для терапії учасників бойових дій (Яковенко та ін., 2024; Кучеренко, Приходько, 2025; Пучина, Люлько, 2023) і підтримки дітей, що пережили війну (The Guardian, 2025). Зокрема, регулярна гра в Тетріс допомагає значно зменшити частоту травмуючих «флешбеків» у випадку ПТСР (Iyadurai et al., 2018), а гра Minecraft добре зарекомендувала себе в роботі з дітьми. Не зважаючи на перспективність і доступність цих

«ігрових інтервенцій», слід пам'ятати, що поки відсутня достатня кількість клінічних досліджень, які підтверджують зниження тяжкості ПТСР за рахунок використання онлайн-ігор. Ігри можуть стати частиною терапевтичного процесу, але не є заміною професійної допомоги, яка потрібна людям з вираженими симптомами ПТСР.

Отже, онлайн-ігри можуть тимчасово задовольняти базові потреби (автономію, компетентність, пов'язаність), знижувати стрес і деякі симптоми ПТСР, але як самостійна «терапія» вони мають високі ризики. По-перше, виникає загроза формування неадаптивної копінг-стратегії ескапізму, коли реальне розв'язання своїх проблем замінюється віртуальним. По-друге, домінування віртуального світу над реальним знецінює терапевтичний потенціал онлайн-ігор та сприяє формуванню IGD.

Рижова А. Д.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Тривала війна створює постійний фон тривоги, невизначеності та втрат. Молодь часто стикається з підвищеним рівнем тривожності й страху за майбутнє, переживанням травматичних подій, емоційним виснаженням (синдромом хронічного стресу). Попри складні умови, українська молодь демонструє здатність швидко пристосовуватись до змін, активну громадянську позицію, розвиток внутрішніх ресурсів та психологічної витривалості. Соціальні мережі та онлайн-комунікація, з одного боку, забезпечують підтримку та доступ до інформації, а з іншого, – можуть посилювати тривогу (через новини та інформаційне перевантаження). А відтак, дослідження психоемоційного благополуччя сучасної української молоді – це складна і дуже актуальна тема, особливо з огляду на вплив війни, соціальних змін і цифрового середовища.

Метою нашої наукової розвідки є теоретичний аналіз особливостей психоемоційного благополуччя сучасної української молоді.

Вітчизняний психолог Ю. Швалб зазначає, що традиційно благополуччя розглядається у двох вимірах. З одного боку, як відносно об'єктивована зовнішня оцінка якості буття особи у певному середовищі – соціальному, економічному сімейному тощо. Цей підхід умовно можна назвати соціологічним, бо він найчастіше застосовується при проведенні масових соціологічних опитувань для отримання порівняльних характеристик різноманітних соціальних груп чи спільнот. З іншого боку, як особистісне переживання і психологічний стан індивіда, що, відповідно, виводить дослідження в індивідуально-психологічну площину суб'єктивних феноменів (психологічний підхід). У психологічному вимірі благополуччя особистості постає як складний психологічний конструкт, який утворюється як усвідомлене ціннісно-оцінне переживання особистістю власного існування у контексті наявних життєвих обставин та здійснюваного способу життя (Швалб Ю., 2019).

Аналіз наукової літератури засвідчив наявність значної кількості визначень понять «психологічне благополуччя» та «емоційне благополуччя». Так, психологічне благополуччя розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає баланс між позитивним емоційним станом, відчуттям життєвої задоволеності, наявністю соціальної підтримки та здатністю до самореалізації. У науці виділяють два підходи до цього явища: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід зосереджується на отриманні задоволення і переважанні позитивних емоцій. Прихильники евдемоністичного підходу вважають, що треба не просто отримувати задоволення, а розвиватися, шукати сенс життя, реалізовувати свої здібності. За такого підходу, благополуччя – це не лише про комфорт, а про розвиток і реалізацію себе. Особливо, такий підхід є актуальним для молоді в умовах соціальних викликів, як-от війна (Ушакова І., 2025).

Емоційне благополуччя визначається дослідниками як сприятливий баланс між позитивними та негативними емоціями конкретної людини (Попелюшко Р., 2024). Емоційне

благополуччя – це стан внутрішньої рівноваги, спроможність розуміти власні почуття, керувати ними та адаптуватися до стресів, а також це відчуття задоволеності життям, впевненості у собі та захищеності, що дозволяє переживати переважно позитивні емоції та конструктивно поратися з негараздами.

Українська дослідниця У. Нікітчук наголошує, що є існує нагальна потреба у концептуалізації поняття «психоемоційне благополуччя» задля його емпіричного вивчення. Вона запропонувала таку систему показників психоемоційного благополуччя людини: відсутність депресії та тривожності, енергійність, оптимістичність, відчуття своєї цінності, самоприйняття, здатність переживати щастя, задоволення від життя і спокій, відчуття близькості з іншими, резилієнс, когнітивна ефективність (Нікітчук У., 2022).

На основі аналізу наведених визначень можемо констатувати, що психоемоційне благополуччя молоді – це стан внутрішньої гармонії, задоволеності собою та життям, що включає впевненість у собі, емоційний комфорт, відсутність тривожності та здатність ефективно долати життєві стреси, а також динамічна рівновага, яка дозволяє людині реалізовувати свій інтелектуальний, творчий, фізичний потенціал, будувати здорові стосунки та зберігати оптимізм.

Війна, як екстремальна ситуація, виступає вагомою об’єктивною причиною зниження рівня суб’єктивного психоемоційного благополуччя молоді, оскільки є постійним зовнішнім деструктивним подразником. Життя в ситуації війни спровокувало серйозні загрози не тільки фізичній цілісності, але й психоемоційній стабільності молоді, викликавши апатію, стреси, травматичні, астеничні стани тощо (Ляховець Л., 2023). Тому в сучасних українських реаліях особливо значущими чинниками психоемоційного благополуччя молоді є відчуття безпеки та підтримки, здатність долати стрес.

Водночас наголосимо, що для молоді характерним є поєднання внутрішніх, особистісних і зовнішніх, соціальних чинників психоемоційного благополуччя (Ушакова І., 2025), що визначають його особливості у контексті життєдіяльності особистості в умовах сучасного українського суспільства.

До внутрішніх (особистісних) чинників психоемоційного благополуччя молоді ми відносимо: резильєнтність (здатність справлятися зі стресом і труднощами, адаптивність до змін, особливо в умовах війни та невизначеності, розвиток навичок саморегуляції); фізичне здоров'я (достатній сон, регулярна фізична активність, збалансоване харчування); емоційну стійкість (здатність витримувати життєві виклики, швидко відновлюватися після негативних подій, та керувати емоціями, а не придушувати їх); копінг-стратегії (свідомі моделі поведінки, мислення та емоційного реагування, спрямовані на подолання стресу та життєвих труднощів).

До зовнішніх (соціальних) чинників психоемоційного благополуччя молоді ми відносимо: соціальну підтримку (підтримка з боку сім'ї, друзів, інших близьких людей і громади, відчуття приналежності до спільноти, безпечне соціальне середовище); освіту та самореалізацію (доступ до якісної освіти, можливості для розвитку здібностей, відчуття сенсу та цілей у житті); інформаційне середовище (вплив соціальних мереж і новин, інформаційна гігієна, вміння фільтрувати негативний контент); економічну стабільність (фінансова безпека, можливості працевлаштування); безпеку (відсутність загрози життю, власному та рідних і близьких людей, доступ до безпечних просторів, стабільність у громаді та країні); доступ до психологічної допомоги (наявність фахівців, насамперед психологів і психотерапевтів, відсутність стигми щодо звернення по допомогу).

Отже, психоемоційне благополуччя української молоді є динамічним і суперечливим феноменом, що формується під впливом низки чинників, які визначають його особливості. Поряд із високим рівнем стресу існує значний потенціал до адаптації, самореалізації, отримання освіти та особистісного зростання. Важливими залишаються розвиток психологічної підтримки, освіти у сфері ментального здоров'я та створення безпечного соціального середовища.

ОСОБЛИВОСТІ ПРИРОДИ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ВІЙНИ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Нинішня повномасштабна війна стала джерелом масштабної психотравматизації для мільйонів громадян України. Особливо травматично-вразливою категорією виявилися десятки тисяч дітей та підлітків, які перебували в зоні бойових дій, і зазнали безпосереднього впливу агресії, втрати близьких, руйнування звичного життєвого устрою тощо.

Актуальності темі тез додає той факт, що переважна більшість наявних досліджень, зосереджена на вивченні травматичного досвіду дорослого населення: підвищений рівень депресії, тривоги, посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), порушення сну та ін. Доволі небагато наукових розвідок висвітлює аналогічну проблематику на дитячій та/або підлітковій вибірках.

У вітчизняному науковому дискурсі травматичний стрес та ПТСР позиціонуються як комплексні деструктивні для фізичного та ментального здоров'я феномени (Вольнова Л., Климчук О., Кочубейник О., Романчук О., Титаренко Т., Царенко Л. та ін.). Максимально сенситивним до негативного впливу цих явищ є підлітковий вік (Боярин Л., Ващенко М., Бондаренко Ю, Кокун О. та ін.), оскільки механізми психологічного самозахисту в дитячому та підлітковому віці – незрілі (Ващенко М., Матяш Л., Чабан О., Яковенко Д. та ін.). Зазначені вище науковці наголошують на тому, що травматизація у цей період спричиняє глибокі негативні зміни, зокрема: психоемоційні порушення (дратівливість, апатія, страхи) та когнітивний дефіцит (розлади пам'яті й концентрації уваги).

Менше з тим, Медведенко І. (2022) зауважує, що психологічна травма, крім негативних наслідків, може стати чинником посттравматичного зростання. В умовах інтенсивного психологічного навантаження пріоритетним завданням є трансформація пережитого досвіду в особистісний розвиток, уникаючи фіксації на травматичних подіях.

Перше масштабне дослідження проблем ментального здоров'я в українських здобувачів освіти, які навчаються у вітчизняних та зарубіжних школах (8096 опитаних віком від 15 років; з яких 49,6% мали безпосередній досвід перебування в зоні бойових дій), зафіксувало прояви: психологічної травми – у 35% підлітків, помірну або тяжку депресію – у 32%, розлади харчової поведінки – у 29,5%, ризик вживання ПАР – у 20,5% та тривожні розлади – у 17,9% (Goto, Ryunosuke, et al., 2024). Інше дослідження за участю підлітків (11-17 років) підтвердило зростання деструктивної поведінки внаслідок війни. У дівчат із прифронтових територій зафіксовано підвищення рівня суїцидальних намірів, самоушкоджень; у хлопців – зростання частоти суїцидальних думок (Sourander, Andre, et al., 2024). Третє дослідження фіксує симптоми ПТСР у 29,4% опитаних підлітків, що свідчить про критичний вплив воєнної травми на їхнє ментальне здоров'я (Zasiekina L., et al., 2025).

ПТСР розвивається після впливу травматичних подій, що викликають сильний дистрес. Інтенсивний стрес супроводжується вивільненням ендогенних, чутливих до стресу нейрогормонів (кортизол, адреналін та норадреналін (NE), вазопресин, окситоцин та ендогенні опіоїди). Ці гормони стресу допомагають організму мобілізувати енергію, необхідну для подолання стресу: від посиленого вивільнення глюкози до покращення імунної функції. У добре функціонуючому організмі стрес викликає швидкі та виражені гормональні реакції. Проте хронічний і постійний стрес пригнічує ефективність реакції на стрес і викликає десенсибілізацію (Van der Kolk B., 2021).

Найпоширенішими формами стресу для підлітків в умовах воєнного стану є: травматичний стрес, стрес втрати, стрес від розлучення з рідними, стрес внаслідок переміщення та навчальний стрес.

Травматичний стрес (ТС) – специфічний стан, що виходить за рамки звичайного людського досвіду: загрозу власному життю або життю близьких людей, смерть, насильство, участь в бойових діях, стихійні лиха, катастрофи тощо та суб'єктивне відчуття повної безпорадності й втрати контролю. ТС визначається як гранична форма стресової

реакції, що спричиняє деформацію когнітивної моделі світу та базової структури «Я» особистості (Наугольник Л., 2015).

У сучасній науковій літературі спостерігається тенденція до синонімічного вживання дефініцій «травматичний стрес» та «ПТСР», проте, методологічно важливо розрізняти ці поняття за рівнем впливу на психіку та тривалістю проявів.

Стрес – це стан загальної мобілізації функціональних резервів організму для подолання екстремального впливу. Травматичний стрес – особлива форма стресової реакції, що спричиняє перевантаження адаптаційних можливостей і стає підґрунтям для виникнення психічної травми. Психічна травма – подія, що зачіпає суб'єктивно значущі сфери буття (загроза життю, соціальному статусу, втрата близьких) і супроводжується глибокими емоційними переживаннями (жахом, безпорадністю). ПТСР – це комплекс психофізіологічних реакцій на потрясіння, що супроводжується втратою контролю, інтенсивним страхом та відчуттям безпорадності (Турина О., 2017; Руденко Л., Назарець Н., 2023).

Зв'язок між ТС та ПТСР є процесуальним. Травматичний стрес запускає реакції, які за класифікацію DSM-5, диференціюються за тривалістю: Гостра реакція на стрес (ГРС): транзиторний розлад, що виникає безпосередньо після травми та триває від 3-х днів до 1-го місяця. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): відтермінована (або пролонгована) реакція на катастрофічні події. Діагностується, якщо симптоми тривають понад 1 місяць або маніфестують протягом 6-ти місяців після травми.

Незалежно від етіології, ПТСР характеризується трьома групами симптомів (Марціновська І., 2020): 1) повторне переживання (інтрузії, флешбеки); 2) уникнення (дистанціювання від тригерів); 3) підвищена збудливість (гіперпильність, порушення сну). Слід зазначити, що у підлітковому віці можливі прояви класичних ознак ПТСР (так само, як вони виявляються у дорослих): зокрема – гіперзбудження, коли підлітки стають дратівливими, агресивними, надмірно реагуючими на раніше нейтральні для них стимули (Василевська О., 2024).

У разі травматизації системи адаптації перевантажуються, що призводить до фрагментованого збереження спогадів у «сирому» сенсорному вигляді (афективні стани, тілесні відчуття, образи). Такі спогади позбавлені часового контексту і залишаються ізольованими від загальної системи адаптивного знання, активуючись через тригери у вигляді флешбеків чи панічних атак. Через незрілість когнітивних структур дитяча психіка виявляє особливу вразливість до деструктивних чинників, які з погляду дорослої людини можуть здаватися малозначущими (Van der Kolk B., 2021).

Клінічна картина ПТСР базується на нейрофункціональному дефіциті: «гіперактивності амігдали» на тлі «зниженої активності префронтальної кори». Це спричиняє когнітивне викривлення у вигляді постійного очікування загрози та порушення механізмів емоційного самоконтролю (Орос М., Фістер Н., 2024).

Травматичні спогади є станозалежними: у стані інтенсивного психофізіологічного збудження індивід схильний до вилучення з пам'яті саме сенсорних образів та відчуттів, пов'язаних із травмою. Інформація, закодована в зміненому стані свідомості, актуалізується переважно за умови повторного потрапляння в аналогічний стан. Цей механізм пояснює природу дисоціативних явищ, зокрема часткову або повну амнезію на події, що відбулися в періоди гострого стресу. Дослідження посттравматичних станів засвідчують бімодальний характер реакції на травму: поєднання симптомів гіперзбудження (гіпермнезія, флешбеки, гіперреактивність) із ознаками пригнічення (психічне заціпеніння, амнезія, ангедонія). Така двофазна динаміка вважається нормативною відповіддю на неконтрольований стрес. Ключовими предикторами хронізації ПТСР виступають інтенсивність впливу, наявність попередньої травматизації та рівень соціальної підтримки.

Для компенсації постійного гіперзбудження клієнти застосовують механізми «відключення»: поведінкове уникання тригерів та емоційне оніміння, що поширюється на всі сфери життєдіяльності (Van der Kolk B., 2021).

Існують дані, що вказують на зв'язок між військовою травмою, ПТСР та епігенетичними модифікаціями, що можуть

успадкоуватися майбутніми поколіннями. У популяціях, які пережили геноцид або бойові дії, зафіксовано варіації метилювання ДНК у пов'язаних зі стресом генах: FKBP5, NR3C1, NR3C2, BDNF та SLC6A4. Найвищий ризик таких змін спостерігається у нащадків, чії матері зазнали критичного стресу під час вагітності (Džaferović, Nerma, and Adna Ašić. 2026).

У контексті психології стресу епігенетичні механізми розглядаються як фундаментальний інструмент динамічної адаптації індивіда до екстремальних умов середовища, пояснюючи інтерналізацію травматичного досвіду на молекулярному рівні (Addissouky et al., 2025). Емпіричні дані свідчать про наявність стійких епігенетичних модифікацій у генах, що регулюють функціонування осі гіпоталамус–гіпофіз–адреналова вісь та імунну відповідь в осіб, які перебували в зоні бойових дій. Такі зміни зумовлюють довготривалу трансформацію стрес-реактивності, що корелює з ризиками виникнення як психічних, так і фізичних розладів у віддаленій перспективі (Bolouki, Ayeה, 2024).

Особлива увага приділяється кумулятивному алостатичному навантаженню та травмам раннього онтогенезу, які через порушення регуляції осі гіпоталамус–гіпофіз–наднирники формують латентну схильність до дистресу в дорослому віці. Емпірично підтверджений феномен трансгенераційної спадковості вказує на можливість трансляції наслідків травми наступним поколінням, що змінює їхні адаптивні стратегії (Addissouky et al., 2025).

Таким чином, зважаючи на зазначене вище, можна зауважити, що: стрес є адаптивним механізмом, доки не порушує цілісність психіки. Травматичним він стає у разі виснаження ресурсів особистості (підлітка), що за певних несприятливих може трансформуватися у клінічну форму ПТСР.

ПСИХОЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ НАСТАВНИКА: КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД

Управління взаєминами відбувається через усвідомлення емоцій, здатності розпізнавати та розуміти, що відчувають інші люди. Це допомагає ефективно розвивати додаткові соціальні чи емоційні навички, які роблять стосунки ефективнішими, пліднішими та більш наповнюючими. Управлінню взаєминами сприяють: ефективне використання невербального спілкування, застосування гумору для зменшення стресу, сприйняття конфлікту як можливості розвивати ближчі стосунки.

Самоконтроль починається з усвідомлення емоцій. Емоції, як пазли певної інформаційної картини, розповідають нам про себе. Опанування і контроль їх дозволяє приймати конструктивні рішення. Проте в умовах стресу, коли людина витіснена із зони комфорту, вона може бути сповнена почуттів та втратити контроль над собою. Здатність контролювати стрес та залишатися емоційно присутнім допомагає вловлювати дратуючі шматочки інформації, не дозволяючи їй захопити власні думки та самоконтроль. Це здатність робити вибір у бік контролю імпульсивних почуттів і поведінки, керування емоціями у здоровий спосіб, виявлення ініціативи, дотримання зобов'язань та вміння адаптуватися до обставин.

Емоційний інтелект – це поняття, яке вражає нас своєю одночасною простотою та глибиною. Його дієвість та вплив можна зрозуміти, поглянувши на такі сфери життя (Svatenkova & Svatenkov, 2021):

– Школа чи робота: розвинений емоційний інтелект допомагає прокладати курс через складнощі соціального життя у школі чи на робочому місці, бути лідером та надихати інших, а також розвивати професійну кар'єру.

– Фізичне здоров'я: нездатність керувати емоціями часто свідчить про нездатність керувати стресом, що може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Неконтрольований стрес сприяє підвищенню кров'яного тиску, пригнічує імунну систему, підвищує ризик серцевого нападу та інсульту, сприяє

розвитку безпліддя та прискорює процеси старіння. А розвинений емоційний інтелект допомагає значно знижувати рівень стресу.

– Ментальне здоров'я: неконтрольовані емоції та стрес роблять людину вразливою перед тривожністю та депресією. Здатність розуміти, сприймати та керувати емоціями захищає вас від ризику самотності та ізоляції.

– Взаємини: Розуміючи власні емоції та вмюючи контролювати їх, людина здатна краще виражати свої почуття та розуміти, як почуваються інші люди. Завдяки цьому спілкування стає більш ефективним, а стосунки й на роботі, і в особистому житті – сильнішими.

Соціальна обізнаність у сфері побудови системи взаємин «діти–наставник–група» охоплює різні здібності, включаючи прояв емпатії та просоціальну поведінку по відношенню до інших і здатність цінувати та розуміти точку зору інших. Це навички, сформовані з дитинства, але з часом вони мають схильність до стагнації і втрати актуальності для особи, зокрема у старшому віці (Conte, Grazzani & Pepe, 2018; Grazzani, Ornaghi & Pepe, et al. 2017; Ornaghi, Conte & Grazzani, 2020). Саме тому робота у дитячому таборі побудована таким чином, щоб відновити актуальність даних здібностей для наставників через попередню підготовку у «Школі вожатих» та дати можливість широко застосовувати їх на практиці.

За словами Brooks R. та Goldstein S. (2003), емпатія є ключовим компонентом стійкості та асертивності, тому що, ставлячи себе в ситуацію іншого і розуміючи емоції та думки інших, можна навчитися і застосовувати навички психологічної стійкості, не будучи особисто залученим у стресові ситуації. Навички побудови системи конструктивних стосунків включають здатність встановлювати та підтримувати позитивні стосунки, співпрацювати та конструктивно розв'язувати конфлікти та шукати чи пропонувати допомогу, коли це необхідно. Довірливі стосунки з іншими (наприклад, однолітками, членами сім'ї, вчителями) і свідомі соціальна підтримка діють як захисні механізми для успішного протистояння складним ситуаціям (Rutter, 1999).

Організація навчального середовища для наставників на етапі тренування у «Школі вожатих» забезпечується наступними умовами:

- Наявність чіткого списку правил поведінки з групою дітей у рамках дії загальних правил безпеки та перебування дитини у дитячому таборі (регулюються юридично закріпленим договором).
- Список обов'язків наставника та варіативних форм відповідальності в межах визначеної ролі.
- Чіткий розпорядок дня у таборі та групової й індивідуальної роботи кожного.
- Підбір видів діяльності для актуалізації психологічного потенціалу дітей відповідно до уподобань, здібностей та актуальної зони розвитку особистості (спорт, танці, прикладна діяльність, написання сценаріїв і постановка, організація ігор та квестів, тощо).
- Наявність необхідних матеріалів для роботи.
- Комфортні умови роботи та проживання.

Відповідно, маємо наступні методи організації роботи з наставниками:

- Власний приклад тренера, що змушує ставати спостерігачем за власною поведінкою і планувати реакції заздалегідь (опановуючи та контролюючи емоції).
- Матеріальне та матеріальне заохочення наставників.
- Научіння як демонстрація бажаних моделей поведінки.
- Ведення щоденника для планування та аналізу власної роботи.
- Дискусії у колі однодумців на правах рівноправного учасника.
- Емоційна та емпатична підтримка як метод розраджування та заохочення.
- Передача досвіду від старшого наставника – молодшим (навчання іграм та таборовим заходам).
- Передача відповідальності (розмежування зон відповідальності і поступова передача відповідальності за організаційні моменти).

- Доручення як метод вправлення у швидкому досягненні цілі, плануванні та виконанні одно-, двох- та кількоступінних видів діяльності.
- Нарada як метод формування групового рішення та навчання груповій взаємодії.
- Колективна творча справа як метод розвитку креативності та відповідальності за результат.

Переваги даного підходу є очевидними (Сватенков, 2023):

1. Формується здатність продуктивної взаємодії у групі відповідно до цілей і цінностей групи, мотивація до зростання у групі та розширюється коло знань щодо власної ролі у групі та ролі групи у житті людини – компетентність групової взаємодії.
2. Активно розвиваються комунікативні навички, формується розуміння балансу вербальної активності та активного слухання, розширюється здатність до сприйняття й передачі невербальної інформації – комунікативна компетентність.
3. Активуються навички роботи у різновіковій та крос-культурній групі, формується усвідомлення взаємозв'язку досвіду, продуктивності, творчості та інновації, що продукує така група – крос-культурний інтелект.
4. Заохочується використання нового та адаптивного мислення для формування якісно нових творчих рішень та ідей, що позитивно впливають на розвиток групи та її досягнення – компетентність критичного мислення.
5. Особливості наставницької взаємодії побудовані на вірі у власні сили, мотивації досягнення успіху, цілеспрямованості, стійкості особистості. Важливою є цінність особистісного зростання й постійного самовдосконалення, що також постулюється у компетентності самоосвіти та постійного розвитку мислення.
6. Співпраця з новими технологіями, медіаресурсами та освітніми платформами для досягнення цілей колективу і групи, актуальність критичної оцінки ситуації, швидкої орієнтації у соціальному та віртуальному просторі

закріплює навички компетентності нової медіаграмотності і обчислювального мислення.

7. Розвиток здатності до формування креативних рішень разом із групою, вміння продукувати оригінальні думки й творчі ідеї у спільноті, залишаючись вірним автентичному відчуттю себе, через різні форми роботи у таборі – компетентність самовираження.
8. Потреба у самостійному навчанні та саморозвитку закріплюється через індивідуальні форми взаємодії з наставником і членами групи.
9. Керівництво групою та наставницька роль формує усвідомлення необхідності власної самореалізації через реалізацію цілей і завдань групи – лідерство служіння.
10. Відповідно, закріплюються навички ефективної міжособистісної і групової взаємодії, що підвищує соціально-емоційний інтелект особистості.

Загалом, попередня підготовка молодих наставників до роботи з дітьми є важливою складовою роботи у дитячому таборі. Саме розвиток готовності бути емоційно стійким «еталонним дорослим» у складний час високої тривожності та воєнного стану має стати обов'язковим етапом підготовки до роботи з дітьми. Реалізація ролі дорослого наставника у рамках компетентнісного підходу та взаємодії вище наведених чинників оптимізують процес здобуття соціальної та психологічної зрілості і допомагають ефективно подолати психологічні бар'єри перед роботою з дітьми у дитячому таборі.

Сватенкова М. О.

АКТУАЛЬНІСТЬ ДІАГНОСТИКИ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ ПІДЛІТКІВ

У контексті сьогодення в Україні, коли психоемоційне навантаження на особистість суттєво зросло, дослідження акцентуації характеру має особливу суспільну цінність. У критичних умовах кризи, невизначеності та втрат певні акцентуовані риси можуть або сприяти мобілізації внутрішніх

ресурсів, або навпаки підвищувати ризики психологічної дезадаптації. Одним із ключових аспектів особистісної структури є акцентуації – це яскраво виражені риси характеру, які перебувають на межі норми та патології. Розуміння їх дозволяє глибше дослідити індивідуальні відмінності людей, зокрема особливості їхніх емоційних реакцій, поведінкових моделей і способів взаємодії з оточенням.

Особливої цінності дослідження набуває в умовах воєнного часу, коли знання про індивідуальні психологічні особливості людини стає необхідним для ефективної психологічної допомоги, підтримки внутрішньо переміщених осіб, військових, волонтерів і цивільного населення.

Згідно з підходом Карла Леонгарда, акцентуація характеру займає проміжний стан між нормою та патологією. В його розумінні люди з акцентуованими рисами не є хворими – це психічно здорові особистості з вираженими індивідуальними властивостями (Leonhard K., 1976).

У віковому контексті акцентуації характеру проявляються по-різному. Більшість психологів однозначно заявляє, що найбільше це явище проявляється саме у підлітковому та юнацькому віці. На думку Л. Шелестової, прояви окремих рис характеру можуть виконувати роль бар'єрів на шляху до особистісної реалізації юнаків (Шелестова Л., 2023). Окремі люди схильні впадати у відчай, відчувати невпевненість у собі, втрачати інтерес до улюбленого роду занять, тоді як інші – «не піддаються» означеному впливу, а навіть, навпаки, відчують бадьорість та мають бажання розвиватися й проявляти себе в улюбленій справі. Отже, процес самореалізації може зупинитися на певному рівні та не відновлюватися, з домінуванням певних акцентуацій.

У березні 2026 р. нами було проведено емпіричне дослідження, яке охопило 52 підлітків (вік – 12-15 років) з різних шкіл м. Києва, що відпочивали у таборі «Карпати». Було використано опитувальник Леонгарда-Шмишека. Тестування проходило в межах заняття з командами дітей на тему «Мої риси характеру», яке проводила психолог табору (докт. психол. наук Т. Сватенкова). Уся дослідницька процедура проводилася

під керівництвом психолога із застосуванням стандартизованих бланків на засадах анонімності і добровільності.

Отримані результати виявили, що у всіх опитаних мала місце певна комбінація типів акцентуацій. Це свідчить про те, що акцентуації у більшості випадків не проявляються ізольовано, а формують індивідуальні поєднання, які зумовлюють особливості поведінки, емоційного реагування та міжособистісного спілкування. Найбільш поширеним виявився емотивний тип акцентуації – його було виявлено у 42 осіб (81%). Гіпертимний тип акцентуації виявлено у 40 осіб (77%), циклотимічний тип – у 39 (75%), афективно-екзальтований, збудливий та педантичний типи – у 31 (60%). Дистимічний тип діагностовано у 23 осіб (44%), демонстративний та застрягаючий типи – у 21 підлітка (по 40%), у 17 осіб (33%) було виявлено тривожний тип акцентуації.

Отже, у підлітковому віці відбувається «загострення» окремих рис характеру, що певним чином і пояснює труднощі взаємодії з оточенням, особливу специфіку поведінки, спілкування тощо. За результатами проведеного емпіричного дослідження, у більшості опитаних респондентів було виявлено певні типи акцентуацій характеру. Проте вони не характеризуються як такі, що завдають значного негативного впливу на формування особистості та її соціальну адаптацію. Тобто прояв акцентуованих рис характеру у поведінці особи не становить загрози для її соціальної адаптації, самореалізації та становлення. Більш суттєву роль тут відіграють виховання та ступінь сформованості психологічних новоутворень, характерних для даного вікового періоду, а також середовище та його вплив на особистість.

Досі не існує однозначної думки стосовно впливу акцентуацій характеру на формування та соціальну адаптацію особистості. Одні вчені однозначно заявляють про їхній негативний вплив на ці процеси та називають одним із основних факторів виникнення девіантної поведінки, інші ж – емпірично доводять, що деякі види акцентуацій навіть сприяють більш вдалій соціальній адаптації та самореалізації молоді. Визначальним фактором психологи вважають наявність конкретного типу акцентуації (Сушко А., Шаюк О., 2024). Такі

типи як неврівноважений, застрягаючий, дистимічний негативно впливають на формування особистості та її соціальну адаптацію.

Сватенкова Т. І.

ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПІДЛІТКІВ

Створюючи психолого-педагогічну систему забезпечення розвитку психологічного потенціалу підлітків, ми мали на меті створити таку модель цілеспрямованого формування потенціалу, яка допоможе не просто одноразово і ситуативно проявити себе, а допоможе сформувати відчуття власної компетентності, впевненості у власних силах і бажання набувати потенціал і послуговуватися ним задля власного розвитку і самореалізації. Крім того передбачалося, що розвиток психологічного потенціалу підлітків можливий за умов реалізації особистісно-орієнтованого підходу у програмі відпочинку з рекреаційно-розвивальним середовищем та з опорою на компетентнісний підхід у роботі з особистістю; врахування результатів комплексної психологічної діагностики, розробки і впровадження програми змістовного дозвілля та психотехнології цілеспрямованого формування у підлітків психологічного потенціалу.

Протягом 2017-2025 років в межах закладу відпочинку «Дитячий табір «Зефір» реалізовується особливий підхід до організації рекреаційно-психокорекційної роботи з дітьми. Розроблено комплексну циклічну систему розвитку психологічного потенціалу підлітка, що має три аспекти:

1) рекреаційний: відпочинок, ігри та інші форми дозвілля для відновлення й активізації потенціалу;

2) формувальний аспект: рефлексія поведінки, емоційних станів мотиваційного спрямування та ціннісно-потребової сфери, інтерактивне навчання у групах;

3) асертивний: психотехнологія «Подвійного наставництва» закріплює набуті навички та допомагає

випробувати роль дорослого під керівництвом досвідчених наставників.

Аналізуючи компоненти аспектів рекреаційно-дозвіллевого процесу, враховуємо їх при створенні програми роботи з перспективного розвитку психологічного потенціалу підлітків. Також спираємося на дані актуального розвитку психологічного потенціалу підлітків, отриманих на діагностичному етапі роботи. Реалізація програми здійснюється за напрямками:

- психологічний – зменшення симптомів психологічної напруги та стресу, підвищення навиків резильєнтності, розвиток комунікативних, лідерських якостей, уміння поводитися у конфліктних ситуаціях тощо;
- соціальний – підвищення соціального інтелекту, розвиток навичок самостійності, адаптивності, асертивності, наставництва та підтримки;
- освітній: отримання нових актуальних знань з різних тем;
- естетичний – розвиток естетичних почуттів, культурної асиміляції через досвід традицій рідного народу, виховання культури спілкування та смаку;
- релаксаційний – переключення на інші види діяльності, відмінні від повсякденних обов'язків, відновлення внутрішніх ресурсів дітей;
- фізіологічний – розвиток різних фізичних навичок, підвищення фізіологічної стійкості до різних видів навантажень, дотримання культури здорового харчування.

Психорозвивальна робота у межах рекреаційно-розвивального середовища актуально містила такі етапи:

1. Аналіз результатів бесіди із дитиною і особами, що входять до її оточення (друзі, батьки, вчителі);
2. Складання перспективних прогнозів розвитку ситуації (варіанти надавалися як за результатами корекції, так і в разі її відхилення);
3. Розробка розвивальної програми із зазначенням цілей та їх конкретизацією та деталізацією для індивідуальних завдань;
4. Виконання наміченого плану психологічної роботи;

5. Оцінка досягнутих результатів.

Комплексний підхід на рекреаційному етапі поєднував у собі індивідуальний підхід до кожної особистості з груповими і колективними формами роботи. Мета рекреаційного етапу програми роботи з перспективного розвитку психологічного потенціалу підлітків задля сприяння різнобічному розвитку особистості реалізувалася через виконання наступних завдань:

- 1) організація процесу відпочинку та відновлення дитини з урахуванням нейрофізіологічних особливостей і психосоціальних потреб;
- 2) застосування форм і методів змістовного дозвілля відповідно до здібностей та інтересів;
- 3) ефективне впровадження різних видів виховного впливу у рекреаційний етап роботи з тимчасовими дитячими групами;
- 4) побудова індивідуальної і групової роботи з дітьми на основі рівня розвитку здібностей та спрямування мотивів і домагань особистості;
- 5) активізація психологічних потенцій особистості через реалізацію програми розвитку психологічного потенціалу і компетентнісного підходу до організації рекреаційно-психокорекційної роботи із застосуванням циклу трансформаційної міжособистісної взаємодії.

Велика увага приділялася дотриманню власного підходу до організації спілкування та дозвілля у таборі. Це певна форма соціально-психологічного супроводу дитини протягом перебування її у рекреаційному закладі, що з одного боку заснована на індивідуально-психологічному підході до дитини, а з іншого – на суспільних групових цінностях і неперервній взаємодії дитини, дорослого й колективу.

Ми задіємо різні способи, методи і форми впливу як цілеспрямованого, так і стихійного. Наставник власним прикладом впливає на особистість кожної дитини у групі. Через індивідуальні форми взаємодії із підлітком забезпечується потреба у «значущому дорослому», у ситуаціях успіху та колективних творчих справах, а підтримка та віра наставника залишається беззаперечно актуальною. У свою чергу, група впливає на кожного члена групи і на наставника також шляхом

досягнення спільних цілей, командних перемог та групової підтримки кожного. І, звичайно, кожна особистість впливає на групу власною поведінкою, судженнями, емоціями та ціннісною позицією.

Психологічна розвивальна робота з підлітками, згідно з принципами реалізації психотехнології, засновувалася на практиках ненасильницького спілкування (далі – ННС) та партнерської взаємодії, сформульовані (Rubia, 2018). Проектування роботи за експериментальною психотехнологією передбачала створення розвивальної взаємодії між дитиною і дорослим як суб'єкт-суб'єктної взаємодії – цілісної системи, компонентами якої є такі:

- психологічна діагностика інтелектуального, фізичного, психологічного й духовного розвитку особистості дитини;
- постановка завдань особистісного та емоційного розвитку, коригування існуючих планів;
- організація (самоорганізація) діяльності дітей;
- дослідження динаміки рівнів соціальної активності дітей;
- аналіз і прогнозування ситуацій міжсуб'єктної взаємодії на індивідуальному та груповому рівнях (Сватенкова, 2016).

Організаційно-виховна, соціально-психологічна та анімаційна робота, що становила зміст психотехнології, базувалася на наступних принципах: 1) пріоритетність цілей розвитку індивідуальності при створенні необхідних умов для реалізації особистих якостей у процесі творчої діяльності; 2) врахування особистісних потреб та інтересів кожної дитини; 3) створення різновікових груп для включення дітей у творчу діяльність; 4) надання психологічної підтримки і допомоги в процесі самовизначення дитини, формування сприятливих міжособистісних і міжгрупових відносин; 5) постійна турбота про поліпшення навколишнього життя (Чернишова, 2006).

Все це давало змогу своєчасно фіксувати результати роботи, оперативно реагувати на потреби особистості та особливості її розвитку у новому колективі, динамічно рухатися в експериментальній роботі і коригувати програму відповідно до вимог часу та особливостей групи, тримати у фокусі

гармонійний розвиток особистості і допомагати кожній дитині на шляху до її самореалізації.

Створюючи психотехнологію, ми врахували дослідження підліткового віку за останні 20 років. Цей вирішальний етап розвитку особистості, став одним із найважливіших питань у психології розвитку (Cavioni et al., 2021). Численні дослідження показали, що конструювання ідентичності в підлітковому віці є складним процесом, пов'язаним з індивідуальними, соціальними та контекстуальними факторами, які від раннього до пізнього підліткового віку впливають на траєкторії їхнього розвитку як типові, так і нетипові (Ferrer-Wreder & Kroger, 2019). У дослідженнях вказано на збільшення серед підлітків кількості проблем психічного походження (Erskine et al., 2015; WHO, 2018). Частота діагностованих проблем психічного здоров'я становить приблизно 20%, причому половина всіх проблем психічного характеру починається у віці 14 років; крім того, тривога, депресія, розлади харчової поведінки, залежності, суїцидальні спроби та самоушкодження є найпоширенішими проблемами їхнього психічного здоров'я (Twenge & Campbell, 2018; Burstein, Agostino & Greenfield, 2019).

Аналіз результатів засвідчив, що з впровадженням програми розвитку підвищилися мотиваційна і емоційна гнучкість; подолані когнітивні і поведінкові труднощі; вирішено проблеми дезадаптації і невротизації; унормувалася самооцінка; активізувалися розвиваючі мотиви; підвищилася емоційна насиченість життя й прагнення до самореалізації – здійснено виражений психокорекційний вплив на поліпшення емоційних деструктивних проявів, що підкреслює ефективність проведеного психокорекційного, психорозвивального комплексного впливу та дійсний позитивний вплив психотехнології на розвиток психологічного потенціалу підлітків.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ У ВІРТУАЛЬНИХ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

Стрімка цифровізація сучасного суспільства призвела до того, що значна частина людської комунікації остаточно перемістилася у віртуальний простір. Соціальні мережі, месенджери та спеціалізовані платформи стали не просто інструментами для передачі інформації, а й повноцінними майданчиками для зародження та розвитку глибоких романтичних почуттів. Питання трансформації емоційної близькості в умовах відсутності постійного фізичного контакту є надзвичайно актуальним для сучасної психологічної науки, оскільки воно кидає виклик багатьом традиційним теоріям міжособистісної взаємодії та змушує нас переглянути саму природу людської прив'язаності (Василик О., 2020).

У класичній психологічній літературі емоційна близькість традиційно трактується як стан особливої довіри та психологічного комфорту, за якого партнери відчувають повну безпеку у саморозкритті. Наукові праці таких дослідників, як О. Василюк та В. Бочелюк, підкреслюють, що справжня близькість не є статичним досягненням, а являє собою динамічний процес, який вимагає постійних емоційних зусиль та взаємної підтримки (Бочелюк В., 2018). Проте у віртуальному середовищі цей процес набуває специфічних рис через опосередкованість цифровим екраном, що створює певну психологічну дистанцію та водночас парадоксально знижує рівень тривожності під час перших етапів знайомства.

Для глибокого розуміння механізмів формування віртуального кохання важливо звернути увагу на когнітивний аспект взаємодії, що полягає у створенні ментального образу партнера. Дослідники зазначають, що в умовах дефіциту невербальної інформації в інтернеті ми часто схильні самотійно добудовувати образ іншої людини, наділяючи її бажаними для нас рисами та якостями (Holmes В., 2019). Це може призводити до надзвичайно швидкого формування відчуття близькості, яке, проте, іноді базується більше на наших

особистих проєкціях, ніж на реальних характеристиках іншої особистості.

Поряд із когнітивним компонентом особливу роль відіграє емоційний аспект, що тримається на здатності партнерів до глибокої емпатії через текстові повідомлення. Відсутність можливості бачити міміку чи відчувати дотик компенсується у цифровій комунікації використанням символів, метафор та тривалими нічними розмовами, що створюють високий рівень інтимності. Поступово це переходить у поведінкову площину, яка у віртуальному світі виявляється у специфічній цифровій турботі: підтримці постійного зв'язку, швидкому реагуванні на повідомлення та спільній участі у мережевих активностях (Sternberg R., 2015).

Важливим внутрішнім чинником, що визначає успішність таких стосунків, є рівень емоційного інтелекту особистості. Люди з розвинуеною здатністю до розпізнавання власних емоцій набагато успішніше долають бар'єри віртуальної комунікації та уникають непорозумінь, що часто виникають через неправильну інтерпретацію тексту (Дейнега І., 2019). Крім того, на якість зв'язку суттєво впливає індивідуальний тип прив'язаності кожного з партнерів. Особи з надійним типом прив'язаності схильні використовувати інтернет як здорове доповнення до життя, тоді як люди з тривожним типом можуть шукати у віртуальному світі порятуюнок від самотності (Mikulincer M., 2016).

Окремої уваги заслуговує феномен емоційного розкриття, який у мережі часто відбувається інтенсивніше, ніж під час особистих зустрічей. Ефект розгальмовування, спричинений фізичною віддаленістю, дозволяє людям легше обговорювати особисті та навіть болючі теми, які в реальному житті могли б викликати сильний сором або дискомфорт. Це стимулює прискорене формування емоційного вузла між партнерами, проте водночас ставить серйозне питання про те, наскільки такі стосунки виявляться життєздатними, коли парі доведеться зіткнутися з побутовою реальністю поза межами екрана (Turkle S., 2016).

Процес медіатизації сучасного життя також накладає свій відбиток на якість романтичного зв'язку. Платформи для

спілкування не просто передають слова, вони структурують сам спосіб нашого відчуття іншої людини. Постійна доступність партнера в мережі може створювати ілюзію повної присутності, але паралельно з цим вона здатна виснажувати особисті кордони та викликати відчуття втоми від надмірної комунікації (Зеленська К., 2021). Емоційна близькість у цьому контексті стає складним балансуванням між природною потребою у постійному контакті та необхідністю зберігати власну автономію.

Аналізуючи ризики та переваги цифрової інтимності, неможливо не помітити певну амбівалентність цього явища. З одного боку, інтернет відкриває безмежні можливості для пошуку однодумців та дарує шанс на глибокі почуття людям, які відчувають труднощі у соціалізації в реальному житті. З іншого боку, соціально-психологічні аспекти довіри вказують на те, що у віртуальності довіра часто надається авансом, без реальної перевірки часом та вчинками (Гуменюк О., 2017). Це робить учасників комунікації вразливішими до розчарувань та емоційних маніпуляцій, які легше приховати за ідеальним профілем у соціальних мережах.

Для того, щоб віртуальний зв'язок залишався здоровим, партнери мають активно розвивати навички емоційної саморегуляції. Через брак невербальних сигналів закохані змушені ставати чіткішими та відвертішими у вербалізації своїх почуттів (Заборська Л., 2016). Така необхідність постійно проговорювати власні стани може стати міцним фундаментом для майбутнього спільного життя, оскільки вона вчить пару розв'язувати конфлікти шляхом конструктивного діалогу та взаємного пояснення позицій.

Підсумовуючи вищевикладене, можна стверджувати, що віртуальні романтичні стосунки є повноцінною і змістовною формою міжособистісної взаємодії в сучасну епоху. Емоційна близькість у цифровому просторі стає невід'ємною складовою буття сучасної людини, що потребує нових підходів до розуміння інтимності. Ключовими факторами стабільності таких взаємин залишаються здатність до щирого саморозкриття, високий рівень взаємної довіри та психологічна готовність до сприйняття реального образу партнера. Подальші дослідження у

цьому напрямку дозволять розробити дієві рекомендації для підтримки пар, які перебувають у стосунках на відстані, та глибше зрозуміти трансформацію людської любові.

Тарангіна О. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРАХУ ЗМІН У ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ВТРАТУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Повномасштабне вторгнення зумовило глибокі соціально-психологічні трансформації, які радикально змінили життєвий простір мільйонів українців. Одним із найбільш складних наслідків травматичного досвіду, пов'язаного з втратою близьких людей, домівок, соціального статусу чи звичного способу життя, є страх змін. Цей феномен постає як стійкий емоційний стан, що виникає у відповідь на тотальну невизначеність та руйнування базового відчуття безпеки. Війна створює умови, за яких зміни стають невідворотними, водночас пережита втрата актуалізує почуття вразливості, безпорадності та обмеженого впливу на власне майбутнє. Дослідження цього стану є критично важливим для розробки стратегій психологічної підтримки, спрямованих на відновлення життєвої цілісності та адаптаційної спроможності особистості.

Страх змін є багатовимірним психологічним явищем, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. У науковій літературі він трактується як реакція на порушення стабільності або як складний механізм самозахисту від невідомого. Гуманістична та екзистенційна психологія розглядають цей страх через призму зіткнення особистості з екзистенційною невизначеністю. В. Франкл підкреслював, що прийняття нових обставин після кризи можливе лише через внутрішню переоцінку цінностей та пошук нових життєвих сенсів (Франкл В., 2021). Т. Титаренко зазначає, що в умовах соціальної нестабільності страх змін відображає глибокий внутрішній конфлікт між природною потребою людини в безпеці та прагненням до самореалізації й розвитку (Титаренко Т., 2003).

Когнітивний підхід акцентує увагу на ролі мислення в посиленні тривожних станів. А. Бек доводив, що негативні автоматичні думки, катастрофізація майбутнього та когнітивні викривлення формують у людини, яка пережила травму, стійке відчуття безпорадності перед будь-якими трансформаціями (Бек А., 2024). Згідно з транзакційною моделлю стресу Р. Лазаруса, страх виникає тоді, коли суб'єктивна оцінка змін як загрози значно переважає оцінку власних ресурсів, необхідних для подолання ситуації (Lazarus R., 2006).

Переживання втрати близької людини в умовах воєнних дій суттєво деформує емоційно-вольову сферу особистості. Втрата руйнує «ілюзію невразливості» та довіру до світу. Процес горювання, який зазвичай проходить через стадії заперечення, гніву, торгу та депресії, під час війни ускладнюється через постійну небезпеку та колективну травму (Кюблер-Росс Е., 2023). Для таких осіб характерним станом стає «психологічна замороженість», яка виявляється у зниженні активності, емоційному відстороненні та намаганні уникнути будь-яких життєвих трансформацій, оскільки будь-яка новизна підсвідомо асоціюється з повторним болем.

Соціально-психологічними чинниками, що підсилюють страх змін, є руйнування стабільних соціальних зв'язків, втрата роботи та звичних соціальних ролей. Важливу захисну функцію в цьому контексті відіграє соціальна підтримка. Дослідження свідчать, що допомога з боку сім'ї, друзів та спільноти значно знижує рівень тривожності та полегшує прийняття нових обставин. Суттєву роль відіграє також локус контролю: переконання особистості у здатності впливати на власний стан і життя навіть у кризових умовах сприяє емоційній стабільності (Кириченко В., 2022).

Подолання страху змін після травми вимагає інтегративного підходу. Емоційні стратегії передбачають розвиток емоційної усвідомленості, прийняття та вербалізацію переживань, що запобігає емоційному блокуванню. Когнітивна переоцінка ситуації – перехід від сприйняття змін як загрози до сприйняття їх як виклику – дозволяє мобілізувати внутрішні ресурси особистості. Поведінкові стратегії включають поступове відновлення соціальної активності, участь у

волонтерських проєктах та громадських ініціативах, що допомагає відновити відчуття суб'єктності.

Сучасні травмофокусовані методи психологічної допомоги, такі як робота з тілесною усвідомленістю (Б. Ван дер Колк), стабілізаційні техніки та методики десенсибілізації (EMDR), допомагають інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію (Б. Ван дер Колк, 2022). Важливим орієнтиром є концепція посттравматичного зростання Р. Тедеші та Л. Калгуна, згідно з якою глибока криза може стати поштовхом до переоцінки цінностей, зміцнення характеру та формування нових життєвих орієнтирів (Тедеші Р., 2004).

Таким чином, страх змін у людей, які пережили втрату під час війни, є амбівалентним станом. З одного боку, він виступає потужним бар'єром для адаптації, провокуючи депресивні реакції та соціальне уникання. З іншого боку, цей страх маркує межі психологічної безпеки, за якими прихований потенціал для глибинної внутрішньої трансформації. Успішність подолання цього стану залежить від поєднання індивідуальної стійкості (резильєнтності), наявності підтримувального соціального середовища та професійної психологічної допомоги, що базується на інтеграції когнітивно-поведінкових та екзистенційно-гуманістичних підходів. Розуміння психологічних механізмів страху змін в умовах війни є необхідним для розробки ефективних програм реабілітації, що сприятимуть відновленню ментального здоров'я та життєвої стійкості українського суспільства.

Титаренко Т. М.

САМООЦІНКА ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПРЕВЕНЦІЯ НЕГАТИВНОЇ ДИНАМІКИ

Постійно змінюване під впливом зовнішніх подій і внутрішніх станів ставлення до власного здоров'я формує більш усталену самооцінку здоров'я як складову Я-концепції людини. Самооцінка здоров'я великою мірою визначає задоволеність

життям, задає рівень психологічного добробуту і майбутні перспективи.

Чинників, які впливають на самооцінку здоров'я, чимало, і серед них такі важливі як умови проживання людини, якість навколишнього середовища, можливості професійної самореалізації, здатність до навчання, перекваліфікації тощо. Воєнні умови є екстремальними, небезпечними, загрозливими, і перебування всередині них протягом тривалого часу суттєво змінює увагу людини до власного здоров'я, усвідомлення його цінності, необхідності його берегти і відновлювати. І цей ракурс самооцінкової динаміки набуває все більшої актуальності, потребуючи вивчення.

Самооцінка здоров'я молодшої людини більш оптимістична і водночас нестійка, ніж самооцінка у людей середнього і старшого віку. Порівнюючи своє здоров'я зі здоров'ям інших, молода людина постійно оцінює і переоцінює готовність навчатися, розвиватися, здатність створювати і зберігати значущі стосунки, самореалізованість, вміння адаптуватися до несприятливих життєвих обставин, протистояти їм.

Завдання роботи полягало у пошуку можливостей запобігання негативним впливам війни на ставлення до здоров'я. Передбачалося дослідити типи ставлення до здоров'я і їх зв'язки з засобами превенції.

Для збору емпіричних даних використовувалися наступні методи емпіричного дослідження: анкетування, частотний аналіз; кростабуляційний аналіз (χ^2 Пірсона). Це дало змогу з'ясувати зв'язки самооцінки здоров'я з практиками відновлення, що їх можна вважати ключовою частиною превенції, за яку відповідає сама людина, не розраховуючи на допомогу ззовні. У роботі аналізуються блок запитань з авторського опитувальника відділу соціальної психології особистості НАПН України, поширеного онлайн серед вибірки респондентів віком від 17 до 44 роки (N=502) восени 2025 року. Фокус аналізу емпіричних даних – вибір практик відновлення відповідно до динаміки змін у самооцінці здоров'я.

Вибірка характеризується переважанням молодих учасників і складається переважно з респондентів 17-21 р., лише п'яту частину вибірки складають люди 22-44 р. Як нерідко

спостерігається у добровільних онлайн опитуваннях, переважна кількість вибірки жіночої статі (80,3%).

За отриманими даними, більшість учасників ставиться до війни як до багатовимірної загрози для власного здоров'я, яка несе не лише безпосередню фізичну небезпеку, а й має досить пролонговану негативну дію. Воєнні умови створюють у цивільного населення стан постійної напруженості, очікування чогось вкрай негативного, страшного і нескінченного. Повсякденні потреби, включаючи базові фізіологічні, не задовольняються, страхи накопичуються, тривоги з приводу майбутнього не розсіюються. Все це стає звичним тлом багаторічної воєнної повсякденності, що впливає на самооцінку здоров'я.

Розглянемо варіанти змін у самооцінці стану здоров'я за три роки після початку повномасштабної фази війни. Велика частка опитаних (43,8%) зазначила, що самооцінка здоров'я суттєво не змінилася. Така відсутність динаміки свідчить про відносну ригідність стилю життя, сформованих поведінкових стереотипів, стратегій прояву самотурботи, які не коригуються навіть у небезпечних воєнних умовах. Ця група зі стійкою самооцінкою здоров'я є *ресурсо-стабілізаційною*, оскільки її представники зберігають довоєнний режим саморегуляції і ресурсозбереження. Такий режим задовольняє потребу у посиленому контролі емоційної стабільності, хоча цей контроль може виявитися ілюзорним.

Представники другої групи склали понад третину респондентів (34,9%). Їхнє ставлення до здоров'я за часи війни стало більш усвідомленим, пильним, цілеспрямованим. Зміни у режимі життєдіяльності свідчать про потребу додатковою мобілізації ресурсів, яка активізується під впливом тривалої загрози життю і здоров'ю, про готовність шукати більш досконалі способи самопідтримки і допомоги. Для цієї *ресурсо-накопичувальної* групи війна стала стимулом для активізації турботи про себе, розумінням необхідності внесення коректив у звичний стиль життя, спосіб поповнення ресурсів. Новий режим саморегуляції посилює адаптивність, змінює поведінкові стереотипи на більш динамічні і гнучкі.

У представників третьої групи, що складає п'яту частину респондентів (21,3%), натомість, спостерігається зниження уваги до свого здоров'я, ігнорування повсякденних потреб. Ймовірно, подібна картина пояснюється втому, накопиченням стресу, відчуттям безсилля, загальним виснаженням. Воєнні умови не стали для цієї *ресурсо-затратної* групи стимулом для пошуку ресурсів відновлення і не активізувати засоби превенції. Зниження уваги до свого здоров'я у представників групи пов'язане з перевантаженням ресурсного потенціалу, коли витрати енергії на виживання значно перебільшують здатність до їх накопичення, відновлення.

Аналіз зв'язків між динамікою самооцінки здоров'я та практиками відновлення показав, що найбільш значущими ресурсами виступають звичні тілесні практики. Найсильніші статистичні зв'язки виявлено для відпочинку, сну, фізичної активності та прогулянок, що підтверджує важливу роль саморегуляції у превенції негативних змін здоров'я, підтриманні психологічного добробуту під час тривалого кумулятивного стресу.

Важливим ресурсом відновлення також є інтенсифікація спілкування з близькими, друзями, коханою людиною. Адже саме значуще коло комунікацій з тими, кому людина довіряє, може надати найбільш індивідуалізовану емоційну підтримку та відчутно знизити рівень напруження. Особи, що перебувають у тривалих стосунках чи шлюбі, хоч і використовують активніше спілкування як ресурс, але водночас гостріше сприймають загрозу обстрілів, хвилюючись одне за одного, а можливо, й індукуючи взаємно посилення страхів. Несамотні люди часто переживають страх розриву, що у свою чергу підвищує значення комунікативного ресурсу відновлення.

Помітну, хоча й дещо менш виражену роль у відновленні відіграють творчі заняття (хобі, читання, малювання), а також духовні практики (релігія, медитація, йога). Натомість такі практики самовідновлення, як звернення до розважального контенту, не продемонстрували значущих зв'язків із зміною ставлення до здоров'я. Хоча більша частина респондентів використовує гумор як оперативну розрядку і спосіб покращення настрою, водночас групові розваги, ігри, серіали,

все ж розвантажувальний ефект подібних практик нетривалий, і довгострокове відновлення не відбувається. Не дуже популярні серед респондентів і практики звернення за допомогою до лікарів, психологів, психотерапевтів.

Порівняння трьох груп із різною самооцінкою здоров'я дозволило побачити певну специфіку відновлення. Найбільш інтенсивне використання різних способів відновлення спостерігається у представників *ресурсно-затратної групи*. Вони віддають перевагу різним формам фізичної активності, базовим формам відпочинку (сон, прогулянки, спорт), а також соціальній підтримці (спілкування з близькими). Певною мірою значущими є також хобі, творчі заняття та занурення у навчання чи роботу. Така конфігурація превентивних заходів сприяє подоланню напруження через активне витрачання наявних ресурсів завдяки мобілізації широкого спектру способів відновлення.

У *ресурсно-стабілізаційній групі* використання різноманітних практик виглядає більш збалансовано. Окрім базових форм фізичного відновлення та спілкування з близькими, значущу роль відіграють духовні та рефлексивні практики (релігія, медитація, дихальні вправи), а також занурення у навчання чи роботу. У такий спосіб підтримується внутрішня рівновага, стабілізується стан здоров'я. Конфігурація превентивних заходів включає разом із повсякденними ресурсами також додаткові способи саморегуляції та смислової підтримки.

Натомість *ресурсно-накопичувальна група* характеризується вибірково зорієнтованим стратегічним використанням практик відновлення. Для представників цієї групи значущими є не лише базові форми відпочинку та підтримка близького оточення, а й практики, пов'язані з особистісним розвитком і самопомогою — творчість, культурні інтереси, саморегуляція та самовдосконалення. Конфігурація превентивних заходів сприяє поступовому накопиченню ресурсів, зорієнтованих на довготривале підтримання психологічного добробуту.

Висновки. Воєнні умови підштовхують цивільне населення до самостійних зусиль, спрямованих на збереження і

покращення стану здоров'я, тоді як звернення до спеціалістів не дуже популярні.

Відмінності між представниками ресурсо-стабілізаційної, ресурсо-накопичувальної та ресурсо-затратної самооцінки здоров'я потребують різних форм превенції.

Універсальними для різних типів самооцінки здоров'я є такі ресурси відновлення, як фізичний відпочинок і соціальна підтримка. Водночас відмінності між групами проявляються у способах мобілізації додаткових ресурсів: від інтенсивного їх витрачання до стабілізації і накопичення, що відображає різні стратегії підтримання психологічного добробуту в умовах стресових перевантажень.

Ушакова І. М., Демчик К.І.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Особистісна зрілість є однією з ключових категорій сучасної психології, що відображає рівень розвитку самосвідомості, автономності, відповідальності та здатності до самореалізації. У науковій літературі вона розглядається як інтегративна характеристика особистості, яка формується у процесі соціалізації, активної діяльності та самопізнання.

Аналіз теоретичних підходів засвідчує, що у зарубіжній психології особистісна зрілість пов'язується насамперед із процесами самоактуалізації, внутрішньої гармонії та автентичності (Маслоу А., 2011). Зокрема, зріла особистість визначається як така, що здатна до повного прийняття себе, відкритості досвіду та відповідального вибору. Натомість у вітчизняній психологічній традиції акцент зроблено на соціальній зумовленості розвитку, моральній відповідальності та саморегуляції поведінки (Бех І., 2012; Титаренко Т., 2013).

На нашу думку, найпродуктивнішим є інтегративний підхід, який поєднує як внутрішньоособистісні (самосвідомість, автономність), так і соціальні (відповідальність, взаємодія) аспекти зрілості. Саме така єдність забезпечує здатність

особистості до ефективного функціонування у сучасному суспільстві.

Психологічна сутність особистісної зрілості полягає у досягненні внутрішньої цілісності та гармонії між особистими прагненнями і соціальними нормами. Її структура є багатокомпонентною і включає когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, мотиваційно-ціннісний та соціальний компоненти. Когнітивний компонент забезпечує самопізнання та рефлексію; емоційно-вольовий – здатність до самоконтролю та емоційної стабільності; мотиваційний – визначає систему цінностей і життєвих цілей; соціальний – проявляється у здатності до конструктивної взаємодії з іншими.

Важливу роль у становленні зрілості відіграють психологічні механізми: самосвідомість, рефлексія, саморегуляція, ідентифікація та інтеріоризація соціальних норм (Титаренко Т., 2013). Особливого значення набуває самореалізація як прагнення до розкриття власного потенціалу (Маслоу А., 2011).

Підлітковий вік є сенситивним періодом формування особистісної зрілості. У цей час відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, формування «Я-концепції», становлення системи цінностей і моральних орієнтирів. Важливим завданням цього періоду є формування ідентичності, що визначає подальший життєвий шлях особистості (Еріксон Е., 1996).

Підлітковий етап займає виняткове місце в онтогенезі індивіда, оскільки цей проміжок часу (зазвичай від 11–12 до 15–16 років) характеризується найінтенсивнішим формуванням самосвідомості, ціннісних орієнтацій та моральних установок, які безпосередньо зумовлюють рівень подальшої особистісної зрілості. Цей період супроводжується значними фізіологічними, когнітивними та соціально-психологічними трансформаціями.

Саме внутрішні суперечності підліткового віку (між прагненням до самостійності та потребою у підтримці) виступають рушійною силою розвитку зрілості, оскільки стимулюють рефлексію, самопізнання та формування відповідальності.

Формування особистісної зрілості у підлітків значною мірою залежить від соціально-психологічних чинників. Визначальну роль відіграє сім'я, яка формує базову довіру до світу та себе. Демократичний стиль виховання сприяє розвитку автономності та відповідальності, тоді як авторитарний може гальмувати ці процеси (Бех І., 2012).

Група однолітків є важливим середовищем соціалізації, де формуються комунікативні навички, емпатія та соціальна ідентичність. Водночас її вплив може бути як позитивним, так і негативним залежно від ціннісних орієнтацій групи. Освітнє середовище також відіграє значну роль: партнерський стиль взаємодії педагогів сприяє розвитку самостійності та відповідальності учнів.

Окрему увагу слід приділити впливу сучасного інформаційного простору, який формує світогляд підлітків. Через це важливим компонентом особистісної зрілості стає медіаграмотність, тобто здатність критично оцінювати інформацію та протистояти маніпуляціям. Зрілість проявляється у здатності підлітка диференціювати власні реальні потреби від нав'язаних алгоритмами соціальних мереж образів успіху, що є критично важливим для збереження цілісності «Я-концепції».

У сучасних психологічних дослідженнях особистісна зрілість розглядається не лише як статика, а як динамічний процес життєтворчості (Бевз Г., 2013; Коновальчук О., 2013). Актуальним є розгляд зрілості через призму агентності, тобто здатності підлітка бути активним суб'єктом власного життя, приймати рішення в умовах невизначеності та нести за них відповідальність

Ефективне формування особистісної зрілості можливе лише за умови створення гуманістичного освітнього середовища, що забезпечує підтримку, довіру та можливість самовираження. Важливим є також розвиток внутрішньої мотивації та відповідальності як основи автономної поведінки.

Практичні шляхи формування особистісної зрілості включають використання психологічних тренінгів, розвиток рефлексивних навичок, емоційної компетентності та залучення підлітків до соціально значущої діяльності. Ефективними є

інтерактивні методи навчання, які сприяють розвитку критичного мислення, відповідальності та самостійності.

Отже, особистісна зрілість є складним і багатовимірним утворенням, що формується у процесі взаємодії індивідуальних і соціальних чинників. Підлітковий вік виступає ключовим етапом її становлення, оскільки саме в цей період закладаються основи самосвідомості, відповідальності та моральної поведінки.

Шашенкова А. О.

КУЛЬТУРА ВІДМІНИ ЯК ФОРМА ГРУПОВОЇ АГРЕСІЇ В ЦИФРОВОМУ СОЦІАЛЬНОМУ ПРОСТОРИ

Стрімкий розвиток та розповсюдженість гаджетів, а також повсюдний доступ до швидкісного інтернету, утворили нову форму комунікації – цифрову. Мережеві платформи, завдяки яким такий вид спілкування здійснюється, мають власну архітектуру соціальної взаємодії, формують етикет цифрової комунікації, диктують правила, накладають обмеження, задають тренди. Частина таких норм узгоджені з традиційними форматами взаємодії, інші мають своєрідну специфіку, проте деякі набувають суперечливих форм. Одним із таких проявів є культура відміни. Дискурс навколо цього явища активно ведеться в сферах соціології, культурології, мистецтвознавства та журналістики, проте його психологічне осмислення залишається недостатнім.

Культура відміни (скасування, виключення, закреслення, кенселінг, від англ. cancel culture, call-out culture) – соціокультурний феномен, за якого індивід, група, бренд тощо піддаються публічному засудженню, бойкоту та символічному «виключенню» з соціального, медійного, політичного, професійного простору у відповідь на висловлювання, позиції, дії, які сприймаються як такі, що суперечать суспільним нормам чи цінностям тих, хто їх «відміняє».

Хоча культура відміни актуалізувалася відносно нещодавно (термін бере початок з 2014 р., а популяризувався в

2017 р), проте має чисельні історичні втілення: остракізм або «суд черепків» у Стародавній Греції, що передбачав вигнання громадян рішенням поліса; «полювання на відьом» у середньовічній Європі, де соціальна стигматизація поєднувалася з колективною агресією; Варфоломійська ніч 24 серпня 1572 року, що ілюструє радикалізацію суспільного осуду до фізичного знищення; Великий терор у СРСР, де соціальне виключення супроводжувалося інституційним насильством тощо. Культура відміни в тому вигляді, який вона набуває нині, є продовженням цих традицій, але в новій і глобальній площині – цифровій.

Хоча історія знає безліч прикладів культури відміни, які можна вважати негативними з моральної точки зору, сучасне її втілення неоднозначне. А. Вовкобой зазначає, що кенселінг є цілеспрямованою комунікаційною дією, яка може набувати різних форм залежно від контексту (Вовкобой А., 2025). Зокрема, вона наводить такі:

- Деструктивні, що мають на меті домінування або усунення суб'єкта: авторитаризм як одноосібне управління масою без легітимних механізмів погодження (наприклад, блокування опозиційних голосів у авторитарних державах шляхом цензури, криміналізації висловлювань); команда як владне управління з публічним приниженням (наприклад, публічні списки «поганих» співробітників); інформаційна агресія як деструктивна взаємодія на макрорівні (маса проти маси), спрямована на домінування та знищення суб'єктності об'єкта (наприклад, інформаційні війни між країнами).

- Репродуктивні, що відтворюють соціальний порядок, підтримують усталені норми: копіювання зразка як наслідування поведінки індивіда іншими (наприклад, флешмоби бойкоту брендів після скандалу); референція як приєднання до домінантної групи під тиском доказів або соціального консенсусу (наприклад, масове приєднання до кампаній типу #MeToo або #BLM; мода як наслідування групами одна одної в комунікаційних стратегіях (наприклад, хвилі бойкотів брендів); бесіда як опосередкований діалог між суб'єктами конфлікту,

спрямований на пошук істини або врегулювання наслідків (наприклад, публічні вибачення знаменитостей після скандалів).

- Реформаторські, що спрямовані на конструктивні зміни в суспільстві: керівництво колективом як управління з метою вдосконалення регламентів або норм (наприклад, звільнення керівників через тиск громадськості); переговори як діалог між групами, де одна прагне скасувати деструктивні практики, а інша – практику скасування (наприклад, публічні дебати щодо меж свободи слова); керівництво суспільством як адаптація групи у відповідь на волевиявлення маси (наприклад, перегляд норм мови на предмет інклюзивності, політкоректності).

Наведений розподіл підкреслює двозначний характер культури відміни. До її позитивних аспектів можемо віднести такі: реалізує функцію неформального соціального контролю, сигналізуючи про неприйнятність певної поведінки; захищає вразливі групи, надаючи можливість їм бути почутими; підвищує соціальну чутливість, внаслідок чого суспільство стає рефлексивнішим щодо власних цінностей; має ефект соціального навчання, розширюючи обізнаність суспільства про те, що є неприйнятним; є способом підтримки моральних норм у цифровому середовищі, замішуючи формальні інститути; розширює інструменти влади широких мас, адже звичайні користувачі можуть отримати вплив на публічний дискурс; запускає зміни – звільнення, перегляд політик компаній, впровадження суспільних реформ тощо.

Водночас зазначені функції мають тенденцію до деформованої реалізації, чому сприяють особливості цифрової взаємодії. Швидкість розповсюдження інформації, анонімність, ефект масовості, алгоритмічне підсилення контенту, відсутність прямих міжособистісних контактів, зниження індивідуальної відповідальності на противагу колективної часто трансформують соціальний контроль у непропорційні колективні санкції, що викривляє початково позитивні функції. Так, захист вразливих груп може стати атакою на «порушника», підвищення соціальної чутливості перетворюється на гіперчутливість, соціальне навчання реалізується як демонстративне публічне покарання, а розширення участі мас набуває ефекту психології натовпу (Ле Бон Г., 1895). За таких

умов культура відміни набуває ознак групової агресивної поведінки.

У межах когнітивно-неоасоціативної теорії агресії, агресивна поведінка виникає як реакція на фрустрацію та негативний афект і може посилюватися під впливом зовнішніх стимулів (Берковіц Л, 1993). У цифровому середовищі такими стимулами виступають емоційно насичений контент, соціальне схвалення агресивних дій, ефект групової підтримки. За своїми характеристиками культура відміни перетинається з феноменом кібербулінгу через публічність, повторюваність атак і асиметрію влади між учасниками та об'єктом.

Культура відміни може виявляти такі ознаки групової агресії: мета спрямована не на вирішення конфлікту, а на усунення суб'єкта із публічного простору; дія реалізується колективно, учасники виконують ролі ініціаторів, послідовників, виконавців покарання; процес супроводжується емоційним збудженням, що відповідає афективній динаміці натовпу; механізми раціоналізації дозволяють учасникам сприймати свої дії як морально виправдані.

Ключову роль у розгортанні культури відміни відіграє феномен деіндивідуалізації (Постмс Т., Спірс Р., 1998), адже в умовах мережевої анонімності відповідальність розподіляється між учасниками кампанії, знижуючи поріг агресивної поведінки. Водночас алгоритмічна логіка соціальних мереж надає пріоритетного поширення емоційно насиченому контенту, що прискорює мобілізацію та ескалацію конфлікту. Ще однією психологічною складовою кенселінгу є моральне розмежування, пояснене в межах соціально-когнітивної теорії (Бандура А., 1999), учасники кампаній скасування нерідко вдаються до дегуманізувальних ярликів, що знімає когнітивні бар'єри для заподіяння шкоди. Об'єкт відміни перестає сприйматися як особистість, стає символом відкинутих цінностей, тобто заперечується суб'єктність «порушника».

Психологічні наслідки для осіб, що стають об'єктами скасування є соціальна ізоляція, тривога, депресія, самоцензура, почуття сорому й провини, тривалі репутаційні та економічні втрати (Адеємі В., 2025). Водночас для самих учасників кампанії це короткочасне посилення відчуття групової

ідентичності та моральної переваги, що підсилює мотивацію до повторної участі в таких акціях.

Отже, культура відміни може набувати форми інструментальної групової агресії, що використовує моральний дискурс як ресурс легітимізації агресивних прагнень, що дозволяє розглядати її як механізм санкціонованої агресії. Психологічна шкода для адресата порівняна зі шкодою від мобінгу, що ставить питання про необхідність правового та етичного регулювання таких практик. Ефективна протидія культурі відміни потребує медіаграмотності користувачів, а також реструктурування алгоритмічних середовищ, що штучно підсилюють вірусність емоційно негативного контенту.

Юрченко Д. В.

АВТОНОМІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ АЛГОРИТМІЧНОГО ВПЛИВУ ЯК ПРОБЛЕМА ЦИФРОВОГО ГУМАНІЗМУ

Сучасний етап розвитку цифрового суспільства характеризується зростанням ролі алгоритмічних систем, які дедалі активніше впливають на процеси сприйняття інформації, формування ціннісних орієнтацій і прийняття рішень особистістю. У цьому контексті проблема автономії набуває нового змісту, оскільки індивідуальний вибір усе частіше опосередковується цифровими платформами та алгоритмами, що визначають інформаційне середовище людини.

У гуманістичній психології автономія традиційно розглядається як здатність особистості діяти відповідно до власних цінностей і внутрішніх переконань. У межах теорії самодетермінації підкреслюється, що автономія є базовою психологічною потребою, задоволення якої забезпечує внутрішню мотивацію, цілісність особистості та її психологічне благополуччя (Deci E., Ryan R., 2020). Водночас автономія передбачає не лише свободу вибору, а й здатність усвідомлювати його підстави, критично оцінювати інформацію та нести відповідальність за власні рішення.

У цифровому середовищі автономія зазнає суттєвої трансформації. Алгоритмічні системи соціальних мереж і цифрових платформ формують індивідуалізовані інформаційні потоки, які впливають на когнітивні процеси та поведінкові стратегії користувачів. Сучасні інформаційні технології створюють нову реальність, у якій взаємодія людини зі світом дедалі більше опосередковується даними та алгоритмічними моделями (Floridi L., 2023).

У цьому контексті можна говорити про феномен «обмеженої автономії», коли суб'єктивне відчуття свободи вибору зберігається, однак об'єктивні умови цього вибору визначаються зовнішніми цифровими структурами. Подібну тенденцію підкреслюють інші дослідники, наголошуючи, що цифрові технології не є нейтральними інструментами, а виступають активними чинниками формування людського досвіду (Coeckelbergh M., 2024).

Одним із ключових механізмів обмеження автономії є формування «інформаційних бульбашок», у межах яких користувач отримує переважно узгоджений із його попередніми вподобаннями контент. Така персоналізація знижує ймовірність зіткнення з альтернативними точками зору, що обмежує можливості критичного мислення та самостійного формування позиції, що узгоджується з дослідженнями впливу цифрового середовища на особистість (Turkle S., 2021). У результаті особистість поступово втрачає здатність до незалежного оцінювання інформації, оскільки її інформаційне поле стає структуровано обмеженим.

Крім того, алгоритмічні системи виконують функцію непрямой поведінкової регуляції. Механізми рекомендацій, система лайків і соціального схвалення формують специфічне середовище підкріплення, що корелює з ідеєю поведінкового впливу через “підштовхування” (nudging) у цифровому середовищі (Sunstein C., 2020). Це сприяє формуванню залежності від зовнішніх оцінок і поступовому зміщенню мотивації з внутрішньої на зовнішню, що суперечить гуманістичному розумінню автономії.

Психологічно це проявляється у зростанні залежності від зовнішніх стимулів, зниженні рівня критичного мислення та

переорієнтації мотивації з внутрішньої на зовнішню. Алгоритмічні рекомендації, персоналізований контент і цифрові метрики взаємодії створюють умови, у яких поведінка особистості дедалі більше регулюється не внутрішніми цінностями, а зовнішніми сигналами.

Водночас цифрове середовище не лише обмежує автономію, а й створює нові можливості для її розвитку. Доступ до інформації, можливість самовираження та участь у різноманітних соціальних практиках можуть сприяти формуванню усвідомленої позиції особистості. Проте реалізація цього потенціалу безпосередньо залежить від рівня розвитку внутрішніх психологічних механізмів саморегуляції.

Ключовою умовою збереження автономії в цифровому середовищі є розвиток рефлексії та критичного мислення. Саме вони дозволяють особистості усвідомлювати вплив алгоритмічних систем, здійснювати відбір інформації та формувати власну ціннісну позицію. У цьому контексті автономія постає не як задана характеристика, а як результат активної внутрішньої роботи особистості.

Наукова новизна запропонованого підходу полягає у розгляді автономії особистості в умовах цифрового середовища не лише як індивідуальної характеристики, а як динамічного психологічного процесу, що формується у взаємодії з алгоритмічними системами. Обґрунтовано, що рівень автономії визначається не лише внутрішніми характеристиками особистості, а й її здатністю до рефлексії та критичного осмислення алгоритмічного впливу.

Таким чином, автономія особистості в умовах алгоритмічного впливу є однією з центральних проблем цифрового гуманізму. Її збереження потребує не лише технологічних змін, а й розвитку психологічних механізмів, що забезпечують здатність людини до самостійного, усвідомленого та відповідального вибору.

КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ «СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я» В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ ГРУП: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ

Сучасна психологічна парадигма розглядає здоров'я не лише як відсутність патології, а як інтегровану якість повноцінного, гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах. Процес концептуалізації соціального здоров'я пройшов тривалий шлях від біологізаторських моделей до складних соціокультурних конструктів, де здоров'я виступає насамперед соціальною категорією. Отже концептуалізація соціального здоров'я розглядається через трансформації від індивідуальної характеристики до системного феномену групової динаміки, синтезуючи вітчизняні та зарубіжні методологічні підходи. Це дозволяє обґрунтувати соціальне здоров'я не просто як суму показників окремих членів соціуму, а як інтегральну властивість групи, що має власний онтологічний статус.

Історично склалося так, що дослідження соціальних відносин у контексті здоров'я тривалий час фокусувалися виключно на кількісних вимірах: наявності шлюбу, кількості друзів, частоті контактів. Однак сучасна психологія груп фокусується на переході до якісних показників, де соціальне здоров'я визначається як адекватна кількість та якість стосунків у конкретному контексті, що відповідають потребам особистості на різних рівнях прояву: організму, особистості, міжособистісних/групових взаєминах (Kersey et al., 2026).

Певна річ, що соціальне здоров'я групи як цілісного суб'єкта виявляється у її здатності до взаємодії, гармонізації внутрішніх процесів та ефективного пристосування до змін зовнішнього середовища. Воно виступає як показник благополуччя життя та культурного рівня суспільства загалом. Концептуальна складність поняття полягає в тому, що соціальне здоров'я охоплює як внутрішньогрупову динаміку, так і взаємодію групи з макросоціальним оточенням.

У науковому дискурсі відсутнє єдине уніфіковане визначення соціальної моделі здоров'я, що спонукає дослідників до використання різних теоретичних фреймворків. Найбільш впливовою, попри часту критику за недостатність розкриття саме соціальних потреб, залишається біопсихосоціальна модель. Внаслідок цієї критики виникли нові моделі, серед яких соціально-екологічна модель, модель зв'язку «суспільство-поведінка-біологія» (Society-Behaviour-Biology Nexus) та модель середовищних можливостей (Environmental Affordances Model) (Rahman R. et al., 2024). Ці моделі намагаються інтегрувати соціальні детермінанти здоров'я (SDOH) – умови, в яких люди народжуються, живуть та працюють. Соціальне здоров'я групи в межах цих підходів розглядається як результат взаємодії між індивідуальними ресурсами членів групи та системними характеристиками середовища. Психологічно обґрунтована концепція соціального здоров'я пропонує розглядати його як динамічний і контекстуальний конструкт, в якому систематизовано основні теоретичні підходи до розуміння здоров'я та добробуту людини через призму різних факторів. Так, біопсихосоціальна модель розглядає соціальний аспект як доповнення до клінічного стану, тоді як соціально-екологічний підхід визначає середовище як ключову умову розвитку. Водночас психологічна модель фокусується на якості міжособистісних стосунків як самостійного показника успішної життя. Таким чином, відбувся перехід від вузько біологічного розуміння організму до комплексного аналізу життєдіяльності особистості в соціумі. Ці концепції допомагають фахівцям оцінювати стан людини з урахуванням багаторівневого впливу зовнішніх обставин.

У психології груп соціальне здоров'я концептуалізується через емерджентні властивості колективу, такі як групова ідентичність та згуртованість. Психологічний механізм групової ідентифікації полягає в тому, що особа, ототожнюючи себе з групою, прагне оцінити її позитивно, що одночасно піднімає статус групи та власну самооцінку індивіда.

Соціальна згуртованість виступає як атрибут групи, що визначається силою взаємних позитивних настанов між її членами. Вона емпірично пов'язана з моделями співпраці та

взаємодії, що є критично важливим для підтримки групового здоров'я. Групи з високим рівнем згуртованості демонструють кращу здатність до подолання стресових ситуацій, що вводить у науковий обіг поняття соціальної резильєнтності (Umberson D. & Montez J., 2010).

Аналіз великих груп дозволяє виділити два основні аспекти їх психічного складу, що впливають на соціальне здоров'я: 1) сталі утворення: соціальний або етнічний характер, темперамент, традиції та звички, 2) динамічні характеристики (емоційна сфера): потреби, інтереси, настрої та почуття. Здоров'я групи як цілісного суб'єкта залежить від того, наскільки гармонійно ці компоненти взаємодіють між собою та забезпечують стан комфортного функціонування в різних сферах життя. Соціально здорова група характеризується відсутністю дискримінації, низьким рівнем внутрішньої агресії та високим рівнем соціальної підтримки. Останнє є одним із найбільш досліджених аспектів соціального здоров'я (Тимошенко Н., 2024) і визначається як процес, через який соціальні відносини забезпечують здоров'я та благополуччя. Дослідники виділяють кілька ключових доменів соціальної підтримки: емоційну (поради, заохочення), матеріальну (ресурси, фізична допомога), інформаційну (освіта, керівництво) та інструментальну (допомога в щоденних справах).

Для української психологічної науки концептуалізація соціального здоров'я сьогодні нерозривно пов'язана з реаліями повномасштабної війни. Війна спричинила масштабну кризу, що зачепила приблизно 14 мільйонів громадян, які потребують психологічної допомоги. В цих умовах основними проблемами соціального здоров'я є: зростання кількості людей із синдромом втрати та травмою покину тості; емоційне виснаження та соціальна напруга в громадах; складнощі соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб; вразливість суспільства до фобій, стереотипів та дискримінації.

Психологічна допомога в таких умовах має бути комплексною та інтегрувати емоційні, тілесні та когнітивні підходи. Важливим є розробка діагностичних критеріїв оцінки соціального здоров'я групи, що фокусується на якісних характеристиках взаємодії: соціально-психологічній адаптації,

компетентності, активності та відповідальності. Важливим аспектом діагностики є виявлення рис особистості, які можуть загрожувати груповому здоров'ю: егоцентричність, агресивність, істеричність, не співмірність рівня домагань та можливостей. До цього додаємо суб'єктивні показники задоволеності життям, відчуття щастя та відсутності самотності. Дослідження показують, що наявність хоча б кількох високоякісних, глибоких стосунків є важливішою для соціального здоров'я, ніж велика кількість поверхневих контактів (Харитинський А., 2022).

Згідно холистичного підходу виділяють вісім вимірів благополуччя: емоційний, фізичний, духовний, соціальний, інтелектуальний, професійний, екологічний та фінансовий. Соціальне благополуччя (social wellness) у цій системі визначається як наявність позитивних, здорових та значущих стосунків із друзями, сім'єю та громадою.

Важливо розуміти, що соціальне здоров'я є самостійним виміром благополуччя, поряд із фізичним та ментальним, і воно має незалежний вплив на якість життя. Концептуалізація соціального здоров'я в контексті психології груп потребує переходу від описових моделей до операційних рамок, що можуть бути застосовані в реальних втручаннях. Як динамічний результат якісної взаємодії, соціальне здоров'я, на наш погляд, є таким, що забезпечує резильєнтність групи в ситуації криз. Соціальне здоров'я – це також активний процес творення гармонійного середовища, де кожен член групи відчувається цінним, підтриманим та інтегрованим. Успішна концептуалізація цього поняття дозволяє не лише краще розуміти природу людської соціальності, а й будувати більш резильєнтні та здорові спільноти.

**INTERNATIONAL PSYCHOLOGICAL FIRST AID AFAR
IN WARTIME: THERAPEUTIC APPROACH AND
FACTORS IN THE CREATION OF THE BEST
CONNECTION WITH THE CALLERS**

Distance health care has been found to an effective form of treatment for victims of disasters, natural disasters, epidemics, and wars (Bergquist, Silberberg, 2021; Reinhardt, Gouzoulis-Mayfrank & Zielasek, 2019). Disasters cause both psychological and physical distress and many of those involved require psychosocial help; this refers to the endangered population, as well as to the professional medical and mental health teams, and to the volunteers. During a catastrophic event, such as a war, many local services in the crisis area collapse, thus assistance from a distance can offer effective, rapid, and often the only practical means for the provision of critical mental health services to the population. This assistance can include psychological first aid, clinical assessment, instruction and support by professional colleagues at the site of the disaster. In cases in which distance assistance crosses national borders (i.e., an international mental health service), it is critical that therapists have an understanding of the distant culture and know the native language of those requiring their assistance. Familiarity and understanding of their culture enable the creation of a connection, the expression of empathy, and effective therapy (Augusterfer, Mollica & Lavelle, 2015).

On the first day of the “Russian-Ukrainian War,” in Israeli social media was published a post written by Genia Pukshanski a social worker who had emigrated to Israel from the former USSR in the 1990s. She called for the establishment of a group of volunteers to provide psychological first aid to Ukrainian citizens harmed by the war. That very day, in response to her call, 15 Russian-speaking therapists joined her effort. They advertised their names and mobile phone numbers via the Ukrainian social media, inviting all who need help to call them for psychological first aid. During the first 24 hours, a wave of calls came from Ukrainian citizens and, over the first months of the war, an average of 30-50 calls were received per

day. These therapists made every effort to respond to each caller on the same day they called. Two weeks after this project began, a digital form was drafted for requesting help from this psychological service. The therapists responded via their mobile phones.

By about a month-and-a-half after this service had been advertised, it had more than 200 Russian-speaking therapists volunteers (mostly women) participating in this psychological support service. All these volunteers had originally come to Israel from the USSR in the 1990s. Most still resided in Israel, while some small clusters also lived in the United States, Canada, and Great Britain. Parallel to the establishment of this service, Israeli mental health personnel, experts on trauma and crisis, enlisted to help the therapists. These specialists organized lectures, classes, and refresher courses on therapeutic skills in the areas of stress disorders and trauma. In addition, instruction and support classes were provided for the call service volunteers.

This group was managed according to a number of basic principles: the service is intended to reduce mental distress emotional stress, for moral support, and to guide the caller back to normal functioning, our service provides psychological first aid, the number of conversations held with each caller ranged from one to four, the service is entirely voluntary. In complex cases, when prolonged intervention is required, our therapists assist the callers in locating appropriate care services in Ukraine.

General Therapeutic Approach

Interventions done within the framework of our psychological first-aid service for Ukrainian citizens were based on the therapists' prior experiences with the population in Israel during earlier periods of military-security crises. This assistance focused on the reduction of mental distress, building internal and external strength and order, and helping the callers to adopt more efficient strategies of coping.

The five basic principles of intervention are: a) promoting a sense of safety; b) calming down the caller; c) enhancing feelings of capability, self-efficacy; d) strengthening beneficial social ties; and e) creating hope (Hobfoll et al., 2007). Based on these principles and other models of psychological first aid (Sharif, Michaeli, & Honig, 2022; Ruzek, 2007, Lahad, 2017) sessions with the callers were designed and included the following elements: contact and

engagement, safety and comfort, stabilization, information gathering, practical assistance, connection with social support, coping support, and linkage to collaborative services.

Factors in the creation of the best connection with the callers

It is possible to explain why these Ukrainian women and men called our first-aid service in Israel for the following reasons. At the start of the war, all the Ukrainian first-aid phone lines became overloaded. The therapists in Israel were available to respond and assist within a day after receiving an appeal. An additional reason was the high esteem the Ukrainians held for the Israeli therapists. The Israeli therapists are quite knowledgeable and experienced in interventions due to the ongoing security crises in Israel; the callers recognized and appreciated their skilled treatment. The third reason was the ability to easily converse in a shared language (Russian), thus feeling understood by the Israeli therapists. All the callers had a mastery of both the Ukrainian and the Russian languages; their spoken language typically had a rich lexicon .

The Israeli therapists, who had emigrated from the Soviet Union, were also familiar with the callers' Soviet and Post- Soviet culture. It was possible to sense the preserved Soviet cultural norms of the callers, even though they had been living in an independent Ukraine for up to thirty years. An explanation for this phenomenon may be found in the research literature dealing with the slow change and preservation of cultural norms over a few generations (Slonim-Nevo & Shraga, 2000; Slutzki, 1979). The expression of these Soviet norms may be seen, for example, during the first conversation. Immediately after the therapist had identified herself, the callers, even though they were in a state of crisis, often under fire, responded with great politeness. Such polite responses are not generally characteristic in people in crisis, but it is a powerful reflection of the Soviet and post- Soviet norm that one must value and show respect to professional authorities .

The callers' culture expected them to restraint emotional expressions of anger and rage, emotions considered in their culture as being negative or unpleasant. In both the Soviet and post-Soviet cultures, one was expected to control such emotional expressions. These callers found it difficult to speak openly about their painful emotions with their family members for fear of hurting them or

making their lives harder (Slonim-Nevo, Shraga & Mirsky, 1999). However, in conversations with the Israeli therapists, they were able to speak openly, revealing things early on that helped create a strong rapport. Anonymous conversations with therapists encouraged openness and candor. One male caller likened this therapeutic relationship to "meeting a stranger on a train and talking to them about your troubles," a common phenomenon in Soviet culture. Promoting positive short-term therapeutic connections required that these therapists be skilled in attentive listening, empathetic expression, and creating a sense of solidarity with the callers. Unlike a regular therapy session, in which the therapist is an uninvolved figure, a psychological assistance service to Ukrainian citizens essentially represents 'taking a stand of solidarity', expressed by the affinity and cooperation between the therapist and the suffering of 'the other' (Kogan, 2023; Sagi, 2020). During each session, the caller was told the following: "I'm with you and I'll stay with you as long as you need me. We support Ukraine."



НАШІ АВТОРИ:

Балабайко А. В. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Бейкун М. О. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Божинська А. О. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Бурмак К. В. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Бялонович С. В. – аспірант Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Васютинський В. О. – головний науковий співробітник відділу психології мас і спільнот Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, доктор психол. наук, професор.

Видра О. Г. – доцент кафедри педагогіки, психології і методики технологічної освіти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук, доцент.

Гапоненко Д. І. – доцент кафедри права, філософії та політології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат істор. наук, доцент.

Гарбаренко О. В. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Гірченко О. Л. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук, доцент.

Гройс Л. М. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Демчик К. І. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Дерев'янюк С. П. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук, доцент.

Досужа Н. І. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Дроздов О. Ю. – завідувач кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, доктор психол. наук,

професор.

Дроздова М. А. – доцент кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук, доцент.

Дяченко В. А. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук, доцент.

Івко Г. Л. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Кононов І. Ф. – професор кафедри філософії та соціології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (м. Лубни), доктор соціол. наук, професор.

Кочубейник О. М. – провідний науковий співробітник відділу психології політико-правових відносин Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, доктор психол. наук, старший наук. співробітник.

Красовський М. В. – студент Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Липень К. А. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Літвінова О. В. – завідувачка кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, кандидат психол. наук, доцент.

Лобановська І. В. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Любчикова Д. Р. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Ляховець Л. О. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук, доцент.

Манько Д. С. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Мельник Т. Л. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Мількевич О. М. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Мозговий В. І. – голова ГО Чернігівська міська асоціація «Конкордія», кандидат психол. наук.

Мунасіпова-Мотяш І. А. – доцент кафедри загальної, вікової та

соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат біол. наук, доцент.

Муцярлявічюте С. Р. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Надточій М. О. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Наріжна Ю. С. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Низовець-Кропта О. А. – доцент кафедри психології Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського, кандидат психол. наук.

Обчиннікова О. В. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Палько Т. В. – доцент кафедри наук про здоров'я Ужгородського національного університету, кандидат психол. наук.

Панченко М. В. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Паньков В. С. – аспірант Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Плющ К. В. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Полоненко Р. В. – студент Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Правдюк А. У. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Примак Ю. В. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук, доцент.

Прядко Н. О. – доцент кафедри інформатики і обчислювальної техніки Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук, доцент.

Пушкін А. М. – студент Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Ратушна Г. С. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Резнік О. Д. – старший науковий співробітник Регіонального Центру вивчення алкоголізму та наркоманії (RADAR) Університету Бен-Гуріон в Негеві (Ізраїль), PhD.

Рижова А. Д. – студентка Національного університету

«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Самусь О. В. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Сапожников І. К. – студент Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Сватенков О. В. – доцент кафедри психології та суспільно-гуманітарних наук Приватного ЗВО «Європейська медична школа», кандидат пед. наук.

Сватенкова М. О. – студентка приватного закладу освіти «Фаховий передвищий коледж «Оптіма» (м. Київ).

Сватенкова Т. І. – доцент кафедри психології та суспільно-гуманітарних наук Приватного ЗВО «Європейська медична школа», доктор психол. наук.

Свириденко А. О. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Тарантіна О. О. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Титаренко Т. М. – головний науковий співробітник відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, доктор психол. наук, професор, академік НАПН України.

Ткаченко М. К. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Ушакова І. М. – доцент кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, кандидат психол. наук, доцент.

Шашенкова А. О. – старший викладач кафедри наук про здоров'я Ужгородського національного університету, PhD.

Шумська О. С. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Юркіна С. Ш. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Юрченко Д. В. – аспірант Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Яцина О. Ф. – професор кафедри наук про здоров'я Ужгородського національного університету, доктор психол. наук, професор.

Shraga Y. (Шпрага Я.) – науковий співробітник кафедри соціальної роботи Університету Бен Гуріон в Негеві (Ізраїль), PhD.

З М І С Т

Балабайко А. В. Психологічні особливості вирішення сімейних конфліктів	3
Бейкун М. О. Вплив психологічного насильства на вольову сферу особистості	7
Божинська А. О. Психологічні чинники формування ігрової залежності у підлітків	10
Бурмак К. В. Прояву нарцисизму у сучасної молоді	13
Бялонович С. В. Нормативні зсуви у свідомості людини в умовах воєнного досвіду: соціально-психологічний аналіз	15
Васютинський В. О. Зміст і структура оцінок вірянами УПЦ ролі церкви в їхньому житті	19
Видра О. Г. Досвід формування і розвитку навичок дисоціювання за допомогою VR-технологій у наданні психологічної допомоги	22
Видра О. Г., Пушкін А. М. Цифровий інструмент комплексної психодіагностики темпераменту в освітньому середовищі	26
Гапоненко Д. І., Сапожников І. К. Результати моніторингу публікацій ЗМІ Корюківського району у Facebook	30

Гарбаренко О. В. Особливості психологічної залежності особистості від соціальних мереж	33
Гірченко О. Л. Трансформація травматичного досвіду у контексті емоційного благополуччя особистості	36
Гройс Л. М. Формування психологічної адаптації молодших школярів в умовах воєнного стану	40
Дерев'янюк С. П. Амбівалентні наслідки колективної травми	43
Досужа Н. І. Вплив музикотерапевтичних практик на формування емоційної регуляції та соціальної взаємодії в групах дітей з особливими освітніми потребами	47
Дроздов О. Ю. Популістські орієнтації сучасної вітчизняної молоді: політико-психологічні аспекти	49
Дроздова М. А. Особливості образів майбутнього внутрішніх і зовнішніх вимушених українських переселенців в умовах російської агресії	55
Дяченко В. А. Психічні стани матерів дітей з особливими освітніми потребами	60
Кононов І. Ф. Методологія дослідження соціальної психології воєнного часу в групах комбатантів і нонкомбатантів в працях західних соціологів і соціальних психологів	65

Кочубейник О. М. Крах концепту «свій»: особливості ерозії родинних зв'язків під час війни	71
Красовський М. В. Особливості емоційної сфери хворих на вірусний гепатит	76
Липень К. А. Розвиток емоційного інтелекту у дітей з розладами аутистичного спектра	79
Літвінова О. В. Трансформація життєвих цінностей внутрішньо переміщених осіб в контексті опрацювання травмивного досвіду	82
Літвінова О. В., Івко Г. Л. Психологічні бар'єри публічного виступу	86
Літвінова О. В., Ткаченко М. К. Психологічні детермінанти переживання почуття самотності у юнацькому віці	89
Літвінова О. В., Шумська О. С. Розвиток когнітивної сфери дітей з розладами аутистичного спектра засобами арттерапії	93
Літвінова О. В., Юркіна С. Ш. Професійна ідентичність як чинник психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб	97
Лобановська І. В. Використання технік саморегуляції для відновлення психологічного благополуччя жінок в умовах еміграції	101
Ляховець Л. О. Використання інструментів штучного інтелекту у підготовці майбутніх психологів	105

Манько Д. С. Ставлення до гендерної експресії в осіб різного віку	110
Мельник Т. Л. Втома від співчуття як передумова вигорання практикуючих психологів	113
Мількевич О. М. Особливості психологічного благополуччя юнаків-користувачів соціальних мереж	116
Мозговий В. І. Особливості надання психологічної допомоги ветеранам	121
Мунасіпова-Мотяш І. А. Психологічне благополуччя та стресостійкість осіб юнацького віку	125
Мутярлявічуте С. Р. Сприйняття дітей з особливими освітніми потребами в умовах суспільних криз	130
Надточій М. О. Людино-тваринна взаємодія як чинник психологічної стабілізації дітей із розладами аутистичного спектра	132
Наріжна Ю. С. Психологічне благополуччя підлітків в умовах воєнного стану: теоретико-методологічний аспект та шляхи підтримки	136
Низовець-Кропта О. А. Супервізійна підтримка психологів освіти в умовах війни	140
Овчиннікова О. В. Стресостійкість як психологічний ресурс ефективності професійної діяльності публічних службовців в умовах кризового середовища	143

Палько Т. В. Вплив інформаційних потоків на формування групових настроїв та соціальних установок	146
Панченко М. В. Толерантність до невизначеності у осіб з різним рівнем психічної саморегуляції	152
Паньков В. С. Екранна медіація як чинник трансформації психологічного консультування	155
Плющ К. В. Проблема задоволеності життям особистості у дискурсі сучасної вітчизняної психології	158
Полоненко Р. В. Психологічна готовність жінки до материнства в умовах воєнного стану: виклики, структура та стратегії формування	163
Правдюк А. У. Психофізіологічний аспект фантомного болю у військовослужбовців	167
Примак Ю. В. Комплексна психореабілітація: синергія саундхілінгу, медитації та каністерапії у подоланні дистресу	169
Прядко Н. О., Любчикова Д. Р. Соціально-психологічні аспекти розвитку особистості в цифрову епоху	173
Ратушна Г. С. Формування емоційного інтелекту підлітків в умовах воєнного стану	176
Резнік О. Д. Про терапевтичний потенціал онлайн-ігор	179

Рижова А. Д. Особливості психоемоційного благополуччя сучасної української молоді	182
Самусь О. В. Особливості природи травматичного стресу війни в осіб підліткового віку	186
Сватенков О. В. Психоемоційна стійкість наставника: компетентнісний підхід	191
Сватенкова М. О. Актуальність діагностики акцентуацій характеру підлітків	195
Сватенкова Т. І. Психотехнологія розвитку психологічного потенціалу підлітків	198
Свириденко А. О. Особливості емоційної близькості у віртуальних романтичних стосунках	203
Тарантіна О. О. Психологічні аспекти страху змін у людей, які пережили втрату під час війни	206
Титаренко Т. М. Самооцінка здоров'я під час війни: превенція негативної динаміки	208
Ушакова І. М., Демчик К. І. Психологічні особливості прояву особистісної зрілості у підлітковому віці	213
Шашенкова А. О. Культура відміни як форма групової агресії в цифровому соціальному просторі	216

Юрченко Д. В.

Автономія особистості в умовах
алгоритмічного впливу як проблема
цифрового гуманізму

220

Яцина О. Ф.

Концептуалізація поняття «соціальне
здоров'я» в контексті психології груп:
теоретико-методологічний аналіз та
прикладні аспекти

223

Shraga Y.

Intetnational psychological first aid afar in wartime:
therapeutic approach and factors in the creation
of the best connection with the callers

227

Наші автори

231



Наукове електронне видання

**ШІСТНАДЦЯТІ СІВЕРЯНСЬКІ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИТАННЯ**

*Матеріали міжнародної наукової конференції
(23 квітня 2026 року, м. Чернігів)*

Том 1. Психологія

Наукова редакція
О. Ю. Дроздов

Літературна редакція
М. А. Дроздова, Л. О. Ляховець, Ю. В. Примак

Комп'ютерна верстка та макетування
О. Ю. Дроздов