

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Міністерство освіти і науки України

Херсонський державний аграрно-економічний університет

(м. Херсон-Кропивницький, Україна)

University of East London, England, UK

Samarkand State University, Samarkand city, Uzbekistan

Jindal Global University, Delhi, India

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль, Україна)

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

(м. Переяслав, Україна)

Криворізький державний педагогічний університет (м. Кривий Ріг, Україна)

Українська державна льотна академія (м. Кропивницький, Україна)

Донецький державний університет внутрішніх справ

(м. Кропивницький, Україна)

ГО «Асоціація психології бізнесу»

ГО «Центр арттерапевтичної допомоги "Ресурс"»

Збірник тез

за матеріалами

Міжнародної наукової конференції

«Сучасна психологія в Україні»

10 квітня 2026 року

УДК 37.01 2

Відповідальний за випуск: Акімова Н.В.

Друкується за рішенням Вченої ради економічного факультету Херсонського державного аграрно-економічного університету протокол № 9 від 23 квітня 2026 року

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за достовірність та об'єктивність наданої інформації

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасна психологія в Україні»: збірник матеріалів (10 квітня 2026, м. Херсон-Кропивницький, Україна) / за загред. Акімова Н.В., Кравчук О.В. Херсон-Кропивницький, ХДАЕУ, 2026. 454с.

Збірник містить матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасна психологія в Україні» за основними напрямками: психолінгвістика, нейропсихологія та психологія бізнесу; кіберпсихологія та психологія штучного інтелекту; клінічна і патопсихологія; психологічне профілювання; нові терапевтичні підходи та практики у психології.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти та всім зацікавленим особам. За виклад, зміст, достовірність і грамотність опублікованих матеріалів відповідають автори.

@ ХДАЕУ, 2026

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

Грановська Вікторія Григорівна – доктор економічних наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи Херсонського державного аграрно-економічного університету

Лавренко Сергій Олегович – кандидат сільськогосподарських наук, доцент, проректор з наукової роботи та міжнародної діяльності Херсонського державного аграрно-економічного університету

Кириченко Наталя Валеріївна – кандидат економічних наук, доцент, декан економічного факультету Херсонського державного аграрно-економічного університету

Варнавська Інна В'ячеславівна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри соціальних та поведінкових наук Херсонського державного аграрно-економічного університету

James Beale – C.Psychol, AFBPsS, Senior Lecturer, University of East London, UK

Gerald Diver – MSc, Senior Lecturer, Royal Docks School Of Business And Law, University Of East London, England

Farruh Ahmedov – PhD ped. sciences, Associate Professor, Samarkand State University, Retraining and advanced training Institute in Physical Education and Sports, Samarkand branch, Samarkand city, Uzbekistan

Tamara Vasylivna Novorun – Doctor of Psychological Sciences, Professor at the Law School, Institute of Behavioral Sciences, Jindal Global University, Delhi, India

Орап Марина Олегівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Україна

Харченко Наталія Валентинівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Україна

Акімова Наталія Володимирівна – доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук Херсонського державного аграрно-економічного університету, керівник ГО «Асоціація психологія бізнесу»

Демченко Анна Валеріївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, заступник голови оргкомітету

Панцирна Світлана Миколаївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, відповідальна за підготовку програми конференції

Кравчук Олена Вікторівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, відповідальна за підготовку збірника конференції

Брикайло Ірина Миколаївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, відповідальна за підготовку сертифіката учасника

Назарчук Наталія Андріївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, член редколегії збірника конференції

Панасенко В'ячеслав Юрійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, член редколегії збірника конференції

Кисленко Анастасія Юріївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, член редколегії збірника конференції

Слободянюк Віта Миколаївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, член редколегії збірника конференції

ЗМІСТ

<i>Назва секції, автор, назва публікації</i>	<i>Стор.</i>
Секція I. ПСИХОЛІНГВІСТИКА, НЕЙРОПСИХОЛОГІЯ, ПСИХОЛОГІЯ БІЗНЕСУ	
Боліла С. Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ МАНІПУЛЮВАННЯ СВІДОМОСТЮ КІНЦЕВОГО СПОЖИВАЧА В МАРКЕТИНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЯХ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ВИКЛИКІВ	11
Борисенко-Бабченко В. Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ОДНООСІБНОГО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У БІЗНЕСІ	15
Варнавська І. В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕРМІНІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ В СУЧАСНОМУ КОМУНІКАТИВНОМУ ПРОСТОРІ	21
Вершигора С. І. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ФОРМУВАННЯ КОНКУРЕНТНОСПРОМОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВАХ	26
Демченко А. В. ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМІДЖУ КОМПАНІЇ	30
Кравчук О. В. ВПЛИВ МАТЕРИНЬСЬКОГО ДИСКУРСУ НА ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНИХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ СИНА	36
Лазарук А. Ф. ПСИХОЛОГІЯ ЯК БІЗНЕС-МОДЕЛЬ: МІЖ ЦІНОЮ І ЦІННОСТЯМИ	39
Ліштаба Т. В. МОВНІ МАРКЕРИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В БІЗНЕС-СПІЛКУВАННІ	44
Назарчук Н. А. ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕГОВОРІВ У БІЗНЕС-МЕДІАЦІЇ	48
Омельянчик К. О. ПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ АСПЕКТИ СПРИЙНЯТТЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЇ НОВИНИХ ТЕКСТІВ	54
Соколовський В. В. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВЕДІНКИ СПОЖИВАЧІВ	58
Ходаковська Е. А. НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СУКЦЕСИВНОГО СИНТЕЗУ В СТРУКТУРІ МОВЛЕННЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДИТИНИ	61
Чорна Т. М. ТРАНСФОРМАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В ЕПОХУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КІБЕРПРОСТОРУ	67
Чорноус О. В. АСПЕКТИ ПСИХОЛІНГВІСТИЧНОГО ВИВЧЕННЯ АНТРОПОНІМІВ	71
Секція II. КІБЕРПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХОЛОГІЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ	
Бігняк Л. Г. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ ІНФОРМАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	75

Бородкіна Я. Е. ВПЛИВ КІБЕРТЕХНОЛОГІЙ ТА ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ВЛАСТИВОСТІ МИСЛЕННЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ	79
Варнавський В. О. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ДИНАМІКА ТЕХНІЧНОГО БОРГУ ТА ЙОГО ДЕСТРУКТИВНИЙ ВПЛИВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я РОЗРОБНИКІВ	82
Гулий Ю. І., Тиньков О. М. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО	87
Довгун А. М. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ПОВЕДІНКОВІ ПРОЯВИ РОЗУМІННЯ ФЕЙКІВ: РОЛЬ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ І КОГНІТИВНИХ УПЕРЕДЖЕНЬ	92
Дубчак Л. М. ВПЛИВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ДЕВ'ЯТИКЛАСНИКІВ	
9Error! Bookmark not defined.	
Кисленко А. Ю. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПІВЧУТТЯ ЯК ФАКТОРА СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЦИФРОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ	99
Лубенець І. Г. МАНІПУЛЯТИВНІ ВПЛИВИ СТОСОВНО ДІТЕЙ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ: КІБЕРПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ	102
Пилипчук Т. І. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПОШИРЕННЯ СИНДРОМУ САМОЗВАНЦЯ СЕРЕД ДОРΟΣЛИХ	108
Радченко О. А. ВПЛИВ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСІВ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ	112
Сидорська В. В. РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У РОЗВИТКУ ГРОМАДЯНСЬКОЇ АКТИВНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ	117
Терлич Т. Ю. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ПІСЛЯ АКУСТИЧНОГО СТРЕСУ ТА ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ ЙОГО СТАБІЛІЗАЦІЇ	120
Чепок Р. В. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ВПЛИВ ВІРТУАЛЬНОГО ПРОСТОРУ НА ОСОБИСТІСТЬ	125
Шаумян О. Г. ВПЛИВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЦЕСИ САМОЗМІНЮВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧА	128

Секція III. КЛІНІЧНА І ПАТОПСИХОЛОГІЯ

Бардадіменко І. О. ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНО РОЗ'ЄДНАНИХ ВІЙНОЮ СІМЕЙНИХ ПАР: КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ	132
Борисова О. О. РОЛЬ НЕЗАВЕРШЕНОЇ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ У ФОРМУВАННІ СЦЕНАРІЇВ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	137

Брикайло І. М. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЯК ФАКТОР АДАПТАЦІЇ ТА ПОДОЛАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ НА ПРИКЛАДІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ЕНДОКРИННОЇ СИСТЕМ	142
Заліцаєва А. В. ПСИХОЛОГІЧНІ СТАНИ ЛЮДЕЙ З ХРОНІЧНОЮ ХВОРОБОЮ НИРОК В ПОСТТРАНПЛАНТАЦІЙНИЙ ПЕРІОД	145
Ковтун А. П. ЗНАЧЕННЯ РАННЬОЇ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ДІТЕЙ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	149
Конончук О. Ю. ДЕФІЦИТ АВТОНОМІЇ ТА СТРАХ САМОСТІЙНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	154
Красутська Ж. В. ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ В УМОВАХ ОКУПАЦІЇ	159
Пономарчук О. Ю. КОГНІТИВНЕ УНИКНЕННЯ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ ТРИВОЖНИМИ СИМПТОМАМИ У МОЛОДИХ ЖІНОК: ВІД КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ МОДЕЛЕЙ ДО СУЧАСНИХ ІНТЕРПРЕТАЦІЙ	163
Пузанська (Боровицька) Ю. П. ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ У РОБОТІ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ	168
Савчук М. В. ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СЕНСОРНИХ УЯВЛЕНЬ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ	173
Сидорук І. В. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ОСМИСЛЕННЯ КУМУЛЯТИВНИХ РЕПРОДУКТИВНИХ ВТРАТ У ФОРМУВАННІ ПАТОПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ У ЖІНОК	178
Суділовська Ю. Л. ФЕНОМЕН САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ДОВГОТРИВАЛОЇ СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ	183
Харченко Н. В. ПСИХОКОНСУЛЬТАТИВНА ДОПОМОГА МАТЕРЯМ ЯК ЧИННИК КОРЕКЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	188
<i>Секція IV. ПСИХОЛОГІЧНЕ ПРОФІЛЮВАННЯ</i>	
Ананьєва М. С. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ДИФУЗІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ З ТРИВОЖНІСТЮ ТА СПІВЗАЛЕЖНІСТЮ	193
Бєляєва А. М. МОДЕЛЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ЮРИСТА У ПРАКТИЦІ ПРОВЕДЕННЯ МІНІ-ЛЕКЦІЙ	197
Богдан Є. О. ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДНОЦІВ КОМІНІКАЦІЇ АДМІНІСТРАТОРА МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ З ПАЦІЄНТОМ У ЯКОГО ГОСТРИЙ БІЛЬ	202

Власенко Є. В. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ В СИСТЕМІ СІМЕЙНОГО І СУСПІЛЬНОГО ВИХОВАННЯ	205
Гадомська С. І. ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ	209
Григорчук Г. В. ПРИНЦИП БАГАТОВАРІАНТНОСТІ ТА ФЕНОМЕНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ЯК КОНЦЕПТУАЛЬНА ОСНОВА ВРАХУВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЙ КОРИСТУВАЧІВ У ДИЗАЙНІ ІНТЕР'ЄРІВ ЦЕНТРІВ ДОЗВІЛЛЯ	212
Григоряк Ю. Д. ПОТЕНЦІАЛ АРТ-ТЕРАПІЇ В КОРЕКЦІЇ СОРОМУ	218
Гуцало Т. А. ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	222
Дем'янюк А. А. ДЕСТРУКТИВНІ ПРОЯВИ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ	227
Доріна Т. С. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	231
Дудяк Н. В. СУТНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ» ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТНЬОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙНИ	236
Жакун Д. А. АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	241
Zhydko M. E., Gulyi Y. I. INFODEMICS AND CHALLENGES OF HUMAN-CENTERED PSYCHOTHERAPY PRACTICE IN TIMES OF THE «PERFECT STORM»	244
Жижко З. Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСТВА У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ	248
Журавльова Г. Г. АРХЕТИП «ВЕЛИКОЇ МАТЕРІ» ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНКИ ТА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УСТАНОВОК У ПОСТНАТАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ	251
Іщук А. О. ГЕНДЕРНИЙ ВИМІР НАУКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ	254
Каменєва Ю. А. ВНУТРІШНЯ СТРУКТУРА САМОСПРИЙНЯТТЯ	256
Козлов Д. А. ЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	260
Компанець К. П. ОСОБИСТІ КОРДОНИ ЯК КОМПОНЕНТ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ	263
Корж Н. П. ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ	268

Корнєєва О. М. СПЕЦИФІКА РОБОТИ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ МАЮТЬ СТАТУС ВПО	273
Кочума Ю. В. СИСТЕМНА ДИНАМІКА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДИХ СІМЕЙ В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО РОЗ'ЄДНАННЯ ТА ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ	276
Кузьмічова Н. В. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	282
Кучер Л. В. АКАДЕМІЧНА МОБІЛЬНІСТЬ ЯК ВИКЛИК ТА ІНСТРУМЕНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ ЖІНКИ-НАУКОВИЦІ	288
Лиманська О. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ	291
Мінюкова-Лозицька З. В. ЮРИДИЧНА КОНФЛІКТОЛОГІЯ В СИСТЕМІ ПРАВОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ: СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРАВОВОГО НІГІЛІЗМУ В СУЧАСНИХ СУСПІЛЬНИХ РЕАЛІЯХ	295
Москалик Ю. В. МОТИВАЦІЯ ДО УСПІХУ ЯК РУШІЙНА СИЛА ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ СТУДЕНТАМИ	300
Овчарук Л. В. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ В УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	304
Покраса Н. М. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	309
Польова І. В. СТАВЛЕННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ДО РЕВНОЦІВ ЯК КЛЮЧОВОГО ЧИННИКА ПОДРУЖНИХ ЗРАД	312
Ромальська Є. Р. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ ПРИФРОНТОВОГО ХЕРСОНА	318
Сабуцька І. Ю. МАТЕРИНСЬКЕ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА	320
Савченко А. Г. ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНИХ АСПЕКТІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	325
Самедова С. Г. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЖИВАННЯ ЖІНКАМИ СОЦІАЛЬНО НАВ'ЯЗАНИХ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ	330
Святелик С. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ КОНСУЛЬТАНТІВ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ	333

Слободянюк В. М. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ РЕЛІГІЙ ВИСОКОГО КОНТРОЛЮ	336
Тернавська Т. А. РЕФЛЕКСІЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ЯК ІНДИКАТОР ПРОФЕСІЙНОЇ САМООРГАНІЗАЦІЇ ВИКЛАДАЧА ЗВО	341
Хубберт Н. М. ТРАВМА ВІЙНИ ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ	344
Секція V. НОВІ ТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИКИ У ПСИХОЛОГІЇ	
Андріяш Н. О. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МЕТОДУ АФІРМАЦІЙ	348
Балякіна Г. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВАЛОЇ ВОЄННОЇ ЗАГРОЗИ МЕШКАНЦЯМИ ВЕЛИКИХ МІСТ	351
Боденчук М. С. ТЕАТРАЛІЗОВАНЕ ІНТЕРВ'Ю: СТРУКТУРА, МЕХАНІЗМИ ТА ПЕРШІ ЕМПІРИЧНІ ДАНІ ІННОВАЦІЙНОГО МЕТОДУ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОНЛАЙН	356
Борщ О. С. ВПЛИВ НАЯВНОСТІ ДІТЕЙ НА РІВЕНЬ ЕМПАТІЇ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	361
Гайдук О. С. РОЛЬ ГЕРОЯ ЯК БЕЗПЕЧНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДИСТАНЦІЇ У МЕТАФОРИЧНОМУ КВЕСТІ-НАРАТИВІ	365
Novorun T. V. APPROACHES AND PRACTICES OF GENDER THERAPY IN PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF FAMILIES IN MODERN CONDITIONS	369
Гузій Н. Є. ПОДОЛАННЯ ДИСОЦІАЦІЇ ТА ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ЧЕРЕЗ СИМВОЛІЧНУ ЕКСТЕРНАЛІЗАЦІЮ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ У ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ	373
Гуль Х. І. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТОКСИЧНИХ ТА ЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ	378
Єлкова В. В. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СОРОМУ У ЖІНОК (25–35 РОКІВ)	384
Затайдух Н. О. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЖІНОК У КРИЗІ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИКИ	389
Кисленко А. Ю. САМОСПІВЧУТТЯ (SELF-COMPASSION) ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ: ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ВІДНОВЛЕННЯ	392
Копил О. В. ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ТА РУХУ В РОБОТІ З ТРАВМАТИЧНИМ ЗАЦІПЕНІННЯМ	394
Кузьмич О. О. ТРАНСФОРМАЦІЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ ЖІНКИ МІГРАНТКИ: ВІД ЕКСПРЕСИВНОГО ПРОФІЛЮВАННЯ ДО РЕСУРСНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЗА ДОПОМОГОЮ МАК	399

Лотоцька І. А. ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	404
Московченко І. В. ІНТЕГРАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ПТСР	408
Панцирна С. М. КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ (У РАМКАХ МЕТОДУ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ)	411
Плетньова К. Л. УПРАВЛІННЯ ПОЗИТИВНИМИ ЕМОЦІЯМИ: КОНЦЕПЦІЯ SAVORING У КОНТЕКСТІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ	415
Пузанська (Боровицька) Ю. П. РОЛЬ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ	418
Романенко Т. С. ПРОЕКТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ВНУТРІШНІХ КОНФЛІКТІВ ОСОБИСТОСТІ	423
Самойленко О. В. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ: ОСНОВНІ НАПРЯМИ РОБОТИ	427
Цумарєва Н.В. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА З ТРАВМАМИ ВІЙНИ	430
Fesik K. GARDENING AND NBHIS: INNOVATIVE APPROACH OF THE MODERN PSYCHOLOGICAL SUPPORT PROTOCOL	436
Булишкіна Д., Акімова. Н. СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ПРИ БУЛІНГУ	438
Лісовенко О., Акімова. Н. ВПЛИВ ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА СТАН ОПОРНО- РУХОВОЇ СИСТЕМИ: ПСИХОСОМАТИЧНИЙ АСПЕКТ	443
Мацюк М., Акімова. Н. СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЦИВІЛЬНИХ У ПРИФРОНТОВІЙ ЗОНІ	446
Даниленко О., Акімова. Н. СУЧАСНЕ НАУКОВЕ РОЗУМІННЯ РОЗЛАЛІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ	449

Секція І. ПСИХОЛІНГВІСТИКА, НЕЙРОПСИХОЛОГІЯ, ПСИХОЛОГІЯ БІЗНЕСУ

Боліла Світлана Юріївна

кандидат сільськогосподарських наук,

доцент кафедри менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

**ПСИХОЛОГІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ МАНІПУЛЮВАННЯ
СВІДОМІСТЮ КІНЦЕВОГО СПОЖИВАЧА В МАРКЕТИНГОВИХ
ТЕХНОЛОГІЯХ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ВИКЛИКІВ**

В практичному маркетингу проблематика впливу на свідомість покупця на підставі психологічних маніпулятивних тактик займає важливе місце, бо надає змогу сформувати лояльність клієнта та збільшити обсяг продажів товарів в умовах конкурентного ринку. Питання психологічного впливу на поведінку споживача, сутність маніпуляції, її види та технології впливу розглядалися в роботах Е. Рангасвами, С. Кумара Сагадевана та ін. (Rangaswamy, 2021, с.54), Г.В. Миськів (Миськів, 2023), О.В. Шимко та Л.С. Веретін (Шимко & Веретін, 2025, с.531-537), В. Стамат та А. Бегерусь (Стамат & Бегерусь, 2025, с.266-275).

Застосування маркетингових інструментів впливу на поведінку кінцевого споживача відповідно до етапів прийняття рішення про купівлю, в тому числі й їх психологічні аспекти висвітлено в роботі С. Войтовича, І.Лорві та І.Ладного (Войтович, 2026, с.190-197).

Сутність та роль нейромаркетингових технологій в маркетингу для збільшення продажів розкривають в своїх дослідженнях Ю.В. Зіньцьо та С.О. Стасюк (Зіньцьо & Стасюк, 2022, с.107-112), Л. Карпенко та А. Остапчук (Карпенко & Остапчук, 2022, с.34-37).

Але, незважаючи на значну кількість публікацій в цьому напрямку, питання маркетингового впливу бізнесу на споживача під час війни набуває актуальності та потребує поглибленого вивчення.

Мета досліджень: розглянути інструменти психологічного маніпулювання свідомістю споживача та проаналізувати їх вплив на поведінку покупців під час військових викликів.

Сучасний маркетинг в умовах збройних конфліктів виходить за межі простої пропозиції товарів, перетворюючись на інструмент глибокого психологічного впливу. Військові виклики створюють специфічне середовище, де суспільна свідомість перебуває у стані перманентного стресу, що робить її вразливою до маніпулятивних технологій. Маркетингові стратегії адаптуються до зміненої ієрархії потреб споживача, де домінують інстинкти самозбереження, патріотична ідентифікація та пошук психологічної стабільності.

Під час військових дій відбувається «обвал» споживчої піраміди до її фундаментальних рівнів. Маркетологи використовують цей зсув, експлуатуючи дефіцитарні стани. Основним інструментом стає штучне нагнітання відчуття дефіциту (Fear of Missing Out, FOMO). В умовах невизначеності споживач схильний до надмірного накопичення ресурсів, що стимулюється меседжами про «обмежені запаси» або «критичну необхідність» певного продукту для виживання.

Також можна відзначити подекуди експлуатацію патріотичної ідентичності зі сторони дій продавця. Одним із найпотужніших маніпулятивних інструментів під час війни є використання національної символіки та патріотичних наративів у комерційних цілях. Психологічний механізм тут базується на бажанні індивіда відчувати причетність до спільної справи та підтримати національну ідентичність. Маркетингові технології часто використовують «паразитарний патріотизм», коли товари, що не мають жодного відношення до оборони чи допомоги, маркуються військовою символікою. Це створює когнітивний дисонанс: споживач купує товар не через його якість, а через ілюзорне відчуття виконання громадянського обов'язку

Черговим інструментом впливу на споживача є нейромаркетингові тригери в умовах стресу. Військові виклики активують амігдалу, що відповідає за реакцію на страх. Маркетингові повідомлення під час війни часто використовують емоційний тригер «стабільності в хаосі». Рекламні кампанії обіцяють споживачеві повернення до «нормальності» через споживання певних брендів. Використання теплих кольорів, образів родини, спокою та затишку на фоні зовнішньої загрози є формою емоційного маніпулювання, що створює стійку психологічну прив'язку до бренду, як до «острівця безпеки».

Спостерігається також застосування технології «соціального доказу» та почуття провини. У кризові періоди людина більше схильна орієнтуватися на поведінку групи. Маркетологи використовують це, демонструючи масові закупівлі або підтримку бренду великою кількістю людей. Окремим інструментом є маніпуляція «провиною вцілілого». Споживачеві нав'язується думка, що покупка певного люксового або необов'язкового товару є формою психологічної реабілітації («ти заслуговуєш на це після всього пережитого»). Таким чином, раціональний супротив витратам знижується через виправдання емоційного стану.

В якості інструмента впливу на свідомість споживача також є цифрові маніпуляції та алгоритмічне управління увагою. В умовах інформаційної війни споживачі постійно перебувають у цифровому просторі. Алгоритми соціальних мереж, використовуючи Big Data, ідентифікують психологічний стан користувача за його пошуковими запитами та реакціями. Маркетингові інструменти дозволяють здійснювати мікротаргетинг, пропонуючи товари в моменти найбільшої емоційної вразливості. Наприклад, реклама засобів для заспокоєння або товарів подвійного призначення з'являється саме під час пікових тривожних новин, що є прямою маніпуляцією на актуальному фоновому стресі.

Під час роботи з клієнтом також маркетологи зважають на етичні межі та когнітивну стійкість. Проблема маніпулювання свідомістю споживача під час війни гостро ставить питання професійної етики. Використання трагедій, військових

термінів або образів захисників для підвищення конверсії продажів може мати короткостроковий прибуток, але призводить до довгострокової ерозії довіри до ринку. Для протидії таким впливам споживач має розвивати критичне мислення та усвідомлювати психологічні гачки, на яких будуються сучасні маркетингові кампанії в умовах кризи.

Висновки. Таким чином, психологічні інструменти в маркетингу під час війни трансформуються з методів переконання в методи управління емоційним станом. Використання страху, дефіциту, патріотичної ідентичності та потреби в безпеці дозволяє брендам маніпулювати свідомістю споживача на рівні базових інстинктів. Розуміння цих механізмів є необхідним як для фахівців-психологів для надання допомоги населенню, так і для самих споживачів з метою збереження когнітивної автономії.

Список використаних джерел:

1. Войтович, С., Лорві, І., & Ладний, І. (2026). Маркетингові інструменти впливу на поведінку кінцевого споживача в ритейлі та сфері послуг. *Економічний часопис Волинського національного університету імені Лесі Українки*, (4), 190–197. <https://doi.org/10.29038/2786-4618-2025-04-190-197>
2. Зіньцьо, Ю. В., & Стасюк, С. О. (2022). Нейромаркетинг як інструмент збільшення кількості продажів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство*, (41), 107–112.
3. Карпенко, Л., & Остапчук, А. (2022). Нейромаркетингові технології управління поведінкою споживачів. *Підприємництво та інновації*, (24), 34–37.
4. Миськів, Г. В. (2023). Маніпуляції в маркетингу. *Економіка та суспільство*, (53). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-53-17>
5. Стамат, В., & Бегерусь, А. (2025). Механізми психологічного впливу на поведінку споживача у маркетингу. *Економічний простір*, (207), 266–275. <http://economicspace.pgasa.dp.ua/article/view/345744/332896>

6. Шимко, О. В., & Веретін, Л. С. (2025). Маніпулятивні технології в системі впливу на поведінку споживачів. *Бізнес Інформ*, (1), 531–537. <https://doi.org/10.32983/2222-4459-2025-1-531-537>

7. Rangaswamy, E., Kumar Sagadevan, S., & et al. (2021). Manipulation tactics and consumer behaviour: Creating a desire to purchase. *Journal of Tianjin University Science and Technology*, 54. <https://doi.org/10.17605/osf.io/bkhxm>

Борисенко-Бабченко Владислава Юрївна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ОДНООСІБНОГО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У БІЗНЕСІ

Сучасні умови існування та функціонування людства в цілому й різного роду бізнесів зокрема, характеризуються крихкістю, тривожністю, нелінійністю та незбагненністю. Всі ці фактори були об'єднані у концепцію BANI (акронім від перших літер англ. слів «brittle», «anxious», «nonlinear», «incomprehensible», відповідно), яку придумав та розвинув американський антрополог та футуролог Жаме Кассіо у 2020 році (Cascio, 2020). В такій концепції буття роль особистості керівника/лідера бізнесу як суб'єкта прийняття рішень стає критичною і на перший план все частіше виходить одноосібне прийняття рішень (ОПР). Традиційно воно розглядається як інструмент оперативного менеджменту, проте його психологічна природа є набагато складнішою за простий вибір альтернатив.

Актуальність даного дослідження зумовлена когнітивним та емоційним навантаженням на лідера, який змушений балансувати між дефіцитом часу та високою ціною помилки, а також трансформацією сучасного бізнес-простору в

умовах глобальної нестабільності. Психологічна специфіка ОНР у бізнесі полягає в автономності вольового акту, де відсутність колегіальної підтримки стає водночас і перевагою (швидкість, цілісність), і деструктивним фактором (когнітивні викривлення, стресогенність, відсутність демократизації менеджменту).

Метою роботи є психологічний аналіз феномену ОНР у бізнес-контексті, виявлення його функціональних переваг для організації та детермінація когнітивно-психологічних ризиків, що супроводжують суб'єктивний вибір керівника/лідера.

Нинішній стан світу, який ще 6 років тому (до глобальної епідемії COVID-19) характеризувався невизначеністю і мінливістю, сьогодні еволюціонував у бік наростаючого хаосу, що підкріплюється занадто великою кількістю інформації та загальним почуттям дезорієнтації. Прийняття рішень в таких умовах є одною з найважливіших, складних та відповідальних функцій лідера/керівника, який, своєю чергою, є особистістю, яка користується визнанням та авторитетом у групі й за якою група визнає право приймати рішення у значущих для неї ситуаціях, бути організатором діяльності групи й регулювати взаємини в ній (Максименко, 2004, с.66).

В психології прийняття рішень розглядається як інтегральний процес регуляції діяльності, спрямованої на вибір найкращої альтернативи для подолання проблемної ситуації. Це процес створення послідовності дій, які в результаті певних перетворень, що відбуваються в ситуації зі значною кількістю невизначених змінних призводять до досягнення визначеної цілі

В бізнесі прийняття рішень є завершальною фазою планування і психологічно найскладнішою процедурою, найголовнішим оцінювальним критерієм здібностей, умінь і навичок керівника. Незалежно від схеми управлінської діяльності, ступеня її деталізації, домінування конкретних стадій управління центральною ланкою є прийняття рішень. Від їх зумовленості значною мірою залежать результати діяльності бізнесу в цілому.

Психологічний аспект проблеми ОПР полягає в тому, що у бізнесі воно є не просто адміністративним актом, а складним процесом, де переплітаються інтелектуальні ресурси, особистісні риси та емоційна стійкість керівника. Внутрішні когнітивні фільтри та персональні «пастки розуму» керівника, що впливають на стратегічні вибори в умовах високої відповідальності, роблять дослідження психологічних переваг та деструкцій персонального рішення постійним та критично важливим для підвищення ефективності сучасного менеджменту.

Серед переваг ОПР можна виділити наступні:

1. Когнітивна та часова оптимізація. У бізнес-середовищі, що дуже часто функціонує в режимі жорсткого дефіциту часу, ОПР виступає як засіб зниження «когнітивного шуму». Колективне обговорення часто призводить до так званого «групового мислення» – безкінечного узгодження позицій та пошуку консенсусів, що виснажує інтелектуальний ресурс команди. ОПР дозволяє лідеру сфокусуватися на стратегічній суті проблеми, ігноруючи другорядні міжособистісні конфлікти всередині групи. Психологічно це забезпечує відчуття контролю над ситуацією і є критично важливим для збереження емоційної стабільності керівника в умовах нелінійності розвитку.

2. Формування внутрішнього локусу контролю та персональної відповідальності. На відміну від розділення відповідальності у колегіальних рішеннях, ОПР мобілізує вольовий потенціал керівника як особистості. Лідер, який усвідомлює, що результат залежить виключно від його когнітивних зусиль, демонструє вищий рівень самоефективності. Це створює позитивний психологічний цикл: успішне рішення підкріплює впевненість у власних компетенціях, що, у свою чергу, підвищує резистентність до стресу при наступних викликах.

3. Збереження цілісності та автентичності стратегічного бачення. У бізнесі інноваційні та проривні ідеї часто належать саме лідеру та є результатом переробки його персонального досвіду (Адізес, 2021, с.240). Коли ж кожен учасник команди починає додавати в проєкт щось своє, початкова концепція розмивається. Саме в

такій ситуації ОПР дозволяє тримати одну лінію в бізнесі від початку до кінця та зберігати концептуальну чистоту проєкту. Це забезпечує бізнесу унікальну конкурентну перевагу та чітке позиціонування на ринку.

4. Мінімізація когнітивного дисонансу після прийняття рішення. Згідно з «Теорією когнітивного дисонансу» Леона Фестінгера, людина, яка самотійно зробила складний вибір, психологічно більш схильна докладати надзусиль для його реалізації, щоб виправдати власний вольовий акт. Власне рішення суб'єктивно оцінюється як більш цінне («ефект володіння» ідеєю), що створює потужний внутрішній імпульс для подолання перешкод на етапі його імплементації, чого часто бракує при виконанні рішень, спущених «зверху» або «нав'язаних» групою (Festinger, 1957).

Підсумовуючи переваги ОПР, можна сказати, що з одного боку, це є чинником стимулювання ефективності бізнесу, проте з іншого варто зазначити, що висока автономність лідера неминуче створює умови для актуалізації когнітивних упереджень. Наприклад, самотійність лідера дає швидкість, проте вона водночас і позбавляє його «системи стримувань і противаг». Головний ризик полягає в тому, що мозок схильний до самообману, особливо коли немає критики зі сторони. Тому варто говорити й про недоліки ОПР, серед яких:

1. Ефект «інформаційної бульбашки» та підтверджувальне упередження (Confirmation Bias). Коли керівник приймає рішення одноосібно, він підсвідомо шукає лише ту інформацію, яка підтверджує його правоту. Якщо він вірить у проєкт, він помічатиме позитивні новини ринку і «фільтруватиме» негативні фактори. Це створює ілюзію безпеки, тоді як реальні загрози залишаються поза увагою («бачимо лише те, що хочемо бачити»). У бізнесі це часто виглядає як «ігнорування тривожних сигналів ринку» на користь улюбленої або власної ідеї.

2. Пастка «незворотних витрат» (Sunk Cost Fallacy). Це одна з найнебезпечніших психологічних пасток у бізнесі. Вона проявляється, коли керівник продовжує вкладати гроші та час у збитковий напрямок лише тому, що в

нього вже «багато інвестовано». Визнати помилку одноосібно психологічно значно важче, ніж у групі, адже вся відповідальність за провал лягає на одну людину. Це призводить до ірраціональної впертості, яка може принести збитки або навіть зруйнувати бізнес.

3. Надмірна впевненість (Overconfidence Bias) та ілюзія контролю (Illusion of Control). Успішні лідери часто стають жертвами власного успіху. Після кількох вдалих угод виникає відчуття «непереможності». Керівник починає думати, що він може контролювати ринок або випадкові події. Це призводить до того, що він перестає радитися з експертами та ігнорує аналітику, покладаючись виключно на інтуїцію, яка в умовах кризи, сильної волатильності або незбагненності може підвести. Будь-який керівник має пам'ятати, що він як звичана людина фізично не може опрацювати всі дані самотійно, тому бізнес-рішення завжди є «достатньо добрими», а не «ідеальними».

4. Психологічна ізоляція та «втома від рішень» (Decision Fatigue). Одноосібний вибір рішень створює величезний психологічний тиск, саме тому виникає втома, адже ресурс людської сили волі обмежений (Канеман, 2017, с.480). Якщо лідер змушений протягом дня приймати десятки рішень сам, під вечір якість його вибору різко падає. Крім того, виникає почуття «самотності на вершині», що в перспективі призводить до вигорання, оскільки лідеру немає з ким розділити емоційний тягар можливої помилки.

Для того, щоб переваги ОПР не нівелювалися когнітивними пастками, лідер має впроваджувати систему внутрішніх та зовнішніх «запобіжників». Це дозволить йому зберегти право останнього слова, але зробити сам вибір об'єктивнішим. Першим кроком до якісного рішення є критична саморефлексія – тобто визнання керівником того, що його мозок може помилятися. Також важливо розвивати так звану інтелектуальну смиренність, що є готовністю змінити думку, якщо з'являються нові дані. Навіть якщо право прийняття рішення належить одній

людині, процес підготовки до його прийняття має включати етап активного збору зворотного зв'язку від експертів, які мають іншу точку зору.

Запобіжником також може виступити культура «психологічної безпеки» в компанії. Якщо керівник демонструє готовність слухати іншу точку зору, його персональні рішення стають значно якіснішими. Зворотний зв'язок тут працює не як обмеження влади, а як розширення «кута зору» керівника. При цьому такий зворотний зв'язок має бути екологічним. Також варто звернути увагу на те, що ОПР пов'язане з високим рівнем емоційного напруження та ризиком професійного вигорання через «тягар відповідальності». Ефективність рішення в такому контексті прямо корелює з рівнем емоційного інтелекту лідера. Якщо цей рівень високий, то керівник може розпізнавати власну тривогу, що допомагає йому не приймати імпульсивних рішень під тиском ринку (Гоулман, 2021, с.384).

Висновки. Підсумовуючи, зазначимо, що:

1. ОПР є критично необхідним механізмом у високодинамічних бізнес-середовищах та світі BANI в цілому, де швидкість реакції переважає над потребою в колегіальному обговоренні та консенсусі. Психологічною перевагою такого підходу є зміцнення суб'єктності лідера, розвиток внутрішнього локусу контролю та формування цілісної стратегічної лінії, не розмитої груповими компромісами.

2. Основним недоліком персонального вибору є його вразливість до суб'єктивних викривлень. Відсутність зовнішньої верифікації (колегіального фільтра) посилює вплив таких когнітивних упереджень, як надмірна впевненість та ефект ірраціональної ескалації, що може призвести до стратегічних прорахунків.

3. Для нівелювання негативних ефектів персонального вибору, сучасний менеджер має розвивати навички критичного мислення, емоційний інтелект та саморефлексію. Оптимальною моделлю є гнучке поєднання ОПР у кризових ситуаціях із залученням експертних груп на етапі підготовки альтернатив.

Список використаних джерел:

1. Адізес, І. (2021). *Стили менеджменту – ефективні та неефективні*. Букшеф.
2. Гоулман, Д. (2021). *Емоційний інтелект у бізнесі*. Видавництво Старого Лева.
3. Канеман, Д. (2017). *Мислення швидко й повільно*. Наш Формат.
4. Максименко, С. Д. (2004). *Загальна психологія*. Форум.
5. Cascio, J. (2020, April 29). *Facing the age of chaos*. Medium. <https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d>
6. Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press <https://www.ebsco.com/research-starters/social-sciences-and-humanities/cognitive-dissonance-theory>

Варнавська Інна В'ячеславівна

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук,
Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна*

СПРЯМУВАННЯ В СУЧАСНОМУ КОМУНІКАТИВНОМУ ПРОСТОРИ

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається стрімка «психологізація» мовлення. Терміни, що раніше належали до вузької професійної сфери, масово переходять у повсякденний вжиток, медіадискурс і соціальні мережі. Проте процес детермінологізації (переходу терміна в загальноновживану лексику) часто супроводжується втратою первинного семантичного змісту та викривленням наукового поняття. Дослідження цього явища з позицій психолінгвістики дозволяє зрозуміти, як мова відображає зміни у колективній свідомості та як термінологічні одиниці впливають на сприйняття психічної реальності.

Мета роботи – проаналізувати психолінгвістичні механізми функціонування психологічної термінології в сучасному мовленні, виявити специфіку трансформації їх значень та оцінити вплив терміновживання на комунікативну взаємодію.

У роботі використано метод теоретичного аналізу наукової літератури, семантико-стилістичний аналіз термінів, а також психолінгвістичний метод інтерпретації мовленнєвої діяльності.

Термін у психології не можна розглядати лише як статичну назву певного психічного явища чи процесу. Із позицій сучасної психолінгвістики, він постає як складний когнітивний конструкт, що є вузловою точкою в ментальному лексиконі індивіда. Використання професійної одиниці (наприклад, «інсайт», «когнітивний дисонанс», «емпатія») запускає процес активації цілої мережі семантичних, асоціативних та операційних зв'язків.

У свідомості фахівця-психолога такий термін функціонує як «згорнута програма» знань. Коли експерт промовляє «когнітивний дисонанс», у його внутрішньому плані актуалізуються не лише визначення Л. Фестінгера, а й умови виникнення цього стану, поведінкові стратегії його подолання та нейрофізіологічні кореляти. Це забезпечує високу щільність передачі інформації: за одним словом стоїть цілісна наукова парадигма. Термін тут виступає інструментом професійного мислення, що дозволяє структурувати хаотичний емпіричний досвід у чітку категоріальну сітку.

Проте ситуація кардинально змінюється в умовах масової комунікації, де психологічна термінологія засвоюється реципієнтами без належної теоретичної бази. У нефахівців зв'язки між «знаком» (словом) та «денотатом» (реальним психологічним змістом) часто є фрагментарними або викривленими. Це призводить до формування «псевдопонять» (за Л. Виготським) – мовленнєвих одиниць, які за формою збігаються з науковими, але за змістом є лише побутовими узагальненнями.

У такому контексті слово вживається суто номінативно, без розуміння його внутрішньої структури та системних зв'язків з іншими поняттями. Наприклад,

термін «інсайт» у побутовому мовленні часто ототожнюється з будь-якою новою ідеєю, втрачаючи своє значення як раптового переструктурування поля сприйняття. Така семантична деградація терміна створює ілюзію знання: індивід, володіючи «етикеткою» явища, вважає, що розуміє його суть, що значно ускладнює подальшу просвітницьку чи терапевтичну роботу. Психолінгвістичний розрив між науковим концептом і його «попсовим» аналогом стає причиною комунікативних невдач, де фахівець і клієнт, використовуючи одні й ті самі слова, вкладають у них діаметрально протилежні смисли.

У сучасному соціокультурному просторі ми є свідками масштабного явища семантичної дифузії, що характеризується поступовим розмиванням чітких меж наукового поняття при його переході у загальновживаний лексикон. Психологічні терміни, що мають чітко визначений клінічний статус – такі як «травма», «депресія», «панічна атака», – дедалі частіше функціонують у побутовому дискурсі не як діагностичні категорії, а як експресивні метафори для опису широкого спектра суб'єктивного дискомфорту.

Психолінгвістичний механізм цього процесу полягає у гіперболізації та стилістичному спрощенні. Коли індивід називає «депресією» короткочасний ситуативний смуток, а будь-який неприємний спогад чи суперечку маркує як «психологічну травму», відбувається підміна суті явища його зовнішньою емоційною оболонкою. Термін втрачає свою денотативну точність і перетворюється на конотативну мітку, основна функція якої – підкреслити інтенсивність власних переживань у розмові, а не констатувати об'єктивний стан психіки.

Психолінгвістична небезпека такого розмивання має кілька критичних аспектів:

– десемантизація та знецінення досвіду. Постійне вживання терміна «панічна атака» для опису легкого хвилювання перед публічним виступом призводить до того, що реальний клінічний стан, який супроводжується важкими вегетативними порушеннями, починає сприйматися оточенням як щось тривіальне. Знецінення

терміна в мовленні неминує веде до знецінення самого стану в суспільній свідомості. Це породжує феномен «семантичного вигорання» слова, коли воно перестає викликати належну емпатію та реакцію;

– труднощі професійної комунікації. Коли пацієнт приходить на прийом, уже маючи сформований (часто помилковий) термінологічний апарат, виникає бар'єр «подвійного кодування». Фахівцеві доводиться витратити значний ресурс на деконструкцію хибних концептів клієнта та повторне наповнення слів науковим змістом. Побутова метафоризація ускладнює збір анамнезу та диференційну діагностику, оскільки за ідентичними лексемами у фахівця та пацієнта стоять кардинально різні когнітивні сценарії;

– ефект «самосправджуваного пророцтва». З погляду психолінгвістики, мова формує мислення. Коли людина звикає описувати своє життя виключно через призму клінічної термінології (трактуючи будь-який конфлікт як «аб'юз», а втому як «вигорання»), вона мимоволі звужує власну варіативність поведінки, заганяючи себе в рамки патологізованого дискурсу.

Розмивання семантичних меж психологічних термінів стає не лише лінгвістичною проблемою, а й соціальним викликом. Воно створює ілюзію загальної «психологічної грамотності», що насправді є лише володінням модною лексикою, що приховує глибоке нерозуміння реальних механізмів функціонування людської психіки.

Використання психологічної термінології в сучасному дискурсі часто виходить за межі суто інформативної функції, набуваючи ознак інструменту психологічного захисту або засобу соціального впливу. З позицій психолінгвістики, вибір конкретної наукової лексеми в ситуації міжособистісного конфлікту є не лише актом номінації, а й складним механізмом регуляції власного емоційного стану та поведінки оточуючих.

В індивідуальному контексті використання наукової лексики (наприклад, маркування поведінки партнера як «аб'юзу», «газлайтингу» або «нарцисизму»)

часто стає реалізацією такого захисного механізму, як інтелектуалізація. Називаючи живий, хаотичний і гострий душевний біль стерильним науковим терміном, людина здійснює операцію відчуження від власного афекту. Психолінгвістично це працює як перемикання з емоційного коду сприйняття на логіко-дискурсивний: перетворюючи особисту драму на «кейс» або «діагноз», суб'єкт дистанціюється від травматичного досвіду. Термін тут виступає своєрідним «мовленнєвим щитом», який дозволяє аналізувати ситуацію об'єктивно, але водночас блокує безпосереднє емоційне проживання, що може сповнювати процес терапії або примирення певними ризиками.

У міжособистісній комунікації психологічні терміни нерідко набувають ознак комунікативної зброї. Завдяки своєму високому соціальному статусу та ілюзії «об'єктивності», термін використовується для стигматизації опонента. Звинувачення, висловлене мовою психології, сприймається як вагомніше та безапеляційне, ніж звичайна претензія. Наприклад, замість опису конкретних дій, що викликають дискомфорт, людина використовує ярлик «токсичність», що миттєво припиняє будь-яку дискусію, оскільки опонент автоматично переводиться у статус «неправильного» або «хворого». Це явище можна визначити як термінологічне домінування, де мета комунікації – не порозуміння, а моральна перевага над іншим.

У публічному і медіапросторі «психологізми» перетворюються на потужний інструмент сугестивного впливу. Масове вживання таких слів, як «тригер», «ресурсність», «травма поколінь», створює ефект «незаперечної доведеності» будь-якого твердження. Психолінгвістичний ефект тут ґрунтується на довірі реципієнта до наукового знання: якщо текст насичений термінологією, він підсвідомо сприймається як істинний, навіть якщо за фаховою формою ховається дезінформація або маркетинговий маневр.

Висновки. Використання психологічної лексики сьогодні виконує подвійну роль: на індивідуальному рівні – допомагає структурувати внутрішній хаос через номінацію, проте часто ціною втрати справжнього емоційного контакту з

реальністю. На соціальному рівні – створює нову ієрархію впливу, де володіння «правильною» термінологією дає право на оцінку та маніпулювання іншими.

Список використаних джерел:

1. Варнавська, І. В. (2023). Структурні компоненти сформованості фахової термінологічної компетентності студентів нефілологічних спеціальностей. *Наука і техніка сьогодні. Серія: Педагогіка*, 3(17), 294-303. [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-3\(17\)-294-303](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-3(17)-294-303)
2. Куранова, С. І. (2023). *Основи психолінгвістики* (2-ге вид.). ВЦ «Академія».
3. Прохоренко, Л., & Засенко, В. (Ред.). (2024). *Спеціальна педагогіка і психологія: сучасний термінологічний словник*. Генеза.

Вершигора Соломія Ігорівна

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
асистент кафедри психології,
Тернопільський національний педагогічний університет, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ФОРМУВАННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВАХ

Актуальність теми зумовлена стрімкими соціально-політичними трансформаціями сучасного суспільства, у якому зростає кількість міжособистісних конфліктів. Які чинять суттєвий вплив на якість соціальних взаємодій і професійну ефективність особистості. Конфліктна поведінка постає не лише як психосоціальний феномен. А є чинником, що опосередковано впливає на здатність індивіда адаптуватися до умов ринку праці. Така поведінка визначає можливість людини залишатися конкурентоспроможним фахівцем у соціальному середовищі.

У межах сучасної наукової парадигми категорія конкурентоспроможності зазнає суттєвої трансформації. Виходячи за межі суто економічного дискурсу та утверджуючись як інтегральна психологічна характеристика особистості. У найбільш узагальненому вигляді вона постає як системна властивість індивіда. Ця властивість визначає його гнучкість у мінливому середовищі та здатність ефективно адаптуватися до нових умов. Вона також забезпечує креативну спроможність до генерації та обґрунтування інноваційних ідей. Крім того, сприяє їхній ефективній екстерналізації та реалізації у практичній діяльності. Цей феномен виступає потужним чинником актуалізації внутрішнього потенціалу. Таким чином формується стійка мотиваційна спрямованість на досягнення успіху в соціальній та професійній сферах.

Мета: Теоретичний аналіз та узагальнення психологічних чинників, що визначають особливості впливу конфліктної поведінки на формування конкурентоспроможності особистості.

Проблематика конфліктної поведінки є предметом дослідження у працях багатьох науковців, зокрема К. Томас, Р. Кілмен, які запропонували відому модель стратегій поведінки в конфлікті. Суперництво, як воно допомагає в короткостроковій перспективі (захоплення лідерства), але може руйнувати конкурентоспроможність (вигорання). Уникнення і пристосування, та їхня роль у збереженні внутрішніх ресурсів особистості. Співпраця, як вищий прояв психологічної зрілості та фундамент сталої конкурентоспроможності. На думку авторів, конфліктна поведінка детермінована рівнем асертивності та кооперативності особистості, що безпосередньо пов'язано з її здатністю до конструктивної соціальної взаємодії.

У контексті фундаментальних досліджень С. Максименка, конфліктна поведінка розглядається, як прояв динамічного саморозвитку особистості. В якому зовнішні соціальні виклики стають каталізатором актуалізації внутрішніх потенцій. (Максименко, 2007, с.548) Своєю чергою, Т. Титаренко акцентує увагу на тому, що

вибір стратегії в конфліктних ситуаціях детермінується ціннісною системою та рівнем особистісної зрілості. Саме здатність до емоційної регуляції та самоконтролю, забезпечує конструктивність розв'язання життєвих суперечностей. Така здатність являється необхідною умовою формування конкурентоспроможної особистості в соціальних умовах. (Титаренко, 2003, с.376)

Серед ключових психологічних чинників, що визначають характер конфліктної поведінки, у дослідженнях виділяють кілька важливих аспектів. Один із них – емоційний інтелект, який розглядається як здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції. Розвинений емоційний інтелект знижує ймовірність деструктивних реакцій у конфлікті та сприяє формуванню більш конструктивних форм взаємодії. (Д. Гоулман)

Ще один важливий чинник – це рівні агресивності та тривожності. Вони пов'язані з нейротизмом і певною імпульсивністю. Такі особливості можуть корелювати зі схильністю до ескалації конфліктів і вибору неадаптивних стратегій поведінки. (Г. Айзенк)

Також значущим є показник стесостійкості, тобто здатності керувати власною поведінкою у складних або напружених ситуаціях. Висока стресостійкість слугує передумовою конструктивної взаємодії та ефективного розв'язання конфліктних ситуацій. (Карвер, 2010)

Слід зазначити, що конфліктна поведінка не є статичним утворенням. Вона змінюється та формується під впливом різних чинників. Зовнішні соціальні пресорні умови задають певний вектор впливу. Водночас внутрішня архітектоніка особистості визначає, як саме людина реагує на ці умови. (Антонійчук, 2019, с.3-8)

Як зазначає Н. Пов'якель ефективність конкурентної боротьби прямо залежить від здатності до емоційної саморегуляції та глибини самоконтролю. Ціннісна система індивіда при цьому виступає «фільтром», який трансформує конфліктну ситуацію або в зону професійних втрат, або у ресурс для підвищення власної конкурентоспроможності. (Пов'якель, 2004)

В свою чергу, феномен конкурентоспроможності постає, як фундаментальний психологічний конструкт. Його змістовне наповнення розкривається через готовність особистості до конструктивного змагання, здатність до креативного вирішення проблем та високу ефективність соціальної взаємодії в умовах невизначеності.

Конкурентосможність в психологічному розумінні являється інтегральним утворенням, яке охоплює мотиваційну, когнітивну, емоційно-вольову та соціально-комунікативну сфери особистості (Ковальчук, 2020, с.45-56). Така багатокомпонентність зумовлює здатність індивіда до активного саморозвитку, прийняття відповідальних рішень у критичних ситуаціях та вибудовування продуктивної комунікації навіть у конфліктному середовищі (Зубрицька, 2019, с. 134–139).

З позицій генетичної психології ці сфери не функціонують ізольовано. Вони взаємодіють як єдиний механізм актуалізації внутрішнього потенціалу особистості. Розвиненість емоційно-вольової саморегуляції та ціннісних орієнтирів дає можливість людині перетворювати енергію конфлікту на ресурс. Який сприяє зміцненню її конкурентних переваг.

Висновки. Психологічні чинники конфліктної поведінки — емоційний інтелект, саморегуляція, особистісні риси та стиль реагування — мають суттєвий вплив на формування конкурентоспроможності особистості. Конструктивні конфліктні стратегії виступають ресурсом, тоді як деструктивні — бар'єром для розвитку конкурентних якостей. Сучасні соціальні умови посилюють актуальність дослідження цих взаємозв'язків і потребу в програмах психологічного розвитку.

Список використаних джерел:

1. Антонійчук, Н. (2019). Конфліктна поведінка особистості як результат впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, (5), 3-8.

2. Зубрицька, М. О. (2019). Психологічні особливості формування конкурентоспроможності особистості в умовах сучасного ринку праці. *Габітус*, (10), 134-139.
3. Ковальчук, О. С. (2020). Психологічні чинники розвитку професійної конкурентоспроможності майбутніх фахівців. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 10(55), 45-56.
4. Ложкін, Г. В., & Пов'якель, Н. І. (2007). *Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика* (навч. посіб.). Професіонал.
5. Максименко, С. Д. (2007). *Психологія особистості* (підручник). Видавництво ТОВ «КММ».
6. Титаренко, Т. М. (2003). *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Либідь.
7. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>

Демченко Анна Валеріївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМІДЖУ КОМПАНІЇ

Актуальність. Визначення феномену іміджу компанії є актуальним, оскільки в сучасному інформаційному суспільстві саме імідж виступає стратегічним ресурсом, що формує репутацію, конкурентоспроможність і соціальну привабливість організації. Імідж компанії інтегрує об'єктивні характеристики її діяльності та суб'єктивні психологічні уявлення стейкхолдерів, стаючи важливим чинником

впливу на поведінку споживачів, партнерів і персоналу. Усвідомлення структури та механізмів формування корпоративного й психологічного іміджу дозволяє керувати сприйняттям компанії, підвищувати довіру до неї, її престиж і ефективність комунікації.

Мета: теоретично обґрунтувати та розкрити феномен психологічного іміджу компанії, уточнивши його зміст, структуру та співвідношення з поняттям корпоративного іміджу.

Поняття «імідж» походить від латинського слова *imago*, пов'язаного з дієсловом *imitari* – «імітувати», «наслідувати», а також від англійського *image*, яке в буквальному перекладі означає «образ», «зображення». У сучасних наукових підходах імідж трактують як соціально й психологічно опосередкований образ об'єкта (особи, організації, території, бренду), що закріплюється у свідомості людей у вигляді узагальнених уявлень, оцінок і емоційних ставлень (Storozhuk, 2021, с.74; Mohammad et al., 2021, с.11-12; Сторожук, 2024, с.113; Nakonechna et al., 2020, с.271-272). Імідж розглядають як багатовимірне утворення, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів – когнітивний, емоційний, оціночноціннісний, образносимволічний і поведінковий.

1. Когнітивний компонент – це знання, уявлення та переконання про об'єкт, а саме: фактична інформація (вид діяльності, масштаб, продукція), стереотипи та стійкі судження («надійний/ненадійний», «інноваційний/консервативний»).

2. Емоційний компонент – сукупність почуттів і емоційних реакцій стосовно об'єкта: симпатія, довіра, захоплення, байдужість чи відраза, які формують емоційний тон сприйняття.

3. Оціночноціннісний компонент – судження про корисність, престиж, моральність, соціальну значущість об'єкта, відповідність його цінностей цінностям суб'єкта.

4. Образносимволічний компонент – внутрішні уявні картини, асоціації, метафори, пов'язані з об'єктом, а також візуальні та символічні елементи (логотип, кольори, стиль дизайну), які запускають формування психічного образу.

5. Поведінковий компонент – готовність діяти певним чином щодо об'єкта (купувати, підтримувати, рекомендувати, влаштовуватися на роботу), що у вітчизняній літературі описується як «поведінкова реакція на імідж» (Storozhuk, 2021, с.74-76; Mohammad et al., 2021, с.17-18, с. 35-36; Nakonechna et al., 2020, с.271-272; Боковець, 2024, с.24-25).

Якщо говорити про більш вузьке поняття «імідж компанії» (корпоративний імідж), то його визначають як узагальнене уявлення про компанію, що склалося у зовнішніх і внутрішніх аудиторій (клієнтів, партнерів, працівників, спільнот) на основі досвіду взаємодії та комунікації з організацією. У сучасних літературних джерелах корпоративний імідж описують як «загальноприйнятий образ того, за що компанія стоїть», тобто сукупність вражень, оцінок та очікувань щодо діяльності, цінностей і соціальної ролі організації. Імідж компанії – це «зовнішнє враження про компанію», яке є результатом самопрезентації організації (ідентичність, комунікація, поведінка) та інтерпретації цієї самопрезентації аудиторіями. Підкреслюється, що імідж – багатовимірне явище: він охоплює як функціональні характеристики (якість продукту, надійність, професіоналізм), так і емоційні та символічні уявлення (престиж, сучасність, «людяність») (Mohammad et al., 2021, с.11-12; Боковець, 2024, с.24-26; Прищак, 2016, с.131-132; Калениченко, 2023, с.42-43).

Отже, імідж компанії в загальному вигляді можна описати як сформований у суспільній свідомості багатовимірний образ організації, що включає оцінку її компетентності, етичності, соціальної відповідальності та привабливості й впливає на ставлення та поведінку різних груп стейкхолдерів. Аналіз наукових робіт дозволив сформулювати декілька основних складових корпоративного іміджу:

1. Функціональна (раціональна) складова: уявлення про якість продукції, надійність, ефективність, інноваційність, рівень сервісу.
2. Візуально-символічна складова: назва, логотип, корпоративні кольори, архітектура й інтер'єр, фірмовий стиль комунікації, які створюють впізнаваний візуальний образ компанії.
3. Комунікативна складова: те, як організація спілкується з аудиторіями (реклама, PR, соціальні мережі, публічні виступи керівництва), послідовність і зміст цих повідомлень.
4. Соціально-етична складова: сприйняття етичності, корпоративної соціальної відповідальності, дотримання норм і цінностей суспільства (Pantea Foroude et al., 2021, с.76-84; Cuomo et al., 2021, с.170-173; Калениченко, 2023, с.42-43).
5. Внутрішній імідж (образ в очах персоналу): уявлення працівників про свою організацію, її керівництво, культуру й перспективи, що впливають на мотивацію, залученість і готовність рекомендувати роботодавця (Боковець, 2024, с.55-56; Калениченко, 2023, с.43).

Ці компоненти дають «загальний» імідж компанії, який включає як об'єктивні, так і психологічні елементи. Психологічний імідж «пронизує» всі ці виміри. Можна сказати, що корпоративний імідж як загальна категорія охоплює весь спектр уявлень про компанію, включаючи функціональні, візуальні, комунікативні, соціально-етичні й психологічні аспекти, а психологічний імідж є його внутрішнім, суб'єктивним виміром (Cuomo et al., 2021, с.170-173). Тоді психологічний імідж компанії – це внутрішній психічний образ фірми, який формується у свідомості людини (або групи) й включає когнітивні уявлення, емоційні реакції та оціночні установки щодо цієї організації. На підтвердження того, що ці поняття не є тотожними, але є взаємопов'язаними, можна навести певні відмінності (Таблиця 1) (Storozhuk, 2021, с.74-76; Cuomo et al., 2021, с.170-173; Боковець, 2024, с.24-26).

Таблиця 1. Ключові відмінності понять «корпоративний імідж» та «психологічний імідж компанії»

Характеристика	Корпоративний імідж	Психологічний імідж компанії
Рівень представлення	макрорівневий образ, що описує, якою компанія «виглядає» в очах суспільства або певних аудиторій загалом	поняття мікрорівня - внутрішній образ у психіці конкретної людини або типових представників групи (клієнтів, працівників, партнерів)
Зміст	включає як об'єктивні характеристики (якість продукції чи послуг, дизайн, CSR проекти), так і їхнє відображення	фокусує увагу саме на когнітивних, емоційних, оціночних та ідентифікаційних реакціях суб'єкта
Управління	управління корпоративним іміджем передбачає роботу з усією системою проявів компанії – брендинг, візуальна ідентичність, PR, стандарти сервісу, політика CSR	управління пов'язане з психологічними механізмами сприйняття: очікуваннями, довірою, емоційним фоном, ідентифікацією, що вимагає уваги до культури, клімату, стилю керівництва й міжособистісних комунікацій

Таким чином, можна сказати, що психологічний імідж є внутрішнім ядром корпоративного іміджу, без розуміння якого неможливо ефективно керувати зовнішнім образом компанії.

Висновки. Враховуючи все вищесказане, поняття «психологічний імідж компанії» можна сформулювати як інтегрований внутрішній образ організації, сформований у свідомості внутрішніх та зовнішніх стейкхолдерів, що включає когнітивні компоненти (знання, уявлення, переконання про компанію), емоційні компоненти (симпатія, довіра, почуття безпеки чи загрози, гордість або сором), а також оціночні установки (сприйняття репутації, престижу, етичності), і виступає

психологічним механізмом, що визначає поведінку людей щодо цієї компанії – від закупівельних рішень до вибору місця роботи.

Список використаних джерел:

1. Боковець, В. В. (2024). *Управління іміджем підприємства: навчальний посібник*. ВНТУ.
2. Калениченко, Р. А., & Телебенева, Є. О. (2023). *Іміджелогія: навч. посібник*. ЦП Компринт.
3. Прищак, М. Д., & Лесько, О. Й. (2016). *Психологія управління в організації: навчальний посібник*. ВНТУ.
4. Сторожук, Н. (2024). Психологічні особливості формування іміджу сучасного підприємця. *Психологічні травелоги*, (2), 112-119.
5. Cuomo, M. T., Genovino, C., Tortora, D., & Giordano, A. (2021). Corporate brand identity: virtual space. In *Building corporate identity, image and reputation in the digital era* (pp. 168-180). Routledge.
6. Foroudi, M. M., Foroudi, P., & Balmer, J. M. T. (2021). Corporate identity: Definition and components. In *Building corporate identity, image and reputation in the digital era* (pp. 10-74). Routledge.
7. Foroudi, P., Foroudi, M. M., Hafeez, K., & Izadi, J. (2021). Managing marketing competencies: A framework for understanding of marketing capability and its relation to the company's core competencies. In *Building corporate identity, image and reputation in the digital era* (pp. 74-112). Routledge.
8. Nakonechna, L., et al. (2020). Psychological features of the development of a corporate image. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(10), 271-274.
9. Storozhuk, S. (2021). Psychological aspects of image formation as an important indicator of CS performance in the current context of corporate culture development. *Public Administration and Law Review*, 3(7), 72-79.

Кравчук Олена Вікторівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ВПЛИВ МАТЕРИНСЬКОГО ДИСКУРСУ НА ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНИХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ СИНА

Актуальність теми. У сучасній психолінгвістиці мова розглядається не лише як засіб передачі інформації, а як інструмент предиктивного кодування реальності. Для дитини матір є первинним «лінгвістичним архітектором». Саме через материнське слово дитина отримує назви для своїх внутрішніх станів, емоцій та зовнішніх об'єктів. Л. С. Виготський зазначав: «Думка не просто виражається в слові, вона здійснюється в слові» (Виготський, 1934). Це означає, що відсутність слова для позначення певного досвіду робить цей досвід неможливим для усвідомлення та інтеграції.

Особливо критичним цей процес є для синів, оскільки в багатьох культурах існує специфічний гендерний дискурс, що обмежує або викривляє сприйняття «негативного досвіду». Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості випадків «емоційної алекситимії» серед чоловіків – стану, при якому суб'єкт не може ідентифікувати та описати свої почуття. Це є прямим наслідком лінгвістичного табування невдач, болю та вразливості в ранньому дитинстві, коли материнський дискурс диктує: «чоловіки не відчують болю».

Мета роботи. Дослідити механізми, за допомогою яких мова матері програмує префронтальну кору дитини, та обґрунтувати психолінгвістичну необхідність надання синові «права на негативний досвід» як фундаменту для формування життестійкості (resilience).

Згідно з концепцією лінгвістичної відносності, мова, якою ми розмовляємо, визначає те, як ми мислимо. В ієрархії «мати-син» це працює через семантичне маркування. Префронтальна кора (ПФК) є «менеджером» мозку, відповідальним за гальмування імпульсів та раціоналізацію. Антоніо Дамазіо у роботі «Помилка Декарта» підкреслює: «Ми не лише мислячі машини, ми – почуттєві машини, які мислять» (Damasio, 1994). Якщо мати не дає назви негативному досвіду сина («Тобі не боляче»), мозок дитини не може інтегрувати цей досвід. ПФК не отримує лінгвістичного інструменту для регуляції амігдали – центру страху.

Меттью Ліберман у своїх дослідженнях процесу affect labeling (називання емоцій) довів, що вербалізація почуття знижує нейронну активність амігдали: «Називання емоції – це натискання на гальма емоційної реакції» (Lieberman, 2007, р.421-428). Таким чином, коли мати каже: «Я бачу, що ти засмучений», вона буквально будує нейронний шлях для саморегуляції сина.

Однією з найбільших пасток материнського дискурсу є «емоційна стерилізація» через надмірно позитивні установки: «Ти в мене найкращий, ти ніколи не помилишся». Це створює крихку когнітивну модель. Коли реальність не відповідає цій лінгвістичній програмі, активується передньопоясна кора (Anterior Cingulate Cortex – ACC), яка фіксує помилку. Р. Сапольскі зазначає, що ПФК є найбільш пластичною частиною мозку, але вона ж і найбільш вразлива до хронічного стресу: «ПФК – це та частина мозку, яка змушує вас робити правильні речі, коли це важко» (Sapolsky, 2017). Без «права на негативний досвід» будь-яка складність сприймається ПФК як загроза виживанню, а не як робоча задача.

Важливим аспектом є поділ мови на дискриптивну та оціночну.

1. Дискриптивна мова («Ти впав, бо біг швидко») вчить причинно-наслідковим зв'язкам та формує growth mindset (мислення росту).
2. Оціночна мова («Ти незграбний») формує fixed mindset (фіксоване мислення).

Коли мати виступає в ролі «контейнера», вербалізуючи негатив («Я бачу, ти програв, це неприємно, але це частина шляху»), вона перетворює травму на «дані». Це активує зони мозку, відповідальні за оцінку помилок, що дозволяє синові вчитися, а не впадати в паралізуючий сором. Такий підхід сприяє сепарації: дитина розуміє, що її досвід може відрізнятися від очікувань матері, що є основою формування особистісних меж.

Висновки. Материнська мова є операційною системою, на якій працює психіка сина. Вона буквально визначає межі його реальності. За Г. Аптер, материнський дискурс є «дзеркалом, у якому дитина вперше бачить структуру свого розуму». Право на негативний досвід, закріплене в мові, є обов'язковою умовою формування зрілої префронтальної кори. Без вербалізації болю неможливе формування стійкості (resilience). Справжня чоловіча впевненість коріниться у здатності називати свої поразки власними іменами та інтегрувати їх. Це стає можливим лише тоді, коли первинний лінгвістичний досвід не табуував негативні аспекти буття. Психолінгвістичне конструювання не є вироком. Когнітивні моделі пластичні. Усвідомлення материнського дискурсу як «чужого тексту» дозволяє чоловікові у дорослому віці здійснити рефреймінг та почати писати власну історію, де негативний досвід є не ознакою слабкості, а ресурсом для розвитку.

Список використаних джерел:

1. Виготський, Л. С. (1934). *Мышление и речь*. Соцэкгиз.
2. Apter, G. (2010). *Le discours maternel: Construction de la réalité chez l'enfant*. Paris: PUF.
3. Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Putnam.
4. Lieberman, M. D. (2007). *Affect labeling: Putting feelings into words*. *Psychological Science*, 18(5), 421-428.
5. Sapolsky, R. (2017). *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*. New York: Penguin Press.

Лазарук Андрій Франкович

доктор філософії (PhD), викладач кафедри психології та соціальної роботи

Західноукраїнський національний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЯ ЯК БІЗНЕС-МОДЕЛЬ: МІЖ ЦІНОЮ І ЦІННОСТЯМИ

Сучасні соціально-економічні трансформації, розвиток ринку послуг та зростання запиту на психологічну допомогу зумовлюють актуалізацію проблеми функціонування психології як специфічної сфери професійної діяльності, що поєднує гуманістичну місію допомоги людині та економічні механізми ринку. У цих умовах психологічна практика часто розглядається не тільки як форма професійної реалізації, а й як бізнес, що передбачає надання послуг, формування їх вартості, просування, конкурентну взаємодію. Така трансформація породжує низку теоретичних і прикладних питань, пов'язаних із співвідношенням категорій «ціна» і «цінності» у діяльності психолога, що визначає як якість надання психологічної допомоги, так і рівень професійної етики.

Аналіз наукових джерел (Горбунова, 2005; Керученко, 2017; Шатілова, 2026; Етичний кодекс психолога, 2021; Етичний кодекс психолога, 1990 та ін.) свідчить, що психологія традиційно розглядається як гуманістично орієнтована професія, в основі якої лежать цінності поваги до особистості, відповідальності, конфіденційності та сприяння розвитку людини. Водночас реалії вимагають від психолога здатності функціонувати в умовах ринку, що передбачає необхідність формування вартості власних послуг і забезпечення фінансової стабільності. У цьому контексті виникає суперечність між прагненням фахівця до матеріального забезпечення професійної діяльності та необхідністю дотримання ним гуманістичних і етичних стандартів.

Мета статті – теоретичне осмислення психології як бізнес-моделі крізь призму співвідношення ціни та цінностей у професійній діяльності психолога.

Розвиток психологічної практики як окремого сегмента ринку послуг актуалізує переосмислення професійної ролі фахівця, який одночасно виступає носієм гуманістичних цінностей і суб'єктом економічної діяльності. До того ж активізація онлайн-консультування та зростання конкуренції серед спеціалістів вимагають розвиненої здатності до підприємницького мислення, що охоплює навички самопрезентації, ціноутворення та стратегічного планування діяльності. Таке зміщення акцентів із допомоги клієнту на отримання прибутку визначає необхідність збереження етичних стандартів і професійної ідентичності, що вимагає дослідження балансу між економічними умовами функціонування психології як бізнесу та її ціннісними засадами як професії допомоги.

Зазначимо, що діяльність психолога як бізнес-модель передбачає надання послуг, що мають як економічну, так і символічну вартість. Категорія «ціна» у цьому контексті є як фінансовим показником, так і психологічним чинником, що впливає на сприйняття якості послуги потенційним клієнтом, рівень його відповідальності та задіяння у процес фахової взаємодії. Встановлено, що адекватне визначення вартості психологічної допомоги сприяє підвищенню її суб'єктивної цінності, тоді як занижена або не виправдано завищена ціна може викликати недовіру, знецінення або, навпаки, нереалістичні очікування.

У процесі теоретичного аналізу виокремлено декілька взаємопов'язаних аспектів проблеми співвідношення ціни і цінностей у психологічній практиці, які відображають багатовимірний характер функціонування аналізованої науки в умовах ринку та дають змогу осмислити суперечності між економічною доцільністю і гуманістичною спрямованістю професійної діяльності.

По-перше, визначено соціально-психологічні аспекти функціонування психології як бізнесу, що проявляються у впливі ринкових механізмів на організацію психологічної діяльності. Зокрема, конкуренція на ринку послуг стимулює фахівців до підвищення кваліфікації, розширення спектра послуг і вдосконалення власних професійних компетентностей, однак водночас може призводити до комерціалізації

змісту психологічної допомоги. До того ж використання спеціалістом дієвих маркетингових стратегій, розвиток навичок самопрезентації та застосування брендингу створює нові можливості для його професійного розвитку, але потребує чіткого дотримання етичних меж. Крім того, соціальні очікування клієнтів щодо швидкого результату та високої якості послуг підсилюють тиск на фахівця, змушуючи його адаптувати свою діяльність до ринкових стандартів. Важливим є також соціальний статус професії, який формується під впливом суспільного сприйняття її цінності, що безпосередньо впливає на готовність клієнтів інвестувати у психологічну допомогу.

По-друге, окреслено індивідуально-психологічні аспекти діяльності психолога в умовах ринку, які пов'язані з особистісними установками щодо грошей, професійної ролі та відповідальності. Внутрішній конфлікт між прагненням допомагати людям і необхідністю отримувати оплату за свою працю може викликати почуття провини, зниження впевненості у власній цінності або, навпаки, формування надмірно комерціалізованого підходу до діяльності. Рівень професійної зрілості психолога визначає його здатність інтегрувати економічні та гуманістичні аспекти діяльності, водночас такі особистісні риси, як емоційна стабільність, рефлексивність та сформованість професійної ідентичності, відіграють вагомую роль у здатності витримувати суперечності між цінностями і ціною. Цікаво, що низький рівень усвідомлення власної професійної цінності може призводити до заниження вартості послуг або до вигорання.

По-третє, виділено когнітивні аспекти спеціаліста, що проявляються у формуванні професійних переконань щодо вартості психологічної допомоги, її значущості та меж професійної компетентності. Так, сформовані негативні або спотворені уявлення про «допомогу за гроші» можуть знижувати ефективність професійної діяльності, тоді як усвідомлення цінності власної праці сприяє формуванню адекватної професійної позиції. Важливу роль в цьому контексті відіграють також когнітивні схеми, пов'язані з уявленнями фахівця про успіх,

престиж професії та її соціальне визнання. У разі домінування зовнішніх критеріїв оцінки діяльності може відбуватися зміщення акценту з якості допомоги на її комерційний результат, що впливає на рішення психолога.

По-четверте, обґрунтовано емоційні аспекти взаємодії «психолог – клієнт» у контексті оплати послуг. З'ясовано, що фінансові відносини можуть впливати на рівень довіри, емоційне задіяння та характер терапевтичного альянсу у цій системі. Зокрема, оплата послуг може підвищувати відповідальність клієнта за власний розвиток, однак водночас викликати напруження або очікування швидкого результату. Для психолога ж питання фінансової взаємодії може бути джерелом емоційного напруження, особливо у випадках роботи з клієнтами з обмеженими ресурсами або у ситуаціях, коли виникає необхідність встановлення меж і відмови від безоплатної допомоги.

По-п'яте, визначено ціннісно-сміслові аспекти психологічної діяльності як бізнесу, що пов'язані з необхідністю збереження гуманістичних орієнтирів у процесі комерціалізації роботи. Встановлено, що професійні цінності психолога виступають регулятором його діяльності, визначаючи межі допустимого у просуванні послуг, взаємодії з клієнтами та прийнятті професійних рішень, а втрата ціннісного підґрунтя діяльності може призводити до фахової деформації, зниження якості допомоги та формування недовіри до психологічної практики загалом. Водночас ціннісна конгруентність забезпечує внутрішню узгодженість діяльності психолога та сприяє збереженню її гуманістичної сутності.

По-шосте, виокремлено організаційно-професійні аспекти здійснення фахової діяльності психолога як бізнес-моделі. Зокрема, важливу роль в такому контексті відіграють формат роботи (приватна практика, робота в центрі, онлайн-консультування), рівень професійної автономії фахівця, наявність належної підтримки. Організаційні умови можуть як сприяти професійному розвитку і фінансовій стабільності спеціаліста, так і підсилювати ризики комерціалізації його діяльності та подальшого емоційного вигорання. Відсутність чітких стандартів у

сфері надання психологічних послуг також ускладнює регуляцію якості та етичності його фахової діяльності.

По-сьоме, визначено морально-етичні аспекти співвідношення ціни і цінностей, які пов'язані з дотриманням психологом професійних стандартів та етичних кодексів у процесі надання платних послуг. Встановлено, що такі принципи, як доброчесність, відповідальність, компетентність і повага до клієнта, є основою регуляції професійної діяльності психолога в умовах ринку. Водночас у роботі часто виникають складні етичні дилеми, зокрема щодо реклами послуг, встановлення вартості, роботи з вразливими категоріями населення та меж власної професійної компетентності. При цьому здатність психолога до прийняття відповідальних рішень визначає якість його професійної діяльності та підвищує рівень довіри з боку клієнтів.

Висновки. Отже, психологія як бізнес-модель постає багатовимірним явищем, у межах якого відбувається постійна взаємодія економічних та ціннісно-смыслових компонентів діяльності фахівця. Встановлено, що ефективність та етичність психологічного практикування визначаються як рівнем професійної компетентності, так і здатністю спеціаліста до узгодження матеріальних і гуманістичних орієнтирів, що забезпечує внутрішню конгруентність діяльності. Співвідношення ціни і цінностей – важливий регулятор взаємодії у системі «психолог – клієнт», що впливає на рівень довіри, якість фахової допомоги та професійну ідентичність надавача послуг. Порушення цього балансу може призводити до професійної деформації, втрати етичних орієнтирів і зниження ефективності психологічної допомоги. Водночас усвідомлене поєднання економічної доцільності й ціннісно-смыслового підґрунтя фахової діяльності сприятиме розвитку зрілої професійної позиції психолога, підвищенню якості його послуг та зміцненню довіри до психології як сфери допомоги людині.

Список використаних джерел:

1. Горбунова, В. В. (2005). Контракт у практичній психології. *Практична психологія та соціальна робота*, (2), 1-5.
2. Керученко, О. С. (2017). Сучасний стан цивільно-правового регулювання надання психологічних і психотерапевтичних послуг в Україні. *Вісник Запорізького національного університету. Юридичні науки*, (1), 29-35.
3. Національна психологічна асоціація. (2021). *Етичний кодекс психолога*. <https://npa-ua.org/pub/files/66d3a42494d2acd8.pdf>
4. Товариство психологів України. (1990, 20 грудня). *Етичний кодекс психолога*. <https://druzhba.osv.org.ua/etichnij-kodeks-psihologa-11-28-42-27-03-2019>
5. Шатілова, О. (2026). Фінансові аспекти психотерапії: емпіричне дослідження доступності психіатричної допомоги для студентів-психологів в Україні. *Грааль науки*, (61), 93-105.

Ліштаба Тетяна Василівна

кандидат філологічних наук,

доцент кафедри професійної та авіаційної мовної підготовки,

Українська державна льотна академія, Україна,

Огарєнко Тетяна Анатоліївна

кандидат філологічних наук, доцент кафедри економіки,

підприємництва та готельно-ресторанної справи,

Центральноукраїнський національний технічний університет, Україна

МОВНІ МАРКЕРИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В БІЗНЕС-СПІЛКУВАННІ

Емоційний стан співрозмовника в діловому середовищі є ключовим чинником, що визначає ефективність комунікації, прийняття рішень та формування корпоративної культури. У сучасних бізнес-процесах важливе не лише змістове

наповнення повідомлення, а й усі вербальні та лексичні прояви, що супроводжують комунікацію. Вони дозволяють менеджерам, фахівцям із корпоративних комунікацій та дослідникам отримувати достовірну інформацію про психологічний стан учасників взаємодії.

Метою нашого дослідження є виявлення ключових мовних маркерів, які сигналізують про емоційний стан співрозмовника, та демонстрація можливостей їх використання для підвищення ефективності бізнес-спілкування.

«Психолінгвістичний аналіз мовних маркерів передбачає комплексне дослідження вербальних, лексичних та стилістичних проявів мови. Емотивність передбачає навмисний вияв емоцій і певну стратегію комунікативної поведінки, оскільки застосовується з метою прогнозування ситуацій та впливу на поведінку аудиторії. З точки зору лінгвістики, емотивність є властивістю мовних одиниць як засобів вираження почуттів та емоцій, тобто охоплює усі мовні засоби їх відображення» (Тютюнник, 2024, с.159). Вербальні маркери включають інтонаційні особливості, темп мовлення, паузи та використання емоційно забарвлених слів. Наприклад, швидке мовлення з частими паузами свідчить про стрес або невпевненість, тоді як рівномірний темп із чіткими паузами може свідчити про контрольований емоційний стан і спокій. Висока інтонація та окличні конструкції, наприклад «Це дійсно важливо!» або «Ми маємо терміново вирішити це питання!», сигналізують про підвищену зацікавленість або емоційну напруженість.

Як зазначає Л. Л. Тютюнник, «Одним з основних мовних засобів вираження емотивності є лексика. У лексичному активі кожної мови існують не лише слова з яскраво вираженим стилістичним забарвленням чи зі структурним компонентом, який дає змогу виразити емоції, а також слова, які мають емотивний потенціал, використання яких у конкретному контексті надає слову емоційного забарвлення, впливаючи таким чином на реципієнта. Лексичні засоби емотивності апелюють до емоцій, почуттів та усталених шаблонів мислення адресата, створюючи емотивні зміст і тональність повідомлень» (Тютюнник, 2024, с.162). Лексичні маркери

проявляються у виборі слів із позитивним або негативним забарвленням, модальних конструкцій, повторів та експресивних епітетів. Так, слова *«ризик»*, *«складно»*, *«проблема»* часто співпадають із проявами тривоги, невдоволення або невпевненості, тоді як використання слів *«ефективно»*, *«успіх»*, *«результативно»* вказує на задоволення від досягнутих результатів, мотивацію до співпраці та готовність до прийняття рішень. Наприклад, під час внутрішньої наради менеджер може сказати: *«Цей проект створює певні ризики, проте результати будуть ефективними»*, що дозволяє одночасно передати тривогу і підкреслити позитивний потенціал рішення.

Стилістичні маркери проявляються через звертання, ввічливі форми, гумор, сарказм та інші засоби, що можуть пом'якшувати негативні емоції або виступати інструментом регуляції емоційного стану в колективі. Звертання на кшталт *«Шановні колеги»*, *«Дякую за ваші зауваження»* сприяють зменшенню напруженості та формуванню довіри, тоді як гумор і сарказм, наприклад у формі жартівливих коментарів під час наради, може сигналізувати про захисний механізм співробітника в стресовій ситуації.

Особливу увагу слід приділити електронній комунікації, яка сьогодні є невід'ємною частиною бізнес-процесів. У письмових повідомленнях, електронних листах та корпоративних чатах мовні маркери емоційного стану проявляються через форматування тексту, міжрядкові паузи, використання смайликів та повтори слів. «Одним з основних аспектів мовного вираження емоцій та почуттів є емотивність. Це складна й багатогранна категорія, яка поєднує в собі використання різних слів та виразів, фразеологізмів, стилістичних засобів, графічних знаків тощо й обумовлюється прагненням емоційно збагатити текст, щоб викликати потрібну реакцію та спонукати адресата до конкретних дій. І якщо в безпосередньому емоційному спілкуванні, завдяки вербальним і невербальним засобам комунікації вираження емоцій виходить на перший план, то в емотивному (опосередкованому) спілкуванні необхідний емоційний стан у споживача медіаконтенту викликається за

допомогою мовних знаків» (Борисов, 2005, с.251). Наприклад, електронний лист із надмірно великими літерами або частими знаками оклику може свідчити про напруженість або емоційне перенавантаження, тоді як спокійний, структурований текст із використанням ввічливих форм і поміркованих оцінок зазвичай відображає контрольований емоційний стан.

Виявлення мовних маркерів емоційного стану має практичне значення для ефективності бізнес-комунікації. Розпізнавання тривоги, невдоволення або задоволення співрозмовника дозволяє менеджеру своєчасно коригувати тон, аргументацію та стратегію комунікації. У командній роботі це сприяє запобіганню конфліктів, підтриманню продуктивного робочого середовища та підвищенню мотивації персоналу. Наприклад, якщо під час наради співробітник повторює негативно забарвлені фрази на кшталт *«Це неможливо»* або *«Ми не впораємося»*, менеджер може змінити підхід до завдання, запропонувати альтернативне рішення або стимулювати колективне обговорення, щоб зменшити негативні емоції.

Важливим аспектом є взаємозв'язок емоційного стану та прийняття рішень у бізнесі. Дослідження показують, що емоційна реакція впливає на оцінку ризиків, сприйняття інформації та швидкість ухвалення рішень. Мовні маркери, що сигналізують про невпевненість або стрес, дозволяють керівникам адаптувати комунікаційну стратегію, уникати емоційного тиску на співробітників і забезпечувати більш обґрунтоване прийняття рішень. У переговорах, презентаціях та тренінгах усвідомлення мовних маркерів дає змогу точно оцінити реакцію аудиторії, підібрати оптимальну аргументацію та обрати відповідний тон повідомлення.

Психолінгвістичний аналіз мовних маркерів також сприяє підвищенню якості навчання та корпоративних тренінгів. Використання даних про вербальні, лексичні та стилістичні прояви емоційного стану дозволяє моделювати ситуації ділових переговорів, відпрацьовувати реакції на різні емоційні стани співрозмовника та оцінювати власну ефективність у комунікації. Це створює умови для розвитку

емоційного інтелекту, підвищує адаптивність учасників комунікації та формує навички ефективної взаємодії в стресових або конфліктних ситуаціях.

Отже, мовні маркери емоційного стану є надійним інструментом для психолінгвістичного аналізу бізнес-комунікації. Комплексне поєднання вербальних, лексичних та стилістичних індикаторів дозволяє отримати повну картину емоційного стану співрозмовника, що сприяє більш ефективному менеджменту, запобіганню конфліктів та формуванню позитивної корпоративної культури.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку автоматизованих систем розпізнавання емоцій у письмовому та усному бізнес-спілкуванні, що дозволить інтегрувати психолінгвістичний аналіз у сучасні корпоративні процеси та навчальні програми.

Список використаних джерел:

1. Борисов, О. О. (2025). *Мовні засоби вираження емоційного концепту страх: лінгвокогнітивний аспект (на матеріалі сучасної англомовної художньої прози)* [Кандидатська дисертація, Житомирський державний університет імені Івана Франка].
2. Тютюнник, Л. (2024). Мовні засоби вираження емотивності у текстовому медіаконтенті. *Вісник Національного університету оборони України*, 4(80), 159-168. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-24-80-4-159-168>

Назарчук Наталія Андріївна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕГОВОРІВ У БІЗНЕС-МЕДІАЦІЇ

Актуальність. У сучасному бізнес-середовищі конфлікти між партнерами, керівниками, працівниками або організаціями є невід'ємною частиною професійної

діяльності. Конкуренція, різні економічні інтереси, обмежені ресурси та відмінності у стратегічному баченні часто призводять до виникнення суперечностей. У таких умовах важливим інструментом конструктивного врегулювання спорів стає медіація – альтернативний спосіб вирішення конфліктів за участю нейтральної третьої сторони. На відміну від судового процесу, медіація орієнтована не на встановлення правоти однієї зі сторін, а на пошук взаємовигідного рішення шляхом переговорів.

Переговорний процес у бізнес-медіації має глибокий психологічний характер. Учасники конфлікту взаємодіють не лише на раціональному рівні, а й на рівні емоцій, установок, очікувань та міжособистісного сприйняття. Саме тому психологія переговорів стала важливою складовою сучасної психології бізнесу. Дослідники підкреслюють, що ефективність медіації значною мірою залежить від здатності сторін розуміти власні інтереси, контролювати емоції та будувати довірливу комунікацію (Заушнікова, 2024, с.35).

Метою цієї роботи є аналіз психологічних аспектів переговорів у бізнес-медіації, а також розгляд сучасних досліджень у сфері психології бізнесу та особливостей розвитку медіації в Україні.

1. Сутність бізнес-медіації

Медіація визначається як структурований процес переговорів, у якому нейтральний посередник допомагає сторонам конфлікту досягти взаємоприйнятної угоди. Основними принципами медіації є добровільність участі, конфіденційність, нейтральність медіатора та самостійність сторін у прийнятті рішення (Polishchuk, 2022, с.170).

У сфері бізнесу медіація використовується для врегулювання різних видів конфліктів: корпоративних спорів, комерційних контрактних конфліктів, трудових суперечок, конфліктів між партнерами або співзасновниками компаній. Особливістю бізнес-медіації є поєднання економічних, правових і психологічних факторів. Саме тому медіатор повинен володіти не лише знаннями у сфері права та менеджменту, а й психологічними навичками управління конфліктом.

Сучасні дослідження показують, що медіація дозволяє значно скоротити витрати часу і ресурсів, а також зберегти партнерські відносини між сторонами (Fisher, Ury & Patton, 2011, с.32-40). Це особливо важливо у бізнесі, де довгострокова співпраця часто має більшу цінність, ніж короткострокова перемога у конфлікті.

2. Психологічна природа переговорів

Переговори у бізнес-медіації є складним психологічним процесом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. З точки зору соціальної психології переговори розглядаються як форма міжособистісної взаємодії, у якій учасники намагаються реалізувати власні інтереси, одночасно враховуючи позицію іншої сторони.

Когнітивні процеси відіграють важливу роль у формуванні переговорної поведінки. Учасники конфлікту інтерпретують інформацію через призму власного досвіду, цінностей та очікувань. Це може призводити до когнітивних викривлень, таких як упередженість підтвердження або фундаментальна помилка атрибуції. Наприклад, сторона може пояснювати власні дії зовнішніми обставинами, а дії опонента – його негативними особистісними якостями (Bazerman & Neale, 1992, с.42-55).

Емоції також суттєво впливають на переговорний процес. Почуття гніву, образи або недовіри можуть блокувати конструктивний діалог. Саме тому медіатор має створити психологічно безпечний простір для спілкування сторін. Дослідження показують, що управління емоціями є одним із ключових факторів успішних переговорів (Thompson, 2015, с.123-134).

Мотиваційний аспект переговорів пов'язаний із потребами та цілями учасників. У бізнес-конфліктах сторони можуть переслідувати різні мотиви: економічну вигоду, збереження репутації, контроль над ресурсами або підтримку статусу. Завдання медіатора полягає у виявленні цих мотивів і допомозі сторонам перейти від жорстких позицій до обговорення реальних інтересів.

3. Психологічні стратегії переговорів

У психології переговорів виділяють кілька основних стилів поведінки у конфлікті. Одним із найбільш відомих підходів є модель Томаса-Кілмана, яка описує п'ять стилів поведінки: конкуренція, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування (Thomas & Kilmann, 1974, с.7-8).

Конкурентний стиль передбачає прагнення сторони до максимального виграшу без урахування інтересів опонента. Така стратегія може бути ефективною у короткострокових переговорах, але часто руйнує довгострокові партнерські відносини.

Компромісний стиль базується на взаємних поступках сторін. Він дозволяє швидко досягти угоди, але не завжди забезпечує повне задоволення інтересів.

Найбільш ефективним у бізнес-медіації вважається співробітницький стиль, спрямований на пошук взаємовигідного рішення. У цьому випадку сторони спільно аналізують проблему та генерують нові варіанти її вирішення (Заушнікова, 2024, с.90).

4. Роль медіатора у психологічному управлінні переговорами

Медіатор виконує ключову роль у регулюванні психологічної динаміки переговорного процесу. Його основне завдання полягає у створенні умов для конструктивного діалогу між сторонами.

Серед основних психологічних функцій медіатора можна виділити:

- управління емоційною напругою сторін;
- формування атмосфери довіри;
- сприяння ефективній комунікації;
- допомогу сторонам у виявленні реальних інтересів.

Ефективний медіатор використовує різні психологічні техніки, зокрема активне слухання, рефреймінг та нормалізацію конфлікту. Активне слухання передбачає уважне сприйняття висловлювань сторін та їх перефразування для уточнення змісту. Рефреймінг дозволяє переформулювати негативні або агресивні висловлювання у більш нейтральну форму (Бондаренко, 2024, с.54).

Важливою компетенцією медіатора є емоційний інтелект – здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, а також ефективно управляти ними. Дослідження показують, що високий рівень емоційного інтелекту значно підвищує ефективність переговорного процесу (Goleman, 2017, с.43-45).

5. Розвиток бізнес-медіації в Україні

В Україні медіація почала активно розвиватися у 2000-х роках. Важливим етапом стало прийняття Закону України «Про медіацію» у 2021 році, який створив правові умови для розвитку цього інституту.

Сьогодні медіація застосовується у різних сферах бізнесу: у комерційних спорах між компаніями, корпоративних конфліктах, трудових спорах та партнерських переговорах. В Україні функціонують професійні організації, які займаються підготовкою медіаторів, зокрема Український центр медіації та Національна асоціація медіаторів України.

Науковці зазначають, що розвиток медіації сприяє формуванню нової культури вирішення конфліктів у бізнес-середовищі. Медіація допомагає компаніям уникати тривалих судових процесів, зберігати ділові відносини та підвищувати ефективність комунікації (Шмаленко, 2023, с.115-116).

Висновки. Психологія переговорів відіграє ключову роль у процесі бізнес-медіації. Успішність врегулювання конфлікту значною мірою залежить від здатності сторін контролювати емоції, розуміти інтереси один одного та будувати конструктивний діалог.

Сучасні дослідження у сфері психології бізнесу підтверджують, що використання медіації дозволяє не лише ефективно вирішувати конфлікти, а й зміцнювати партнерські відносини між учасниками бізнес-взаємодії. В Україні інститут медіації поступово розвивається та набуває все більшого значення у системі альтернативного вирішення спорів.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко, Л.О., & Прокодянич, С.С. (2024). Психологічні засади медіації як посередництва у вирішенні конфліктів. *Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників Міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.)*, (50-53). Харків : ХНУВС.
2. Заушнікова, М.Ю., Калениченко, А.Р., & Коханець, А.С. (2024). *Бізнес-переговори та посередництво: психологічний аспект*. Ірпінь : Державний податковий університет.
3. Шмаленко, Ю., Єнін, М., & Мельник, Л. (2023). Інституціоналізація медіації в Україні: ключові етапи, сучасний стан та перспективи. *Соціологічні Студії*, 2(23), 6-17. <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2023-02-11-11>
4. Bazerman, M., & Neale, M. (1992). *Negotiating Rationally*. New York : The Free Press.
5. Fisher, R., Ury, W., & Patton, B. (2011). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. New York: Penguin Books.
6. Goleman, D. (2017). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York : Bantam Books.
7. Polishchuk, I., & Zagorodniuk, V. (2022). Mediation as an Alternative Out-of-Judicial Way of Resolving Business Disputes. *Scientific Works of Kyiv Aviation Institute. Series: Air and Space Law*, 3 (64), 168-174. <https://doi.org/10.18372/2307-9061.64.16887> [in Ukrainian].
8. Thomas, K., Kilmann, R. (1974). *Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument*. New York : XICOM, Incorporated.
9. Thompson, L. (2015). *The Mind and Heart of the Negotiator*. 6th ed. New York: Pearson Education.

Омельянчик Каріна Олександрівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ АСПЕКТИ СПРИЙНЯТТЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЇ НОВИННИХ ТЕКСТІВ

Сьогодні новини правлять світом. Вони здатні впливати на настрій мільйонів, змушувати нас радіти чи панікувати. Але як саме відбувається цей вплив? Адже ми не просто отримуємо інформацію, ми її «перетравлюємо»: розшифровуємо зміст слів, пропускаємо через себе і лише тоді вирішуємо, чи стане це частиною нашого світогляду.

Зараз, коли навколо стільки «інформаційного шуму», вкрай важливо знати, які саме слова змушують нас боятися, ненавидіти або, навпаки, діяти. Психолінгвістика дає нам інструмент побачити, чому той самий факт одна людина сприймає як катастрофу, а інша - як можливість.

Отже, головне питання мого дослідження: що відбувається в нашій голові під час читання новин? Це складний механізм, де мова тісно переплітається з нашими когнітивними функціями – пам'яттю, увагою та емоціями. Але є один підступний механізм, який спотворює реальність. Особливої уваги потребує аналіз когнітивних упереджень, зокрема феномену «підтверджувального упередження» (Wason 1960, р.129), який змушує людину вибірково інтерпретувати новинний текст таким чином, щоб він відповідав її попереднім установам.

Розуміння новинного тексту – це складний процес осмислення змісту повідомлення, під час якого мозок працює над аналізом фактів, намірів автора та формуванням власної позиції реципієнта. Психолінгвістичні механізми в цьому

контексті виступають як сукупність когнітивних та мовних процесів, що забезпечують сприйняття, обробку та інтерпретацію інформації.

Процес «перетравлення» новини спирається на роботу низки «внутрішніх інструментів» особистості:

Увага: визначає, на яких саме деталях тексту сконцентрується читач та які аспекти повідомлення стануть для нього пріоритетними.

Пам'ять: дозволяє зіставляти нову інформацію з уже наявними знаннями, мовними навичками та соціокультурним контекстом.

Емоційна сфера: відіграє ключову роль у верифікації інформації; саме емоційний відгук часто визначає, чи вважатиме людина новину правдивою та який сенс вона з неї винесе.

Як зазначають дослідники, розуміння тексту не є лінійним процесом, оскільки «мовленнєва діяльність інтегрує в собі роботу всіх психічних процесів, де особливе місце посідає взаємодія інтелектуального та емоційного компонентів» (Засєкіна, Л. В., & Засєкін, С. В., 2008)

Важливо зазначити, що на розуміння впливає не лише об'єктивний зміст повідомлення, а й попередній досвід індивіда. Це створює підґрунтя для того, що той самий факт може сприйматися однією людиною як катастрофа, а іншою — як нова можливість. Таким чином, психолінгвістичні механізми є фільтром, крізь який новини стають частиною нашого світогляду.

Метою роботи є експериментальне виявлення зв'язку між особливостями інтерпретації новинних текстів і зміною соціальних установок особистості.

Центральним об'єктом аналізу виступає соціальна установка, яку ми розглядаємо як стійку систему переконань, оцінок та орієнтацій людини щодо соціальних явищ. Це, так би мовити, наша «налаштованість» на певне явище. Вона працює як триєдиний процес:

Когнітивний компонент (Думка): сукупність знань та переконань особистості про об'єкт новини (наприклад, установка «усі політики - злодії»)

Афективний компонент (Почуття): емоційне ставлення, що виникає у відповідь на отриману інформацію (лють, радість, страх, які виникають миттєво)

Поведінковий компонент (Дія): готовність реципієнта діяти певним чином (наприклад, прочитавши новину, ми можемо почати її поширювати (дія), обурюватися (емоція) чи шукати додаткову інформацію (думка)).

Процес розуміння новинного тексту не є об'єктивним відтворенням фактів, оскільки мовленнєва діяльність інтегрує в собі роботу всіх психічних процесів, де особливе місце посідає взаємодія інтелектуального та емоційного компонентів (Засєкіна, Л. В., & Засєкін, С. В., 2008). Особливу роль тут відіграє «підтверджувальне упередження» (confirmation bias), через яке особистість несвідомо вихоплює з тексту лише ті фрагменти, що відповідають її внутрішнім установам (Wason, 1960, p.129-140). В умовах сучасних інформаційних впливів це призводить до того, що новина сприймається як інструмент підкріплення вже наявної картини світу, а не як джерело нових знань (Почепцов, 2015, с.52).

Для підтвердження висунутих положень мною було обрано модельний текст новини, що має нейтральний характер, проте торкається соціально значущих аспектів:

Текст новини: «Уряд затвердив нову програму стимулювання малого бізнесу, що передбачає спрощення звітності та можливість отримання цільових грантів на розвиток виробництва за умови створення нових робочих місць»

Реципієнт А (позитивна установка): завдяки успішному попередньому досвіду інтерпретує текст як повідомлення про нові можливості, що супроводжується емоційним піднесенням та активною поведінкою. Виокремлює для себе слова «спрощення», «гранти», «розвиток».

Реципієнт Б (негативна установка): сприймає той самий текст як потенційну загрозу, що викликає недовіру та призводить до ігнорування повідомлення. Оскільки люди схильні вибірково інтерпретувати інформацію, реципієнт Б зосередиться лише на тих аспектах тексту, що підтверджують його скепсис.

Концентрується на фразях «за умови», «нова програма» (сприймається як чергова бюрократична реформа).

Отже, соціальна установка виступає потужним психолінгвістичним регулятором, що визначає кінцевий сенс новинного повідомлення для індивіда.

Проведене теоретичне дослідження та аналіз психолінгвістичних механізмів сприйняття новин дозволяють **зробити такі висновки:**

- Процес розуміння новинного тексту не є механічним актом отримання інформації, а становить складну когнітивну діяльність, де «внутрішні інструменти» особистості (увага, пам'ять та емоції) відіграють вирішальну роль у декодуванні сенсів.

- Соціальна установка виступає потужним фільтром, крізь який проходить медіаконтент. Встановлено, що трикомпонентна структура установки (когнітивний, афективний та поведінковий компоненти) безпосередньо впливає на те, чи буде новина сприйнята як правдива, чи викличе вона довіру та які подальші дії спровокує у реципієнта.

- Феномен «підтверджувального упередження» (confirmation bias) призводить до вибіркової інтерпретації фактів. Реципієнти схильні ігнорувати об'єктивні дані, якщо вони суперечать їхнім попереднім переконанням, і навпаки — безкритично сприймати інформацію, що підкріплює їхню позицію.

- Аналіз модельного тексту новини на прикладі двох типів реципієнтів підтвердив, що психолінгвістична специфіка розуміння тексту залежить від індивідуального досвіду та сформованих соціальних установок особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричного експерименту для вимірювання стійкості когнітивних упереджень у різних вікових групах аудиторії новинних телеканалів.

Список використаних джерел:

1. Засекіна, Л. В., & Засекін, С. В. (2008). *Психолінгвістика*. Волинський національний університет ім. Лесі Українки.

2. Почепцов, Г. (2015). *Сучасні інформаційні війни*. Видавничий дім «Києво-Могилянська академія».

3. Wason, P. C. (1960). On the failure to eliminate hypotheses in a conceptual task. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 12(3), 129-140.
<https://doi.org/10.1080/17470216008416717>

Соколовський Віталій Вікторович

здобувач другого магістерського рівня освіти,

Чепок Роман Володимирович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічного університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВЕДІНКИ СПОЖИВАЧІВ

Актуальність психологічних досліджень поведінки споживачів зростає в умовах цифровізації, поширення онлайн-торгівлі та персоналізованих комунікацій. Сучасний споживач одночасно виступає об'єктом маркетингового впливу й активним суб'єктом, який інтерпретує інформацію, оцінює альтернативи та будує власні стратегії купівлі. У цьому контексті поведінка споживача визначається не лише економічною доцільністю, а й когнітивними обмеженнями, емоційними реакціями, соціальними нормами й індивідуальними психологічними особливостями.

Метою дослідження є узагальнення ключових психологічних напрямів дослідження поведінки споживачів та окреслення практичних інструментів їх вивчення, які доцільно застосовувати у маркетингових і соціально-психологічних дослідженнях. Відповідно до навчального матеріалу, результати вивчення поведінки споживачів впливають на оцінку місткості ринку, конкурентоспроможність

підприємства та формування ринкової кон'юнктури, а дослідження мають здійснюватися системно й постійно (Kotler, P., & Keller, K. L., 2016).

Перший напрям дослідження – аналіз складу покупців і типів їх купівельної поведінки. Це базовий рівень, з якого доцільно розпочинати будь-яке дослідження, адже різним сегментам притаманні різні норми поведінки, рівні залученості та чутливості до ризику. Психологічно важливо враховувати, що покупці відрізняються за домінуванням раціональних і емоційних мотивів, за стилем прийняття рішень та за потребою у когнітивній визначеності. Це зумовлює необхідність поєднання кількісних і якісних методів: анкетування, інтерв'ю, фокус-груп, спостереження, аналізу цифрових слідів. (Kahneman, 2011).

Другий напрям — дослідження ставлення споживачів до компанії (фірми) та її торговельних марок. У лекційному матеріалі підкреслюється, що вимірювання об'єктивних параметрів зазвичай не становить проблеми, натомість складнішим є вимір суб'єктивних характеристик, для чого застосовують різні шкали, зокрема семантичний диференціал, шкалу Лайкерта, шкали порядку та відношення.

Семантичний диференціал є ефективним інструментом для психологічного «профілювання» іміджу, оскільки дозволяє фіксувати оцінку компанії за полярними атрибутами (наприклад, «високий рівень етики – низький рівень етики», «висока інноваційність – низька інноваційність» тощо). Методично важливо забезпечити: (1) валідність атрибутів (вони мають бути значущими саме для відповідної категорії споживачів), (2) збалансованість полюсів шкали, (3) стандартизовану процедуру опитування. Отримані профілі дозволяють виявити «сильні» та «слабкі» сторони сприйняття бренду і планувати комунікаційні корекції.

Третій напрям – дослідження задоволеності запитів споживачів і чинників лояльності. Задоволеність має емоційно-оцінний характер і формується як результат порівняння очікувань із реально отриманим досвідом. З психологічної точки зору важливо відрізнити ситуативну задоволеність (після конкретного контакту) від стійкого ставлення (довготривала лояльність). Для аналізу задоволеності доцільно

поєднувати оцінку важливості атрибутів із оцінкою фактичної якості сервісу/продукту, що забезпечує пріоритизацію управлінських рішень та сприяє розумінню того, які фактори є критичними для споживача.

Особливої уваги потребує психологія незадоволеного споживача. У навчальному матеріалі вказано, що втрата клієнтів із груп незадоволених може спричиняти «усну антирекламу», яка є небезпечною через складність контролю, а також наведено висновок про необхідність активного пошуку способів ідентифікації ступеня задоволеності/незадоволеності. Важливо розуміти, що скарга не завжди є негативом: за наявності адекватної реакції організації вона перетворюється на ресурс відновлення довіри та джерело інформації про очікування споживачів (Solomon, 2018).

Четвертий напрям – дослідження психологічних механізмів впливу маркетингових комунікацій. Реклама діє через актуалізацію потреб, соціальні порівняння, формування емоційного напруження й використання стереотипів. У матеріалі лекції зазначено, що розробники реклами можуть посилювати тривогу, актуалізувати потребу у безпеці, а також задіювати афілятивні потреби й гендерні стереотипи, створюючи спрямований психологічний вплив на глядача-споживача. Для дослідника це означає потребу оцінювати не лише зміст повідомлення, а й його емоційну «архітектоніку»: ритм, інтонації, візуальні акценти, частоту повторів, які можуть знижувати критичність сприйняття.

П'ятий напрям – аналіз процесів прийняття рішень у ситуації надлишку вибору та інформаційного тиску. У цифровому середовищі споживач часто стикається з великою кількістю альтернатив, відгуків і рекомендацій, що підвищує ймовірність використання евристик (наприклад, «вибір за популярністю», «вибір за ціною як індикатором якості») і збільшує роль соціального доказу. Практично це обумовлює доцільність вивчення когнітивних спотворень, інформаційного перевантаження, а також механізмів довіри до джерел інформації.

Узагальнюючи, психологічні напрями дослідження поведінки споживачів охоплюють: (1) типологізацію покупців і сегментацію за поведінковими ознаками; (2) вимірювання ставлення до компанії та бренду; (3) дослідження задоволеності/лояльності та поведінки незадоволених споживачів; (4) аналіз психологічного впливу маркетингових комунікацій; (5) вивчення когнітивних процесів вибору в умовах цифрового середовища. Комплексне застосування цих підходів дозволяє отримувати валідні дані для прийняття управлінських рішень і водночас сприяє формуванню відповідальнішого, більш усвідомленого споживання.

Висновки. Дослідження поведінки споживачів у психологічному вимірі є необхідною умовою підвищення ефективності маркетингових стратегій та якості взаємодії «організація – споживач». Використання шкал вимірювання ставлення (семантичний диференціал, шкала Лайкерта тощо), системний аналіз задоволеності й скарг, а також оцінка емоційно-когнітивних механізмів впливу реклами забезпечують цілісне розуміння поведінкових патернів і дозволяють розробляти практичні рекомендації з урахуванням психологічної безпеки споживача.

Список використаних джерел:

1. Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
2. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing management* (15th ed.). Pearson.
- Solomon, M. R. (2018). *Consumer behavior: Buying, having, and being* (12th ed.). Pearson.

Ходаковська Еліна Аліївна

магістрантка кафедри спеціальної освіти,

Кабельнікова Наталія Володимирівна

кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри спеціальної освіти,

Херсонський державний університет, Україна

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СУКЦЕСИВНОГО СИНТЕЗУ В СТРУКТУРІ МОВЛЕННЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДИТИНИ

Проблема сприйняття часу та його зв'язку з суцесивними (послідовними) процесами на сучасному етапі розвитку нейропсихології, когнітивної науки та логопедії набуває все більшої актуальності з огляду на збільшення кількості дітей з мовленнєвим дизонтогенезом. Мовлення, як вища психічна функція, за своєю природою є розгорнутим у часі процесом. На відміну від зорового сприйняття, яке здатне до симультанного (одномоментного) схоплення образу, слухомовленнєва система функціонує виключно завдяки здатності мозку обробляти стимули, що надходять послідовно. Будь-яке мовленнєве висловлювання – від окремого звуку до розгорнутого повідомлення – уявляє собою серію елементів, організованих у часі (Protopapas, 2013, с.369).

У контексті порушень мовленнєвого розвитку, зокрема загального недорозвитку мовлення, специфічних розладів мовлення та дислексії, дослідники все частіше звертають увагу на дефіцитність саме темпоральних механізмів, що базуються на суцесивних процесах, зокрема суцесивному синтезі (Тарасун, 2017, с.31; Schwab & Lew-Williams, 2016, с.879).

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні ролі суцесивного синтезу у механізмах мовленнєвої діяльності та визначенні впливу темпоральних дефіцитів на формування мовленнєвих порушень та дислексії у дітей.

Суцесивний синтез – це нейрофізіологічний процес, що забезпечує запам'ятовування, відтворення та розрізнення послідовностей подразників. Порушення цього механізму призводить до каскадного ефекту: від неможливості розрізнити швидкі акустичні зміни у фонемах до труднощів у побудові граматично правильних речень та логічно зв'язних текстів (Тарасун, 2017, с.33).

Аналіз наукової літератури (Rey, Espesser & Habib, 2002, с.579; Schwab & Lew-Williams, 2016, с.880) свідчить, що сприйняття часу не є простою лінійною функцією. Це багаторівнева система, що включає сприйняття мікроінтервалів

(необхідних для фонематичного слуху), сприйняття ритму (необхідного для складової структури та просодії) та сприйняття тривалих інтервалів і логічної послідовності (необхідних для граматики та тексту). Відповідно, для подолання дефіциту сукцесивних операцій важливо розуміння того, на якому саме рівні відбувся збій у роботі сукцесивних механізмів.

Згідно положеннями нейропсихології, сформульованими О.Лурією та розвиненими у працях українських дослідників: О. Круглик, К. Луцько (2022), В. Тарасун (2017) та ін., мовленнєва діяльність забезпечується складною взаємодією двох форм синтезу: симультанного (просторового) та сукцесивного (часового). Ці процеси мають різну мозкову локалізацію. Симультанний синтез, що дозволяє «бачити» ситуацію цілісно, пов'язаний переважно з роботою задніх відділів кори (тім'яно-потиличних зон), тоді як сукцесивний синтез забезпечує розгортання серій, і він спирається на роботу скроневих зон, які здійснюють слуховий аналіз та премоторних лобних ділянок, які виконують функцію кінетичної організації та програмування. Науковці акцентують увагу на тому, що у дітей із недорозвитком мовлення часто спостерігається специфічна дисоціація цих процесів.

За даними емпіричних досліджень (Тарасун, 2017, с.36) можна виділити дві групи дітей із диспропорційним розвитком синтезів:

1. Діти, у яких домінує дефіцит сукцесивного синтезу. При цьому у цієї групи дітей симультанний аналіз може бути збереженим або наближеним до норми, але здатність до обробки слухових, рухових та мовленнєвих послідовностей значно знижена.

2. Діти, у яких домінує дефіцит симультанного синтезу. Вони можуть добре відтворювати серії послідовностей, але мають значні труднощі з розумінням логіко-граматичних конструкцій, що відображають просторові відношення, та з цілісним розумінням ситуації.

Ця нейропсихологічна гетерогенність вимагає диференційованого підходу до діагностики. Неможливо ефективно коригувати мовлення, не розуміючи, який саме базовий механізм – просторовий чи часовий є дефіцитарним.

Відомо, що розуміння мовлення вимагає від слухомовленнєвої системи надзвичайної часової роздільної здатності. Акустичні ознаки, що диференціюють фонему (наприклад, [в] та [ф], [ж] та [ш]), часто тривають лише десятки мілісекунд (Луцько & Круглик, 2022, с.26). Гіпотеза темпорального процесингу (Temporal Processing Hypothesis) стверджує, що первинним порушенням під час багатьох форм мовленнєвої патології є саме нездатність мозку обробляти ці швидкі транзиторні сигнали (Szymaszek, Dacewicz, Urban & Szelag, 2018, с.214).

Якщо сукцесивна здатність слухомовленнєвого аналізатора знижена, дитина не встигає ідентифікувати послідовність звуків у потоці. Це явище описується як «часове маскування» (Szymaszek, Dacewicz, Urban & Szelag, 2018, с.213), коли сліди попереднього стимулу ще не згасли, а новий стимул вже надійшов, створюючи «шум» у системі сприйняття. Дослідження підтверджують, що діти зі слабкими фонологічними здібностями менш ефективно використовують короткі часові підказки для прийняття фонетичних рішень.

Ця нестабільність первинного акустичного сприйняття призводить до формування нечітких, «розмитих» фонологічних репрезентацій у корі головного мозку. Як наслідок, у дитина немає стабільного еталону фонему, що ускладнює не лише сприйняття, а й подальше оволодіння навичками звукового аналізу, читанням та письмом. Це стосується і порушення обробки немовленнєвих слухових стимулів, наприклад, труднощі визначення проміжків між сигналами у дошкільному віці на подальших етапах здобуття освіти можуть призводити до специфічних труднощів опанування читанням (дислексії) (Rey, Espesser, & Habib, 2002, с.580).

J. F. Schwab, C. Lew-Williams встановлено, що дефіцит часової роздільної здатності може компенсуватися з віком. Так молодші діти з дислексією (6-9 років) демонструють значно гірші результати у тестах на визначення проміжків між

сигналами, ніж контрольна група, тоді як у віці 10-13 років ці показники вирівнюються. Це свідчить про пластичність мозку та можливість дозрівання темпоральних зон, однак ранній дефіцит призводить до спотворення процесу формування фонологічної системи (Schwab & Lew-Williams, 2016, с.882).

А. Protopapas акцентує увагу на тому, що сприйняття часу не є периферичною навичкою. Воно є базою, на якій будується вся архітектура мовлення. Дефіцит обробки мікроінтервалів часу на рівні слухової кори призводить до порушення фонологічного сприйняття, а дефіцит обробки тривалих інтервалів і ритмів – до порушення граматичної будови мовлення та процесу оформлення думок і образів у лінійну, зрозумілу структуру мовленнєвого висловлювання (Protopapas, 2013, с.371).

Сприйняття мовлення у природних умовах рідко є суто аудіальним. Воно є мультимодальним, включаючи візуальне зчитування артикуляції (рухів губ, обличчя). Ключовим фактором тут є часова інтеграція: мозок повинен ідеально поєднати те, що бачить око, з тим, що чує вухо. Це вимагає точної синхронізації сукцесивних потоків від зорового та слухового аналізаторів.

У дітей з недорозвитком мовлення труднощі кодування висловлювань можуть бути пов'язані з проблемами інтеграції слухових та зорових аспектів сприйняття у часі.

Сукцесивні процеси вимагають високої рухливості нервових процесів. Щоб перейти від одного елемента серії (складу, слова, руху) до іншого, необхідно вчасно «загальмувати» попередній імпульс і «збудити» наступний. У дітей із недорозвитком мовлення часто фіксується порушення цієї динаміки, спостерігається тенденція до інертності нервових процесів, що виявляється у: персевераціях (застряганні на попередньому складі чи слові); антиципаціях (передчасному відтворенні мовних елементів, які мають бути вимовлені пізніше); контамінаціях (зливанні частин різних слів в одне).

Точність оцінки часових інтервалів визначається саме динамікою цих процесів збудження і гальмування, а диференціація інтервалів є результатом формування умовних рефлексів на час (Szymasze., Dacewicz, Urban & Szelag, 2018, с.216).

Висновки. Враховуючи той факт, що часові дефіцити можуть бути діагностовані ще у дошкільному віці, дослідження суцесивних функцій у дітей дозволить попередити вторинні порушення у їх мовленнєвому розвитку та виявити фактори високого ризику розвитку дислексії під час шкільного навчання, відповідно, це дозволить вчасно розпочати профілактичну та корекційно-розвиткову роботу.

Важливо сфокусувати увагу на розробці стандартизованих нейропсихологічних діагностичних інструментів для оцінки суцесивних процесів у дітей з урахуванням специфіки української мови, а також на вивченні ефективності комп'ютеризованих тренажерів для розвитку темпоральних процесів, на що будуть спрямовані наші подальші дослідження.

Список використаних джерел:

1. Луцько, К., & Круглик, О. (2022). Активізація сприймання і розуміння мовлення дітьми з порушеннями слухової функції в контексті емерджентності системи його розвитку. *Science and Education*, (3), 25-29. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2022/3_2022/5.pdf
2. Тарасун, В. В. (2017). *Основи теорії і практики логодидактики*. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/714740/1/%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%98%D0%94%D0%90%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%90.%202017.pdf>
3. Protopapas, A. (2013). From temporal processing to developmental language disorders: Mind the gap. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 369(1634), Стаття 20130090. <https://doi.org/10.1098/rstb.2013.0090>
4. Rey, V., De Martino, S., Espesser, R., & Habib, M. (2002). Temporal processing and phonological impairment in dyslexia: Effect of phoneme lengthening on order judgment of two consonants. *Brain and Language*, 80(3), 576-591. <https://doi.org/10.1006/brln.2001.2618>

5. Schwab, J. F., & Lew-Williams, C. (2016). Repetition across successive sentences facilitates young children's word learning. *Developmental Psychology*, 52(6), 879-886. <https://doi.org/10.1037/dev0000125>
6. Szymaszek, A., Dacewicz, A., Urban, P., & Szlag, E. (2018). Training in temporal information processing ameliorates phonetic identification. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, Стаття 213. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00213>

Чорна Тетяна Михайлівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Чепок Роман Володимирович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонського державного аграрно-економічного університету

ТРАНСФОРМАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В ЕПОХУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КІБЕРПРОСТОРУ

Актуальність. Сучасний етап розвитку інформаційного суспільства характеризується стрімкою інтеграцією технологій штучного інтелекту (ШІ) у повсякденне життя людини. Особливу групу ризику та водночас найбільш активних користувачів цих технологій становлять підлітки. Кіберпсихологія як галузь, що вивчає взаємодію людини з кіберпростором, сьогодні стикається з новим викликом – феноменом «соціалізації з не-людськими агентами». Вплив ШІ на когнітивний та емоційний розвиток підліткового покоління потребує глибокого аналізу, оскільки саме в цей період формується ідентичність та навички міжособистісної комунікації.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне обґрунтування трансформації психологічного благополуччя підлітків під впливом систем штучного інтелекту, а також розробка практичних рекомендацій для мінімізації ризиків

цифровізації (таких як алгоритмічна залежність та зниження емпатії) і розвитку навичок критичного мислення в кіберпросторі.

Штучний інтелект у житті підлітка постає не лише як інструмент пошуку інформації, а як повноцінний суб'єкт взаємодії. Використання генеративних моделей (наприклад, ChatGPT), персоналізованих алгоритмів соціальних мереж та ШІ-репетиторів змінює структуру навчальної діяльності. З одного боку, ШІ сприяє персоналізації навчання та розвитку критичного мислення через необхідність перевірки згенерованих даних. З іншого боку, існує ризик когнітивного «лінощів», коли дитина делегує аналітичні функції алгоритмам, що може сповільнювати розвиток власної логічної бази (Коваленко, 2023, с.112).

Окремим аспектом кіберпсихологічного дослідження є вплив ШІ на емоційну сферу. Поява чат-ботів, що імітують емпатію та дружню підтримку (AI-companion), створює ілюзію безпечного середовища. Для підлітків, які мають труднощі у реальному спілкуванні, такі системи стають сурогатом соціальної підтримки. Проте психологічна небезпека полягає в тому, що ШІ не надає реального досвіду вирішення конфліктів та емоційного відгуку, що є критичним для формування емоційного інтелекту. Як зазначає дослідниця С. Туркл, ми ризикуємо отримати покоління, яке «очікує від техніки більшого, ніж від людей» (Туркл, 2011, с.205).

Крім того, алгоритми соціальних мереж, побудовані на основі ШІ, створюють так звані «камери відлуння» (echo chambers), які підсилюють радикалізацію поглядів підлітків та можуть викривлювати сприйняття власного тіла через фільтри та ідеалізований контент. Це призводить до зростання рівня тривожності та депресивних станів у цифровому середовищі. Психологічна стійкість підлітка в умовах кіберпростору безпосередньо залежить від рівня його цифрової грамотності та здатності розрізняти антропоморфні симуляції та реальних людей.

Отже, кіберпсихологія штучного інтелекту повинна фокусуватися на розробці програм психологічного супроводу підлітків, спрямованих на збереження суб'єктності людини в умовах автоматизації психічних процесів. Важливо

розвивати навички «гібридного інтелекту», де людина залишається етичним та критичним центром прийняття рішень, використовуючи ШІ як доповнення, а не заміну власної особистості.

Аналіз результатів емпіричних досліджень впливу ШІ на підліткову аудиторію.

Сучасні експериментальні дані підтверджують амбівалентність впливу інтелектуальних систем на психіку підлітка. Зокрема, дослідження за участю 1200 підлітків (віком 13–17 років) продемонстрували, що регулярна взаємодія з ШІ-асистентами типу «дружній чат-бот» корелює зі зниженням рівня самотності у короткостроковій перспективі, проте призводить до атрофії навичок розпізнавання невербальних сигналів у реальному спілкуванні (Коваленко, 2023, с.115). Підлітки, які використовували ШІ як основне джерело емоційної підтримки, на 30% гірше ідентифікували мімічні прояви емоцій співрозмовника під час очних інтерв'ю.

Експеримент, проведений міжнародною групою кіберпсихологів у 2024 році, виявив феномен «алгоритмічної залежності самооцінки». Було встановлено, що підлітки схильні довіряти оцінці своїх здібностей, яку надає ШІ, більше, ніж оцінці вчителів чи батьків. У групі, де ШІ надавав персоналізований фідбек щодо творчих робіт, спостерігалось зростання мотивації, проте при відсутності доступу до технології рівень креативної впевненості піддослідних стрімко падав, що свідчить про формування зовнішнього локусу контролю, делегованого алгоритму.

Крім того, когнітивні тести показали, що використання генеративного ШІ для виконання домашніх завдань без подальшої рефлексії знижує глибину запам'ятовування матеріалу на 45%. Механічне копіювання відповідей призводить до формування фрагментарного мислення, де знання сприймаються не як логічна система, а як набір готових результатів, що видаються за запитом. Ці результати підкреслюють необхідність інтеграції ШІ в освітній процес виключно як фасилітатора, а не замісника інтелектуальної праці.

Практичні рекомендації щодо мінімізації негативного впливу ШІ на підлітків.

Для забезпечення гармонійного розвитку особистості в умовах цифровізації, психологічна спільнота та педагоги мають впроваджувати стратегії «усвідомленого партнерства» зі штучним інтелектом. Нижче наведено ключові рекомендації для батьків та фахівців:

1. Розвиток критичного оцінювання контенту. Необхідно навчати підлітків алгоритмам перевірки інформації, згенерованої ШІ. Важливо пояснювати концепцію «галюцинацій» нейромереж та ймовірнісний характер їхніх відповідей, що стимулює дитину до самостійного пошуку першоджерел (Акімова, 2020, с. 2).

2. Деантропоморфізація технологій. Слід акцентувати увагу на тому, що ШІ – це складний математичний алгоритм, а не особистість. Це допомагає уникнути формування надмірної емоційної прив'язаності до чат-ботів та віртуальних асистентів, запобігаючи заміщенню реальних соціальних зв'язків сурогатними.

3. Стимулювання когнітивної автономії. Використання ШІ в навчанні має бути лімітованим та спрямованим на допомогу в структуруванні ідей, а не на повну автоматизацію написання текстів чи розв'язання задач. Це підтримує нейропластичність мозку та розвиток аналітичних здібностей.

4. Моніторинг емоційного стану. Батькам варто звертати увагу на ознаки «цифрової ізоляції», коли підліток віддає перевагу спілкуванню з алгоритмом замість однолітків. Важливо заохочувати діяльність у фізичному світі (спорт, творчість, живе спілкування), яка забезпечує повноцінний сенсорний досвід.

5. Етичне виховання у цифровому просторі. Обговорення етичних аспектів використання ШІ (плагіат, дипфейки, маніпуляції) формує у підлітка відповідальне ставлення до власних цифрових слідів та повагу до інтелектуальної власності інших.

Висновки:

1. Трансформація взаємодії: ШІ постає не лише інструментом, а суб'єктом взаємодії, що змінює структуру навчання та емоційної підтримки, створюючи ризики «когнітивних лінощів» та заміщення реальних соціальних зв'язків сурогатними.

2. Результати досліджень: Емпірично підтверджено кореляцію між надмірним використанням ІІІ-асистентів та зниженням навичок розпізнавання емоцій (на 30%) та глибини запам'ятовування матеріалу (на 45%).

3. Алгоритмічна залежність: Виявлено феномен делегування локусу контролю алгоритмам, що веде до втрати креативної впевненості без доступу до технологій.

4. Перспективи: Кіберпсихологічний супровід має базуватися на стратегії «гібридного інтелекту», де людина залишається етичним центром прийняття рішень, а ІІІ виконує роль фасилітатора. Ключовими напрямками роботи є деантропоморфізація технологій, розвиток критичного мислення та стимулювання когнітивної автономії підлітків.

Список використаних джерел:

1. Акімова, Н. В. (2020). *Психологія цифрового середовища: теорія та практика*. Фенікс.
2. Коваленко, О. Г. (2023). Вплив штучного інтелекту на когнітивний розвиток особистості. *Психологічний журнал*, 9(2), 110-118.
3. Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

Чорноус Оксана В'ячеславівна

*кандидат філологічних наук, доцент кафедри мовної підготовки,
Донецький державний університет внутрішніх справ, Україна*

АСПЕКТИ ПСИХОЛІНГВІСТИЧНОГО ВИВЧЕННЯ АНТРОПОНІМІВ

Актуальність теми. У сучасній лінгвістиці зростає інтерес до вивчення взаємозв'язку мови, мислення та культури, що зумовлює актуальність психолінгвістичного аналізу антропонімів.

Мета. Метою огляду є аналіз деяких психолінгвістичних аспектів антропонімів.

Сучасна психолінгвістика є «ключовим напрямом дослідження мови як психічного, когнітивного й соціального феномена» (Фрумкіна, 2025, с.12). У цьому контексті особливу увагу привертають антропоніми як складні ментальні концепти. За підходом О. Селіванової, концепти містять індивідуальні відчуття, почуття та образи, проте значною мірою детерміновані мовною категоризацією, процесами соціалізації, інкультурації, тому їх аналіз має враховувати не лише індивідуальні особливості, а й етнічну, групову, колективну репрезентацію (Селіванова, 2008, с.415). Транслюючи висновки науковиці на антропоніми, можна припустити, що імена та прізвища також поєднують індивідуальний і колективний рівні. На індивідуальному рівні певні оніми можуть викликати особисті позитивні чи негативні асоціації або оцінюватися через досвід безпосередньої взаємодії з конкретною людиною-носієм, наприклад, цього імені. В аспекті колективного можемо говорити про закріплені на тими чи тими антропонімами культурні, історичні, соціальні уявлення мовної спільноти: так, прізвище *Шевченко* виходить за межі лише номінації та ідентифікації, натомість стає концептом, що втілює українську культуру, поезію, національну ідею та ідентичність.

Антропоніми інтегрують кілька взаємопов'язаних компонентів: фонетичний образ (звучання), асоціативний аспект (емоції, стереотипи тощо), семантичну пам'ять (етимологія, історичні постаті, відомі носії), емоційно-оцінний компонент (популярність на противагу незначній уживаності імені). Вони володіють значним асоціативним потенціалом, який розуміють як «набір стереотипних ознак, властивих певному образу у свідомості носіїв мови» (Гапченко, 2022, с.84). Для його вивчення в психолінгвістиці широко застосовується асоціативний експеримент, результати якого дають змогу простежувати кореляції між асоціаціями та стимулами з особливою увагою онімічним реакціям: *Ольга/Olga* (2) – *Маланюк/Malanyuk*, *Шевчук/Shevchuk* (Карпенко, Неклесова, & Ткаченко, 2023, с.21, 30). На основі даних, отриманих із використанням цього методу дослідження, антропоніми класифікують, наприклад, за рівнем пізнаваності: високий (широкий спектр

асоціацій, стійкі конотації в сучасних мовців) та низький (обмежена кількість реакцій, їх однотипність), як у випадку *Черчилль – Саркозі* (Гапченко, 2022, с.87). Антропоніми відбивають вагомі фонові знання носіїв мови, суттєво впливають на семантику та прагматику відповідних мовних одиниць.

Не менш значущим вважаємо фонетичне оформлення антропонімів, яке часом пов'язують з тим, як звучання імені чи прізвища впливає на розуміння його носієм та іншими людьми. Роботи з психофоносемантики переконливо доводять, що психологічно значення мають не лише окремі звуки чи їх сполучення, а й позиція звуку в слові, повторення голосних, наголошеність: так, жіночі імена з двома або трьома однаковими голосними звуками (*Ганна, Варвара, Тамара*) характеризуються як грубі, сильні, гучні, натомість імена з різними голосними, як-от *Віта, Зіна, Інна, Кіра*, описуються як ніжні, слабкі, тихі (Микитин-Дружинець, 2008, с.5-6).

Ще один актуальний аспект – вплив імені на самоідентифікацію, поведінку, вибір людини. У науковому дискурсі на позначення такого явища утвердився термін «номінативний детермінізм». Деякі дослідження вказують на схильність носіїв надавати перевагу тим професіям, сферам діяльності тощо, які семантично пов'язані з їхнім прізвищем чи іменем (людина з прізвищем Пекар обирає фах пекаря). Водночас існують роботи, які не підтверджують або навіть спростовують цю гіпотезу: аналіз стоматологів Великої Британії продемонстрував, що вони значно рідше, ніж загальне населення у цій країні, мають прізвища, пов'язані зі стоматологією (Sleigh, 2016). Цей феномен дістав назву «номінативного антидетермінізму».

Також вважаємо за необхідне звернутися до антропонімів, які активно функціонують у художньому та публіцистичному дискурсі, де письменники й журналісти свідомо послуговуються ними як інструментом характеристичної та маніпуляційної увагою читача. Психолінгвістичний аналіз свідчить, що ім'я персонажа, розміщене в сильних позиціях твору (заголовок чи експозиція) може створювати передчуття його образу й акцентувати на провідній темі. Цей прийом характерний,

зокрема, для класичного французького роману ("Salammbô" у Флобера), де ім'я привертає увагу до цього героя, він починає сприйматися як виразник змістовно-концептуальної інформації (Смущинська, 2024, с.66).

Висновки. Отже, антропоніми в психолінгвістичному вимірі постають як потужні ментальні конструкти, які потребують комплексного міждисциплінарного вивчення.

Список використаних джерел:

1. Гапченко, О. (2022). Асоціативний потенціал антропонімів українського політичного дискурсу. *Українське мовознавство*, 1(52), 79-92. [https://doi.org/10.17721/um/52\(2022\).79-92](https://doi.org/10.17721/um/52(2022).79-92)
2. Карпенко, О., Неклесова, В., & Ткаченко, Г. (2023). Асоціативний експеримент як один із чинників дослідження власних назв. *Записки з ономастики*, (25), 20-40. <https://doi.org/10.18524/2410-3373.2022.25.275374>
3. Микитин-Дружинець, М. Л. (2008). Психофоносемантика жіночого іменника. *Записки з ономастики*, 11, 3-7.
4. Селіванова, О. О. (2008). *Сучасна лінгвістика: напрями та проблеми*. Довкілля-К.
5. Смущинська, І. В. (2024). Художні антропоніми: основні функції, аспекти і проблеми інтерпретації. *Стиль і переклад*, 1(9), 160-178. [https://doi.org/10.17721/2617-8923.2023.1\(9\).160-178](https://doi.org/10.17721/2617-8923.2023.1(9).160-178)
6. Фрумкіна, А. Л. (2025). *Психолінгвістика: концепти, мовлення, особистість* [Навчальний посібник].
7. Sleigh, J. (2016). What's in a name? Nominative determinism in the UK dental workforce. *British Dental Journal*, 221(12), 773-776. <https://doi.org/10.1038/sj.bdj.2016.950>

Секція II. КІБЕРПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХОЛОГІЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Бігняк Лілія Григорівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ ІНФОРМАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Актуальність. Стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій та поширення соціальних мереж суттєво трансформували соціальний простір сучасної людини. У цифрову епоху соціальні мережі стали одним із ключових середовищ соціалізації, у межах якого формуються нові моделі комунікації, самопрезентації та міжособистісної взаємодії. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема дослідження впливу соціальних мереж на формування особистості, її ідентичності, самооцінки та системи цінностей.

Сучасне інформаційне середовище характеризується високою інтенсивністю інформаційних потоків, глобальністю комунікаційних процесів та інтеграцією цифрових платформ у повсякденне життя людини. Соціальні мережі виконують не лише функцію обміну інформацією, а й виступають важливим механізмом конструювання соціальної реальності, формування образу «Я» та соціального статусу особистості. У цих умовах дослідження психологічних аспектів впливу соціальних мереж на розвиток особистості набуває важливого наукового та практичного значення.

Метою тез є теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на формування особистості в сучасному інформаційному середовищі та визначення основних психологічних механізмів цього впливу.

Цифровізація суспільства спричинила появу нових форм соціальної взаємодії та самопрезентації особистості. Соціальні мережі створюють особливий комунікативний простір, у межах якого користувачі мають можливість конструювати власний образ, формувати цифрову ідентичність та взаємодіяти з широкою аудиторією. У сучасних наукових дослідженнях цифрова ідентичність розглядається як багатовимірне явище, що формується у процесі онлайн-комунікації, самопрезентації та взаємодії з цифровими платформами.

У межах соціальних мереж відбувається активний процес самопрезентації особистості, який передбачає вибіркове представлення інформації про себе з метою формування бажаного соціального образу. Користувачі часто демонструють у цифровому просторі найбільш позитивні аспекти свого життя, що призводить до формування ідеалізованих образів особистості. Така тенденція сприяє виникненню розбіжностей між реальним та віртуальним «Я», що може впливати на процеси самоусвідомлення та самосприйняття.

Одним із ключових психологічних механізмів впливу соціальних мереж є соціальне порівняння. Користувачі схильні оцінювати власні досягнення, зовнішність або спосіб життя через призму образів, представлених іншими людьми в цифровому просторі. У більшості випадків ці образи є відредагованими або ідеалізованими, що може спричиняти зниження самооцінки, формування почуття незадоволеності собою та виникнення психологічного дискомфорту.

Суттєву роль у формуванні особистості в соціальних мережах відіграє також механізм соціального схвалення. Лайки, коментарі та кількість підписників виступають своєрідними показниками соціального визнання, що впливають на емоційний стан користувачів. У результаті формується залежність від зовнішнього схвалення, яка може визначати поведінкові стратегії людини в цифровому середовищі. Прагнення до популярності та соціального визнання іноді спонукає користувачів до створення контенту, спрямованого на привернення максимальної уваги аудиторії.

Разом з тим соціальні мережі можуть виконувати й позитивні функції у розвитку особистості. Вони сприяють розширенню соціальних контактів, забезпечують доступ до різноманітних інформаційних ресурсів та створюють можливості для самореалізації й творчого самовираження. У цифровому середовищі користувачі можуть об'єднуватися у спільноти за інтересами, отримувати соціальну підтримку та брати участь у різних формах онлайн-взаємодії.

Таким чином, соціальні мережі виступають складним соціально-психологічним феноменом, що має амбівалентний характер впливу на формування особистості. З одного боку, вони створюють нові можливості для комунікації, самовираження та соціальної інтеграції, з іншого — можуть спричиняти психологічні ризики, пов'язані з залежністю від соціального схвалення, соціальним порівнянням та формуванням спотворених уявлень про власну особистість.

Висновки. Отже, соціальні мережі є важливим фактором формування особистості в сучасному інформаційному суспільстві. Вони суттєво впливають на процеси самопрезентації, формування цифрової ідентичності, самооцінки та соціальної взаємодії людини. У межах цифрового середовища формуються нові моделі поведінки, комунікації та соціальної взаємодії, які змінюють традиційні механізми соціалізації особистості.

Разом з тим вплив соціальних мереж на розвиток особистості має суперечливий характер. Поряд із позитивними можливостями для комунікації та самореалізації існують і певні психологічні ризики, пов'язані з соціальним порівнянням, залежністю від зовнішнього схвалення та формуванням ідеалізованих уявлень про реальність. У зв'язку з цим важливим завданням сучасної психології є дослідження механізмів впливу цифрового середовища на особистість, а також розроблення ефективних стратегій формування цифрової культури, критичного мислення та психологічної стійкості користувачів соціальних мереж.

Список використаних джерел:

1. Гернешій, М. В., & Михайлишин, У. Б. (2023). Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. У *Scientists and methods of using modern technologies: Proceedings of the 21st International Scientific and Practical Conference* (с. 390-393). International Science Group. <https://books.google.com/books?id=vQ7CEAAAQBAJ>
2. Козак, А., & Сургунд, Н. (2024). Вплив сучасного інформаційного середовища та інтернету на формування власного «Я» підлітків. *Psychology Travelogs*, 4, 14-21. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-2>
3. Романовська, О., Нікітіна, О., Приходько, А., & Чегі, Т. (2025). Інтегративна метамоделі впливу цифрового середовища на формування особистості: теоретичне обґрунтування. *Теорія і практика управління соціальними системами*, 4, 112-125. <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2025.4.09>
4. Сергєєнкова, О. П., Столярчук, О. А., & Коханова, О. П. (2025). Психологічні аспекти самопрезентації особистості засобами цифрової візуалізації. *Наукові перспективи*, 11(65), 2807-2818. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-2807-2818](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-2807-2818)
5. Chan, K. T. (2022). Emergence of the ‘Digitalized Self’ in the age of digitalization. *Computers in Human Behavior Reports*, 6, Article 100191. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100191>
6. Rowland, J., & Stevens, J. (2025). What is your digital identity? Unpacking users’ understandings of an evolving concept in datafied societies. *Media, Culture & Society*, 47(2), 336-353. <https://doi.org/10.1177/01634437241282240>

Бородкіна Яна Едуардівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ВПЛИВ КІБЕРТЕХНОЛОГІЙ ТА ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ВЛАСТИВОСТІ МИСЛЕННЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Актуальність. Стрімкий розвиток кібертехнологій і штучного інтелекту призводить до глибокої трансформації когнітивної сфери сучасної людини. У ХХІ столітті мислення дедалі частіше стає не ізольованим процесом через взаємодію з технологічними системами, які виступають активними учасниками обробки інформації. Це змінює не лише швидкість доступу до знань, але й сам спосіб, у який людина мислить, оцінює та приймає рішення. Так, сучасні психологічні дослідження свідчать, що взаємодія з ШІ впливає на довіру, судження, когнітивну автономію та метакогнітивні процеси (Baines et al., 2024; Li et al., 2024).

Мета: теоретично проаналізувати вплив кібертехнологій і штучного інтелекту на властивості мислення сучасної людини.

Сучасне мислення формується в умовах постійної взаємодії людини з інтелектуальними системами, що поступово змінює його внутрішню організацію. Технології перестають бути лише інструментами і дедалі більше виконують роль когнітивних посередників, які впливають на процеси інтерпретації інформації та формування рішень (Baines et al., 2024). У цьому контексті мислення набуває гібридного характеру, поєднуючи внутрішні психічні процеси та зовнішні алгоритмічні ресурси.

Одним із важливих аспектів є те, що взаємодія людини та штучного інтелекту не гарантує автоматичного покращення якості мислення або прийняття рішень. За результатами систематичного огляду та метааналізу численних експериментальних

досліджень було встановлено, що поєднання «людина-ШІ» не завжди перевершує результати, отримані окремо людиною або алгоритмом (Vaccaro et al., 2024, p.1234–1250). У низці випадків спільна діяльність демонструє нижчу ефективність порівняно з найкращим окремим виконавцем. Це пов'язано з психологічними особливостями взаємодії з алгоритмічними системами, зокрема тенденцією до надмірної довіри до ШІ, зниженням рівня критичного аналізу та частковою втратою суб'єктної відповідальності за прийняті рішення.

У цьому контексті особливої ваги набуває поняття когнітивної автономії – здатності людини самостійно формувати судження та приймати рішення. Сучасні дослідження довіри до ШІ показують, що рівень покладання на алгоритмічні рекомендації залежить від психологічних характеристик користувача, особливостей системи та ситуаційного контексту (Li et al., 2024). Водночас довіра до ШІ не є тотожною довірі до людини і має власну психологічну специфіку (Montag et al., 2024).

Не менш значущими є метакогнітивні процеси, які забезпечують усвідомлення, контроль і регуляцію власного мислення. У взаємодії з ШІ метакогніція набуває особливої ролі, оскільки людина має оцінювати не лише власні судження, але й результати, запропоновані алгоритмом. Дослідження показують, що саме метакогнітивний рівень взаємодії визначає ефективність використання ШІ: здатність до рефлексії, критичного аналізу та оцінки надійності інформації стає ключовою умовою збереження якості мислення (Yin et al., 2025, p.12).

Також взаємодія з інтелектуальними системами може впливати на сам характер судження. Експериментальні дані свідчать, що повторювана взаємодія з ШІ здатна змінювати перцептивні, емоційні та соціальні оцінки людини, а також підсилювати певні когнітивні упередження (Glickman et al., 2025, p.89-105).

Разом із цим дослідники звертають увагу на ризик зниження когнітивної активності. Надмірне покладання на ШІ може зменшувати глибину опрацювання інформації та послаблювати внутрішню аналітичну роботу (Jose, 2025). Таким

чином, вирішальним є не сам факт використання технологій, а характер взаємодії з ними – активний або пасивний.

Узагальнюючи, можна зазначити, що вплив кібертехнологій і штучного інтелекту на мислення сучасної людини має складний і багатовимірний характер. Він поєднує як розширення когнітивних можливостей, так і появу нових психологічних ризиків, пов'язаних із зниженням автономії, зміною структури судження та необхідністю підвищеного рівня рефлексії.

Висновки. Кібертехнології та штучний інтелект трансформують властивості мислення сучасної людини через зміну процесів прийняття рішень, довіри, когнітивної автономії та метакогнітивного контролю. Взаємодія з ШІ може як підсилювати, так і послаблювати мислення залежно від характеру використання. Саме тому ключовим завданням сучасної психології є дослідження умов, за яких технології підтримують, а не заміщують автономне мислення людини.

Список використаних джерел:

1. Baines, J. I., et al. (2024). Advice from artificial intelligence: A review and practical implications. *Frontiers in Psychology*, 15.
2. Li, Y., et al. (2024). Developing trustworthy artificial intelligence: Insights from research on human-AI trust. *Frontiers in Psychology*, 15.
3. Montag, C., et al. (2024). On trust in humans and trust in artificial intelligence. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, Article 100412. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100412>
4. Vaccaro, M., Almaatouq, A., & Malone, T. W. (2024). When combinations of humans and AI are useful: A systematic review and meta-analysis. *Nature Human Behaviour*, 8, 1234-1250.
5. Glickman, M., et al. (2025). Human-AI feedback loops alter human judgments. *Nature Human Behaviour*, 9, 89-105.
6. Yin, J., et al. (2025). AI-driven chatbot feedback and metacognition. *npj Science of Learning*, 10(1), 12. <https://doi.org/10.1038/s41539-025-00288-z>

7. Jose, B. (2025). The cognitive paradox of AI in education. *Frontiers in Psychology*, 16.

Варнавський В'ячеслав Олексійович

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
Державний університет «Житомирська політехніка», Україна,*

Варнавська Інна В'ячеславівна

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук,
Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна*

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ДИНАМІКА ТЕХНІЧНОГО БОРГУ ТА ЙОГО ДЕСТРУКТИВНИЙ ВПЛИВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я РОЗРОБНИКІВ

У сучасній парадигмі цифровізації розробка програмного забезпечення припинила бути суто технічним процесом трансляції алгоритмів у машинний код. Сьогодні це складна інтелектуальна екосистема, де програмний продукт виступає середовищем життєдіяльності та професійної реалізації інженерних команд. У цьому контексті якість коду, його читабельність та архітектурна прозорість набувають ознак не лише технічних, а й психосоціальних категорій. Програмний код є специфічною формою комунікації: через нього розробник передає свої ментальні моделі, наміри та логічні патерни колегам і майбутнім поколінням інженерів. Відтак, будь-яке викривлення цієї комунікації, відоме в інженерії як «брудний код» або технічний борг, неминуче призводить до деградації когнітивного простору взаємодії.

З погляду кіберпсихології, робота з програмним забезпеченням є високоінтенсивною когнітивною діяльністю, що вимагає постійного оперування абстракціями в умовах обмеженої робочої пам'яті. Коли структура коду порушена, він перетворюється з інструменту вирішення задач на джерело паразитарного когнітивного навантаження. Це створює передумови для виникнення глибоких

психологічних криз усередині ІТ-колективів, де технічні недоліки системи стають причиною особистісного вигорання та руйнації групової динаміки.

Актуальність аналізу психосоціальної динаміки технічного боргу зумовлена критичним зростанням складності програмних систем у 2024-2026 роках та дефіцитом ментального ресурсу розробників. У сучасній ІТ-індустрії спостерігається небезпечна тенденція: гонитва за швидкістю виходу продукту на ринок змушує команди свідомо нехтувати принципами чистого коду, що призводить до лавиноподібного накопичення технічного боргу.

По-перше, технічний борг стає важливим чинником професійного вигорання, що досягло епідемічних масштабів серед розробників. Робота в заплутаному, нелогічному середовищі викликає стан постійної когнітивної напруги і стресу, що призводить до втрати мотивації та зниження інтелектуальної продуктивності. По-друге, в епоху впровадження штучного інтелекту в розробку розуміння психологічних аспектів чистоти коду стає критичним, оскільки ШІ-асистенти лише масштабують існуючі патерни, і за відсутності культури читабельності вони можуть експоненціально збільшити обсяг «некерованого» коду. Отже, дослідження психологічної ціни технічного боргу є стратегічно важливим для збереження людського капіталу в технологічній сфері.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування і практичний аналіз впливу технічного боргу на психосоціальний стан розробників та ефективність командної взаємодії в процесі інженерії програмного забезпечення.

Технічний борг у сучасній інженерії програмного забезпечення часто розглядається як фінансова метафора, що описує накопичену вартість майбутніх виправлень через вибір швидких, але недосконалих рішень сьогодні. Проте для інженера, який безпосередньо взаємодіє з кодовою базою, цей «борг» трансформується у щоденний психологічний пресинг, що руйнує мотивацію та провокує емоційне виснаження. Коли ми говоримо про психологію «брудного» коду,

ми говоримо про середовище, що стає токсичним для інтелектуальної праці (Зливков, Ліпінська, Лукомська, 2020).

Одним із найбільш яскравих проявів соціальної психології в програмуванні є «теорія розбитих вікон», адаптована до ІТ-контексту. У соціології вона стверджує, що наявність видимих ознак безладу в середовищі стимулює подальші антисоціальні дії. В інженерії ПЗ це працює ідентично: якщо розробник бачить у проекті «брудний» код, який не рефакториться роками, у нього виникає підсвідоме відчуття, що якістю можна знехтувати.

Цей процес деградації має каскадний характер. Коли команда змушена додавати новий функціонал у заплутану систему, де порушені принципи SOLID та DRY, індивідуальна відповідальність інженера розмивається. Виникає когнітивне викривлення: «Якщо тут вже є 500 рядків поганого коду, мої 50 рядків нічого не змінять». Це призводить до повної втрати почуття власності (над продуктом). Розробник припиняє пишатися своєю роботою, що є першим кроком до професійної апатії і зниження якості продукту до критичного рівня.

Процес рецензування коду є фундаментальним інструментом забезпечення якості, проте в умовах високого технічного боргу він часто перетворюється на зону соціального конфлікту. «Чистий код» створює об'єктивну систему координат. Коли в команді існують чіткі стандарти читабельності, зауваження до коду сприймаються як професійна допомога.

Натомість у проектах із накопиченим технічним боргом критика часто стає суб'єктивною. Замість обговорення архітектури, розробники починають сперечатися про «стиль», що сприймається як замах на особисту інтелектуальну спроможність. Це руйнує психологічну безпеку – стан, у якому члени команди не бояться помилятися або просити про допомогу. Відсутність безпеки веде до того, що інженери починають приховувати «брудні» рішення, закриваючись у власних модулях, що створює «інформаційні острови» та робить систему некерованою.

Робота з нечитабельним кодом є потужним стресором. Психологічно це можна пояснити через концепцію «когнітивного дисонансу»: інженер знає, як написати добре, але через дедлайни та тиск системи змушений писати погано. Постійне перебування в стані дисонансу виснажує нервову систему.

Більше того, тривала робота з Legacy-системами часто призводить до стану «вивченої безпорадності». Коли розробник намагається покращити код, але кожна зміна ламає десять інших модулів через приховані зв'язки, у нього зникає віра в те, що ситуацію можна змінити. Це стає прямим шляхом до емоційного вигорання. Вигорання в ІТ – це не просто втома, це втрата когнітивної гнучкості. Інженер у стані вигорання починає писати ще гірший код, створюючи замкнене коло деградації системи та особистості.

Для фахівця з інженерії важливо усвідомити, що кожна незрозуміла абстракція – це «податок» на увагу колег. У психології існує поняття «префронтального виснаження». Оскільки префронтальна кора відповідає за планування та контроль, вона втомлюється найшвидше. Коли код змушує мозок постійно перемикає контекст між десятками незв'язаних функцій, розробник досягає ліміту своїх інтелектуальних можливостей вже за кілька годин роботи.

Решта робочого дня проходить у стані зниженої концентрації, що експоненціально збільшує ймовірність внесення критичних багів. Таким чином, «чистий код» – це не просто питання естетики, це засіб збереження когнітивного здоров'я інженерного капіталу компанії. Інвестиції в рефакторинг та читабельність – це інвестиції в ментальну стабільність команди, що в довгостроковій перспективі є значно вигіднішим за швидке впровадження «брудних» фіч.

Інженерія програмного забезпечення в умовах сучасної цифровізації вийшла за межі суто технологічної дисципліни, перетворившись на складну антропоцентричну систему. Технічний борг та якість програмного коду мають бути визнані критичними чинниками, що визначають не лише стабільність ІТ-

інфраструктури, а й психосоціальний стан людського капіталу в технологічній галузі.

Під час аналізу було встановлено, що «чистий код» виступає фундаментальним фасилітатором ефективної когнітивної діяльності розробника. Мінімізація стороннього когнітивного навантаження через архітектурну прозорість та семантичну чіткість іменування дозволяє інженерам зберігати ресурс префронтальної кори мозку для вирішення складних творчих завдань, запобігаючи передчасному інтелектуальному виснаженню. Натомість накопичення технічного боргу запускає деструктивні психологічні механізми: від «ефекту розбитих вікон», що руйнує професійну етику та групову ідентичність, до стану «вивченої безпорадності», що є прямим предиктором професійного вигорання.

Окрему увагу приділено соціальному аспекту: встановлено, що читабельність коду є запорукою психологічної безпеки всередині команди. Об'єктивізація стандартів написання ПЗ трансформує процес рецензування коду із зони потенційного міжособистісного конфлікту на простір конструктивного навчання та підтримки. У майбутньому, з посиленням ролі штучного інтелекту в генерації коду, роль психологічно-орієнтованої інженерії лише зростатиме. Фахівці мають усвідомлювати свою відповідальність за створення «когнітивно комфортних» систем, де програмний код слугує надійним містком комунікації, а не джерелом цифрового хаосу і професійного стресу.

Список використаних джерел:

1. Зливков, В., Ліпінська, С., & Лукомська, С. (2020). *Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід*. Київ–Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М.
2. Максименко, С. Д., Ірхін, Ю. Б., Деркач, Л. М., Марусинець, М. М., & Касинець, М. М. (2023). *Психологічна організація модульного формування когнітивних здібностей: генетико-креативний підхід* (Т. 2). Київ: Видавництво «Людмила».

3. Скулиш, Є. Д. (ред.). (2012). *Історія інформаційно-психологічного протиборства*. Київ: Науково-видавничий відділ НА СБ України.

Гулий Юрій Іванович

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Тиньков Олександр Михайлович

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,

Національний аерокосмічний університет

«Харківський авіаційний інститут», Україна

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО

Штучний інтелект (ШІ) – це галузь, що швидко розвивається, яка трансформує багато галузей і змінює спосіб життя та роботи людей. В останні роки розробники технологій ШІ досягли значних успіхів і все частіше використовують їх для вирішення складних проблем і підвищення точності результатів у різних галузях, включаючи освіту, охорону здоров'я, фінанси та багато іншого. Водночас використання ШІ в професійній освіті перебуває в зародковому стані, а його можливості оцінені не в повній мірі (Bhutoria, 2022, p.67).

Зростання кількості публікацій, присвячених загрозам ШІ в академічному середовищі, почалося після того, як у листопаді 2022 року розробники відкрили доступ до ChatGPT. Ця мовна модель, створена для імітації людського спілкування, здатна запам'ятовувати контекст діалогу і коригувати помилки. Вона володіє великими знаннями, оскільки навчалася на різноманітних текстах з інтернету, включаючи статті, книги та блоги. Однак її база даних охоплює тільки період до 2021 року, тому вона не може надавати актуальну інформацію про пізніші події. Проте, у програми є ряд обмежень. ChatGPT може помилятися в математичних розрахунках, не завжди правильно відповідає на логічні питання і іноді надає недостовірну

інформацію. Розробники OpenAI визнають цей недолік, вказуючи, що модель може генерувати правдоподібні, але фактично невірні або безглузді відповіді (Lim & Pechenkina, 2023, p.58).

Ще однією проблемою є генерація неіснуючих джерел. При створенні наукового тексту програма може посилається на фальшиві публікації, використовуючи реальні прізвища вчених і назви авторитетних журналів. Це створює труднощі для авторів, які прагнуть до академічної чесності, але, з іншого боку, дає можливість викладачам і редакторам наукових видань виявляти автоматично згенеровані тексти.

Відповіді, згенеровані ШІ, можуть допомогти у виявленні логічних помилок, характерних і для здобувачів вищої освіти, що дозволить викладачам акцентувати увагу на ключових проблемах (Baker & Inventado, 2014, p.69).

Мета статті – виявити проблеми, пов'язані з розвитком ШІ у вищій освіті, та обґрунтувати перспективні рішення щодо його застосування.

На відміну від інших віртуальних асистентів, таких як Siri або Alexa, ChatGPT не шукає інформацію в інтернеті. Він будує речення послідовно, підбираючи найбільш ймовірні слова на основі своєї мовної моделі. Такий механізм роботи призводить до того, що програма може видавати логічно невірні відповіді, формулюючи їх так, ніби вони абсолютно точні.

Проте ChatGPT здатний доступно пояснювати складні гуманітарні концепції, що робить його корисним інструментом для навчання. Помилкові міркування, які він пропонує, можуть представляти інтерес для дослідників в області когнітивної лінгвістики та методики розвитку мовлення. Таким чином, навіть недоліки штучного інтелекту можуть бути корисні в наукових дослідженнях. Ще одна проблема, пов'язана з ChatGPT, – потенційна упередженість текстів, які він генерує. Це обумовлено не тільки вихідними даними, що містять стереотипи, але і вибором інформації, який роблять розробники під час навчання моделі. Щоб мінімізувати цю проблему, OpenAI закликає користувачів залишати відгуки про подібні випадки.

Однак, з огляду на потенційну шкоду, яку може завдати упереджений контент, деякі фахівці вважають, що ChatGPT слід було доопрацювати перед його випуском у відкритий доступ. Схожі побоювання призвели до того, що компанія Alphabet у вересні 2022 року створила аналогічного чат-бота під назвою Sparrow, але відмовилася від його публічного запуску.

Експерименти із завданнями з англійської мови показали, що тексти, створені ChatGPT, часто перевершують роботи здобувачів вищої освіти. Програма здатна генерувати тексти різних жанрів – від есе та рефератів до ділового листування і робить це на такому рівні, що відрізнити їх від робіт, написаних людиною, вкрай складно.

Виникає питання: якщо ChatGPT може писати за нас, чи залишиться необхідність навчати здобувачів вищої освіти академічного письма в майбутньому. Хоча це питання здається філософським, масове використання ШІ в написанні робіт здобувачів вищої освіти може призвести до перегляду підходів до оцінки знань, наприклад, на користь усних іспитів.

Ще однією серйозною проблемою є поширення недостовірної інформації, особливо з огляду на те, що ChatGPT здатний формулювати навіть помилкові відповіді так, щоб вони звучали переконливо. Підроблені акаунти в соціальних мережах вже становлять значну загрозу в інтернеті, а з розвитком чат-ботів на основі ШІ інтернет-шахрайство може стати ще більш масштабним.

Якщо наприкінці 2022 року, на хвилі популярності, деякі вчені почали включати ChatGPT у співавтори наукових статей, то вже в січні 2023 року авторитетні журнали Science і Springer-Nature переглянули свою редакційну політику, заборонивши використання чат-ботів як співавторів. Однак видавництво Springer-Nature, яке випускає близько 3000 наукових журналів, не ввело повну заборону на застосування ChatGPT. Цей інструмент і аналогічні технології, як і раніше, можуть використовуватися в процесі підготовки наукових робіт, за умови, що автор скаже всі подробиці його використання в рукописі.

Моделі генерації ШІ можуть генерувати лише дані, що нагадують моделі тренувань. Якщо дані залишаються однаковими у навчальному зразку, генеровані дані можуть бути переміщені та відтворювати існуючі стереотипи та спотворення. Розробники повинні забезпечити, щоб дані були дійсними для моделей навчання представників різних статей, національностей та культур.

Створення ШІ має багато потенційних додатків, але це може бути не прийнятним для деяких університетських дисциплін. Наприклад, загальний ШІ може бути не таким корисним в історичних та культурних дослідженнях, як дослідження інформатики, програмування чи дизайну. Загальний ШІ викликав етичні проблеми, особливо при визначенні автора інформаційного продукту. На цьому етапі генеруються зображення та відео, які можна використовувати для поширення дезінформації та пошкодження людини. У зв'язку з цим університетські установи просять повідомляти про етичні наслідки та відповідально використовувати цю технологію (Porenici & Kerr, 2017, p.10).

Вирішуючи ці проблеми, університетські установи допоможуть здобувачам вищої освіти розвивати навички та знання, продуктивно та відповідально використовуючи генеративний ШІ. За допомогою наявного рівня цифрової культури здобувачі можуть використовувати навички створення ШІ для створення інноваційних рішень та сприяння кращому майбутньому.

Університетські установи повинні приділяти важливу увагу та сприяти здобувачам щодо наукової роботи і повинні передати знання, необхідні для відповідального використання обладнання та генеративного ШІ. Це включає обговорення етичних результатів та сприяння здобувачам таким чином, щоб врахувати потенційну вагу проектів, створених генератором ШІ.

Висновки. Генеративний ШІ – це потужна технологія з численними застосуваннями в різних галузях, яка здатна їх перетворити, надати нового сенсу. На горизонті науки вже проглядаються нові можливості генеративного ШІ (AUTO-GPT), іноді так званого GPT-5.

Основним способом протистояти безконтрольному використанню мовних моделей ШІ є індивідуалізація освітніх траєкторій і персоналізація контрольних завдань. Цифрова трансформація освіти дозволяє більш обґрунтовано організувати взаємозв'язок всіх компонентів освітньої системи і більш ефективно реалізовувати основні її функції. Викладачам вищих навчальних закладів необхідно проектувати і розробляти нові методи навчання, сталої мотивації до засвоєння знань і системи оцінювання, моделювати персональні та групові траєкторії навчання, постійно стежити за своїм професійним зростанням і лідерством.

Список використаних джерел:

1. Baker, R. S., & Inventado, P. S. (2014). Educational data mining and learning analytics. In *Learning analytics: From research to practice* (pp. 61-75). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3305-7_4
2. Bhutoria, A. (2022). Personalized education and artificial intelligence in the United States, China, and India: A systematic review using a "in the loop" model. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 3, Article 100068. <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2022.100068>
3. Lim, W. M., Gunasekara, A., Pallant, J. L., Pallant, J. I., & Pechenkina, E. (2023). Generative AI and the future of education: Ragnarök or reformation? A paradoxical perspective from management educators. *The International Journal of Management Education*, 21(2), Article 100790. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2023.100790>
4. Popenici, S. A. D., & Kerr, S. (2017). Exploring the impact of artificial intelligence on teaching and learning in higher education. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 12(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s41039-017-0062-8>

Довгун Анна Михайлівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ПОВЕДІНКОВІ ПРОЯВИ РОЗУМІННЯ ФЕЙКІВ: РОЛЬ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ І КОГНІТИВНИХ УПЕРЕДЖЕНЬ

Актуальність дослідження полягає в тому, що стрімкий розвиток цифрових технологій кардинально змінив інформаційний простір, створивши умови для масового поширення маніпулятивних впливів. Особливої гостроти це питання набуває в умовах війни, коли інформаційна війна стає інструментом цілеспрямованого соціально-психологічного впливу на громадян з метою зміни їхніх ціннісних орієнтирів та світосприйняття. Розуміння того, як саме люди інтерпретують фейки та які внутрішні чинники (критичне мислення, когнітивні упередження) зумовлюють їхню вразливість, є критично важливим для гарантування ментального здоров'я та безпеки особистості.

Метою є теоретико-емпіричне обґрунтування психологічних чинників сприйняття фейкової інформації, зокрема аналіз взаємозв'язку між когнітивними упередженнями, рівнем критичного мислення та подальшими поведінковими реакціями особистості.

Психологічне розуміння фейку - це процес активної інтелектуальної обробки інформації, де ключову роль відіграє здатність до верифікації змісту. Проте цей процес часто спотворюється під впливом низки внутрішніх механізмів.

1. Психологічна природа розуміння фейкової інформації. У межах психологічного аналізу розуміння фейку розглядається не як статичний акт сприйняття, а як динамічний процес конструктивної діяльності свідомості.

Розуміння виникає на перетині текстової інформації (фейку) та внутрішнього досвіду особистості. Основним механізмом тут виступає когнітивна асиміляція, за якої нове повідомлення вбудовується в існуючу систему знань. Якщо фейк відповідає емоційному стану або ціннісним орієнтаціям людини, виникає ефект «суб'єктивної істинності», який блокує подальшу раціональну перевірку.

2. Когнітивні упередження як фільтри сприйняття. В основі вразливості до фейків лежать когнітивні упередження – систематичні помилки в мисленні. Найбільш релевантними для теми дослідження є:

- Упередження підтвердження (Confirmation bias): тенденція віддавати перевагу тій інформації, яка підкріплює власну точку зору. Це пояснює, чому фейки, що транслюють очікувані аудиторією меседжі, сприймаються як «очевидна правда».
- Ефект ілюзії правди: когнітивний механізм, за якого знайомість інформації (через її багаторазове повторення в мережі) помилково приймається за її достовірність.
- Ефект фреймінгу: психологічний феномен, де спосіб подачі (емоційне забарвлення, візуальний ряд) домінує над змістом, провокуючи імпульсивні поведінкові реакції.

3. Критичне мислення як інтелектуальний механізм захисту. Критичне мислення в контексті психології магістерського дослідження трактується як вища психічна функція, що забезпечує метакогнітивний моніторинг. Воно дозволяє особистості дистанціюватися від первинного емоційного відгуку на фейк і перейти до аналітичної стадії обробки. Високий рівень критичного мислення забезпечує здатність до:

- виявлення логічних суперечностей у структурі фейку;
- ідентифікації маніпулятивних технік (таких як «апеляція до страху» або «підміна понять»);
- усвідомлення власних емоційних тригерів, на які спрямований контент.

4. Поведінкові прояви, зумовлені сприйняттям дезінформації. Розуміння фейку трансформується у конкретні поведінкові патерни. Психологічна специфіка цих проявів полягає в їхній часто несвідомій природі:

- Інформаційна контагіозність (зараження): людина, яка повірила фейку, відчуває потребу «попередити інших», що призводить до неконтрольованого розповсюдження дезінформації.
- Агресивізація поведінки: фейки, спрямовані на створення образу ворога, провокують конфліктність як у віртуальному, так і в реальному житті.
- Когнітивний дисонанс: при зіткненні зі спростуванням фейку особистість може демонструвати захисну поведінку (ігнорування фактів), щоб зберегти цілісність своєї картини світу.

Висновки. Розуміння фейків є складним процесом, що детермінований взаємодією когнітивної та емоційної сфер особистості. Когнітивні упередження виступають як внутрішні передумови вразливості, тоді як критичне мислення є основним ресурсом подолання маніпулятивного впливу. Результати аналізу підтверджують, що для ефективної протидії фейкам недостатньо лише технічного обмеження інформації; необхідна цілеспрямована психологічна робота з розвитку рефлексивності та навичок когнітивного контролю користувачів.

Список використаних джерел:

1. Cherepovska, N. I. (2021). *Psykhoholohiia manipuliatsii mediakontentom* [Psychology of media content manipulation]. ISPP NAPN Ukrainy.
2. Kahneman, D. (2017). *Myslennia shvydke y povilne* [Thinking, fast and slow] (M. Yakovlev, Trans.). Nash Format. (Original work published 2011).
3. Molotkina, Yu. (2022). Verbalne manipuliuvannia «fabryky troliv» u konteksti antyukrainskoi propahandy [Verbal manipulation of the "troll factory" in the context of anti-Ukrainian propaganda]. *Society. Document. Communication*, 17, 155-181. <https://doi.org/10.31470/2518-7600-2022-17-155-181>

4. Shustenko, O. (2023). Manipulatyvni tekhnolohii yak fenomen tsyfrovoy diisnosti [Manipulative technologies as a phenomenon of digital reality]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia filosofsko-politolohichni studii*, 49, 200-204. <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2023-49/32>

Дубчак Лілія Михайлівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ВПЛИВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ДЕВ'ЯТИКЛАСНИКІВ

Сучасна психологія активно вивчає перспективи та наслідки взаємодії людини з інтелектуальними цифровими системами. Використання ШІ у навчанні (створення контенту, аналіз великих масивів даних, моделювання) відкрило нові перспективи для вдосконалень у сфері профорієнтаційного самовизначення дев'ятикласників. Взаємодія з штучним інтелектом, коли він може стати для підлітка «когнітивним партнером», розширює можливості для формування уявлень про професії майбутнього та полегшує пошук інформації про освітні можливості, актуальні вимоги до фахівців (Шевченко, 2025). Проте, використання цифрових технологій, сприяючи формуванню більш усвідомленого вибору, несе в собі й велику долю ризиків. Як втримати баланс і отримати найбільше користі від співпраці з ШІ під час вибору професії сучасним дев'ятикласникам?

Стрімкий розвиток технологій штучного інтелекту постійно впливає на різні сфери життєдіяльності людини. Звичайно, не обходиться без них і освітній простір. Відтак, сучасний підліток досить часто звертається за порадами, в тому числі і в питанні вибору подальшого професійного шляху, до свого цифрового друга.

Вивченням психологічних особливостей взаємодії людини з ІІІ займається один із нових напрямів психологічних досліджень, кіберпсихологія.

Для підлітків у 9 класі настає критичний етап професійного визначення, адже потрібно обрати свій подальший шлях. Багатьом із них дуже важко визначитись: продовжити навчання у старшій школі чи вступати до закладів фахової передвищої освіти. Значний вплив на цей процес можуть мати у сучасних умовах саме цифрові інструменти, які дев'ятикласники використовують для пошуку інформації, навчальної підтримки та отримання персоналізованих рекомендацій.

Метою роботи є теоретичний аналіз особливостей впливу технологій штучного інтелекту на формування професійного самовизначення дев'ятикласників та виявлення психологічних умов безпечної взаємодії в системі «людина - ІІІ».

Професійне самовизначення дев'ятикласників відбувається протягом певного часу і може стати справжнім викликом для підлітка. Це складний багатокomпонентний процес, в якому наявність необхідної інформації, усвідомлення власних сил, можливостей і бажань так само важливі, як і рівень довіри до світу. Багато старшокласників висловлюють думку, що «краще довіритись чату Джипити», ніж послухати поради дорослих.

Можемо виділити декілька компонентів, на які впливає ІІІ, а саме:

- когнітивний компонент (доступ до персоналізованих даних про ринок праці, що дозволяє краще ознайомитись з актуальними видами професійної діяльності);
- ціннісно-мотиваційний компонент (використання чат-ботів та кар'єрних навігаторів, що допомагає підліткам співвідносити власні цінності з етичними стандартами та місіями різних професійних галузей);
- рефлексивний компонент (можливості самоаналізу через проходження інтерактивних тестів та симуляцій професійних ситуацій).

Станом на 2026 рік в Україні функціонує низка ресурсів, що інтегрують елементи ІІІ та цифрової підтримки. Державна служба зайнятості (ДСЗ) пропонує

Платформу з профорієнтації та розвитку кар'єри, де учні можуть пройти комплексні тести на стресостійкість, комунікабельність, тайм-менеджмент та отримати результати в особистому профілі (Бердо, Расюн & Величко, 2023, с.22).

Також важливу роль відіграють такі проекти, як «Обери професію своєї мрії» (мультимедійні курси у форматі SCORM), платформа CareerHub (онлайн-консультування), Студія EdEra та інші. Ці ресурси дозволяють підліткам реалізувати алгоритм успішного вибору, який включає вивчення вимог професії, аналіз особистісних особливостей та безпосереднє спілкування з фахівцями.

Особливої уваги заслуговують великі мовні моделі (Large Language Models), такі як ChatGPT, Claude та Gemini. Для дев'ятикласників ці системи виконують роль віртуального кар'єрного радника. На відміну від традиційних статичних тестів, взаємодія з LLM-моделями має характер динамічного діалогу «майже на рівних», що дозволяє підлітку проводити рольові симуляції, синтезувати інтереси (наприклад, якщо подобаються біологія, малювання та відеоігри, ШІ може запропонувати варіант професії), отримати допомогу у написанні перших мотиваційних листів або есе для вступу до коледжів/ліцеїв, що стимулює рефлексію над власними здобутками.

Алгоритм не засуджує і надає відповіді миттєво. Проте, важливо, щоб учень усвідомлював, що ШІ не «знає» його особистість, а лише маніпулює ймовірностями текстових послідовностей на основі наданих даних. Ефективність використання старшокласниками чат-ботів та LLM у профорієнтації залежить також від їх промпт-грамотності (Сіпій, 2023, с.239-244). Психологічний супровід цього процесу включає в себе розвиток навичок підлітка у сприйманні відповіді ШІ не як готову інструкцію до дії, а як один із варіантів для подальшого обговорення з батьками чи шкільним психологом. Етичний аспект також є ключовим. Використання ШІ в освітньому процесі не допускає порушення академічної доброчесності та вимагає розуміння меж відповідальності між людиною та машиною (Бердо, Расюн & Величко, 2023).

Висновки. Розвиток технологій штучного інтелекту суттєво змінює інформаційне середовище сучасних підлітків, що може вплинути на трансформації їхнього професійного вибору. З одного боку використання чат-ботів і спеціалізованих діагностичних платформ розширює уявлення дев'ятикласників про світ професій та підвищує рівень їхньої поінформованості, сприяє формуванню більш усвідомленого професійного вибору через персоналізацію контенту. З іншого боку є необхідність психологічного супроводу цього процесу для зменшення ризиків алгоритмічної залежності та підвищення критичності мислення. Ефективність взаємодії підлітка з системами ШІ залежить від рівня його цифрової грамотності і здатності зберігати суб'єктну автономність у прийнятті рішень.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з проведенням емпіричного вимірювання безпосереднього впливу використання інструментів штучного інтелекту на динаміку показників професійного самовизначення дев'ятикласників. Зокрема, необхідно дослідити кореляцію між регулярністю використання інтелектуальних систем та рівнем сформованості когнітивного, ціннісно-мотиваційного та рефлексивного компонентів професійної ідентичності учнів. Отримані дані стануть основою для розробки практичних психологічних рекомендацій щодо безпечної та продуктивної інтеграції технологій ШІ у систему профорієнтаційної роботи закладів загальної середньої освіти.

Список використаних джерел:

1. Бердо, Р. С., Расюн, В. Л., & Величко, В. А. (2023). Штучний інтелект та його вплив на етичні аспекти наукових досліджень в українських закладах освіти. *Академічні візії*, (22). <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/469>
2. Сіпій, В. В. (2023). Професійна орієнтація учнів на адаптаційний цикл базової середньої освіти засобами STEM-освіти. У *Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 23 листопада 2023 р.) (с. 239-244). НАІР. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736990/>

3. Шевченко, А. М. (2025). *Підготовка консультантів з профорієнтації для закладів загальної середньої освіти: методичні рекомендації*. Інститут обдарованої дитини НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/748205>

Кисленко Анастасія Юріївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПІВЧУТТЯ ЯК ФАКТОРА СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЦИФРОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Актуальність. В умовах комплексних суспільних криз, зумовлених воєнним станом в Україні та стрімкою діджиталізацією суспільства, студентська молодь творчих спеціальностей постає перед новими психологічними викликами. Розвиток генеративного штучного інтелекту (ШІ) та цифрова трансформація мистецького середовища формують специфічний феномен «цифрової тривожності» – страх знецінення власних креативних навичок, втрати професійної затребуваності та поглиблення синдрому самозванця. Дослідження засвідчують, що цифрова тривожність у сучасному освітньому середовищі може негативно впливати на психоемоційний стан студентів, спричиняючи зниження мотивації до навчання, емоційне виснаження та труднощі академічної діяльності (Гарань & Сипченко, 2025, с.138). За таких умов особливої актуальності набуває розвиток навичок самоспівчуття (self-compassion), яке розглядається сучасною психологією як важливий ресурс підтримки ментального здоров'я, зниження самокритики та підвищення психологічної стійкості студентської молоді.

Мета дослідження – емпірично дослідити рівень цифрової тривожності та схильності до самокритики у студентів творчих спеціальностей, а також оцінити ефективність інтеграції практик самоспівчуття (за концепцією К. Нефф) як фактора їхньої психологічної стійкості.

Дослідження проводилося у січні-лютому 2026 року на базі одного з мистецьких закладів вищої освіти України. Вибірку дослідження склали 14 студентів, з них 92,9% – жінки, 85,7% – віком 18–25 років. Психодіагностичний інструментарій (реалізований через Google Forms) включав: Шкалу самоспівчуття (SCS) К. Нефф, Шкалу самооцінки М. Розенберга та Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10).

Первинне анкетування виявило високий рівень емоційної напруги та ознаки цифрової тривожності серед здобувачів освіти. Більшість респондентів продемонстрували середній рівень загального самоспівчуття на тлі завищеної самокритики. Зокрема, відповідаючи на запитання «Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?», 50% опитаних обрали варіант «часто», а 42,9% – «інколи».

Помітною виявилася реакція студентів на творчі кризи та виклики цифровізації: оцінюючи твердження «Коли я зазнаю невдачі в чомусь важливому для мене, я відчуваю самотнім у своїй невдачі» 28,6% респондентів відповіли «часто», а 14,3% – «майже завжди», що свідчить про глибоке відчуття ізоляції. Найбільш показовим маркером тривоги щодо власної затребуваності стала реакція на твердження «Часом я справді відчуваю себе непотрібним»: 57,1% студентів повністю погодилися з ним, а ще 14,3% – швидше погодилися.

З метою корекції виявлених станів було розроблено та проведено групове просвітницьке заняття «Самоспівчуття як ресурс подолання творчих криз в умовах цифрових змін». Студенти відпрацьовували вправу «Пауза для самоспівчуття» (Self-Compassion Break) для саморегуляції перед створенням або переглядом творчих робіт. Вправа була спрямована на активацію трьох компонентів: 1) *усвідомленості*

(легалізація тривоги перед ШІ); 2) *спільності людського досвіду* (розуміння, що інші митці переживають схожі страхи); 3) *доброти до себе* (застосування заспокійливого дотику). Спостереження та результати повторного опитування підтвердили позитивну динаміку: відбулося зниження рівня деструктивної самокритики та формування більш безпечного, підтримуючого ставлення до власного творчого процесу.

Висновки. Результати емпіричного дослідження доводять, що студенти творчих спеціальностей є психологічно вразливою групою, яка гостро реагує на цифрову трансформацію професії та конкуренцію зі штучним інтелектом. Високий рівень самокритики та відчуття «непотрібності» є прямими предикторами емоційного вигорання. Практика самоспівчуття (self-compassion) виступає дієвим ресурсом формування психологічної стійкості. Залучення подібних інструментів до освітнього процесу мистецьких ЗВО дозволяє мінімізувати вплив цифрової тривожності та зберегти ментальне здоров'я майбутніх фахівців.

Список використаних джерел:

1. Гарань, Н., & Сипченко, О. (2025). Вплив цифрової тривожності на ментальне здоров'я та академічну продуктивність здобувачів в умовах дистанційного навчання. *Гуманізація навчально-виховного процесу*, 2(108), 136-148.
2. Нівня, Г. О. (2024). Штучний інтелект як виклик для суспільства. *Перспективи. Соціально-політичний журнал*, (3), 115-124. <https://doi.org/10.24195/spj1561-1264.2024.3.14>
3. Парфенюк, І. (2025). Особливості використання штучного інтелекту в мистецькому освітньому середовищі. *Український інформаційний простір*, (16), 169-186. [https://doi.org/10.31866/2616-7948.2\(16\).2025.345618](https://doi.org/10.31866/2616-7948.2(16).2025.345618)
4. Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>

Лубенець Ірина Григорівна

*кандидат юридичних наук, старший дослідник, старший науковий
співробітник лабораторії з проблем управління правоохоронною
діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового
інституту післядипломної освіти,
Національна академія внутрішніх справ, Україна*

МАНІПУЛЯТИВНІ ВПЛИВИ СТОСОВНО ДІТЕЙ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ: КІБЕРПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі цифрового середовища в житті дітей та підвищенням рівня маніпулятивних психологічних впливів, які становлять загрозу їхньому ментальному здоров'ю та безпеці.

Метою тез є аналіз основних видів і механізмів маніпулятивного впливу на дітей у цифровому середовищі та окреслення шляхів протидії їм.

Швидкий розвиток сучасних цифрових технологій значно змінив повсякденне життя людей, включаючи дітей. З одного боку, цифрове середовище відкриває для сучасної дитини безліч можливостей: зокрема для навчання, розвитку творчості, комунікації, розваг тощо. Особливо цінною роль сучасних технологій відчувається під час війни, коли за допомогою Інтернету люди мають змогу оперативно отримувати актуальні новини, сповіщення про повітряну тривогу та її відбій, створювати й використовувати електронні документи (зокрема через портал «Дія»), підтримувати зв'язки із близькими та рідними, а також отримувати онлайн допомогу – психологічну, юридичну та інші види підтримки. Натомість при всіх позитивних сторонах інформаційно-комунікаційних технологій, перебування дитини в цифровому середовищі пов'язане з рядом серйозних загроз: від кібербулінгу та шахрайства до грумінгу та схиляння до самогубства. Усі перелічені небезпеки можуть реалізовуватися шляхом психологічного впливу на свідомість і поведінку

дитини, тобто шляхом маніпулятивних дій. При цьому, інтернет-технології не тільки гарантує швидкість поширення інформації без географічних кордонів, а й забезпечує зловмисникам легкий «доступ» до дітей, одночасно зберігаючи свою анонімність. Враховуючи, що діти є найактивнішими інтернет-користувачами, але дуже легковажними (в силу свого віку та відсутності життєвого досвіду, а також недостатності навичок безпечної поведінки в онлайн-середовищі), вони часто піддаються онлайн- маніпуляціям.

Перш, ніж перейти до класифікації маніпуляцій, зазначимо, що нижченаведений перелік є умовним і часто використовується маніпулятором у симбіозі, тобто у поєднанні різних видів та способів маніпулювання. Отже, маніпуляції як форма психологічного впливу доцільно поділяти на *вербальні* та *невербальні*. Перші реалізуються в процесі віртуального спілкування за допомогою мовлення, зокрема через коментарі, переконування, погрози або, навпаки, похвалу. Тобто маніпулятивний вплив здійснюється шляхом цілеспрямованого та майстерного виконання мовних засобів, що дає змогу приховано впливати та емоційний стан, поведінку та логічне мислення об'єкта маніпуляції.

Необхідно зауважити, що під час вербальних маніпуляцій використовуються наступні прийоми та засоби: 1) «підміна понять»; 2) «насаджування штампів» та «навішування ярликів»; 3) формулювання риторичних запитань в контексті певного спрямування, щоб цільова аудиторія міркувала в потрібному маніпуляторів напрямі; 4) вибіркового повтор інформації з метою автоматичного закріплення у свідомості реципієнтів; 5) посилення на чийсь анонімний авторитет для досягнення ефекту правдоподібності; 6) манера «буденної розповіді»; 7) створення асоціацій шляхом використання художніх засобів, звичних образів тощо (Молоткіна, 2022, с.164-165).

Невербальні маніпуляції відбуваються із застосуванням таких тактик, як ігнорування, ізоляція, неприйняття до певної соціальної групи, а також створення психологічно напруженої чи ворожої атмосфери в межах спільноти. До цієї групи

також належить і використання емоджі. До речі, емоджі є специфічною мовою ідеограм і смайлів, які широко застосовуються в онлайн-спілкуванні. Варто сказати, що найчастіше віртуальна комунікація відбувається з одночасним використанням як вербальних, так і невербальних засобів, зокрема, слів та смайлів, які сприяють точнішій передачі емоційного забарвлення повідомлень. Окрім цього, емоційний стан співрозмовника може передаватися через реєстр літер: зокрема, використання лише великих літер зазвичай сприймається як підвищення голосу та спроба привернути максимальну увагу до повідомлення.

За кількістю учасників, які виступають об'єктом психологічного впливу, маніпуляції можна поділити на:

- *індивідуальні*, коли маніпулювання здійснюється стосовно однієї особи;
- *групові (цільові)*, коли психологічний вплив спрямований на конкретну соціальну групу. Прикладом може бути учнівський колектив окремої школи або класу, учасники певної інтернет-спільноти тощо;
- *масові* – коли маніпуляції поширюються на широку аудиторію інтернет-користувачів, наприклад, через сайти з новинами, популярні онлайн-платформи (соцмережі тощо).

За ступенем відкритості маніпуляції можна поділити на:

- *відкриті* – за яких об'єкт маніпуляції розуміє справжню мету впливу. (наприклад, комерційна реклама, політична агітація тощо);
- *приховані* – коли мета маніпулятора не очевидна і об'єкт маніпуляції може навіть не здогадуватись, що на нього впливають. До речі, більшість маніпуляцій відносяться до прихованих.

За інструментами (прийомами) впливу можна розподілити на маніпуляції з використанням:

- *фейків*, тобто поширення неправдивої або викривленої інформації з метою формування наративів для власної вигоди, пропаганди;

- *клікбейтів* – використання заголовків-пасток, що навмисно перебільшують суть інформації та спонукають інтернет-користувача перейти за лінком на статтю, зображення чи відео;
- *ботоферм, підроблених акаунтів* – створення ілюзії зацікавленості, підтримки, згоди тощо великої аудиторії;
- *ігрових механізмів* – тобто у формі прийняття участі у певних челенджах, небезпечних іграх тощо з прихованою метою;
- інших прийомів емоційного тиску, наприклад, шляхом умовлянь, ультиматумів, шантажу, газлайтингу, залякування, критики, ізоляції, надмірної похвали, виклику почуття сорому, вини тощо.

За сферою впливу маніпуляції поділяються на:

- політичні; – комерційні; – соціальні; – сексуальні тощо.

За юридичною оцінкою маніпуляції можна класифікувати на:

- ті, за які передбачена юридична відповідальність (наприклад, шахрайство, сексуальне домагання тощо);
- ті, за які не передбачена юридична відповідальність (реклама, ігнорування тощо).

За джерелом психологічного впливу маніпуляції в цифровому середовищі можуть здійснюватися через:

- *контент*, який дитина споживає;
- *контакт (комунікацію)*, тобто під час віртуального спілкування.

Обидва види є досить поширеними та мають певні особливості та загрози.

Маніпуляції через відповідний *контент* можуть здійснюватися з метою:

1. *Формування у дитини хибних уявлень щодо:*

- системи життєвих цінностей;
- характеру міжособистісних відносин (в родині, між ровесниками, стосовно людей старшого віку), інтимних стосунків та ін. Необхідно зазначити, що

педофіли вдаються до демонстрації дитячої порнографії задля переконання дитини в тому, що сексуальні відносини з дитиною – це норма;

- допустимості та правомірності певної поведінки (насильства, вандалізму, хуліганства тощо).

2. Нав'язування певних спотворених стандартів стосовно:

- краси: наприклад, мода на худорлявість, нерідко провокує дівчат до відмови від їжі;

- соціального статусу та ознак успішності тощо. Наприклад, у дитини формується уявлення, що постійне публікування фото, відео в мережі – говорить про популярність, а значить успішність людини (дитини).

3. Формування залежності від схвалення віртуальної аудиторії шляхом заохочення дітей до збирання якнайбільше:

- лайків; підписників; схвальних коментарів тощо.

Постійна потреба у віртуальному схваленні негативно впливає на ментальне здоров'я підлітків. Дефіцит цифрової уваги та постійне порівняння себе з успішними (за кількістю лайків, підписників) користувачами стають причинами депресивних станів. Прагнучи популярності, діти часто вдаються до створення «шок-контенту» – матеріалів, що викликають сильні емоції (огиду, страх чи збудження). Подібна експлуатація гострих емоцій стає для них інструментом залучення уваги ціною власної безпеки. Прикладом є фото, відео «зачеперів», «руферів» тощо.

4. Заохочення (підбурювання, схиляння) до певної поведінки (небезпечної, протиправної тощо) шляхом:

- пропаганди самоушкодження чи суїциду.
- пропаганди небезпечних челенджів, ігор, розіграшів, експериментів тощо;
- популяризація протиправної поведінки.

5. Поширення дезінформації.

Маніпуляція у медіапросторі визначається як техніка свідомого викривлення інформації (надання дезінформації) заради формування певного погляду, ставлення

до якоїсь особи чи явища (Словник з медіаграмотності, 2022). Така спотворена, завідомо неправдива інформація дістала назву «фейк». Особливо небезпечні фейкові новини в умовах війни, оскільки кожна людина, яка «споживає» дезінформацію не тільки піддається психологічному впливу, а й стає інструментом її поширення. О. Шустенко (Шустенко, 2023, с.201) зазначає, що інформаційна війна – це комплексний інструмент надання керованого соціально-психологічного впливу як на суспільство, так і на окремо взятого громадянина країни супротивника з метою зміни психологічних характеристик у бажаному для впливу напрямку (поглядів, думок, світосприйняття, ціннісних орієнтирів, умонастроїв, стереотипів поведінки).

Отже, з метою протидії маніпуляціям стосовно дітей у цифровому середовищі необхідно: 1) розвивати у дітей критичне мислення; 2) регулярно та систематично навчати дітей навичкам безпечної онлайн-поведінки; 3) навчати розпізнавати маніпулятивні техніки та фейкову інформацію; 4) забезпечувати належний батьківський та педагогічний супровід цифрової діяльності дітей; 5) надавати психологічну підтримку, щоб дитина не залишалась наодинці з проблемними ситуаціями; 6) працювати над підвищенням рівня цифрової культури.

Висновки. Підсумовуючи зазначимо, що маніпуляції в цифровому середовищі становлять серйозну загрозу психічному та соціальному розвитку дітей. Ефективна протидія їм можлива лише за умови комплексного підходу, що поєднує освітні, психологічні та соціальні заходи.

Список використаних джерел:

1. Молоткіна, Ю. (2022). Вербальне маніпулювання «фабрики тролів» у контексті антиукраїнської пропаганди кремля в англомовному дискурсі соціальних мереж TikTok та Twitter. *Society. Document. Communication*, 17, 155-181.
<https://doi.org/10.31470/2518-7600-2022-17-155-181>
2. Національний проект з медіаграмотності «Фільтр». (2022). *Словник з медіаграмотності*. Міністерство культури та інформаційної політики України.
<https://filter.mcsc.gov.ua/projects/slovnyk-z-mediahramotnosti/>

3. Шустенко, О. (2023). Маніпулятивні технології як феномен цифрової дійсності. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*, (49), 200-204. <https://doi.org/10.30970/PPS.2023.49.25>

Пилипчук Тетяна Ігорівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПОШИРЕННЯ СИНДРОМУ САМОЗВАНЦЯ СЕРЕД ДОРΟΣЛИХ

Актуальність дослідження. В умовах повномасштабної війни більшість українських фахівців перейшли на дистанційний або гібридний формат роботи, що суттєво збільшило час їхньої присутності в онлайн-просторі. Соціальні мережі трансформувалися з інструменту комунікації в майданчик для професійної самооцінки, соціального порівняння та побудови особистого бренду. На цьому тлі синдром самозванця – стійке відчуття власної некомпетентності попри реальні досягнення та страх бути «викритим» – набуває особливої актуальності для вивчення.

Термін «феномен самозванця» (impostor phenomenon) вперше запроваджено американськими дослідницями П. Клейнс та С. Аймс (Clance & Imes, 1978, p.241-247), які описали його як хронічне відчуття шахрайства попри об'єктивне визнання. П. Клейнс (Clance, 1985) виокремила п'ять підтипів: перфекціоніст, супергерой, природжений геній, соліст та експерт. Масштабний мета-аналіз показав, що до 82% людей переживають симптоми синдрому самозванця протягом життя (Bravata et al., 2020, p.1252-1275). С. Фінстра зі співавторами (Feenstra et al., 2020) пропонують

контекстуальний підхід: синдром є нормальною реакцією на певні соціальні умови, а не індивідуальним дефектом.

Теорія соціального порівняння Л. Фестінгера (Festinger, 1954, p.117-140) пояснює механізм впливу: соціальні мережі систематично провокують порівняння себе з кимось іншим, демонструючи «досконалі» образи чужого успіху. Б. Мардер зі співавторами (Marder et al., 2024, p.492-511) емпірично підтвердили, що LinkedIn безпосередньо активує переживання синдрому самозванця та людина починає більше зосереджуватися на собі та своїй професійній ролі. Через таке підвищене самофокусування вона постійно аналізує себе, сумнівається у своїх здібностях і боїться, що інші можуть побачити її «некомпетентність». К. Пакозді зі співавторами (Pákozdy et al., 2024) побачили, що люди з сильнішим синдромом самозванця частіше показують себе в інтернеті не такими, якими вони є насправді. Через страх, що їх можуть «викрити», вони починають приховувати своє справжнє «я». У результаті виникає замкнене коло: страх викриття → нещирий образ онлайн → ще більша різниця між тим, якою людина є насправді і якою вона себе показує.

Дослідження охопило 54 українські фахівці віком 32–45 років, що активно використовують соціальні мережі та працюють у дистанційному або гібридному форматі. Для вимірювання рівня синдрому самозванця застосовано адаптовану шкалу CIPS-15 (Clance, 1985); рівень тривожності визначався за шкалою GAD-7. Додатково використовувались авторська анкета (52 питання, 8 блоків) та метод спостереження за публічними профілями у Facebook (10 осіб). Відбір учасників – добровільний; дослідження схвалено Комітетом з етики Херсонського державного аграрно-економічного університету.

Рівень синдрому самозванця виявився суттєвим: 65% респондентів мають високий або дуже високий рівень (середній бал за CIPS-15 – 47,3 при максимумі 75). Гендерний аналіз засвідчив незначну різницю: жінки – 48,1 бала, чоловіки – 45,5 (обидва показники в зоні «високий рівень»). Результати щодо вікових груп показали,

що синдром самозванця не «переростається»: найстарша підгрупа (41-45 років) має лише дещо нижчий середній бал – 43,6 порівняно з 48,7 у групі 36-40 років.

Домінуючим виявився підтип «перфекціоніст»: 67% респондентів мали найвищий бал саме в цій категорії. Гібридний формат роботи продемонстрував найвищий рівень синдрому (CIPS 50,1), що пояснюється необхідністю відповідати очікуванням одночасно в двох контекстах. Кореляційний аналіз між CIPS-15 та GAD-7 виявив $r = 0,99$, що є підставою розглядати синдром самозванця як форму прояву тривожності. Аналогічний кореляційний аналіз було проведено між шкалою CIPS-15 та авторською анкетою, побудованою на основі підтипів синдрому самозванця. Тут кореляція склала $r = 0,75$ – це помірно-сильний зв'язок. Простіше кажучи: обидва інструменти вимірюють схожі речі, хоча й трохи з різних кутів. Це означає, що наша анкета також актуальна для вимірювання тих самих переживань, що й перевірена наукова шкала, і може використовуватись як додатковий інструмент у дослідженні. Суб'єктивна оцінка соціальних мереж: після перегляду профілів колег середній бал респондентів склав 2,5 з 5 (ближче до демотивації). Спостереження за профілями підтвердило висновки Rákozdy et al. (2024): особи з високим рівнем синдрому самозванця зовні демонструють успішні профілі, тоді як внутрішньо переживають хронічні сумніви.

Висновки. Синдром самозванця є масовим явищем серед українських фахівців: 65% опитаних мають суттєвий його рівень. Соціальні мережі виступають потужним чинником підсилення цього феномену через механізм порівняння себе з іншими та формування нереалістичних стандартів. Кореляція $r = 0,99$ між CIPS-15 та GAD-7 свідчить про тісний зв'язок синдрому самозванця з тривожністю. Це означає, що люди з синдромом самозванця зазвичай мають і вищий рівень тривожності, тому ці проблеми доцільно розглядати разом у терапії. Специфіка українського контексту – війна, міграція, вимушена цифровізація – створює додатковий рівень невизначеності, що підсилює переживання синдрому самозванця.

Практичні рекомендації: психологам рекомендується включати питання про використання соціальних мереж у первинну діагностику та враховувати домінуючий підтип синдрому самозванця при плануванні роботи з клієнтом; паралельно опрацьовувати тривожність. Фахівцям-практикам – усвідомлено обмежувати час у соціальних мережах, вести облік власних досягнень та розвивати критичне ставлення до відфільтрованих онлайн-образів успіху.

Список використаних джерел:

1. Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., ... Stenson, E. (2020). Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: A systematic review. *Journal of General Internal Medicine*, 35(4), 1252-1275. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05364-1>
2. Clance, P. R. (1985). *The impostor phenomenon: Overcoming the fear that haunts your success*. Atlanta: Peachtree Publishers.
3. Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241-247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
4. Feenstra, S., Begeny, C. T., Ryan, M. K., Rink, F. A., Stoker, J. I., & Jordan, J. (2020). Contextualizing the impostor "syndrome." *Frontiers in Psychology*, 11, Article 575024. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.575024>
5. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
6. Marder, B., Javornik, A., Qi, K., Oliver, S., Lavertu, L., & Cowan, K. (2024). Does LinkedIn cause imposter syndrome? An empirical examination of well-being and consumption-related effects. *Psychology & Marketing*, 41(3), 492-511. <https://doi.org/10.1002/mar.21926>
7. Pákozdy, C., Askew, J., Dyer, J., Gately, P., Martin, L., Mavor, K. I., et al. (2024). Feeling phony online – The impostor phenomenon's link to online self-

presentation, self-esteem, and social network site use. *Acta Psychologica*, 248, Article 104389. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104389>

Радченко Олександр Андрійович

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ВПЛИВ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСІВ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ

Актуальність. Стрімкий розвиток штучного інтелекту (ШІ) у XXI столітті суттєво впливає на всі сфери суспільного життя. Особливо цей вплив стає помітним у творчій діяльності людини. Такі моделі ШІ як Chat GPT, Midjourney та Gemini здатні створювати літературні та наукові тексти, зображення, музику та інші різноманітні креативні продукти, що завжди вважалося виключно результатом людської творчості.

В умовах сьогодення креативність розглядається як одна з найважливіших компетентностей сучасної людини, оскільки саме здатність до нестандартного мислення, генерування нових ідей та пошук інноваційних рішень виникаючих проблем визначає конкурентноспроможність фахівців у різних сферах діяльності та їх здатність створювати продукт, що відповідає людським цінностям. У наукових дослідження сучасних вчених значна увага приділяється аналізу питання чи виступає штучний інтелект лише допоміжним інструментом у творчому процесі, чи здатен самостійно змінювати природу людської креативності.

Таким чином актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю комплексного аналізу впливу штучного інтелекту на розвиток креативності людини

і визначення можливостей та відповідних обмежень використання сучасних генеративних технологій у творчій та освітній діяльності.

Мета дослідження: аналіз впливу штучного інтелекту на розвиток креативності людини на основі сучасних наукових праць, а також визначення можливостей і обмежень використання генеративних технологій у творчій та освітній діяльності.

Одним з напрямків використання ШІ є формування нейронних мереж, які імітують структуру та функціонування біологічних нейронних мереж. Але такі системи в першу чергу призначені для обробки та аналізу інформації і вони не здатні продукувати знання, творчо досліджувати дійсність і оперують вторинними даними, до яких у цих систем є безмежний доступ (Сорокіна, 2024, с.111). Великий потенціал має інтеграція штучного інтелекту у науковий потенціал завдяки вільному доступу до великих баз даних і адаптувати методикау навчання до конкретних потреб кожного учня. При цьому стає актуальне питання дотримання академічної доброчесності, зниження навичок критичного мислення та творчого вирішення проблем. В результаті цього люди, що навчаються, можуть втратити цінний досвід процесу навчання, який вона набуває під час участі в інтелектуальному процесі. Передати ШІ навички креативності не можливо, так як тільки людина може поєднувати різноманітні ідеї та знання, створюючи нові продукти та шляхи розв'язання проблем. Не можуть також бути передані ШІ такі людські якості, як емпатія, соціальні навички, творчість та стратегічне мислення.

Відзначається, що генеративний ШІ демонструє високі показники у вирішенні творчих завдань для людських колективів, однак найкращі результати досягаються саме у співпраці та алгоритму машини. При цьому ШІ не перевершує людину у творчості, як автономна система, але здатен підвищувати якість кінцевого результату (Holzner, Maier, Feuerriegel, 2025).

Аналогічні висновки отриманні у дослідженні порівняння креативності людини та генеративних чат-ботів (Haase & Hanel, 2023). Сучасні моделі можуть

досягти рівня, співставного з людським, проте їхня творчість має статистичний, а не інтенціональний характер. Тут ШІ розглядається, як інструмент підтримки людської творчості.

Не контрольоване і надмірне використання штучного інтелекту може призвести до того, що творчі навички людини стають вторинними, заміщені зовнішньою цифровою технологією (Bal & Arseven, 2026). Досліди та систематичний огляд студентів показав, що генеративні інструменти можуть підривати здатність студентів до самостійної генерації нових ідей та оригінальних текстів, або аргументів, коли не супроводжуються належним педагогічним контролем. Це свідчить про те, що покладання на ШІ у творчому процесі значно знижує оригінальність рішень та шляхів досягнення мети.

Результати досліджень багатьох вчених свідчать, що технологія ШІ здатна розвивати креативність (Гуржій, Бахмат, Карташова, Зайчук, 2024, с.45). Насамперед мова йде про мистецтво, музичну творчість та літературу. Штучний інтелект здатен пропонувати нові комбінації для шкільного осмислення, підказати можливі варіанти і надихнути до самостійного творчого пошуку шляхом підвищення креативності. Більшість дослідників вважає, що освітній процес обов'язково має бути організований з використанням технологій штучного інтелекту, дотримуючись ключових принципів: технологія ШІ має бути функціональною; забезпечувати захист та безпеку даних про учнів, викладача, заклад освіти; бути стабільною; підтримувати міжнародні стандарти розвитку освіти; характеризуватись зрозумілим інтерфейсом та функціоналом для створювання тестів і оцінювання успішності учнів. Такий підхід створить умови ефективного розвитку креативності в учасників навчального процесу.

Штучний інтелект відіграє значну позитивну роль у розвитку креативної економіки та здатен розширити можливості професійної діяльності у творчих галузях за умови належної інтеграції (Череп, Калюжна, Науменко, 2025, с.7). Він не пригнічує людську креативність, а навпаки – підживлює її, беручи на себе рутину і

пропонуючи нові інструменти, тим самим дозволяючи людям проявити креативність у вирішенні різноманітних завдань і проблем. Тому ШІ можна розглядати, як каталізатор креативності, що прискорює настання періоду розвитку людства, де людський талант та машинний інтелект працюють у тандемі і продукують більш якісний і досконалий продукт.

Генеративний ШІ не знижує креативність, а модифікує її структури та механізми реалізації, трансформуючи індивідуальну творчість у формат людино-машинної взаємодії (Holzner, Maier, Feuerriegel, 2025). Вчені акцентують, що подальші дослідження повинні охоплювати довгострокові когнітивні наслідки взаємодії особистостей з генеративним штучним інтелектом, вплив на професійну творчість та етичні аспекти алгоритмічної співтворчості.

Вплив штучного інтелекту на креативність має дуалістичний характер (Bacłaga, 2025, p.1-13). З одного боку, генеративні технології сприяють підвищенню продуктивності творчого процесу, з іншого – створюють ризики втрати унікальності творчого стилю та формування залежності від алгоритмічних підказок. Також актуальним є питання авторство творів, створених за допомогою генеративних систем, де основним критерієм визнання творчого результату залишається значуща участь людини у процесі створення контенту.

Висновки

1. ШІ є ефективним інструментом підтримки креативності, здатним підвищити продуктивність творчої діяльності, особливо у співпраці з людиною.
2. У навчанні генеративні інструменти сприяють формуванню навичок творчого мислення і креативності, якщо їх використовувати з педагогічним науковим супроводом.
3. При надмірному використанні штучного інтелекту існують ризики зниження різноманітних ідей та рівня креативності у особистостей.
4. Оптимальним варіантом є інтеграція ШІ як інструменту посилення людської креативності, а не як однозначного замінильника творчого мислення.

Список використаних джерел:

1. Гуржій, А., Бахмат, Н., Карташова, Л., & Зайчук, В. (2024). Розвиток креативності здобувачів освіти засобами генеративного штучного інтелекту. *Нові технології навчання*, 98, 42-49.
<https://www.journal.org.ua/index.php/ntn/article/view/395>
2. Сорокіна, О. (2024). Вплив ШІ на трансформацію життя сучасної людини. *Humanities Studies: Збірник наукових праць*, 21(98), 110-115.
<https://doi.org/10.32782/hst-2024-21-98-13>
3. Череп, О., Калюжна, Ю., & Науменко, Є. (2025). Роль штучного інтелекту у розширенні можливостей професіональної діяльності. *Економіка та суспільство*, (78). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-78-9>
4. Baclaga, L. (2025). The impact of AI on creativity: Enhancing human potential or challenging creative expression. *Artificial Intelligence and Applications*, 00(00), 1-13. <https://doi.org/10.47852/bonviewAIA52024650>
5. Bal, M., & Arseven, T. (2026). Students' writing skills and creativity in the age of artificial intelligence: A systematic review of creativity across diverse AI-supported writing contexts. *Thinking Skills and Creativity*, 60, Article 102118.
<https://doi.org/10.1016/j.tsc.2025.102118>
6. Haase, J., & Hanel, P. H. P. (2023). *Artificial muses: Generative artificial intelligence chatbots have risen to human-level creativity* (arXiv:2303.12003). arXiv.
<https://doi.org/10.48550/arXiv.2303.12003>
7. Holzner, N., Maier, S., & Feuerriegel, S. (2025). *Generative AI and creativity: A systematic literature review and meta-analysis* (arXiv:2505.17241). arXiv.
<https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.17241>

Сидорська Вікторія Володимирівна

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Варнавська Інна В'ячеславівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У РОЗВИТКУ ГРОМАДЯНСЬКОЇ АКТИВНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ

Сучасне українське суспільство перебуває у стані перманентної трансформації, що зумовлена як глобальними цифровізаційними процесами, так і локальними викликами: повномасштабною війною, соціальними кризами та зміною ціннісних орієнтирів. Особливої ваги набуває питання психологічного стану молоді, зокрема жінок, які стикаються з високим рівнем травматизації через воєнні дії та домашнє насильство. У цьому контексті соціальні мережі перестають бути лише інструментом розваг, перетворюючись на простір соціальної терапії, мобілізації та формування активної громадянської позиції.

Актуальність дослідження підкріплюється тим, що віртуальне середовище безпосередньо впливає на професійне благополуччя та ментальне здоров'я (Варнавська, 2025, с.297-304). Для сучасної молоді цифрова активність є формою копінг-стратегії, яка дозволяє зберігати контроль над життям через участь у суспільно корисних ініціативах.

Мета роботи – аналіз психологічних механізмів, за допомогою яких соціальні медіа сприяють трансформації індивідуальної відповідальності у колективну громадянську дію.

Соціальні мережі (Facebook, Instagram, Telegram, TikTok) сформували нову архітектуру публічної сфери. Згідно з дослідженнями І. В. Жадан (Жадан, 2019, с.67-82), комунікативний потенціал цих платформ є базою для розвитку громадянської компетентності студентської молоді. Вважаємо доречно виокремити:

- горизонтальна комунікація: на відміну від традиційних інституцій, мережі пропонують рівноправний діалог. Це дозволяє молодій людині відчувати суб'єктність
- розуміння того, що її голос може вплинути на рішення громади чи держави;

- інформаційна мобілізація: соціальні медіа забезпечують швидке поширення знань про права людини, екологічні ініціативи та політичні процеси. Громадянська компетентність тут виявляється не лише у володінні інформацією, а й у вмінні критично її оцінювати та перетворювати на дію;

- спільноти за інтересами: формування "цифрових анклавів" навколо соціальних проблем (наприклад, допомога внутрішньо переміщеним особам) дозволяє молоді проходити шлях від пасивного спостерігача до активного учасника громадських рухів.

Залученість молоді у соціальні медіа має складну психологічну структуру. Як зазначають О. П. Соснюк та І. В. Остапенко (Соснюк, 2019, с.160-181), активність користувачів не є однорідною. Вона варіюється від "слактивізму" (поверхневої підтримки через лайки та репости) до глибокої соціальної відповідальності. Обов'язково треба враховувати мотиваційну сферу: Чому молодь проявляє активність? Часто це пошук соціального схвалення, але в умовах кризи домінує альтруїстична мотивація – бажання бути корисним.

Рівні активності:

- інформаційний: поширення критично важливих новин, зборів на ЗСУ, петицій.
- інтерактивний: участь у дискусіях, створення контенту, що стимулює критичне мислення.
- діяльнісний: організація офлайн-заходів через онлайн-інструменти.

Ефект "цифрового дзеркала": соціальні мережі дозволяють молоді моделювати свій ідеальний "громадянський образ", що з часом стає реальним внутрішнім переконанням.

Окремим аспектом є зв'язок між цифровою активністю та психологічною стійкістю. У роботах І. В. Варнавської (Варнавська, 2025, с.297-304) підкреслюється, що соціальні мережі можуть як виснажувати (через інформаційне перевантаження), так і підтримувати ментальне здоров'я. Для фахівців різних галузей (зокрема харчових технологій, як зазначає авторка, або освітян) соціальна відповідальність у мережі стає частиною професійної етики. Професійне благополуччя сьогодні неможливе без відчуття приналежності до професійної спільноти, яка активно реагує на виклики часу.

Соціальні мережі надають майданчик для: обміну досвідом подолання професійного вигорання; пошуку психологічної підтримки в умовах війни; формування етичних стандартів цифрової взаємодії.

Важливо розуміти, що розвиток громадянської активності через мережі є захисним механізмом: людина, яка допомагає іншим (через волонтерство в мережі), краще справляється з власними травматичними переживаннями.

Попри позитивний вплив, існують значні загрози, що можуть нівелювати розвиток громадянської відповідальності: поляризація думок: алгоритми соцмереж часто створюють "ехо-камери", де молодь чує лише односторонню думку, що знижує толерантність до іншої думки. Маніпулятивні технології: використання ботів і фейків для штучного стимулювання активності може призвести до розчарування та політичної апатії. Вторинна травматизація: постійне споживання чужого болю та описів насильства може викликати психологічне заціпеніння.

Для нівелювання цих ризиків необхідно впроваджувати програми з медіагігієни та психологічної просвіти на рівні університетської освіти.

Отже, роль соціальних мереж у житті сучасної молоді є фундаментальною. Вони виступають як:

- каталізатор громадянської активності, що дозволяє швидко переходити від індивідуального незадоволення до колективного вирішення проблем;

- інструмент соціальної відповідальності, де цифрова гігієна та етика спілкування стають мірилом зрілості особистості;
- платформа для психологічного відновлення, яка через залученість до суспільно значущих справ допомагає підтримувати ментальне здоров'я в умовах соціальних криз.

Розвиток громадянської компетентності через соціальні медіа має бути системним процесом, що поєднує технологічні можливості з глибоким психологічним супроводом, спрямованим на збереження ментального благополуччя молодого покоління.

Список використаних джерел:

1. Варнавська, І. В. (2025). Психологічні детермінанти впливу соціальних мереж на професійне благополуччя і ментальне здоров'я фахівців харчових технологій. *Таврійський науковий вісник. Серія: Технічні науки*, (6), 297-304.
2. Жадан, І. В. (2019). Комунікативний потенціал розвитку громадянської компетентності студентської молоді. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 43(46), 67-82.
3. Соснюк, О. П., & Остапенко, І. В. (2019). Психологічні особливості активності користувачів соціальних медіа. *Український психологічний журнал*, 2(12), 160-181.

Терлич Тетяна Юріївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ПІСЛЯ АКУСТИЧНОГО СТРЕСУ ТА ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ ЙОГО СТАБІЛІЗАЦІЇ

Актуальність теми. В умовах тривалих бойових дій значна частина населення України піддається систематичному впливу акустичних подразників надвисокої інтенсивності. Раптові звуки вибухів стають потужними тригерами, що формують стан стійкої гіперпильності (hypervigilance). Тривале перебування у стані дистресу неминує призводити до соматизації психоемоційного напруження.

Нейрофізіологічна відповідь на акустичний стрес часто трансформується у хронічні м'язові затиски та порушення роботи вегетативної нервової системи. У довгостроковій перспективі це може виступати каталізатором для виникнення психосоматичних розладів та погіршення загального соматичного здоров'я особистості. Зважаючи на обмеженість доступу до фахової допомоги в екстремальних умовах, розробка автономних цифрових засобів психологічної підтримки стає пріоритетним завданням сучасної кіберпсихології.

Мета роботи — теоретично обґрунтувати та розробити концепцію мобільного цифрового помічника на основі протоколів EMDR, який забезпечує ефективну саморегуляцію психофізичного стану користувача в умовах обмежених ресурсів (відсутність зв'язку, електроенергії або доступу до фахівця).

Методологічні засади розробки цифрового контенту самодопомоги.

В основу розробки практичних вправ для III-аватара покладено авторські методики Павла Дими, які базуються на принципах нейропсихологічної корекції та протоколах EMDR. Вибір даного інструментарію зумовлений його високою ефективністю у роботі з гострими стресовими станами.

Наукове обґрунтування методу спирається на дослідження Френсін Шапіро та розуміння того, що травматичний досвід позбавлений часової перспективи: через некоректне збереження інформації в оперативній пам'яті, події минулого розпізнаються лімбічною системою як актуальна загроза «тут і зараз». Ключовим

механізмом впливу є теорія операційної пам'яті. Під час виконання вправ (ритмічне дихання, білатеральна стимуляція очей або «метелик»), операційна пам'ять людини перевантажується. Оскільки ресурси мозку обмежені, він не може одночасно утримувати інтенсивний страх та виконувати складну координаційну вправу. Це дозволяє «включити» неокортекс та синхронізувати роботу півкуль для якісної переробки сенсорного досвіду. Як наслідок, травматичний спогад «стискається», втрачає свою гостроту і перезаписується у довготривалу пам'ять у безпечнішому, десенсибілізованому вигляді.

Технологічний цикл створення автономного психологічного супроводу.

Проект реалізується через створення відеоролика, де цифровий Аватар (створений за допомогою платформи Grog/HeyGen) виступає провідником у вправах. Це дозволяє забезпечити стабільний, терапевтичний тон подачі інформації, що є критично важливим для стабілізації користувача. Це дозволяє користувачам заздалегідь завантажити вправи на пристрій і використовувати їх у моменти повної відсутності зв'язку чи електроенергії. Таким чином, ШІ-помічник стає персональною «аптечкою», яка завжди доступна офлайн.

Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для виявлення актуальних потреб цільової аудиторії мною було проведено пілотне опитування (n=20). Аналіз отриманих даних дозволив сформулювати наступні висновки:

Рівень травматизації та дистресу. 50% респондентів мали досвід перебування у безпосередній зоні вибуху (до 500 м), що корелює з високим рівнем суб'єктивної тривоги: 75% опитаних оцінюють свій стан на 8 балів за 10-бальною шкалою.

Соматичні та когнітивні прояви. Основними реакціями на гострий акустичний подразник є різке здригання тіла (47,4%) та прискорене серцебиття (36,8%). Важливо зазначити, що 47,4% опитаних відчувають суттєві труднощі з концентрацією уваги, що підтверджує гіпотезу про тимчасове зниження когнітивної гнучкості внаслідок стресу.

Феномен «фантомних звуків». Лише 10,5% респондентів не стикалися з ілюзорним сприйняттям звуків. Решта опитаних (майже 90%) чують «фантомні» сирени або вибухи у повній тиші, що свідчить про стан хронічної гіперпильності нервової системи.

Запит на формат допомоги. Найбільш затребуваним виявився запит на розуміння методів самодопомоги (73,7%). При цьому 63,2% респондентів зазначили, що їм було б зручно отримувати інструкції у форматі відеороликів. Це повністю обґрунтовує доцільність розробки цифрового Аватара, який здатен транслювати вправи у зручному візуальному форматі.

Якісний аналіз відкритих відповідей

Окрім кількісних показників, респонденти надали розгорнуті коментарі щодо свого досвіду, які підкреслюють гостроту проблеми та необхідність автономної підтримки:

Екзистенційна тривога та пошук опори: респонденти зазначають потребу «звертатися до Бога» або шукати зовнішню стабілізацію в моменти паніки.

Соціальна ізоляція: фраза «Підтримки немає, мешкаю сама» акцентує увагу на важливості ІІІ-аватара як доступного «цифрового супутника», коли поруч немає живої людини.

Включення цих свідчень у роботу доводить, що ІІІ-інструмент виконує не лише технічну, а й критичну гуманітарну місію, забезпечуючи стабілізацію у стані гострого емоційного болю.

Технологічна модель створення автономного цифрового супроводу

На основі отриманих даних мною розроблено концепцію відео-інструкцій для самодопомоги, яка базується на поєднанні цифрових інструментів та нейропсихологічних протоколів.

Ключові переваги розробленого контенту:

Автономність: Відеоролики розраховані на попереднє завантаження у пам'ять смартфона. Це дозволяє користувачу отримати якісну психологічну підтримку в умовах блекауту, відсутності мобільного інтернету або перебування в укритті.

Низький поріг входу: Оскільки 47,4% респондентів мають труднощі з концентрацією, формат «дивись і повторюй за аватаром» є набагато ефективнішим, ніж читання довгих текстових інструкцій.

Висновки: Розроблена концепція не замінює професійну психотерапію, проте виконує роль критично важливої «цифрової першої допомоги», здатної запобігти глибокій соматизації травми та сприяти збереженню ментального здоров'я нації в довгостроковій перспективі.

Список використаних джерел:

1. Ван дер Колк, Б. (2022). *Тіло веде лік: як лишити травму в минулому*. Vivat.
2. Дима, П. О. (2025). Цифрові інструменти в сучасній психотерапії: авторські протоколи стабілізації стану. У *Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції з кіберпсихології* (с. 45-48). Видавництво ТНПУ.
3. Орап, М. О. (2024). *Когнітивні стратегії адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя*. ТНПУ.
4. Farrell, D., & McGowan, I. (2022). Digital health and EMDR therapy: A systematic review. *Journal of EMDR Practice and Research*, 16(3), 134-147. <https://doi.org/10.1891/EMDR-2022-0017>
5. Shapiro, F. (2021). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures* (3rd ed.). Guilford Press.

Чепок Роман Володимирович

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ВПЛИВ ВІРТУАЛЬНОГО ПРОСТОРУ НА ОСОБИСТІСТЬ

Актуальність теми зумовлена стрімкою цифровізацією всіх сфер суспільного життя та зростанням ролі віртуального простору у професійній діяльності людини. Сучасний фахівець дедалі частіше реалізує себе у кіберпросторі, використовуючи цифрові платформи для навчання, комунікації, праці та надання психологічної допомоги. Разом із розширенням можливостей віртуального середовища зростає і його психологічний вплив на особистість, що зумовлює необхідність комплексного наукового аналізу цього феномена.

Метою дослідження є аналіз психологічних аспектів впливу віртуального простору на особистість, а також визначення особливостей професійної діяльності та психологічної практики у кіберпросторі.

Віртуальний простір виступає як новий онтологічний та соціокультурний рівень буття, що формує специфічні форми взаємодії, комунікації та самореалізації особистості. Він одночасно є результатом глобалізаційних процесів і чинником, який прискорює трансформацію суспільних відносин. Віртуальні соціальні зв'язки стають повсякденною нормою, а межа між реальною та віртуальною реальністю дедалі більше стирається.

Професійна діяльність у кіберпросторі охоплює широкий спектр напрямів, зокрема фриланс, інтернет-маркетинг, блогінг, онлайн-навчання, дистанційне консультування та психологічну допомогу. Такі форми діяльності забезпечують гнучкість, мобільність і доступність професійної реалізації, проте водночас

висувають підвищені вимоги до саморегуляції, відповідальності та психологічної стійкості фахівця.

Особливе місце у структурі віртуальної професійної діяльності займає онлайн-психологічне консультування. Воно розширює можливості доступу до психологічної допомоги, дозволяє підтримувати контакт між консультантом і клієнтом за умов просторових обмежень, проте має і низку обмежень. Серед них – зниження невербального компонента взаємодії, складність забезпечення конфіденційності та необхідність дотримання чітких етичних стандартів.

Вплив віртуального простору на особистість має амбівалентний характер. До позитивних ефектів належать розширення комунікативних можливостей, доступ до інформації, розвиток навичок самонавчання та самопрезентації, а також психологічне розвантаження. Водночас надмірне перебування у віртуальному середовищі може спричиняти зниження концентрації уваги, формування інтернет-залежності, емоційне виснаження та порушення міжособистісної взаємодії у реальному житті.

Важливим аспектом є проблема інформаційно-психологічної та кібербезпеки. Психологічні особливості особистості, зокрема рутинність поведінки, схильність до ризику, вплив стресу та втоми, можуть підвищувати вразливість людини до маніпулятивних впливів у кіберпросторі. У зв'язку з цим актуалізується необхідність формування психологічної культури безпечної поведінки в інформаційному середовищі.

Окрему увагу слід приділити проблемі емоційного та професійного вигорання, яке є поширеним серед осіб, що активно працюють у віртуальному просторі. Відсутність чітких меж між роботою та особистим життям, перевантаження інформацією та постійна онлайн-доступність можуть негативно впливати на психічний стан. Ефективними засобами профілактики вигорання є тайм-менеджмент, усвідомлене планування діяльності, регулярний відпочинок і підтримка балансу між професійною та особистою сферами життя.

Таким чином, віртуальний простір є потужним чинником впливу на особистість і професійну діяльність сучасної людини, формуючи нові можливості самореалізації та водночас висуваючи підвищені вимоги до психологічної стійкості й професійної відповідальності. Його використання потребує не лише технічної компетентності, а й високого рівня психологічної усвідомленості, етичної відповідальності та здатності до саморегуляції.

Висновки. Віртуальний простір створює нові можливості для професійної діяльності та психологічної практики, водночас формуючи специфічні ризики для психічного благополуччя особистості.

Окремо слід наголосити на зміні характеру професійної ідентичності фахівця в умовах цифрового середовища. Професійна роль дедалі частіше реалізується в онлайн-форматі, що вимагає від спеціаліста здатності до гнучкої адаптації, самоорганізації та постійного професійного саморозвитку. Віртуальний простір стимулює формування нових моделей професійної поведінки, які поєднують автономність діяльності з високим рівнем персональної відповідальності за результати праці.

Особливої актуальності набуває проблема психологічної готовності до роботи у цифровому середовищі. Недостатній рівень цифрової та психологічної компетентності може призводити до підвищення тривожності, зниження професійної ефективності та формування негативного ставлення до інноваційних форм діяльності. У цьому контексті важливого значення набуває інтеграція психологічної підготовки до роботи у віртуальному просторі в систему професійної освіти.

Важливим напрямком подальших досліджень є вивчення довготривалих психологічних наслідків професійної діяльності у кіберпросторі, зокрема впливу цифрового перевантаження, інформаційного шуму та постійної онлайн-доступності на емоційний стан, когнітивні функції та міжособистісні відносини. Аналіз цих

процесів дозволить розробити ефективні психологічні стратегії підтримки професійного благополуччя спеціалістів різних галузей.

Таким чином, розвиток віртуального простору зумовлює необхідність системного психологічного осмислення його впливу на особистість і професійну діяльність. Усвідомлене використання цифрових ресурсів, дотримання етичних норм та формування навичок психологічної саморегуляції є ключовими чинниками ефективної та безпечної професійної реалізації в умовах сучасного інформаційного суспільства. Усвідомлення психологічних ефектів впливу кіберпростору та розвиток навичок безпечної і збалансованої взаємодії з ним є важливою умовою ефективної професійної реалізації в сучасному суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Акімова, Н.В. (2020). *Психологія особистості в умовах цифровізації*. Київ: Академвидав.
2. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

Шаумян Олена Геворківна

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент
кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості,
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка, Україна*

ВПЛИВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЦЕСИ САМОЗМІНЮВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧА

Актуальність теми впливу штучного інтелекту на процеси самозмінювання особистості здобувача привертає увагу сучасних дослідників. Як змінюється особистість, що спонукає її користуватися штучним інтелектом і до більш ширшого

його застосування з часом та інші питання обговорюються в сучасній психологічній науці.

На думку дослідниці Р. Лакін, існує ряд викликів щодо роздумів про штучний інтелект (ШІ):

- 1) мовна модель прийшла, щоб залишитись;
- 2) невизначеність прогнозування майбутнього ШІ;
- 3) ШІ буде ще трансформуватися;
- 4) штучний інтелект відрізняється від людського інтелекту;
- 5) слід буде навчатися в майбутньому;
- 6) баланс сил змінюється;
- 7) бажано швидко вчитися, а діяти повільніше (Luckin, 2022, p.88-92).

Незважаючи на суперечливе ставлення до штучного інтелекту, він увійшов в наше життя і від нього важко відмовитися. Вплив є беззаперечним, проте чи втрачає особистість або щось нове здобуває зі штучним інтелектом є подальшими науковими пошуками.

Так, науковець Майк Шарплс вважає, що генеративна ШІ є «технологією майбутнього» (Sharples & Pérez у Pérez, 2022, p.33).

Проте, автори Е. Клопфер, Дж. Райх, Г. Абельсон і С. Брізеал підкреслюють, що штучний інтелект в освіті є:

- 1) незапланованим;
- 2) нав'язаним освіті;
- 3) активно застосовується студентами;
- 4) досить деструктивним
- 5) може зашкодити освіті, якщо її не контролювати належним чином;
- 6) навчальні заклади намагаються впоратися з цією проблемою (Klopfer, Reich, Abelson & Breazeal, 2024).

Мета – вивчити вплив штучного інтелекту на процеси самозмінювання особистості здобувача.

Опитування містило такі запитання:

- 1) Ваш вік?
- 2) Ваша стать?
- 3) Який штучний інтелект (ШІ) Ви зазвичай застосовуєте?
- 4) Для чого саме Ви застосовуєте штучний інтелект (ШІ)?
- 5) Які, на Вашу думку, переваги штучного інтелекту (ШІ)?
- 6) Які, на Вашу думку, недоліки штучного інтелекту (ШІ)?

7) Чи може з часом штучний інтелект (ШІ) витіснити людину з обраної професії? (Наприклад, Якщо Ви майбутній психолог, то ШІ стане кращим психологом; якщо Ви майбутній перекладач, то ШІ стане кращим перекладачем тощо).

8) Чим для Вас є штучний інтелект (ШІ)? (Шаумян, 2025, с.893).

Нами проведено опитування з листопада 2024 року по грудень 2024 року – 258 здобувачів міста Кропивницького віком від 16 до 25 років. Серед них 145 здобувачок, 113 здобувачів.

Узагальнено результати можна представити так, що переважна більшість учасників застосовує штучний інтелект – ChatGPT, Claude, Copilot, Gemini, Claude-instant, DeepL Translate, Midjourney, DeepSeek, Nano Banana. Вісім учасників вказали, що не застосовують ніяку мовну модель для навчання.

Щодо змісту застосування штучного інтелекту – це і для презентацій, графіків, малюнків, пошуку ідей, перекладу, для виконання завдань тощо. Вісім учасників для навчання мовні моделі не застосовують, лише для спілкування та хобі.

Переваги штучного інтелекту учасниками підкреслено такі: заощадження часу, генерації ідей, доступ до різноманітної інформації, швидкий пошук бажаного, спрощує певні види робіт.

Троє здобувачів, які не використовують ШІ – зазначили, що важко вказати його переваги.

Здобувачі продемонстрували наступні недоліки, як:

- 1) помилковість інформації;
- 2) часом подає неіснуючі відповіді на конкретні питання, тобто підбріхує;
- 3) деякі вважають, що втрачається самотність особистості, бо перестасш думати – лише шукаєш відповіді в ШІ;
- 4) неможливість справитися із завданням без ШІ, тобто як би опора в діях;
- 5) не розуміє природничі науки.

Проте, були й ті, хто не змогли

Щодо витіснення людини з професії ШІ, то 233 здобувача відповіли, що не зможе, бо міркує алгоритмами й нічим не переймається; психолога й філолога замінити не зможе; немає почуттів, а це дуже важливо для роботи з людьми; ШІ придумала людина й перевершити її ніколи не зможе тощо.

А от 25 здобувачів вважають, що зможе, але не у всіх сферах; зможе за умов вільного доступу; зможе у найближчому часі.

108 здобувачів представили як помічника в навчанні, 62 здобувача як допоміжний засіб у навчанні, 21 здобувач як друга по життю і навчанню, 57 учасників як доступ до необхідної інформації, 10 здобувачів як співрозмовник по навчанню і для відпочинку.

Висновки. Проведене дослідження серед здобувачів міста Кропивницького виявило, що штучний інтелект відіграє неабияку роль на процеси самозмінювання особистості. Лише незначна частина здобувачів взагалі не користується мовними моделями у своїй навчальній діяльності. Також було зафіксовано розуміння серед здобувачів важливості критичного осмислення отриманої інформації та необхідності розвитку навичок самостійного мислення.

Список використаних джерел:

1. Шаумян, О. Г. (2025). Аспекти застосування штучного інтелекту студентами закладів вищої освіти. *«Інтеграція штучного інтелекту в освіту – виклики та можливості»* : збірник тез науково-методичних доповідей Всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (м.Київ, 10 грудня 2024 р. – 20 січня 2025 р.).

(Частина 2, с. 893-896). Київ - Львів - Торунь : Національний університет фізичного виховання і спорту України, Liha-Pres. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-477-4-236>

2. Klopfer, E., Reich, J., Abelson, H. & Breazeal, C. (2024). *Generative AI and K-12 education: An MIT perspective*. An MIT Exploration of Generative AI. <https://doi.org/10.21428/e4baedd9.81164b06>

3. Luckin, R., George, K., & Cukurova, M. (2022). *AI for School Teachers* Routledge.

4. Sharples, M., & Pérez y Pérez, R. (2022). *Story machines: How computers have become creative writers*. Routledge.

Секція III. КЛІНІЧНА І ПАТОПСИХОЛОГІЯ

Бардадіменко Ірина Олександрівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНО РОЗ'ЄДНАНИХ ВІЙНОЮ СІМЕЙНИХ ПАР: КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Актуальність. Війна є одним з дієвих чинників, що спричиняють суттєві психологічні та соціальні зміни у житті населення. Повномасштабне військове вторгнення в Україну змінило традиційний устрій життя українських сімей. Тисячі родин були вимушено розділені в результаті мобілізації, вимушеної міграції та евакуації, або переміщення до безпечних регіонів проживання в Україні та інших країнах. В результаті багато сімей почали жити в умовах, коли стосунки підтримуються на відстані як між подружніми парами, так і між іншими членами сім'ї. Це створило нові психологічні виклики для людей і потребу в суттєвому

покращенні навичок ефективної міжособистісної комунікації в шлюбних стосунках (Сингаївська, Осауленко, 2023, с.133). Вимушена тривала фізична дистанція між сімейним подружжям часто супроводжується підвищеною тривожністю, невизначеністю щодо майбутнього життя та зміні у традиційній структурі сімейних ролей. У багатьох випадках у людей виникає почуття самотності, що переходить у депресію. Особливо це стосується подружніх пар, де один із партнерів знаходиться на військовій службі або перебуває у зоні військових дій. Саме така ситуація у контексті клінічних та психологічних досліджень в процесі адаптації до складних і кризових умов життя набуває особливої актуальності. Всебічне вивчення психологічних особливостей адаптації вимушено роз'єднаних сімейних пар дає можливість зрозуміти систему механізмів подолання стресу та збереження емоційної близькості між партнерами. Всебічний аналіз результату цих досліджень дасть можливість розробити комплексні програми психологічної підтримки таких сімей, зберегти їх цілісність і благополуччя як в період війни, так і в післявоєнний період.

Метою дослідження є аналіз психологічних особливостей адаптації вимушено роз'єднаних війною сімейних пар та визначення основних факторів, що сприяють або ускладнюють цей процес.

Українська сім'я завжди була джерелом емоційної та соціальної підтримки для людини. Вона завжди була найважливішим осередком як фізичного самозбереження українського населення, так і збереження його національної ідентичності (Слюсар, 2025, с.4).

В умовах тривалої війни саме проблема життєдіяльності сім'ї набуває особливої актуальності, так як саме вона здатна підтримувати єдність, гармонію та психологічне благополуччя в умовах кризової ситуації (Бондаренко, Сингаївська, 2025, с.1). Основою цього процесу є комунікація, яка забезпечує обмін інформацією, узгодження позицій, розподілу ролей і формування почуття єдності. Дослідами доведено, що сім'ї з високим рівнем відкритої комунікації демонструють вищу

стійкість до стресів, ефективніше долають конфлікти й швидше відновлюють емоційний баланс у відносинах після кризових ситуацій.

Психологи стверджують, що подружжя, яке не бачилось особисто більше шести місяців і веде комунікацію винятково через Інтернет, в якусь мить може втратити нитку спільних сімейних відносин, контекст життя у них уже різний, спільного дедалі стає менше, і це впливає на почуття та взаємні переживання. В такій ситуації життєдіяльність сім'ї покращується лише тоді, коли чоловік має можливість приїжджати до дружини через певні проміжки часу (Слюсар, 2023, с.11).

Вимушене роз'єднання подружніх пар в багатьох випадках приводить до зміни ролей. Часто жінки, що залишились самі або разом з дітьми, розуміють, що вони є самодостатніми і можуть самостійно вирішувати різні проблеми і забезпечити своїх дітей (Гасанкадієва, 2023, с.30-31). Чоловіки, роз'єднані з сім'єю, втрачають свої лідерські якості в забезпеченні родини та вихованні дітей. Така ситуація може сприяти додатковому психологічному навантаженні і провокувати втому та емоційне виснаження.

Дослідження показують, що здатність чоловіка та дружини регулювати власні емоції та підтримувати один одного суттєво знижує негативний вплив стресових подій на процес адаптації та сімейні стосунки (Keleynikov et al., 2025, p.113-175). Важливими ресурсами такої адаптації є: емоційна підтримка партнерами один одного; ефективна комунікація на відстані; соціальна підтримка з боку родини та суспільства.

Критичне важливе значення для людей, які стикаються з непередбачуваними і складними ситуаціями, що можуть спричинити психологічний дистрес, має резильєнтність (Сахон, 2023, с.30). Резильєнтність не є фіксованою рисою, а скоріше є динамічним процесом, який можна розвивати і зміцнювати за допомогою різних соціальних, а також психологічних факторів, таких як соціальна підтримка, стратегії подолання, емоційна регуляція, менталізація та інтервенція позитивної психології.

В умовах війни українська сім'я успішно адаптується до складних ситуацій, змінюється її ієрархія і функції перед усім за рахунок посилення її захисної функції, сімейної солідарності та взаємодопомоги. Під час війни українці найбільше довіряють близьким родичам – 96%, та родичам – 68%. Підтримка близьких родичів під час вимушеного розлучення сім'ї є важливим фактором успішної адаптації до нових обставин життя (Слюсар, 2025, с.9).

Сучасне вивчення феномену резильєнтності засвідчило, що добре розвинені навички вирішення проблем та емоційна регуляція сприяють успішному подоланню ранніх життєвих негараздів (Кокун, 2025, с.28). Психологічні дослідження показали, що у більшості людей під впливом війни відмічено зменшення рівня резильєнтності порівняно з довоєнним періодом. Це свідчить про необхідність надання психологічної допомоги сім'ям, які були вимушено роз'єднані війною з метою формування оптимістичних життєвих перспектив, як чинника психологічної стійкості.

Результати сучасних психологічних дослідів свідчать про зростання рівня тривожності, депресивних проявів та стресових реакцій серед населення особливо серед молоді та сімей з дітьми, що пов'язано з травматичним досвідом війни та порушенням звичайних сімейних зв'язків (Содолевська, 2025, с.17). Особистості з вищим рівнем резильєнтності менш схильні до вираженого дистресу та проявів дезадаптації навіть за наявності пережитих травматичних подій.

Висновки. Вимушене роз'єднання сімейних пар унаслідок воєнних дій є серйозним психологічним викликом, що впливає на емоційний стан подружжя, структуру сімейних ролей та характер міжособистісної взаємодії. Основними труднощами адаптації є підвищена тривожність, почуття самотності, невизначеність щодо майбутнього та зміна повсякденного способу життя. Ефективна комунікація, емоційна підтримка між партнерами та соціальна підтримка суттєво полегшують процес адаптації вимушено розлучених сімейних пар і сприяють збереженню стабільності сімейних відносин.

Важливе значення має розробка спеціалізованих психологічних програм підтримки сімей та підвищення рівня їх резильєнтності, які живуть в умовах вимушеного роз'єднання у наслідок війни.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко, В., & Сингаївська, І. (2025). Роль комунікації у зміцненні життєстійкості сім'ї під час війни. У *Соціально-психологічні ресурси особистості в умовах кризових суспільних трансформацій: Матеріали наукової конференції*. ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК». <https://conf.krok.edu.ua>
2. Гасанкадієва, М. (2023). *Психологічні чинники розлучень в українських сім'ях під час вимушеної міграції* [Магістерська робота, Запорізький національний університет]. <https://hdl.handle.net/12345>
3. Кокур, О. (2025). *Життєстійкість і резильєнтність людини у сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/744751/>
4. Сахон, В. (2023). *Психологічні чинники резильєнтності військовослужбовців Національної Гвардії України: психодинамічний вимір* [Магістерська робота, Львівський державний університет внутрішніх справ]. <https://hdl.handle.net/20.500.14570/4373>
5. Сингаївська, І., & Осауленко, М. (2023). Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(71), 125-134. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-125-134>
6. Слюсар, Л. (2023). Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*, 2(52), 3-20. <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>
7. Слюсар, Л. (2025). Резильєнтність сім'ї в умовах довготривалої війни в Україні. *Демографія та соціальна економіка*, 60(2), 3-19. <https://doi.org/10.15407/dse2025.02.003>

8. Содолевська, В. (2025). Психологічна дезадаптація та резильєнтність: досвід української молоді під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 10(1), Article 585. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i1.585>
9. Keleynikov, M., Cohen, N., Lassri, D., Gadassi-Polack, R., & Benatov, J. (2025). Trait and state emotion regulation and parental wellbeing during war. *Personality and Individual Differences*, 241, Article 113175. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113175>

Борисова Ольга Олегівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

РОЛЬ НЕЗАВЕРШЕНОЇ СЕПАРАЦІЇ ВІД БАТЬКІВ У ФОРМУВАННІ СЦЕНАРІЇВ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Проблема психологічного відокремлення особистості від батьківської родини залишається однією з найбільш дискусійних у полі клінічної та консультативної психології. Сепарація – це не одноразовий акт «виходу з дому», а тривалий процес трансформації стосунків, що веде до встановлення оптимальної дистанції, де зберігається емоційний зв'язок, але з'являється повна відповідальність за власне життя. Актуальність теми зумовлена зростанням кількості випадків «інфантилізації» молоді та поширенням нехімічних аддикцій (гаджет-залежність, емоційна залежність), що часто є наслідком порушеної індивідуалізації. Незавершеність цього процесу стає деструктивним фундаментом, на якому вибудовуються сценарії залежної поведінки як спроби компенсувати внутрішню нестабільність.

У психоаналітичній традиції, зокрема в працях М. Малер, процес сепарації-індивідуалізації розглядається як ключовий етап формування структури «Я». Якщо на

ранніх етапах розвитку (симбіотична фаза) дитина не отримує достатнього досвіду безпечного віддалення, вона фіксується на потребі в «зовнішньому регуляторі». У дорослому віці роль такого регулятора починає виконувати об'єкт залежності — від психоактивних речовин до патологічного поглинання роботою чи іншою особою (Малер, 2011, с.102).

Важливим аспектом є теорія сімейних систем М. Боуена, згідно з якою рівень диференціації «Я» визначає здатність людини розрізняти інтелектуальні та емоційні процеси. Низька диференціація, що виникає внаслідок емоційного злиття в батьківській сім'ї, призводить до того, що людина не може самостійно справлятися зі стресом. Як наслідок, виникає потреба в «третьому елементі» для стабілізації системи — аддиктивному об'єкті, що допомагає знизити рівень тривоги (Боуен, 2005, с.142).

Психологічна сепарація є багатовимірним конструктом. Ми розглядаємо чотири основні компоненти за Дж. Гоффманом, дефіцит яких провокує аддиктивність:

1. Емоційна сепарація. Передбачає зменшення потреби у постійному схваленні з боку батьків. Якщо доросла дитина залишається емоційно залежною, будь-яка критика сприймається як катастрофа, що штовхає до вживання заспокійливих речовин або пошуку «ідеального партнера», який би замінив «приймаючу матір».

2. Атitudинальна сепарація. Це здатність мати власну картину світу, відмінну від батьківської. Відсутність власних цінностей робить людину вразливою до впливу деструктивних груп або субкультур, де залежна поведінка є нормою.

3. Функціональна сепарація. Вміння фізично та фінансово забезпечувати себе. Нездатність до самостійності часто веде до «паразитичного» способу життя, що є характерним для багатьох форм хімічних залежностей.

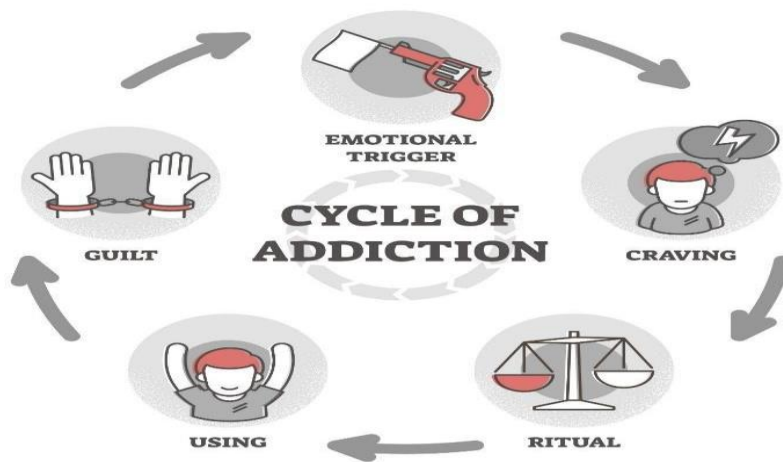
4. Конфліктна сепарація. Відсутність надмірного почуття провини, гніву чи образи на батьків. Хронічне відчуття провини перед матір'ю чи батьком є потужним

тригером для саморуйнівної поведінки як форми самопокарання (Акімова, 2020, с.64).

Для емпіричного підтвердження взаємозв'язку між сепарацією та залежністю доцільно використовувати наступний комплекс методик:

- «Опитувальник психологічної сепарації» (Psychological Separation Inventory — PSI) Дж. Гоффмана. Дає змогу оцінити рівень сепарації за чотирма вищезгаданими шкалами окремо щодо матері та батька.
- «Тест диференціації Я» (DSI) М. Боуена (адаптація С. Кузікової). Дозволяє виміряти здатність особистості зберігати автономію під емоційним тиском групи або сім'ї.
- «Тест на адиктивну схильність» (В. Юсупов, І. Корзунін). Допомогає виявити рівень ризику формування різних видів залежностей (алкогольної, наркотичної, ігрової).
- Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі. Використовується для виявлення стратегій поведінки у стосунках, зокрема схильності до підпорядкування та залежності.

Використання цих методів дозволяє не лише констатувати наявність проблеми, а й визначити, який саме тип сепараційного дефіциту є провідним у формуванні конкретного аддиктивного сценарію.



Важливо зауважити, що незавершена сепарація супроводжується специфічними когнітивними викривленнями. Людина може вірити, що «бути самостійною – означає зрадити батьків» або «без підтримки родини я не зможу вижити». Такі переконання формують стан вивченої безпорадності, де об'єкт залежності стає єдиним доступним «джерелом сили». Гендерний аналіз показує, що у чоловіків незавершена сепарація частіше маскується через «контрзалежність» — демонстративну грубість, відмову від допомоги або втечу в алкоголізацію. У жінок цей процес частіше проявляється через емоційне злиття, жертвовність та формування любовної залежності.

Ми виділяємо наступну послідовність формування залежності на тлі сепараційних труднощів:

- *Етап 1: Дефіцитарність.* Відчуття внутрішньої пустоти через відсутність цілісного «Я».
- *Етап 2: Пошук зовнішнього ресурсу.* Людина виявляє, що певна дія або речовина дає ілюзію автономії або захищеності.
- *Етап 3: Формування «хибної самості».* Залежність стає частиною ідентичності. Наприклад, підліток через паління «доводить» свою незалежність від батьків, хоча насправді лише змінює одну залежність на іншу.
- *Етап 4: Регрес.* При зіткненні з труднощами дорослого життя особистість регресує до дитячих станів, використовуючи об'єкт залежності як «перехідний об'єкт» для заспокоєння.

Роль батьківських фігур у гальмуванні сепарації. Важливо проаналізувати поведінку батьків, яка сприяє аддиктивності дітей. Гіперопіка («золота клітка») та гіпоопіка (змушує передчасно «дорослішати» без внутрішнього ресурсу) однаково шкідливі. Зокрема, феномен «нарцисичного розширення», коли батьки бачать у дитині лише інструмент для реалізації своїх амбіцій, не дозволяє дитині виокремити власні бажання. У дорослому віці це трансформується у нездатність відчувати власні

потреби, що часто веде до компульсивного переїдання або шопоголізму як спроби «наповнити» себе (Титаренко, 2018, с.115).

Висновки. На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що залежна поведінка є не лише медичною чи соціальною проблемою, а насамперед наслідком незавершеного онтогенетичного завдання — психологічного народження особистості.

1. Профілактика аддикцій має фокусуватися на підтримці здорової сепарації в підлітковому віці, навчанні батьків методам підтримки дитячої автономії.

2. Психотерапевтична робота з аддиктами повинна виходити за межі симптому (вживання) і спрямовуватися на ревізію сепараційних процесів. Клієнт має пройти шлях від «злиття» з батьківськими інтроектами до формування власної автентичності.

3. Особливу увагу слід приділяти розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції, які у здоровому варіанті сепарації інтерналізуються від батьків, а у випадку аддикції — замінюються зовнішніми стимуляторами.

Результати дослідження підтверджують, що рівень автономії особистості є обернено пропорційним ризику формування залежності. Тільки завершена сепарація дозволяє людині будувати стосунки на засадах взаємозалежності (interdependence), а не патологічного злиття чи аддиктивної втечі.

Список використаних джерел:

1. Акімова, Н. М. (2020). *Психологія залежної поведінки: Навчальний посібник*. Київ: Знання.
2. Берн, Е. (2021). *Ігри, у які грають люди*. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».
3. Боуен, М. (2005). *Теорія сімейних систем: Теорія і практика*. Москва: Когіто-Центр.
4. Вашковіч, Д. Л. (2019). Сепарація від батьків як чинник психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*, 5(8), 45-58.

5. Малер, М. С. (2011). *Психологічне народження людського немовляти: Симбіоз та індивідуалізація*. Москва: Когіто-Центр.
6. Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогли в умовах тривалої травматизації*. Київ: Талком.
7. Холл, Дж. (2016). *Юнгіанська інтерпретація снів*. Київ: Видавництво Жупанського.

Брикайло Ірина Миколаївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

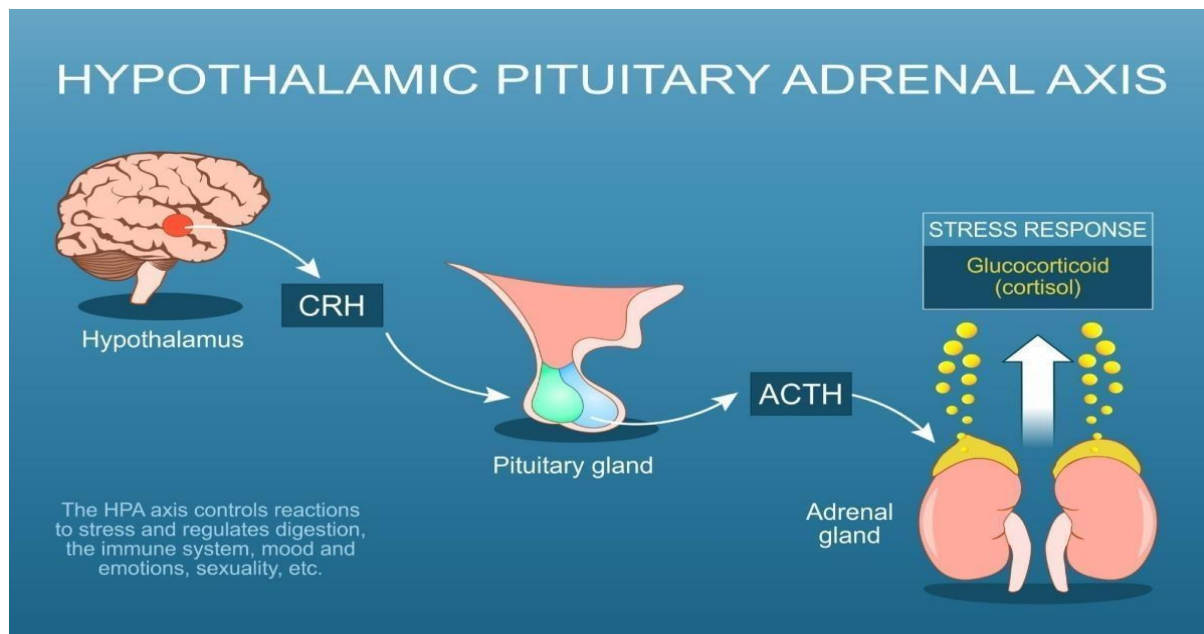
доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,
Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЯК ФАКТОР АДАПТАЦІЇ ТА ПОДОЛАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ НА ПРИКЛАДІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ЕНДОКРИННОЇ СИСТЕМ

У сучасній клінічній психології спостерігається тенденція до поглибленого вивчення біопсихосоціальної природи захворювань. Психосоматичні розлади серцево-судинної (ССС) та ендокринної систем (ЕС) займають одне з провідних місць у структурі захворюваності, що пов'язано з їх високою сензитивністю до хронічного дистресу. Складність адаптації пацієнтів із такими патологіями полягає у виснаженні як фізичних, так і психологічних ресурсів. Пошук ефективних методів активації внутрішніх опор особистості є критично важливим для стабілізації фізіологічних показників та покращення якості життя пацієнтів.

Мета роботи. Теоретично обґрунтувати роль психологічних ресурсів особистості як ключового чинника адаптації при психосоматичних розладах серцево-судинної та ендокринної систем, а також розкрити потенціал інтегративного підходу (поєднання КПТ та проєктивних методик) у клініко-психологічній практиці.

Психофізіологічні основи дезадаптації. CCC та ЕС є ключовими ланками реалізації стресової відповіді організму. Згідно з дослідженнями Holmes, емоційні реакції ініціюють каскад гормональних змін через активацію гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі. Це призводить до гіперсекреції кортизолу, що при тривалому впливі провокує інсулінорезистентність, гіперглікемію та порушення роботи щитоподібної залози.



Паралельно з ендокринними зсувами відбувається активація симпатoadреналової системи, що спричиняє хронічне підвищення артеріального тиску та зміни в міокарді. Психоемоційне виснаження часто супроводжується дефіцитом серотоніну та мелатоніну, що додатково розбалансовує ритми секреції гормонів. Таким чином, соматичний симптом стає «фізичним втіленням» невідреагованого психологічного напруження.

Результати теоретичного аналізу літератури. В основі успішного подолання хвороби лежить концепція психологічних ресурсів. На основі аналізу літератури виокремлено наступні компоненти:

- Життєстійкість (Hardiness): За С. Мадді, це інтегральна якість, що дозволяє людині сприймати стрес як можливість для росту, що особливо важливо для стабілізації ЧСС.
- Емоційна регуляція та подолання алекситимії: Тейлор та Багбі (2004) доводять, що нездатність розпізнавати та вербалізувати почуття є прямим фактором соматизації.
- Когнітивна гнучкість: Здатність до зміни стратегій подолання (копінгу) залежно від ситуації, що знижує рівень катастрофізації хвороби.
- Міждисциплінарний підхід: Сучасні праці (Weaver Lewis et al., 2023) наголошують на необхідності розуміння ендокринних процесів для фахівців ментального здоров'я.

Інтегративні методи психологічної корекції.

Для подолання психосоматичних розладів найефективнішим є поєднання когнітивно-поведінкових стратегій із методами візуальної проекції.

1. Когнітивно-поведінковий аспект: Спрямований на нормалізацію секреції кортизолу через стабілізацію психоемоційного фону та розвиток ефективного копінгу. Інтервенції, такі як релаксаційні техніки та КПТ, сприяють стабілізації гормонального фону та підвищують адаптивні можливості організму.

2. Проективні методики (зокрема МАК): Виступають як когнітивний стимул для пацієнтів із високим рівнем опору. Використання метафоричних образів дозволяє «обійти» раціональні фільтри, допомагаючи клієнту ідентифікувати пригнічені почуття, що є критично важливим для профілактики серцево-судинних ускладнень. Візуалізація «образу ресурсу» активує позитивні нейрохімічні реакції (дофамін, окситоцин), що нейтралізують вплив стресових гормонів.

Висновки. Психічне здоров'я прямо впливає на функціонування серцево-судинної та ендокринної систем. Порушення психоемоційного стану може викликати гормональні збої, а підтримка психологічного благополуччя сприяє нормалізації гормонального фону. Збереження психічного здоров'я та розвиток

психологічних ресурсів через інтегративні методи є ефективним засобом профілактики соматичних порушень, що доводить необхідність міждисциплінарного підходу.

Список використаних джерел:

1. Чабан, О. С., & Хаустова, О. О. (2020). *Психосоматична медицина (основи діагностики та лікування)*. Медкнига.
2. Caldwell, H. K., & Albers, H. E. (2004). Oxytocin, vasopressin, and the neuroendocrinology of behaviour and emotion. In R. J. Nelson (Ed.), *Biology of aggression* (pp. 51-78). Oxford University Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0079-7_2
3. Griffin, J. E., & Ojeda, S. R. (Eds.). (2010). *Textbook of endocrine physiology* (6th ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780199744121.001.0001>
4. Holmes, C. S. (Ed.). (1994). *Psychoneuroendocrinology: Brain, behaviour, and hormonal interactions*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4270-3>
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1002-8>
6. Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279-298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
7. Weaver Lewis, M., Sikes, A., & Spivey, C. A. (2023). *STEM-H for mental health clinicians: How understanding the endocrine system can benefit mental health clinicians*. Oxford University Press. <https://global.oup.com/academic/product/stem-h-for-mental-health-clinicians-9780197607770>

Заліцаєва Анна Вікторівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ СТАНИ ЛЮДЕЙ З ХРОНІЧНОЮ ХВОРОБОЮ НИРОК В ПОСТТРАНПЛАНТАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

Хронічна хвороба нирок в Україні, як і в усьому світі, має тенденцію до збільшення. Найскладнішою та незворотною є термінальна ниркова недостатність (ХХН V стадії), яка потребує ниркозамісної терапії. Статистика свідчить про те, що кількість хворих на термінальну ниркову недостатність збільшується в усьому світі (Lentine, K. L., & Alhamad, T., 2023, p.21-120). У цьому плані Україна не є винятком, тому зростає число пацієнтів, які потребують ниркозамісної терапії. Оптимальним методом такої терапії у світі вважається трансплантація нирки (ТН), оскільки вона не тільки забезпечує кращу якість і тривалість життя, але й має економічні переваги.

Метою дослідження є опис психологічного стану людей з хронічною хворобою нирок в посттрансплантаційний період.

Трансплантологія – це галузь медичної науки та хірургії, яка вивчає теоретичні передумови та практичні можливості заміщення (трансплантації) окремих органів і тканин органами або тканинами, взятими з іншого організму чи їх штучних замінників. Зокрема розробляються, методики консервації органів і тканин для збереження їх трансплантаційного потенціалу, створенням та застосуванням трансплантатів (у тому числі штучних) чи клонованих тканин методом хірургічного втручання. Трансплантологія є однією із найбільш прогресивних галузей медичної практики та науки, що на сьогоднішній день активно розвивається, запроваджуючи нові ідеї та технології в інші медичні напрямки. На сьогоднішній день в Україні існують два типи донорства, що законодавчо регламентовані (Закон України № 2427-VIII, 2018): - посмертне донорство, у випадку коли донором виступає померла людина (людина в якій діагностували смерть мозку); - живе донорство, у випадку коли донором є жива людина. В даному випадку, донором може бути лише родич хворого. Трансплантація – це медична операція із заміщення органу або тканин пацієнта відповідними структурами, видаленими з іншого організму.

Для вдалої трансплантації нирки, реципієнту (це людина, якій пересадили орган від іншої людини) необхідно пройти цілий комплекс обстежень, щодо свого стану здоров'я.

Після успішної трансплантації нирки, для людини продовжується боротьба за своє життя. У зв'язку з цим з'являються різні психологічні стани, які під впливом зовнішніх чинників, можуть переходити один із одного.

Зв'язок емоційних станів і властивостей найвиразніше проявляється в стані тривоги. Термін «тривога»- емоційна відповідь на можливу психічну загрозу, на відміну від терміну «страх», якими позначається реакція на реальну загрозу порушення організму й діяльності, яка здійснюється. Стан тривоги виникає у зв'язку з можливими неприємностями, непередбачуваними ситуаціями, змінами у звичайній атмосфері й виражається специфічними переживаннями-хвилюваннями, побоювання, порушенням спокою (Ільків, 2022, с.45-48).

На початкових етапах реабілітації, у людей після трансплантації нирки виникає постійна тривога, що зумовлена прийманням великих доз лікарських засобів, а особливо гормональних препаратів. Ця тривога зумовлена такими постійними думками, як «Де брати ліки?», «Чи відповідають аналізи нормам?», «Чи не буде відторгнення нирки, якщо я з'їм щось нове?», «Чи можна тримати домашніх тварин?» тощо. Зайнятість лікаря, не дає миттєвих відповідей на такі питання, що підвищує рівень тривоги, страху, хвилювання, паніки. І це природньо мати такі емоції, тому що людина отримала шанс на нове, повноцінне життя, і вона не хоче його втратити.

На початкових етапах реабілітації, можливі постійні емоційні стрибки, що пов'язані з прийманням ліків та життєвими ситуаціями кожної особистості. З часом дозування ліків зменшується, відповідно і стабілізується емоційний стан.

Незважаючи, на всі ці виклики, які людина відчуває на ранніх етапах реабілітації, є дуже багато позитивних моментів, таких як: 1) не потрібно перебувати тричі в лікарні; 2) ти знаходишся постійно з родиною, не витрачаєш час на дорогу до

лікарні; 3) після стабілізації стану можна виходити на роботу та приносити дохід державі; 4) ти відчуваєш життя ; 5) ти можеш вільно подорожувати; 6) ти отримуєш щастя, коли ходиш в туалет (у багатьох людей на ниркозамісній терапії, відсутня сеча); 7) жінки можуть народжувати дітей, що неможливо на гемодіалізі (ниркозамісна терапія); 8) забезпечення однієї людини необхідними ліками після трансплантації нирки є дешевшим, ніж забезпечення однієї процедури гемодіалізу; 9) покращується загальне самопочуття людини, та багато чого позитивного, все залежить від особистого сприйняття людини Всесвіту та бачення позитивного.

Висновки.

1. Оптимальним методом ниркозамісної терапії у світі вважається трансплантація нирки (ТН), оскільки вона не тільки забезпечує кращу якість і тривалість життя, але й має економічні переваги.
2. На ранніх етапах реабілітації можливі різні емоційні стрибки, що пов'язані з великими дозами лікарських засобів.
3. Трансплантація нирки дає багато позитивних моментів для психічного, фізіологічного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Закон України № 2427-VIII. (2018). *Про застосування трансплантації анатомічних матеріалів людини*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2427-19>
2. Ільків, Х. (2022). Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. У *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: Матеріали VIII регіонального наукового семінару (м. Львів, 10 травня 2022 р.)* (с. 45-48). ЛьвДУВС.
3. Lentine, K. L., Smith, J. M., Miller, J. M., Schinstock, E. D., Kasasbeh, M. A., Cannella, J. S., ... & Alhamad, T. (2023). OPTN/SRTR 2021 annual data report: Kidney. *American Journal of Transplantation*, 23(2 Suppl 1), 21-120. <https://doi.org/10.1016/j.ajt.2023.02.004>

Ковтун Алла Петрівна

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ЗНАЧЕННЯ РАННЬОЇ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ДІТЕЙ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Актуальність. У сучасних умовах зростання кількості кризових подій особливої уваги потребує психологічний стан дітей як найбільш уразливої категорії. Важливим етапом є адаптація до закладу дошкільної освіти, що може супроводжуватися стресом і труднощами у поведінці та розвитку. Своєчасна психодіагностика дозволяє виявити ці проблеми та забезпечити ефективну психологічну підтримку дитини.

Мета. Проаналізувати особливості психодіагностики дітей дошкільного віку в період адаптації до дитячого садка. Визначити ефективні методи виявлення емоційного стану та труднощів адаптації з метою надання своєчасної допомоги.

У світі відбуваються різні трагічні події: війни, стихійні лиха, аварії, пожежі тощо. Такі події впливають на кожного, проте спектр можливих реакцій та емоцій дуже широкий. На це впливає безліч факторів: характер і тяжкість події; перенесені травмуючі події у минулому; якою мірою людина спирається на сторонню підтримку у житті; фізичне здоров'я тощо. Особливо вразливі в кризовій ситуації, які потребують додаткової підтримки через вік є діти.

Предмет сучасної психології залежить від її орієнтації на об'єктивну чи суб'єктивну психологію. Сучасна об'єктивна психологія своїм предметом вважає пояснення фактів, закономірностей і механізмів виникнення, вияву та розвитку психіки людини; суб'єктивна психологія своїм предметом вважає розуміння неповторної людської індивідуальності. Об'єктом сучасної психології є психічні

явища, які можуть набувати форму психічних процесів, станів, властивостей та особливостей(Меленчук & Поплавська, 2025, с.97-106).

Психодіагностика дітей – це особливий процес, який допомагає оцінити психологічний стан дитини та виявити її індивідуальні особливості та потреби. Вона включає в себе набір методів, які використовуються для оцінки психічного стану та розвитку дитини. Це особливо важливо для дітей, які не завжди можуть виразити свої почуття та переживання. Цей процес допомагає виявити труднощі на ранніх етапах і підібрати відповідну допомогу. Психодіагностика – це важливий інструмент для розуміння та підтримки дітей у їх розвитку і своєчасна допомога, яка значно може покращити якість життя дитини.

Перехід до дитячого садка – це значний етап у житті як дитини, так і батьків. Цей процес може викликати тривогу, сльози та стрес, але правильна підготовка допоможе зробити адаптацію м'якшою та менш болісною. Адаптація – це природний процес пристосування дитини до нових умов життя: нового оточення та простору; незнайомих дорослих; групи однолітків; нового розпорядку дня; тимчасової розлуки з батьками. Залежно від індивідуальних особливостей дитини вона триває від 2 тижнів до 2-3 місяців. Складна адаптація характеризується такими ознаками: постійний плач при згадці про садок; порушення сну та апетиту; регресивна поведінка; часті захворювання без видимих причин; агресивність або надмірна замкнутість; небажання спілкуватися з однолітками(Тітаренко & Сосновенко, 2023).

До відвідування садку батькам необхідно поспілкуватися з психологом дитячого садку, який зорієнтує їх на: необхідне налаштування режиму дня; поступове наближення домашнього розпорядку до садкового; раннє вставання; регулярний прийом їжі; денний сон в установлений час; вчасне вечірнього відходження до сну. Дитина повинна бути самостійною, вміти користуватися: горщиком або туалетом; їсти ложкою; хоча б частково одягатися та роздягатися; мити руки; прибирати іграшки. Для більш успішної адаптації потрібно хоча б частково організовувати зустрічі з іншими дітьми: відвідувати дитячі майданчики; ходити у

гості до родин з дітьми; записуватися на групові заняття. Для звикання дітей до розлуки з батьками залишати дитину з бабусею чи іншими близькими, поступово збільшувати час відсутності, завжди повертайтеся в обіцяний час. Перші дні в садок бажано дитину приводите лише на 1-2 години, поступово збільшуючи час. Залишайте дитину на сніданок, потім на обід, на денний сон, поступово переходити до повного дня. Під час прощання з дитиною бути впевненими та спокійними, створивши ритуал прощання (поцілунок, обійми, кодова фраза) та не затягувати момент розставання. Для батьків важливе відкрите спілкування з педагогами – запорука успішної адаптації: розповісти про особливості дитини, її звички та улюблені заняття; поділитися інформацією про алергії та особливості здоров'я; обговорювати прогрес адаптації: слухайте поради досвідчених педагогів(Мозгова & Якимчук, 2025).

Адаптація до дитячого садка – це важливий етап розвитку дитини, який навчає її самостійності та соціалізації. Кожна дитина проходить цей процес у власному темпі, і завдання батьків – бути терплячими, підтримуючими та впевненими. Спокій та впевненість батьків передаються дитині, а їхня довіра процесу, послідовність у своїх діях призведе до того, що для дитини садочок буде другим домом, де вона зможе розвиватися, навчатися та знаходити друзів.

В процесі виховання у садочку психолог використовує такі основні методи психодіагностики: ігрова терапія, опитування (усне та анкетування) та проєктні методи. Під час ігрової терапії психолог спостерігає за тим, які ігри вибирає дитина, що дозволяє зрозуміти її переваги та емоційний стан. Опитування в психології – це отримання інформації про різноманітні факти психічного життя зі слів людини. Якщо опитування проводять у письмовій формі, його називають анкетуванням, а якщо в усній — бесідою. Анкетування застосовують у тих випадках, коли психолог обмежений у часі або не може зустрітися з батьками або дитиною особисто. Батьки або діти, які відповідають на запитання анкети, можуть давати відповіді або у вільній формі, або вибрати запропоновані варіанти. При анкетуванні спочатку батьків, а з

часом і дітей психолог використовує стандартизовані методи для визначення рівня інтелекту, розвитку та емоційного стану дитини. Проектні методи використовують такі інструменти як малювання та ліплення. При цьому дитина може виразити свої почуття через творчість, що допомагає зрозуміти його внутрішнє світосприйняття. Важливість ранньої психодіагностики дітей заключається в тому, що: дозволяє виявити індивідуальні особливості та потреби дитини, що допомагає надати дитині більш кваліфіковану ефективну психологічну підтримку; визначити готовність дитини до шкільного навчання та виявити можливі порушення у її розвитку; допомогти батькам краще зрозуміти потреби дитини і створити комфортні умови для її розвитку(Орленко, 2025, с.63-68).

Велике значення має вірність трактування всіх зібраних даних про психологічний стан дитину в динаміці. У психології розроблено різні методи опрацювання отриманих даних, однак найчастіше використовують математико-статистичний (кореляційний, дисперсійний, факторний, кластерний аналіз тощо). Основна мета їхнього застосування полягає у підвищенні обґрунтованості висновків психологічного розвитку дитини. Застосовуючи ці методи у психології, слід пам'ятати, що статистичний аналіз дає змогу встановити та визначити кількісну залежність явищ, проте не розкриває їхнього змісту. Сутність психічних явищ встановлюють шляхом їхньої наукової інтерпретації. Інтерпретаційні методи забезпечують тлумачення результатів, отриманих при довготривалій роботі психолога. До них належать генезисний та структурний методи. Генезисний метод розкриває вертикальні зв'язки між фазами чи рівнями розвитку психіки дитини, пояснюючи результати гнучкості її мислення 3-4 та уже 5-6 річного розвитку. Зміна отриманих показників засвідчує розвиток цієї характеристики мислення впродовж усього часу перебування в садочку, а з часом і шкільного навчання. Структурний метод розкриває горизонтальні зв'язки між психічними явищами. Тут можна пояснити особливості розвитку дітей середньої групи та уже випускової групи дитячого садку(Сорочук, 2024).

Велике значення цій роботі, особливо в стані воєнного періоду, приділяє товариство Червоного Хреста. Центри психологічної підтримки дітям та батькам уже відкриті в багатьох містах: Ужгороді, Полтаві, Львові, Хмельницькому, Івано-Франківську, Тернополі та Кам'янці-Подільському. В облаштованих приміщеннях проводять сімейні заходи, творчі заняття для дітей та дорослих, активні ігри, сімейні заходи, спрямовані на покращення взаємодії між всіма членами родини. Також товариство організувало психоедукаційні сесії, на яких батьки можуть дізнатися, як подолати стрес. «Основна мета заходів із психосоціальної підтримки – допомогти учасникам зняти емоційну напругу, відчувати себе у безпеці, підвищити стресостійкість, а також корисно провести час з близькими та друзями», – пояснює товариство.

В Україні психодіагностика дітей звичайно проводиться в спеціалізованих закладах, таких як психологічні центри або медичні заклади. У великих містах існують багато центрів, які пропонують послуги по психодіагностиці дітей (Мельник & Магдисюк, 2025, с.71-80).

Висновки. Рання психодіагностика дітей у сучасних умовах дозволяє виявити індивідуальні особливості та потреби дитини, що допомагає надати дитині більш кваліфіковану ефективну психологічну підтримку; визначити готовність дитини до шкільного навчання та виявити можливі порушення у її розвитку; допомогти батькам краще зрозуміти потреби дитини і створити комфортні умови для її розвитку.

Список використаних джерел:

1. Меленчук, Н., Лебедева, Н., & Поплавська, Є. (2025). Історичний розвиток психодіагностики та її значення в психологічному консультуванні. *Вісник Національного університету оборони України*, 83(1), 97-106.
2. Тітаренко, С. А., & Сосновенко, Н. В. (2023). *Особливості психодіагностики дітей раннього віку: навчальний посібник*. Видавництво ЖДУ ім. І. Франка.

3. Мозгова, Г., Поліщук, С., & Якимчук, О. (2025). Особливості психодіагностики та психотерапії відхилень у психічному розвитку особистості. *Психологічний часопис*, 11(1), 45-58. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.4>
4. Орленко, І. М. (2025). Особливості виявлення відхилень у розвитку дітей раннього віку: Сучасні діагностичні інструменти. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи*, (9), 63-68.
5. Сорочук, А. І. (2024). *Дитячий малюнок як засіб психологічної діагностики особистості дошкільника* [Кандидатська дисертація, Західноукраїнський національний університет]. Репозитарій ЗУНУ.
6. Мельник, А., Магдисюк, Л., & Козак, Г. (2025). Теоретичні основи дослідження медико-психологічних особливостей, психосоматичних проявів депресивних станів та тривожності у дитячому та підлітковому віці. *Психологія: реальність і перспективи*, (24), 71-80.

Конончук Оксана Юріївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ДЕФІЦИТ АВТОНОМІЇ ТА СТРАХ САМОСТІЙНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Актуальність. Автономія в психології розглядається як здатність особистості діяти відповідно до власних переконань, цінностей, внутрішніх рішень і відповідальності. Коли ця здатність недостатньо сформована, людина частіше орієнтується на зовнішні оцінки та очікування значущих інших. У таких умовах відчуття стабільності, безпеки і власної цінності починає значною мірою залежати

від міжособистісних стосунків або зовнішніх обставин. У дорослому віці це може проявлятися у невпевненості під час прийняття рішень, потребі у постійному схваленні та труднощах формування внутрішньої опори.

Дефіцит автономії пов'язаний із підвищеною тривожністю, зниженням психологічного благополуччя та формуванням залежних поведінкових патернів. Психологічна залежність у таких випадках може підтримуватися також тривожним ставленням до власної самостійності. Автономні рішення інколи супроводжуються сумнівом у власній здатності впоратися з життєвими труднощами або забезпечити стабільність і безпеку. У таких умовах звернення до підтримки інших людей дозволяє зменшити внутрішню напругу та невизначеність. Аналіз зв'язку між дефіцитом автономії, нестійкістю особистісної ідентичності та психологічною залежністю дозволяє глибше зрозуміти механізми формування внутрішньої несамотійності у дорослому віці.

Метою цієї роботи є теоретичний аналіз ролі дефіциту автономії та страху самостійності у формуванні внутрішньої психологічної залежності у дорослому віці.

У психології розвитку автономія розглядається як важлива характеристика зрілої особистості. Вона формується поступово у процесі соціалізації та особистісного становлення і пов'язана зі здатністю людини усвідомлювати власні потреби, відокремлювати їх від зовнішніх очікувань та приймати самостійні рішення.

У межах теорії самодетермінації автономія визначається як переживання внутрішнього авторства власних дій. Йдеться не про повну незалежність від інших людей, а про узгодженість поведінки людини з її особистими переконаннями та цінностями (Ryan, Deci, 2018).

Коли ця базова психологічна потреба систематично не задовольняється, виникає ризик формування залежних емоційних і поведінкових патернів. Людина починає орієнтуватися на зовнішні джерела підтримки, які фактично виконують

функцію внутрішньої опори (Ryan, Deci, 2020; Vansteenkiste, Ryan, Soenens, 2020, p.1-31).

У клінічній та соціальній психології подібні тенденції описуються через концепцію залежної особистісної організації. Для неї характерні труднощі самостійного прийняття рішень, підвищена потреба у схваленні, страх втрати підтримки та виражена орієнтація на значущих інших (Bornstein, 2020, p.193-198).

У формуванні психологічної залежності важливу роль може відігравати також внутрішня тривога, пов'язана з переживанням автономії. Для деяких людей самостійність супроводжується відчуттям підвищеної відповідальності та невизначеності, що може викликати сумнів у власній здатності забезпечити собі стабільність, захист і підтримку.

У таких випадках залежні стосунки виконують функцію психологічної безпеки. Орієнтація на значущих інших дозволяє знизити рівень внутрішньої напруги, пов'язаної з необхідністю самостійного прийняття рішень та відповідальності за їх наслідки.

Дослідники мотиваційних процесів у межах теорії самодетермінації також звертають увагу на так звані “fear components” автономії — мотиваційні аспекти, пов'язані з переживанням загрози контролю або нездатності впоратися з вимогами середовища. Подібні переживання можуть посилювати фрустрацію потреби в автономії та сприяти формуванню залежних поведінкових стратегій (Deng, Zhang, Zhu, 2023)

Додатковим фактором, що може підтримувати психологічну залежність, є низький рівень самоефективності. У теорії А. Бандури самоефективність визначається як віра людини у власну здатність організовувати та виконувати дії, необхідні для досягнення певних результатів. Якщо людина сумнівається у власній спроможності впливати на життєві обставини, автономні рішення можуть супроводжуватися підвищеною тривогою. У таких умовах опора на інших людей

стає способом зниження внутрішньої невизначеності та відповідальності за наслідки власних дій (Bandura, 1997, p.3-15).

У такій логіці психологічна залежність може виконувати компенсаторну функцію, підтримуючи відчуття стабільності там, де людина не відчуває достатньої внутрішньої впевненості у власних можливостях.

Тож, внутрішня психологічна залежність у дорослому віці може підтримуватися не лише дефіцитом автономії, але й тривожним ставленням до власної самостійності та сумнівом у власній компетентності забезпечити життєву стабільність.

Важливим аспектом у цьому контексті є формування особистісної ідентичності. Ідентичність забезпечує відносну цілісність уявлення людини про себе, власні цінності, життєві орієнтири та соціальні ролі. Дослідники зазначають, що сформована ідентичність створює внутрішню основу для автономного вибору, оскільки людина спирається на усвідомлену систему переконань і життєвих смислів (Schwartz, Luyckx, Vignoles, 2018, p.15-25).

Натомість нестійкість або дифузія ідентичності може призводити до підвищеної орієнтації на зовнішні очікування та оцінки. У таких умовах інші люди або соціальне середовище фактично виконують функцію джерела внутрішньої визначеності. Це підсилює ризик формування психологічної залежності, оскільки відчуття стабільності та самовизначення починає значною мірою залежати від зовнішніх стосунків або соціального схвалення.

Таким чином, дефіцит автономії та нестійкість ідентичності можна розглядати як взаємопов'язані психологічні фактори, що сприяють формуванню внутрішньої психологічної залежності у дорослому віці.

Практичні застосування:

1. Психотерапевтична робота. Використання підходів, спрямованих на дослідження особистісної ідентичності та індивідуальних смислів клієнта.

2. Розвиток автономії. Психологічні інтервенції, спрямовані на формування здатності до самостійного прийняття рішень, усвідомлення власних потреб і відповідальності за власний вибір.

3. Психосвітні програми. Проведення освітніх заходів, що допомагають людям усвідомити роль автономії у формуванні психологічного благополуччя.

4. Діагностика психологічної залежності. Використання психологічних методик для оцінки рівня автономії, особливостей ідентичності та залежних тенденцій у дорослих.

Висновки.

1. Автономія є однією з базових психологічних потреб людини та важливою умовою розвитку зрілої особистості.

2. Хронічний дефіцит автономії може сприяти формуванню внутрішньої психологічної залежності та орієнтації на зовнішні джерела підтримки.

3. Психологічна залежність може підтримуватися внутрішньою тривогою щодо власної самостійності та сумнівом у здатності людини самостійно забезпечувати стабільність і безпеку.

4. Нестійкість особистісної ідентичності підсилює залежність від соціальних очікувань і зовнішнього схвалення.

5. Психологічна допомога у таких випадках має бути спрямована на розвиток самостійності, усвідомлення власних цінностей та формування внутрішньої опори.

6. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричне вивчення взаємозв'язку між автономією, структурою ідентичності та формами психологічної залежності.

Список використаних джерел:

1. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
2. Bornstein, R. F. (2020). Dependent personality disorder. In B. J. Carducci, C. S. Nave, J. S. Mio, & R. E. Riggio (Eds.), *The Wiley encyclopedia of personality and*

individual differences (pp. 193-198). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch296>

3. Deng, Y., Zhang, Y., & Zhu, Y. (2023). Autonomy need-based experiences and hope and fear components of autonomy strength: Investigating the longitudinal and reciprocal effects over a two-year period. *Personality and Individual Differences*, 202, Article 111964. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111964>
4. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
5. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, Article 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
6. Schwartz, S. J., Luyckx, K., & Vignoles, V. (2018). *Handbook of identity theory and research*. Springer.
7. Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>

Красутська Жанна Вячеславівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ В УМОВАХ ОКУПАЦІЇ

Актуальність. В Україні вивчення цієї теми не просто «набирає оберти», а залишається важливим, не втрачаючи своєї значущості в умовах динаміки війни.

Психологічна стабільність емоційного стану та поведінки в сучасних умовах нашого життя є базисом (від грец. βάσις — основа), тобто фундаментом, на якому вибудовується адаптація особистості. Наші громадяни в одну мить стикнулися з новими реаліями, у яких повинні були вижити буквально, адаптуватися до умов війни, знаходячись на території, окупованій країною-агресором. Це відповідно сприяло розвитку психічних та посттравматичних стресових розладів, позначилося в цілому на способі життя, зміні цінностей, світогляді тощо. Стрес, страх, тривожність, панічні настрої, прояви агресії, криза ідентичності, відчуття втрати, у тому числі місця в суспільстві, інші стресові розлади, ПТСР – це основні стани, з якими зіштовхуються сьогодні фахівці під час надання психологічної допомоги постраждалим від російської військової агресії в умовах війни в Україні. Українці живуть під тиском війни, що триває, в емоційно перенавантажених обставинах, де тема війни та пов'язаного з нею насильства є провідною для багатьох людей.

Метою тез є теоретичний аналіз та дослідження психологічних кореляцій між емоційним станом та поведінкою людей в умовах окупації.

Об'єкт дослідження: психологічні кореляції емоційного стану та поведінки.

Предмет дослідження: емоційний стан і поведінка психологічної кореляції людей в умовах окупації.

На основі мети були поставлені наступні завдання:

1. Поняття емоційного стану, види, чинники, що на нього впливають.
2. Визначити поняття поведінки і складові.
3. Встановити психологічні кореляції між емоційним станом і поведінкою у людей в умовах окупації.

Особи, які перебували в окупації, були під впливом багатьох факторів окупаційної пропаганди та інших факторів негативного тиску, як фізичного, так і психологічного. При цьому кожна особистість вже мала свою певну психологічну поведінку в суспільстві, відігравала свою соціальну роль. Люди зіткнувшись із масовим порушенням своїх прав і свобод, свавіллям окупаційної влади, знеціненням

особистості та постійним страхом перед терором і погрозами власному життю, обнуленням власної безпеки, своїх рідних, перебуванням у невизначеності в майбутньому, зрадою, героїчними вчинками, трагічними наслідками обстрілів, загибеллю знайомих чи близьких, руйнуванням власного майна, майна знайомих, сусідів. Усі ці фактори впливають на емоційний стан і поведінку людей в умовах окупації.

Окупація (від лат. *occupatio* – загарбання) – зайняття збройними силами однієї частини держави або всієї території іншої держави без отримання суверенних прав на неї. На жаль, частина території і досі перебуває в окупації, виступаючи специфічним чинником психологічного навантаження, тому актуальність цієї теми є і залишається високою. Ситуація має двояку природу: з одного боку, вона несе загрозу і деструктивні наслідки, з іншого – закликає до стійкості, мужності та підштовхує до конструктивних змін, проте через деструктивні ситуації. «Підштовхує до конструктивних змін» – це означає, що складні умови (окупація, стрес, кризові події) не лише викликають емоційні труднощі, а й можуть стимулювати до розвитку психологічної стійкості, до переосмислення цінностей, до пошуку своєї форми адаптації, а також поведінки.

Дослідження кореляції між емоційним станом і поведінкою є важливим напрямом у психології, соціальних і поведінкових науках, оскільки дозволяє глибше зрозуміти, як наші переживання впливають на дії, рішення та соціальні взаємодії. Травматичні ситуації часто мають настільки високий рівень стресу, що здатні перевантажити стандартні механізми стресостійкості, з якими люди зазвичай справляються в щоденному житті. Внаслідок цього, особи, що пережили такі ситуації, можуть зіткнутися з цілим рядом травматичних симптомів. Для поліпшення емоційного стану вагоме значення має адаптація до нових реалій нинішнього життя (регулярні тривоги, масовані атаки, загроза можливих втрат знайомих, рідних, друзів, житла тощо) та їх усвідомлення за умов неконтрольованих військових дій з боку ворога. Слід відмітити, що виключення або відторгнення (відчуження)

особистості перш за все проявляється в спілкуванні, як однієї з найважливіших сторін буття людини. Крім того, не можна забувати, що адаптація відбувається все ж таки до екстремальних ситуацій, які викликають підвищену напругу всіх функцій організму людини. Отже, надто тривале перебування в умовах надзвичайної ситуації практично завжди призводить до виснаження всіх ресурсів.

Висновки. Отже, метою дослідження є психологічні кореляції емоційного стану та поведінки людей в умовах окупації. Невизначеність і постійний стрес змінюють емоційний стан, а отже, й поведінкові реакції людей. Кореляційні дослідження дозволяють встановити взаємозв'язок між емоційними показниками й конкретною поведінкою. Ці знання допоможуть надалі прогнозувати поведінку людей і створювати програми підтримки та адаптацій, що особливо важливо в умовах окупації та тривалої війни.

Таким чином, емоційний стан, стрес і травматизація є взаємопов'язаними психологічними явищами, які значною мірою визначають поведінку людини. Дослідження їх кореляцій дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації особистості, особливо в умовах кризових подій, зокрема війни та окупації, і сприяє розробці ефективних психологічних рішень.

Список використаних джерел:

1. Вікіпедія. (н.д.). *Військова окупація*. Взято 31 березня 2026 з https://uk.wikipedia.org/wiki/Військова_окупація
2. Кришталевич, М. М. (2024). *Особливості поведінкових проявів осіб, які пережили травматичні ситуації* [Магістерська робота, Донецький національний університет імені Василя Стуса]. <https://jqmth.donnu.edu.ua/article/download/18215/18109>
3. Нежинська, О. О. (2024). Психологічна допомога постраждалим від російської агресії на деокупованих територіях України в умовах війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія:*

Психологія,

35(74),

67-73.

https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2024/1_2024.pdf#page=73

4. Степаненко, В., Злобіна, О., Головаха, Є., Дембіцький, С., & Найдьонова, Л. (2023). Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: Огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, (4), 22-39. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740266>

5. Шаумян, О. Г., & Музика, О. Ю. (2024). Вплив війни на жителів деокупованих територій України: Зміни емоційного стану та ціннісних пріоритетів. *Перспективи та інновації науки*, 1(35), 702-714. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1\(35\)-702-714](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1(35)-702-714)

Пономарчук Олександра Юріївна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

КОГНІТИВНЕ УНИКНЕННЯ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ ТРИВОЖНИМИ СИМПТОМАМИ У МОЛОДИХ ЖІНОК: ВІД КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ МОДЕЛЕЙ ДО СУЧАСНИХ ІНТЕРПРЕТАЦІЙ

Актуальність дослідження зумовлена високою поширеністю тривожних розладів у молодому віці та зростаючими доказами ключової ролі когнітивного й досвідного уникнення у підтриманні тривожної симптоматики. Наявність гендерних відмінностей у стратегіях емоційної регуляції підкреслює необхідність поглибленого аналізу цих процесів у сучасних психотерапевтичних моделях.

Метою роботи є теоретичний аналіз ролі когнітивного та досвідного уникнення в структурі тривожних розладів із урахуванням процесних і трансдіагностичних підходів та гендерних особливостей.

Тривожні розлади належать до найбільш поширених психічних порушень і характеризуються вираженням психологічним дистресом та суттєвими порушеннями повсякденного функціонування, особливо у підлітковому та молодому віці (Lee et al., 2010, p.126-136; Shipp et al., 2025). Серед провідних механізмів формування та підтримання тривоги виокремлюють когнітивне уникнення (cognitive avoidance) та досвідне уникнення (experiential avoidance) (Akbari et al., 2022, p.65-78; Wang et al., 2024, p.179-190).

Когнітивне уникнення розглядається як спосіб подолання, що полягає у прагненні контролювати або нейтралізувати небажані думки, образи й спогади шляхом відволікання, пригнічення мислення або надмірних вербальних міркувань (Robichaud et al., 2003, p.501-516; Shipp et al., 2025; Tahoona, 2023; Wang et al., 2024, p.179-190). Досвідне уникнення є ширшим поняттям і описує небажання особи вступати в контакт з будь-якими аверсивними внутрішніми переживаннями — емоціями, тілесними відчуттями чи думками — а також активні зусилля, спрямовані на зміну їхньої інтенсивності, частоти або форми (Akbari et al., 2022, p.65-78; Lee et al., 2010, p.126-136; Newman & Llera, 2011, p.371-382; Spinhoven et al., 2017, p.867-880; Wang et al., 2024, p.179-190). Усвідомлення ролі цих процесів має принципове значення для створення результативних підходів до лікування тривожних розладів (Lee et al., 2010, p.126-136; Shipp et al., 2025).

У межах традиційної когнітивно-поведінкової терапії ключовим компонентом концептуалізації генералізованого тривожного розладу є надмірне занепокоєння (worry). Борковець і колеги трактували його як форму когнітивного уникнення, за якої переважно вербально-лінгвістичний характер мислення дозволяє уникати загрозливих візуальних образів і пов'язаної з ними інтенсивної соматичної активації. Унаслідок цього формується парадоксальний механізм: короткочасне зниження фізіологічної реактивності підкріплює занепокоєння, водночас воно перешкоджає емоційній переробці, необхідній для згасання тривожної реакції (Newman & Llera, 2011, p.371-382; Robichaud et al., 2003, p.501-516).

Подальший розвиток цих ідей сприяв формуванню моделі непереносимості невизначеності, згідно з якою занепокоєння постає як ментальна відповідь на ситуації з невизначеним результатом. У такому разі людина намагається заздалегідь «опрацювати» можливі сценарії, щоб зменшити дискомфорт, пов'язаний із невідомістю. Наступним концептуальним кроком стала модель уникнення контрасту, яка припускає, що особи з генералізованим тривожним розладом використовують занепокоєння для підтримання стабільно негативного емоційного фону. Це дає змогу уникати різкого емоційного зсуву від позитивного чи нейтрального стану до інтенсивно негативного переживання у разі настання несприятливої події (Lee et al., 2010, 126-136 p.; Newman & Llera, 2011, p.371-382; Robichaud et al., 2003, p.501-516; Shipp et al., 2025).

Емпіричні дослідження послідовно демонструють тісний кореляційний зв'язок між когнітивним уникненням і вираженістю тривожної симптоматики (Shipp et al., 2025; Tahoon, 2023). Також показано, що рівень досвідного уникнення дозволяє надійно відрізнити осіб із генералізованим тривожним розладом від неклінічної популяції (Lee et al., 2010, p.126-136). Дані поздовжніх досліджень свідчать про те, що досвідне уникнення та тривожна чутливість є незалежними предикторами тривалого збереження тривожних розладів, що підтверджує їхню патогенетичну значущість (Spinhoven et al., 2017, p.867-880).

Наукові дані вказують на наявність гендерних відмінностей у переживанні та регуляції тривоги: жінки загалом частіше повідомляють про вищий рівень занепокоєння, ніж чоловіки. У молодих жінок зміст занепокоєння нерідко пов'язаний із темами самооцінки та соціального схвалення. Емпірично встановлено, що жінки значно частіше використовують пригнічення думок і демонструють більш виражену негативну орієнтацію на проблему порівняно з чоловіками (Robichaud et al., 2003, p.501-516). Дослідження підліткової вибірки також засвідчують, що дівчата мають вищі показники непереносимості невизначеності та когнітивного уникнення (Shipp et al., 2025). Водночас наявні дані свідчать, що за однакового рівня труднощів

емоційної регуляції гендерні відмінності в когнітивному уникненні можуть зменшуватися або зникати, що підкреслює провідну роль емоційної регуляції як універсального чинника (Tahoon, 2023).

У сучасних підходах досвідне уникнення дедалі частіше аналізується крізь призму процесних моделей, у межах яких воно розглядається як дисфункціональна стратегія емоційної регуляції. Згідно з процесною моделлю емоцій Дж. Гросса, уникнення виникає як спроба пригнічення емоційної реакції, яка з часом закріплюється у вигляді стійкого патерну поведінки та призводить до спотворення уваги, пам'яті й інтерпретації подій (Wang et al., 2024, p.179-190). Досвідне уникнення також дедалі частіше трактується як трансдіагностичний чинник, спільний для тривожних і депресивних розладів, obsесивно-компульсивного розладу та посттравматичного стресового розладу. Метааналітичні дані підтверджують, що схильність сприймати внутрішній досвід як аверсивний і прагнути його уникати становить базову психологічну вразливість. Крім цього, сучасні дослідження наголошують, що уникнення може мати не лише риси стабільної характеристики, а й набувати динамічного, контекстуально зумовленого характеру, посилюючись в умовах високого стресового навантаження (Akbari et al., 2022, p.65-78; Spinhoven et al., 2017, p.867-880).

Інтеграція наведених моделей підкреслює доцільність зміщення фокусу психотерапевтичного втручання з ізольованого усунення симптомів на роботу з базовими процесами уникнення (Lee et al., 2010, p.126-136; Spinhoven et al., 2017, p.867-880). Клінічна практика має бути орієнтована на розвиток психологічної гнучкості, прийняття внутрішнього досвіду та підвищення толерантності до дистресу (Lee et al., 2010, p.126-136; Shipp et al., 2025). Особливої ваги набувають техніки експозиції до емоційного контрасту, які навчають пацієнтів витримувати різкі зміни емоційного стану без залучення занепокоєння як захисної стратегії (Newman & Llera, 2011, p.126-136). Профілактичні програми, спрямовані на молодих жінок, мають враховувати специфіку їхніх когнітивних стратегій, зокрема тенденцію

до пригнічення думок і негативного оцінювання власних можливостей у розв'язанні проблем (Robichaud et al., 2003, p.501-516).

Список використаних джерел:

1. Akbari, M., Seydavi, M., Hosseini, Z. S., Krafft, J., & Levin, M. E. (2022). Experiential avoidance in depression, anxiety, obsessive-compulsive related, and posttraumatic stress disorders: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 65-78. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.03.007>
2. Lee, J. K., Orsillo, S. M., Roemer, L., & Allen, L. B. (2010). Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: Exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(2), 126-136. <https://doi.org/10.1080/16506070902966918>
3. Newman, M. G., & Llera, S. J. (2011). A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 371-382. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.01.008>
4. Robichaud, M., Dugas, M. J., & Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(5), 501-516. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00237-2](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00237-2)
5. Shipp, L., Leigh, E., Laverton, A., Percy, R., & Waite, P. (2025). Cognitive aspects of generalised anxiety disorder in adolescents: Exploring intolerance of uncertainty, cognitive avoidance, and positive beliefs about worry. *Child Psychiatry & Human Development*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10578-025-01809-3>
6. Spinhoven, P., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. J. H. (2017). Experiential avoidance and bordering psychological constructs as predictors of the onset, relapse, and maintenance of anxiety disorders: One or many? *Cognitive Therapy and Research*, 41(6), 867-880. <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9856-7>

7. Tahoan, R. (2023). Differences in cognitive avoidance, anger rumination, and general anxiety in light of gender and emotional regulation disturbance among undergraduate students. *SAGE Open*, 13(4). <https://doi.org/10.1177/21582440231187281>
8. Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2024). Experiential avoidance process model: A review of the mechanism for the generation and maintenance of avoidance behavior. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 34(2), 179-190. <https://doi.org/10.5152/pcp.2024.23777>

Пузанська (Боровицька) Юлія Петрівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ У РОБОТІ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

Актуальність теми зумовлена масштабним зростанням кількості осіб із травматичним досвідом в Україні внаслідок повномасштабного воєнного вторгнення. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, у 2023-2024 роках понад третина дорослого населення країни потребує психологічної підтримки. Зростає кількість звернень до психологів і психотерапевтів з боку ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, цивільних, які пережили обстріли, та осіб, які втратили близьких.

Мета дослідження — систематизувати особливості комунікації у роботі з особами, що мають травматичний досвід, та визначити ключові принципи й комунікативні стратегії, що забезпечують ефективну та безпечну психологічну допомогу.

Психологічна травма – це не лише переживання небезпечної події, а й глибока дезорганізація психічного функціонування особистості, що охоплює когнітивну, емоційну, мотиваційну, тілесну та комунікативну сфери (Венгер, & Раєвська, 2025, с.12-15). Травматичний досвід звужує здатність людини до довірчої взаємодії, порушує відчуття безпеки у стосунках та активує захисні механізми уникання й гіпернастороженості. Саме тому комунікація з травматизованою особою суттєво відрізняється від звичайного терапевтичного спілкування й потребує від фахівця особливої підготовки та усвідомленості.

Особливого значення у роботі з травматизованими особами набуває концепція «вікна толерантності», запропонована нейробіологом Деном Сігелем. Вікно толерантності – це оптимальний рівень збудження нервової системи, при якому людина здатна обробляти досвід, зберігати когнітивні функції та підтримувати комунікативний контакт (Siegel, 1999). Травматичний досвід звужує це вікно: будь-який тригер – слово, інтонація, поза терапевта, запах або звук – може вивести клієнта в стан гіперактивації (тривога, агресія, паніка) або гіпоактивації (дисоціація, оніміння, відстороненість). Ефективна комунікація у роботі з травмою передбачає вміння фахівця розпізнавати ці стани та адаптувати свій комунікативний стиль відповідно до актуального рівня збудження клієнта.

Перша й ключова особливість комунікації у роботі з травмою – пріоритет безпеки перед будь-яким терапевтичним контентом. Жодна техніка опрацювання травматичних спогадів не може бути ефективно застосована без попереднього встановлення безпечного комунікативного простору. Це означає: чітке пояснення структури та меж терапевтичних сесій, узгодження правил конфіденційності, надання клієнтові контролю над темпом і змістом розмови, а також уважне ставлення до тілесних сигналів дистресу (Розов, 2024, с.46-52). Терапевт, який поспішає «перейти до роботи з травмою», фактично повторює для нервової системи клієнта ситуацію відсутності контролю – тобто відтворює травматичний досвід.

Друга особливість – специфічна мова спілкування. У роботі з травматизованими особами фахівець уникає закритих запитань, директивних формулювань та оцінювальних суджень. Натомість перевага надається відкритим питанням, нормалізуючим висловлюванням («це природня реакція на те, що відбулось»), мові співчуття без надмірного патерналізму та метафорам, які допомагають клієнту описати власний досвід без прямого зіткнення з болісними образами (Клімчук, 2020). Важливою є також мова тіла терапевта: рівна, ненав'язлива поза, неагресивний зоровий контакт, помірний темп мовлення і достатні паузи для переробки клієнтом отриманої інформації.

Третя особливість пов'язана з явищем ретравматизації та її уникненням у комунікативному процесі. Ретравматизація відбувається, коли спосіб, у який фахівець спілкується з клієнтом, мимоволі відтворює елементи первинного травматичного досвіду: позбавляє клієнта голосу, нав'язує трактування подій, ігнорує його емоційну реакцію або надмірно форсує розкриття. Профілактика ретравматизації в комунікації передбачає постійний моніторинг стану клієнта, зворотний зв'язок про його готовність продовжувати розмову, а також готовність фахівця гнучко змінювати тему або темп сесії (SAMHSA, 2014).

Четверта особливість – наративний вимір комунікації. Психологічна травма часто деструктує автобіографічну пам'ять: спогади зберігаються у фрагментованому, дисоційованому вигляді, позбавленому чіткої часової послідовності та смислу. Терапевтична комунікація поступово допомагає клієнту вибудувати зв'язний наратив про пережите: перейти від хаотичних образів і тілесних відчуттів до усвідомленої розповіді, в якій травматична подія знаходить своє місце в особистій історії (Клімчук, 2020). Цей процес вимагає від терапевта вміння бути «свідком» досвіду клієнта – присутнім, але не оцінювальним; підтримуючим, але не директивним.

П'ята особливість стосується роботи з тілом у комунікативному процесі. Оскільки травма значною мірою зберігається на рівні соматичних реакцій

(Левін, 2022), комунікація у роботі з травмою не може обмежуватися лише вербальним рівнем. Фахівець звертає увагу на дихання, напруження м'язів, мікрорухи, зміну тембру голосу та інші тілесні сигнали. Техніки заземлення та тілесно-орієнтовані вправи, вбудовані у комунікативну взаємодію, допомагають повернути клієнта у «тут і тепер» та утримати його в межах вікна толерантності (Ван дер Колк, 2022). Терапевт може запитати: «Що ви зараз відчуваєте в тілі?» – тим самим спрямовуючи увагу клієнта від надмірного когнітивного аналізу до заземлення у фізичній реальності.

Шоста особливість – питання культурного та соціального контексту комунікації. Спосіб, у який людина осмислює й виражає травматичний досвід, суттєво залежить від її культурного оточення, гендерної ролі, покоління та соціальної приналежності. Наприклад, ветерани часто мають труднощі з вербалізацією переживань через культурні норми маскулінності, які стигматизують звернення по допомогу (Making Cents International, 2023). Жінки, що пережили домашнє насильство, можуть мати глибоку недовіру до будь-якої авторитетної фігури. Фахівець, який не враховує ці контексти, ризикує будувати комунікацію, що суперечить цінностям і очікуванням клієнта, що знижує терапевтичний альянс і ефективність допомоги.

Необхідно також враховувати специфіку онлайн-комунікації при роботі з травматизованими особами. В умовах воєнного часу та масштабного переміщення населення психологічна допомога дедалі частіше надається у дистанційному форматі. Це створює додаткові виклики для терапевтичної комунікації: обмеження сприйняття невербальних сигналів, технічні збої, ризики порушення конфіденційності. Водночас дистанційний формат може бути комфортнішим для клієнтів, які на початку терапії уникають безпосереднього контакту через підвищену тривожність (SAMHSA, 2014).

Висновки. Комунікація у роботі з травматичним досвідом має яскраво виражену специфіку, що відрізняє її від стандартної терапевтичної взаємодії. Ця

специфіка зумовлена особливостями нейробіологічних реакцій на травму, звуженням вікна толерантності, руйнацією базової довіри та дисоціацією автобіографічної пам'яті. Ефективна комунікація у цьому контексті передбачає постійну орієнтацію на безпеку, мову без осудження, моніторинг рівня збудження клієнта, підтримку нарративної інтеграції травматичного досвіду, увагу до тілесного виміру комунікації та врахування культурного контексту. Впровадження принципів травма-інформованої комунікації не лише підвищує ефективність психотерапевтичної допомоги, а й убезпечує клієнта від ретравматизації в процесі терапії. В умовах масової психологічної травматизації українського суспільства розвиток цих компетенцій у фахівців психологічної служби є пріоритетним завданням.

Список використаних джерел:

1. Ван дер Колк, Б. (2022). *Тіло веде лік: Як лишити психотравми в минулому*. Віват.
2. Венгер, Н., & Раєвська, Я. (2025). Особливості корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 3(68), 12-15. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.2>
3. Клімчук, В. (2020). *Травма і посттравматичне зростання*. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.
4. Левін, П. (2022). *Зцілення від травми*. Вид-во Ростислава Бурлаки.
5. Розов, В. І. (2024). Методи та техніки психологічної роботи з опрацювання травматичного досвіду. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2, 46-52. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.9>
6. Making Cents International. (2023). *Застосування травма-інформованого підходу у заходах моніторингу, оцінки, досліджень та навчання (MERL)*. USAID/UNITY. <https://makingcents.com/wp-content/uploads/2023/12/UKR-UNITY-Trauma-Informed-MERL-Learning-Brief.pdf>

7. SAMHSA. (2014). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach* (HHS Publication No. SMA 14-4884). Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
https://ncsacw.acf.hhs.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf
8. Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Press.

Савчук Майя Василівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Супрун Микола Олексійович

доктор педагогічних наук, професор кафедри спеціальної та інклюзивної освіти,

Тернопільський національний педагогічний університет

імені Володимира Гнатюка, Україна

ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СЕНСОРНИХ УЯВЛЕНЬ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Сучасні трансформаційні процеси в освітньому просторі України, пов'язані з утвердженням інклюзивної моделі навчання та орієнтацією на забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх здобувачів, зумовлюють актуалізацію проблеми розвитку пізнавальної сфери дітей з особливими освітніми потребами. Особливого значення набуває формування у них сенсорних уявлень як базису пізнавального розвитку, що забезпечує повноцінне сприймання довкілля, орієнтування у ньому та успішне засвоєння навчального матеріалу. У цьому контексті уваги потребують діти молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями, сенсорний розвиток яких характеризується недостатньою сформованістю, фрагментарністю, обмеженістю.

Аналіз наукових джерел (Аксьонова, 2015; Кантаржи, 2023; Корж, 2013; Метієва, 2007; Трикоз, 2013; Чеботарьова, 2021 та ін.) свідчить, що сенсорні уявлення дитини розглядаються як складне інтегративне утворення, що формується на основі її чуттєвого досвіду та забезпечує відображення властивостей предметів і явищ дійсності. Встановлено, що рівень сформованості сенсорних уявлень безпосередньо впливає на розвиток мислення, мовлення, уваги та пам'яті, а їх недостатність у дітей з інтелектуальними порушеннями зумовлює труднощі у навчанні та соціальній адаптації.

Мета статті – обґрунтування предметно-практичної діяльності як засобу розвитку сенсорних уявлень дітей з інтелектуальними порушеннями.

Значення сенсорних уявлень для дітей з помірними інтелектуальними порушеннями є надзвичайно великим, оскільки саме вони виступають базою для формування пізнавальної діяльності, розвитку мислення та забезпечення ефективної взаємодії з довкіллям. При цьому сформовані сенсорні уявлення забезпечують відображення основних властивостей предметів і явищ (кольору, форми, величини, просторового розташування та ін.), що дає змогу дитині орієнтуватися у довкіллі, розпізнавати об'єкти та здійснювати з ними цілеспрямовані дії. Проте у дітей з інтелектуальними порушеннями цей процес може ускладнюватися через недостатню диференційованість сприймання, обмеженість сенсорного досвіду та труднощі узагальнення.

Так, сенсорні уявлення відіграють важливу роль у розвитку мислення дітей з інтелектуальними порушеннями, оскільки на їх основі формуються первинні узагальнення, порівняння та класифікація предметів за певними ознаками; недостатня ж сформованість сенсорної сфери призводить до труднощів у виконанні елементарних пізнавальних операцій. Також у процесі засвоєння сенсорних ознак дитина з інтелектуальними порушеннями вчиться називати властивості предметів, описувати їх та встановлювати між ними зв'язки, що сприяє розвитку комунікативної компетентності. Крім того, сенсорні уявлення мають значення для

формування навичок практичної діяльності та соціальної адаптації таких дітей, забезпечуючи правильне виконання ними побутових дій, орієнтування у просторі, розпізнавання предметів та їх призначення.

У процесі теоретичного аналізу виокремлено основні аспекти розвитку сенсорних уявлень у дітей із помірними інтелектуальними порушеннями, які дозволяють комплексно розкрити специфіку формування сенсорної сфери цієї категорії дітей та визначити ефективні напрями корекційно-розвиткової роботи.

По-перше, визначено, що для дітей з інтелектуальними порушеннями характерними є специфічні особливості сенсорного розвитку, які проявляються у недостатній диференційованості сприймання, труднощах виділення істотних ознак предметів, обмеженості сенсорного досвіду та його узагальнення. Встановлено, що їх пізнавальна діяльність має переважно ситуативний характер, залежить від безпосередньої наочності та супроводжується нестійкістю уваги, швидкою втомлюваністю та значною залежністю від допомоги дорослого. З'ясовано, що труднощі у формуванні сенсорних уявлень пов'язані також із недостатнім розвитком мовлення, що ускладнює процес їх усвідомлення, закріплення та вербалізації. Крім того, виявлено, що для таких дітей характерна обмежена здатність до перенесення сенсорного досвіду в нові умови, що свідчить про недостатній рівень узагальнення та систематизації знань.

По-друге, обґрунтовано роль та значення предметно-практичної діяльності як провідного засобу формування сенсорних уявлень дітей з інтелектуальними порушеннями, оскільки саме в процесі безпосередньої взаємодії з предметами відбувається активне виділення, порівняння, співвіднесення та узагальнення їх властивостей. Предметно-практична діяльність забезпечує інтеграцію різних аналізаторних систем (зорової, тактильної, кінестетичної), активізує пізнавальну діяльність дитини та створює сприятливі умови для формування перцептивних дій. З'ясовано, що ефективність її використання значно зростає за умови поєднання з ігровими прийомами та наочними засобами, що сприяє підвищенню рівня

усвідомленості сенсорного досвіду. Також доведено, що саме діяльнісний характер навчання забезпечує поступовий перехід дітей з інтелектуальними порушеннями від спільних дій з педагогом до самостійного виконання завдань.

По-третє, визначено, що недостатній рівень сформованості сенсорних уявлень у дітей з помірними інтелектуальними порушеннями проявляється у труднощах розпізнавання кольору, форми та величини, нестійкості уваги, хаотичності виконання завдань та переважанні пробних дій. Встановлено, що діти з інтелектуальними порушеннями часто не здатні самостійно співвідносити предмети з сенсорними еталонами, потребують постійної допомоги дорослого та мають обмежений словниковий запас для позначення сенсорних ознак. Крім того, їх діяльність характеризується низьким рівнем довільної регуляції, що проявляється у труднощах утримання інструкції та контролю за власними діями, що зумовлює необхідність спеціально організованого педагогічного впливу.

По-четверте, розроблено та обґрунтовано методику розвитку сенсорних уявлень дітей з інтелектуальними порушеннями засобами предметно-практичної діяльності, яка передбачає системне використання спеціально підібраних форм, методів і засобів навчання, спрямованих на формування уявлень про колір, форму та величину. Встановлено, що методика ґрунтується на принципах діяльнісного підходу, наочності, доступності, індивідуалізації та поступового ускладнення завдань, що забезпечує її адаптивність до можливостей дітей. З'ясовано, що реалізація вказаної методики передбачає активне залучення дітей з інтелектуальними порушеннями до практичної діяльності, що охоплює також використання різноманітних дидактичних ігор, вправ на порівняння, класифікацію, моделювання, що сприяє засвоєнню сенсорного досвіду.

По-п'яте, встановлено, що розвиток сенсорних уявлень у дітей з інтелектуальними порушеннями має зв'язок із загальним психічним розвитком, зокрема з формуванням мислення, мовлення, уваги та пам'яті, що обумовлює його системний характер. Доведено, що цілеспрямований сенсорний розвиток сприяє

активізації пізнавальної діяльності, підвищенню рівня довільної регуляції та формуванню передумов для засвоєння навчального матеріалу. Виявлено, що покращення сенсорних уявлень позитивно впливає на здатність дитини до орієнтування у довкіллі, виконання практичних дій та соціальної адаптації, що підкреслює їх значення як базового компонента розвитку особистості.

По-шосте, з'ясовано, що ефективність розвитку сенсорних уявлень дітей з інтелектуальними порушеннями значною мірою залежить від індивідуалізації педагогічного впливу, врахування психофізичних можливостей дитини, рівня сформованості її пізнавальних процесів та особливостей емоційно-вольової сфери. Встановлено, що використання диференційованого підходу, який передбачає варіативність завдань, темпу їх виконання та способів подання матеріалу, сприяє підвищенню результативності навчання молодших школярів з інтелектуальними порушеннями. Крім того, важливим є створення емоційно позитивного довкілля, що стимулює їх пізнавальну активність та підтримує мотивацію до предметно-практичної діяльності.

Висновки. Отже, предметно-практична діяльність є ефективним і науково обґрунтованим засобом розвитку сенсорних уявлень у дітей з помірними інтелектуальними порушеннями, оскільки забезпечує засвоєння властивостей предметів, формування перцептивних дій та інтеграцію сенсорного досвіду з іншими психічними процесами. Підтверджено необхідність використання предметно-практичної діяльності у корекційно-розвитковій роботі, що сприяє підвищенню рівня пізнавальної активності, розвитку самостійності, покращенню адаптаційних можливостей дітей з інтелектуальними порушеннями. Це, у свою чергу, визначає її значний потенціал у підвищенні ефективності навчання і розвитку дітей зазначеної категорії в умовах сучасної освітньої практики.

Список використаних джерел:

1. Аксьонова, О. Г. (2015). Особливості сенсорного розвитку у дітей з порушенням мовлення. *Корекційна педагогіка і психологія*, (6), 40-46.

2. Кантаржи, В. К. (2023). *Корекція предметно-практичної діяльності дітей старшого дошкільного віку з порушеннями моторної сфери засобами фізичного виховання* [Дисертація доктора філософії, Київський університет імені Бориса Грінченка].
3. Корж, Т. М. (2013). Методичні рекомендації щодо формування предметно-практичної компетенції дітей. *Інформаційно-методичний збірник Головного управління освіти і науки КОДА та КОІППОПК*, 3(136), 68-73.
4. Метієва, Л. А. (2007). *Сенсорне виховання дітей з порушеннями розвитку: збірник ігор та ігрових вправ*. Актуальна освіта.
5. Трикоз, С. В. (2013). *Сенсорне виховання дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю: програмно-методичний комплекс*. Інститут спеціальної педагогіки НАПН України.
6. Чеботарьова, О. В. (2021). *Теорія і методика трудового навчання учнів із порушеннями опорно-рухового апарату та інтелекту* [Дисертація доктора педагогічних наук, Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України].

Сидорук Ірина Вячеславівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ОСМИСЛЕННЯ КУМУЛЯТИВНИХ РЕПРОДУКТИВНИХ ВТРАТ У ФОРМУВАННІ ПАТОПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ У ЖІНОК

Актуальність. Сучасні дослідження свідчать, що досвід повторюваних репродуктивних втрат для багатьох жінок стає центральним досвідом їх життя, який

змінює відчуття тіла, часу, стосунків і майбутнього (Farren et al., 2018, с.731-733; Gold et al., 2016, с.264-265; Скрипніков, Герасименко, Ісаков, 2019, с.18-25). Кумулятивні репродуктивні втрати (послідовні викидні, завмерлі вагітності, мертвонародження, перинатальна смерть дитини, невдалі спроби допоміжних репродуктивних технологій) розглядаються як тривалий травматичний процес, що порушує базові уявлення про материнство, жіночність і можливість контролювати власне життя (Farren et al., 2018, с.741-744; Mendes et al., 2023, с.3-5). Як показують результати міжнародних емпіричних досліджень, навіть одна перинатальна або рання втрата вагітності суттєво підвищує ризик депресивних, тривожних і посттравматичних симптомів, які можуть зберігатися впродовж тривалого часу (Gold et al., 2016, с.265-267; Nynas et al., 2015), а повторювані втрати асоціюються з високим рівнем стійкого посттравматичного дистресу та відчуттям безнадії.

В українському сучасному контексті репродуктивні втрати додатково ускладнюються умовами війни, соціальною нестабільністю та стигматизацією теми втрати. Дослідження психоемоційного стану жінок із репродуктивними втратами в анамнезі вказують на підвищену тривожність, емоційне напруження, страх повторної втрати, посилене почуття провини й безпорадності, особливо в умовах воєнного стану (Скрипніков, Герасименко, Ісаков, 2019, с.18-25). Водночас екзистенційний вимір цього досвіду – питання сенсу, ідентичності та меж особистісного контролю – залишається відносно недостатньо вивченим, а психологічні механізми екзистенційного осмислення кумулятивних втрат у зв'язку з патопсихологічними проявами потребують спеціального теоретичного й емпіричного аналізу (Frankl, 2017, с.102-110; Längle, Orgler, & Kundi, 2003, p.135-140).

Мета. Теоретично обґрунтувати та описати психологічні механізми екзистенційного осмислення кумулятивних репродуктивних втрат у жінок і показати, як ці механізми пов'язані з формуванням і динамікою патопсихологічних проявів.

Кумулятивні репродуктивні втрати доцільно розглядати як послідовність повторних, часто різнотипних втрат вагітності або дитини. Ці втрати нашаровуються в біографії жінки й змінюють характер переживання як кожної наступної втрати, так і життєвого шляху в цілому. Огляди ранньої втрати вагітності та перинатальної втрати демонструють, що для значної частини жінок цей досвід супроводжується тривалою депресією, тривогою, симптомами ПТСР і складного горювання (Farren et al., 2018, с.741-744; Mendes et al., 2023, с.3-5). Епідеміологічне дослідження К. Gold та співавторів, виконане на популяційній вибірці матерів з перинатальною втратою та жінок із живонародженими дітьми, засвідчило, що в середньому через дев'ять місяців після втрати рівень клінічно значущих симптомів депресії та ПТСР у жінок, які пережили перинатальну втрату, істотно перевищує показники контрольної групи (Gold et al., 2016, с.265-267). Повторювані втрати вагітності посилюють цю тенденцію, асоціюючись із більш вираженим посттравматичним дистресом і погіршенням якості життя.

Екзистенційна психологія допомагає описати і зрозуміти не лише симптоми, а й те, що відбувається з відчуттям сенсу життя жінкою після кумулятивних втрат. В. Франкл підкреслює, що для здатності витримувати страждання вирішальним є не сам факт болю, а наявність або відсутність смислу, заради якого людина його переживає (Frankl, 2017, с.102-110). У концепції А. Ленгле сенс пов'язаний із внутрішнім «так» до власного життя, можливістю прийняти незмінні факти біографії, не відмовляючись при цьому від позиції суб'єкта (Längle, Orgler, & Kundi, 2003, р.135-140). Дослідження екзистенційного дистресу жінок із онкологічними захворюваннями та фертильними побоюваннями показують, що загроза втрати репродуктивності переживається як загроза цілісності ідентичності й осмисленого майбутнього. За аналогією кумулятивні репродуктивні втрати можна розглядати не лише як медичні події, а як такі, що змінюють відчуття ким я є і яким може бути моє життя загалом, а не тільки відповідь на запитання чи буду я матір'ю.

Окремим феноменом, дотичним до переживання кумулятивних втрат, є «відкладене життя» – стан, коли жінка відкладає прийняття важливих життєвих рішень до моменту успішної вагітності або компенсації попередніх втрат. У сучасних українських дослідженнях цей феномен описується як хронічна орієнтація на уявне майбутнє за рахунок знецінення теперішнього, що супроводжується незадоволеністю, відчуттям нереальності власного життя та зниженням відчуття власної волі й здатності діяти (Стеценко, А., & Кукілевська, В., 2025, с.125-127). Такий спосіб реагування можна розглядати як один із неадаптивних психологічних механізмів екзистенційного осмислення кумулятивних втрат, який сприяє хроніфікації депресивних симптомів, емоційному виснаженню та посиленню соматичних скарг. Отримані дані про підвищений рівень тривожності, напруження й соматичних скарг у жінок із репродуктивними втратами в анамнезі, особливо в умовах війни, загалом відповідають цим характеристикам «відкладеного життя» та свідчать про його клінічну значущість.

Водночас клінічні спостереження та дослідження показують, що не всі жінки залишаються в позиції «відкладеного життя» або тотального самозвинувачення. Частина з них демонструє здатність до переосмислення материнства й жіночності, інтеграції втрат у біографічну розповідь і формування нових життєвих смислів, пов'язаних із іншими сферами – професійною діяльністю, волонтерством, творчістю, духовним життям (Скрипніков, Герасименко, Ісаков, 2019, с.18-25). У термінах екзистенційної психології такі процеси можна описати як роботу кількох взаємопов'язаних механізмів: когнітивного (зміна інтерпретації втрат від глобальних негативних узагальнень до визнання їх як болісних, але обмежених фактів), емоційно-ціннісного (здатність витримувати амбівалентні почуття й знаходити у стражданні опори для ціннісних рішень) та поведінкового (відновлення активності й готовності робити кроки в бік життя за відсутності гарантій позитивного результату).

Патопсихологічні прояви – депресивні, тривожні та посттравматичні симптоми – доцільно інтерпретувати не ізольовано, а як результат взаємодії

травматичного досвіду кумулятивних втрат із певними варіантами екзистенційного осмислення. Домінування самозвинувачення, глобальних негативних схем і уникнення реальності пов'язане з більш тяжким і тривалим клінічним перебігом, тоді як конструктивне осмислення втрат, їх інтеграція у біографічну розповідь і формування нових життєвих смислів асоціюються з вищою адаптивністю й можливістю посттравматичного зростання (Farren et al., 2018, с.742-744; Mendes et al., 2023, с.5-7).

Висновки. Кумулятивні репродуктивні втрати виступають тривалим екзистенційним викликом, що поєднує високий ризик депресивних, тривожних і посттравматичних розладів із глибинними питаннями сенсу, ідентичності та меж особистісного контролю. Узагальнення сучасних клінічних і екзистенційно орієнтованих досліджень дозволяє розглядати психологічні механізми екзистенційного осмислення на рівні когнітивних інтерпретацій, емоційно-ціннісних рішень і життєвої активності, як ключову ланку між травматичним досвідом кумулятивних втрат і вираженістю патопсихологічних проявів. Подальше дослідження цих механізмів у жінок з кумулятивними репродуктивними втратами в українських умовах є перспективним напрямом для розробки цілеспрямованих психотерапевтичних інтервенцій, орієнтованих не лише на редукцію симптомів, а й на підтримку екзистенційної суб'єктності жінки попри незворотні втрати.

Список використаних джерел:

1. Скрипніков, А. М., Герасименко, Л. О., & Ісаков, Р. І. (2019). Жінка і перинатальна втрата. *Жіночий лікар*, 3(71), 18-25. <http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/6445/1/Woman%20and%20perinatal%20loss.pdf>
2. Стеценко, А., & Кукілевська, В. (2025). Особливості феномену «відкладеного життя» у сучасних жінок. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2(67), 68-73. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.10>

3. Farren, J., Mitchell-Jones, N., Galdas, P., & Bourne, T. (2018). The psychological impact of early pregnancy loss. *Human Reproduction Update*, 24(6), 731-749. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmy025>
4. Frankl, V. E. (2017). *Людина в пошуках справжнього сенсу: Психолог у концтаборі* (О. Фешовець, Пер.). Основи. (Оригінальний твір опубліковано 1946).
5. Gold, K. J., Leon, I., Boggs, M. E., & Sen, A. (2016). Depression and posttraumatic stress symptoms after perinatal loss in a population-based sample. *Journal of Women's Health*, 25(3), 263-269. <https://doi.org/10.1089/jwh.2015.5284>
6. Längle, A., Orgler, C., & Kundi, M. (2003). The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*, 4(1), 135-153.
7. Mendes, D. C. G., Fonseca, A., & Cameirão, M. S. (2023). The psychological impact of Early Pregnancy Loss in Portugal: Incidence and the effect on psychological morbidity. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1188060. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1188060>
8. Nynas, J., Narang, P., Kolikonda, M. K., & Lippmann, S. (2015). Depression and anxiety following early pregnancy loss: Recommendations for primary care providers. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 17(1), Article 14r01721. <https://doi.org/10.4088/PCC.14r01721>

Суділовська Юлія Леонідівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Майборода Маргарита Анатоліївна

асистентка кафедри, соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ФЕНОМЕН САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ДОВГОТРИВАЛОЇ СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ

Актуальність. У сучасному світі суспільства все частіше стикаються з тривалими кризовими процесами, що охоплюють економічну, соціальну та безпекову сфери життя. Особливо гостро проблема психологічної стійкості постає в умовах воєнних конфліктів, коли людина протягом тривалого часу перебуває під впливом стресу, невизначеності та постійної загрози життю.

У таких умовах значно зростає роль внутрішніх психологічних ресурсів особистості, які дозволяють підтримувати психічну рівновагу та адаптуватися до змін середовища. Одним із ключових таких ресурсів є самоцінність, що відображає внутрішнє переживання людиною власної значущості та гідності.

Як зазначає К. Нефф, здатність людини зберігати прийняття себе та внутрішню підтримку навіть у складних життєвих обставинах є важливим фактором психологічної адаптації та емоційної стабільності (Neff, 2011, с.15-17). У контексті довготривалих криз, зокрема війни, самоцінність набуває особливого значення як механізм підтримання внутрішньої цілісності особистості.

Мета. Теоретично обґрунтувати феномен самоцінності особистості та визначити його психологічні компоненти в умовах довготривалої соціальної кризи.

Теоретичні засади дослідження. Поняття самоцінності у психології розглядається як інтегроване уявлення особистості про власну значущість, яке формується на основі самосвідомості, досвіду міжособистісних відносин та системи життєвих цінностей.

За визначенням Р. Каліненка, самоцінність є відносно стабільним компонентом самосвідомості, що відображає переживання людиною власної унікальності, гідності та права на існування незалежно від зовнішніх оцінок (Каліненко, 2023, с.42-43).

У наукових дослідженнях самоцінність розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти ставлення людини до самої себе (Наконечна та ін., 2020, с.271-272).

В умовах довготривалої соціальної кризи самоцінність може виступати важливим фактором психологічної резильєнтності, оскільки вона підтримує здатність людини зберігати відчуття внутрішньої опори та суб'єктності навіть у ситуаціях значної нестабільності (Frankl, 2006, p.105-108).

Психологічні компоненти самоцінності.

Аналіз наукових джерел дозволяє виділити декілька основних компонентів самоцінності особистості.

1. Когнітивний компонент

Когнітивний компонент включає систему уявлень і переконань людини щодо власної значущості, компетентності та цінності.

Він проявляється у:

- усвідомленні власної гідності
- розумінні особистих потреб
- формуванні уявлень про власні можливості

Когнітивний аспект самоцінності пов'язаний із розвитком самосвідомості та системи особистісних переконань (Каліненко, 2023, с.42).

2. Емоційний компонент

Емоційний компонент самоцінності відображає почуття, які людина переживає щодо себе.

До нього належать:

- самоповага
- самоприйняття
- внутрішнє відчуття гідності

Дослідження показують, що здатність людини до співчуття до себе та прийняття власних переживань позитивно впливає на рівень психологічної стійкості (Neff, 2011, с.18-21).

3. Ціннісно-смісловий компонент

Цей компонент пов'язаний із системою життєвих смислів та цінностей особистості.

Він проявляється через:

- усвідомлення сенсу життя
- формування життєвих пріоритетів
- здатність знаходити значення у власному досвіді

За В. Франклом, саме пошук смислу дозволяє людині зберігати психологічну стійкість навіть у надзвичайно складних умовах (Frankl, 2006, p.112-115).

4. Ідентифікаційний компонент

Ідентифікаційний компонент пов'язаний із формуванням відчуття цілісності особистості та стабільності її ідентичності.

Він включає:

- усвідомлення власного «Я»
- інтеграцію життєвого досвіду
- збереження особистісної цілісності

У кризових умовах саме цей компонент допомагає людині підтримувати психологічну безперервність власної ідентичності.

5. Поведінковий компонент

Поведінковий компонент відображає практичну реалізацію самоцінності у повсякденній поведінці людини.

Він проявляється через:

- здатність відстоювати власні межі
- приймати рішення, що відповідають особистим цінностям
- турботу про власне психічне та фізичне благополуччя

Як зазначає Н. Сторожук, поведінкові прояви внутрішніх установок відіграють важливу роль у формуванні адаптивних стратегій особистості (Сторожук, 2024, с.113-115).

Самоцінність як ресурс психологічної стійкості

У ситуаціях довготривалого стресу самоцінність виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості.

Вона сприяє:

- збереженню психологічної рівноваги
- підвищенню адаптаційних можливостей
- підтримці активної життєвої позиції
- формуванню стратегій подолання труднощів

Таким чином, самоцінність можна розглядати як важливий механізм психологічної адаптації та резильєнтності особистості в умовах тривалих кризових процесів.

Висновки. Отже, самоцінність особистості є складним багатовимірним психологічним феноменом, що включає когнітивні, емоційні, ціннісно-сміслові, ідентифікаційні та поведінкові компоненти.

В умовах довготривалої соціальної кризи самоцінність виступає важливим внутрішнім ресурсом, який дозволяє людині зберігати психологічну стійкість, підтримувати відчуття внутрішньої цілісності та адаптуватися до складних життєвих обставин.

Дослідження цього феномену є перспективним напрямом сучасної психології, оскільки воно сприяє розробці ефективних підходів до підтримки психічного здоров'я населення в умовах тривалих соціальних криз.

Список використаних джерел:

1. Каліненко, Р. А. (2023). *Іміджологія: Навчальний посібник*. ЦП Компринт.

2. Наконечна, О., & Боковець, В. (2020). *Психологія управління в організації*. ВНТУ.
3. Сторожук, Н. (2024). Психологічні особливості формування іміджу сучасного підприємця. *Психологічні травелоги*, (2), 112-119.
4. Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press. (Оригінальний твір опубліковано 1946).
5. Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. HarperCollins.

Харченко Наталія Валентинівна

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти,*

Мисан Інна Володимирівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Україна*

ПСИХОКОНСУЛЬТАТИВНА ДОПОМОГА МАТЕРЯМ ЯК ЧИННИК КОРЕКЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вступ. Психологічна допомога матерям дітей дошкільного віку із психосоматикою є пріоритетною, оскільки саме материнська постать відіграє ключову роль у формуванні емоційного здоров'я дитини. Дослідження (Грицюк, 2016; Beketova et al., 2019; Winnicotte, 1964) підтверджують, що деструкція зв'язку «мати – дитина» часто стає тригером соматизації. Оскільки виховання такої дитини супроводжується хронічним стресом, консультування має бути спрямоване на трансформацію батьківських установок та поведінки. Це створює необхідні умови для стабілізації стану дитини та її успішного соціально-когнітивного розвитку.

Консультування матерів – фундамент терапії дитячих психосоматичних розладів. Це зумовлено критичним впливом матері на емоційний стан дитини в дошкільному віці. Фахова підтримка допомагає жінці впоратися зі стресом, скоригувати дефіцити у стосунках із дитиною та сформувати адекватну виховну позицію. Зміна материнських патернів поведінки є прямою передумовою для одужання дитини та її гармонійного розвитку в соціумі.

Для надання психологічної допомоги матерям дітей, які мають психосоматичні розлади, було розроблено психоконсультативну програму. Вона реалізовувалась з опорою на основні *принципи*: конфіденційності; «не нашкодь» (принцип ненасильства); безоціночного ставлення до дитини; усвідомленої згоди на участь у психоконсультативній роботі (інформована згода); принцип поваги до особистості клієнта; принцип розмежування особистих і професійних стосунків; принцип професійної компетентності; принцип фокусу на клієнті.

Мета дослідження полягала у розробці програми психоконсультування матерів, які мають дітей дошкільного віку з психосоматичними розладами.

Під *психосоматичними розладами дітей дошкільного віку* розуміємо фізичні симптоми або захворювання внутрішніх органів і систем, виникнення яких спровоковане синергією чинників: психоемоційними (внутрішні конфлікти, спричинені блокуванням емоцій, а також специфічні акцентуації характеру (низька самооцінка, схильність до істерії тощо); мікросоціальними (хронічний стрес через сімейну нестабільність, академічний пресинг та соціальну дезадаптацію); фізіологічними (спадкова детермінованість реакцій на подразники та лабільність нервової системи).

Найчастіше психосоматичні розлади у дітей дошкільного віку провокують два основних фактори: по-перше, стрес, який зазвичай проявляється через підвищену тривожність або депресивні стани; по-друге, в дитячому віці стан здоров'я дитини є прямим віддзеркаленням психологічного клімату в родині та психоемоційного стану матері.

Основними детермінантами психосоматичних розладів у дошкільнят виступають два чинники: по-перше, індивідуальні стресові реакції, що трансформуються у тривожно-депресивні стани; по-друге, системний вплив сімейного мікроклімату та психоемоційна стабільність матері, які безпосередньо корелюють із соматичним здоров'ям дитини.

Мета програми – зниження частоти та/або інтенсивності психосоматичних симптомів у дитини через гармонізацію материнсько-дитячих відносин та оздоровлення сімейної атмосфери.

Предметом психоконсультування стали такі напрями роботи:

1. Психокорекція емоційно-особистісних і поведінкових порушень у дітей із психосоматичними розладами.
2. Психокорекція особистісної сфери матерів, які виховують дітей із психосоматичними розладами.
3. Психологічна корекція міжособистісної взаємодії між матір'ю і дитиною із психосоматичними розладами.

Програма містила *три блоки*: 1) інформаційно-просвітницький; 2) емоційно-почуттєвий; 3) ресурсно-розвивальний.

Мета інформаційно-просвітницького блоку – підвищення обізнаності матерів про психосоматичні розлади та їх взаємозв'язок із сімейною системою.

Форми роботи: групові та індивідуальні консультації, тренінг для матерів «Як подолати тривожність та інші руйнівні емоції».

Методи і психотехніки: демонстрація матері дитини методичних прийомів роботи, спрямованих на корекцію психосоматичних розладів, формування навичок адекватної поведінки і гармонійної особистості; конспектування матір'ю занять, які проводяться психологом; виконання домашніх завдань зі своєю дитиною; читання матір'ю спеціальної літератури, рекомендованої психологом.

Основні результати інформаційно-просвітницького блоку

1. Зміна розуміння причин симптому (десоматизація).

2. Набуття базових знань та навичок.

3. Формування мотивації до подальшої роботи.

Результатом цього етапу є перехід від питання «Як вилікувати біль дитини?» до питання «Які емоційні потреби моя дитина виражає через цей біль, і як ми можемо допомогти їй виражати їх словами?». Це забезпечує необхідну *інтелектуальну та емоційну готовність* матерів до глибокої зміни.

Мета емоційно-почуттєвого блоку – формування фасилітативного середовища для екстерналізації латентних емоційних станів матері. Пріоритетними завданнями є детермінація взаємозв'язку між психоемоційним станом матері та соматизацією дитини, а також нівелювання надмірної тривожності й емоційної напруженості в цій діаді.

Форми роботи: індивідуальні консультації з матерями, психокорекційні заняття з дітьми.

Методи і психотехніки: 1) у діаді «психолог – дитина» (метод звільняючої ігрової терапії (десенсибілізація травмуючого досвіду) Д. Леві; лялькотерапія, арт-терапія, ігри-драматизації, рухливі ігри, вправи на активізацію правої півкулі, подолання тривожності, страхів; 2) у системах «психолог – мати»; «психолог – мати – дитина» (лялькотерапія, арт-терапія, ігри-драматизації, рухливі ігри).

Очікувані результати роботи з матерями:

1. Емоційне розвантаження та зниження напруги.
2. Усвідомлення психосоматичного зв'язку.
3. Зміна емоційної реакції на симптом.

Очікувані результати психокорекційної роботи з дітьми:

1. Розвиток емоційної компетентності.
2. Засвоєння конструктивних способів вираження почуттів.
3. Покращення «Образу Я» та самосприйняття.

Опосередкований результат для симптому. Головний опосередкований результат цього етапу полягає у *зниженні тривожності та полегшенні соматичного*

симптому (наприклад, зменшення частоти болю в животі або головного болю). Це відбувається завдяки тому, що емоційний конфлікт, який раніше виражався через тіло, тепер отримує канал виходу через гру та вербалізацію.

Мета ресурсно-розвивального блоку – зміцнення внутрішніх і зовнішніх ресурсів матерів; розвиток нових, більш адаптивних стратегій виховання й саморегуляції, що опосередковано сприяють зціленню дитини із психосоматичними розладами.

Форми роботи: дитячо-материнський тренінг.

Методи і психотехніки: ігри, вправи з елементами ІНТЕКС-терапії; техніка Дж. Морено «Зміна ролей», метод систематичної десенсибілізації, «біхевіоральна репетиція», метод підкріплення (реінфорсменту), арт-терапія, рухливі ігри.

Результатом роботи на цьому етапі є *більш ресурсна, спокійна та самосвідома* мати, здатна створити в сім'ї атмосферу, яка підтримує емоційне та фізичне здоров'я дитини.

Висновки. Розроблена програма психологічного консультування демонструє високу актуальність та прикладну цінність. Її концептуальна основа базується на оздоровленні сімейного мікросередовища, де ключовим вектором виступає «материнська постать». Переосмислення та зміна ролі матері в межах терапевтичної взаємодії стає базовою передумовою для нівелювання психосоматичної симптоматики у дітей та забезпечення їхнього подальшого гармонійного розвитку.

Список використаних джерел:

1. Грицюк, І.М. (2016). Психосоматичні прояви психологічних порушень у дітей, що пережили психотравмуючу ситуацію. *Наука і освіта*, 2-3, 121-123.
2. Beketova, G., Mozgova, G., Shekera, O., Beketova, N., & Liubava-Stephania (2019). Neurophysiological characteriscs of psychosomatic disorders and psychosomatic pathology in children and adolescents. *Wiadomości Lekarskie is abstracted and indexed*, LXXII, 12 (I), 2282-2288.
3. Winnicott, D. (1964). *The Child, the Family and the Outside World*.

Секція IV. ПСИХОЛОГІЧНЕ ПРОФІЛЮВАННЯ

Ананьєва Марія Сергіївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ДИФУЗІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ З ТРИВОЖНІСТЮ ТА СПІВЗАЛЕЖНІСТЮ

У сучасній психологічній науці проблема формування особистісної ідентичності розглядається як один із ключових аспектів психічного розвитку людини. Умови швидких соціальних змін, високий рівень невизначеності та зростання психологічного навантаження актуалізують питання внутрішньої цілісності особистості та стабільності її самосприйняття. У цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження дифузії ідентичності, а також її зв'язку з тривожністю та особливостями міжособистісних стосунків.

Мета – проаналізувати зв'язок дифузії ідентичності з тривожністю та особливостями міжособистісних стосунків.

Поняття ідентичності було системно розроблене у працях Е. Еріксона, який розглядав її як відчуття внутрішньої цілісності та безперервності особистості у часі. Згідно з його концепцією, ідентичність формується в процесі психосоціального розвитку та забезпечує людині відчуття стабільності, цінності та власної унікальності (Erikson, 1968, с.101). Якщо ж цей процес ускладнюється або залишається незавершеним, може виникати стан дифузії ідентичності – ситуація, коли людина не має достатньо сформованого уявлення про себе, власні цінності, життєві орієнтири та межі особистості.

У психодинамічній теорії О. Кернберг описував дифузію ідентичності як важливий показник структурної організації особистості. На думку дослідника, вона може проявлятися у нестабільності самооцінки, суперечливих уявленнях про себе та інших людей, а також у труднощах інтеграції власного досвіду (Kernberg, 1975, с.42). Людина з дифузною ідентичністю може відчувати труднощі у прийнятті рішень, визначенні життєвих цілей та формуванні стабільних міжособистісних меж.

Одним із психологічних проявів нестійкої ідентичності може бути підвищений рівень особистісної тривожності. У сучасній психології тривожність розглядається як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика, що відображає схильність людини сприймати життєві ситуації як потенційно загрозливі (Spielberger, 1983, с.18). Нестабільність внутрішнього образу «Я» може сприяти переживанню невпевненості, внутрішньої напруги та потреби у зовнішньому підтвердженні власної цінності.

Важливим аспектом дослідження є також феномен співзалежності у міжособистісних стосунках. У науковій літературі співзалежність описується як форма емоційної та поведінкової залежності від іншої людини, що супроводжується надмірною орієнтацією на потреби партнера, труднощами у встановленні особистісних меж та схильністю до самопожертви (Beattie, 1987; Weinhold & Weinhold, 2008). У таких взаєминах людина часто ставить потреби іншої людини вище власних, що може призводити до поступової втрати відчуття власної автономії.

З точки зору теорії прив'язаності, запропонованої Дж. Боулбі, характер ранніх взаємин із значущими дорослими відіграє важливу роль у формуванні моделей міжособистісної взаємодії у дорослому віці (Bowlby, 1988, с.120). Якщо у процесі розвитку не формується достатній рівень базової безпеки та автономії, людина може шукати підтвердження власної значущості через інших людей. У таких випадках партнер може починати виконувати функцію психологічної опори та джерела емоційної стабільності.

У контексті міжособистісних стосунків дифузія ідентичності може сприяти формуванню залежних або співзалежних моделей взаємодії. Людина з нестійким уявленням про себе може прагнути отримати підтвердження власної цінності через партнера, його схвалення та підтримку. Водночас надмірна орієнтація на іншу людину може супроводжуватися поступовим зменшенням усвідомлення власних потреб та інтересів.

Сучасні психологічні дослідження підкреслюють, що співзалежність часто формується на перетині кількох психологічних факторів. До них можуть належати особливості ідентичності, рівень тривожності, стиль прив'язаності, а також рівень розвитку психологічної автономії. Саме тому вивчення взаємозв'язку між дифузією ідентичності та тривожністю може сприяти більш глибокому розумінню механізмів формування співзалежних стосунків.

Окремої уваги заслуговує питання того, яким чином тривожність може посилювати прояви співзалежності. Людина з підвищеним рівнем тривожності може відчувати сильний страх втрати значущих взаємин, що сприяє формуванню надмірної залежності від партнера. У таких випадках стосунки можуть виконувати функцію психологічного захисту від відчуття самотності та внутрішньої нестабільності.

Водночас співзалежні стосунки можуть підтримувати або навіть посилювати тривожність. Якщо психологічна стабільність людини значною мірою залежить від поведінки та емоційного стану партнера, будь-які зміни у стосунках можуть сприйматися як загроза. Це створює замкнене коло, у якому тривожність та співзалежність взаємно підсилюють одна одну.

З практичної точки зору дослідження взаємозв'язку дифузії ідентичності, тривожності та співзалежності має важливе значення для психологічного консультування та психотерапії. У сучасній психологічній практиці дедалі частіше зустрічаються клієнти, які звертаються з труднощами у побудові стабільних міжособистісних стосунків. Розуміння психологічних факторів, що лежать в основі

цих труднощів, дозволяє психологу більш комплексно підходити до процесу допомоги.

Зокрема, у процесі психологічної роботи важливим напрямом може бути розвиток усвідомлення власних потреб, формування чіткіших особистісних меж та підтримка становлення більш стабільної ідентичності. Розвиток здатності спиратися на власні внутрішні ресурси, може сприяти зниженню рівня тривожності та формуванню більш здорових моделей міжособистісної взаємодії.

Висновок: отже, проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє розглядати дифузію особистісної ідентичності, особистісну тривожність та співзалежність як взаємопов'язані психологічні феномени, що суттєво впливають на характер міжособистісних стосунків у дорослому віці. Таким чином, дослідження взаємозв'язку між дифузією ідентичності, особистісною тривожністю та співзалежністю є перспективним напрямом сучасної психології. Подальший аналіз цих феноменів може сприяти глибшому розумінню психологічних механізмів формування залежних моделей взаємин, а також розробці ефективних психокорекційних програм, спрямованих на розвиток особистісної автономії та формування більш зрілих міжособистісних стосунків.

Список використаних джерел:

1. Beattie, M. (1987). *Codependent no more: How to stop controlling others and start caring for yourself*. Hazelden.
2. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
3. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
4. Kernberg, O. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson.
5. Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.

6. Weinhold, B., & Weinhold, J. (2008). *The flight from intimacy: Healing your relationship of counter-dependence*. New World Library.

Беляєва Анна Миколаївна

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,

Українська державна льотна академія, Україна

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ЮРИСТА У ПРАКТИЦІ ПРОВЕДЕННЯ МІНІ-ЛЕКЦІЙ

Актуальність обраної теми зумовлена сучасними тенденціями реформування вищої юридичної освіти в Україні та світі. У контексті реалізації положень Міністерство освіти і науки України та імплементації норм Закону України «Про вищу освіту», особливого значення набуває компетентнісний підхід до підготовки майбутніх юристів. Сучасний ринок праці вимагає не лише ґрунтовних теоретичних знань, а й сформованих професійних компетентностей: аналітичного мислення, здатності до аргументації, публічного виступу, правового аналізу, прийняття рішень у змодельованих професійних ситуаціях.

Метою розкриття теми щодо моделювання професійної діяльності майбутнього юриста у форматі міні-лекцій є максимальне наближення теоретичного навчання до реальних умов юридичної практики. Це дозволяє студентам не просто засвоювати знання, а й формувати професійні компетентності через активну участь у навчальному процесі. Моделювання професійної діяльності юриста в освітньому процесі є ефективним засобом наближення навчання до реальних умов правозастосовної практики.

У контексті підготовки майбутніх правників, міні-лекція виступає не просто як метод передачі інформації, а як повноцінний інструмент професійного тренінгу.

Мета використання міні-лекцій у професійному становленні юриста полягає у вирішенні кількох стратегічних завдань: розвиток професійної комунікації та

ораторського мистецтва; формування навички "перекладу" з юридичної мови на загальнодоступну; опанування ролі експерта (студент-юрист виступає як консультант або доповідач); психологічна підготовка та подолання бар'єрів (публічність, тайм-менеджмент). Міні-лекція є проміжним етапом між суто теоретичним навчанням та складними формами практики. Студент виступає на міні-лекції як активний юрист-консультант, який прагне розв'язати проблему та донести рішення якісною аргументацією та подачею матеріалу.

Сучасний етап розвитку системи освіти припускає прагнення вийти за рамки традиційного навчання. Прийшов час усвідомити, що за допомогою традиційної лекції навряд чи можна розвинути творчі здібності та навички, хоча, безумовно, за високої підготовки викладача можна систематизувати та структурувати величезний пласт знань студентів. У зв'язку з цим вважаємо доцільним поряд з традиційною лекцією вводити в процес викладання дисциплін нестандартні форми лекційних занять.

В основі нетрадиційних форм лекцій лежать наступні *принципи контекстного навчання*:

- *Принцип проблемності.* Цей принцип передбачає подання лекційного матеріалу у вигляді проблемних ситуацій і залучення слухачів до спільного аналізу та пошуку рішень.
- *Принцип ігрової діяльності.* Для активізації слухачів доцільно використовувати ігрову діяльність за допомогою ігрових процедур: розігрування ролей, мозкової атаки, бліц-гри і т.п. Застосування їх на початку лекції сприяє зняттю емоційної напруги, створенню творчої атмосфери та формуванню пізнавальної мотивації. Зараз успішно застосовують на практиці навчання ділові ігри, які дозволяють у формі ділової гри розв'язувати серйозні професійні задачі як навчального, так і дослідницького характеру.

- *Принцип діалогічного спілкування.* Активізація лекції передбачає використання певних методичних прийомів підключення слухачів до діалогічного спілкування, яке відбувається у вигляді зовнішнього та внутрішнього діалогу.

- *Принцип спільної колективної діяльності.* Проведення невеликих дискусій в процесі лекції під час аналізу та вирішення проблемних ситуацій дозволяє створити активну, творчу та емоційно позитивну атмосферу.

- *Принцип двоплановості.* Двоплановість полягає у впровадженні в лекцію ігрових 7 елементів: перший – умовний, ігровий; другий – реальний, направлений на формування та розвиток здібностей і навиків за спеціальністю.

У відповідності до вищевказаних принципів можна виділити наступні *нетрадиційні види лекцій*, які направлені на розкриття творчого потенціалу та розвиток креативних здібностей студентів: *Міні-лекція*. Може проводитись на початку будь-якого виду аудиторних занять (семінарського, практичного або лабораторного) протягом десяти хвилин по одному з питань теми, що вивчається. *Багатоцільова лекція* в основі якої комплексна взаємодія окремих елементів: подача матеріалу, його закріплення, застосування, повторення і контроль. *Проблемна лекція* – це апробація багатоваріантних підходів до рішення представленої проблеми. Вона активізує особистий пошук студентів, пошукову та дослідну діяльність. *Лекція-брейнстормінг* ("мозкова атака"), як вид проблемної лекції, використовує частково-пошукові методи, а саме: лектор створює проблемну ситуацію і спонукає студентів до пошуку рішення. Викладач слідкує не тільки за правильністю відповіді, але й за аргументацією, а в разі необхідності – сам дає розгорнутий коментар, який фіксується слухачами письмово (Брюховецька, 2012, с.6-7).

Розмаїття форм і методів організації навчального процесу, застосування інноваційних освітніх технологій у вищій школі, пошуки альтернативних шляхів передачі знань не змогли вплинути на фундаментальність лекційно-семінарської

форми організації занять, що в абсолютній більшості вузів залишається провідною. Сама назва свідчить про те, що одним з базових компонентів є лекція.

В свою чергу, міні-лекції є видом навчальних методів, який відрізняється від повноформатних лекцій значно меншою тривалістю. Зазвичай міні-лекції не перевищують тривалості 10-15 хвилин і використовуються, щоб стисло донести нову інформацію одночасно до багатьох людей, розповісти як виконувати певні дії, що їх згодом опановуватимуть самі учасники в ході практичних вправ, підсумувати результати роботи малих груп (Науково-методична рада Національної школи суддів України, 2017, с.13).

Ефективно та професійно організований навчальний процес сприяє розвитку як за обраним фахом, а також і особистісному вдосконаленню. Ключові фактори які покращують основні навички юриста вимагають постійної зосередженості на професійному та особистісному розвитку. Ось деякі важливі стратегії, які допомагають досягти цього:

Безперервна освіта: після закінчення юридичного факультету участь у курсах та семінарах, щоб бути в курсі останніх юридичних тенденцій та змін –є життєво важливою для успіху в цій професії.

Регулярна практика: безсумнівно, практика веде до досконалості. Активна участь у справах та пошук можливостей застосувати нові юридичні навички є абсолютно необхідними.

Наставництво: робота з досвідченими наставниками може надати безцінні поради та допомогти розвинути конкретні навички в юридичній дисципліні.

Конструктивний зворотний зв'язок: пошук та прийняття конструктивної критики від колег та керівництва для визначення областей для покращення є фундаментальним процесом навчання в будь-якій професії.

Нетворкінг: налагодження зв'язків з іншими юристами може відкрити шляхи для навчання та, як наслідок, професійно зростати (David Jesus Velazquez Vioque, 2024).

Висновки: Особливої актуальності набуває впровадження практики студентських міні-лекцій як форми активного навчання. Такий формат сприяє розвитку комунікативних навичок, вмінню структурувати правову інформацію, здійснювати її критичний аналіз і презентувати з урахуванням вимог юридичної професії. Крім того, проведення міні-лекцій моделює окремі аспекти професійної діяльності юриста — консультування клієнта, публічний виступ у суді, проведення правової експертизи, підготовки аналітичних матеріалів тощо.

В умовах цифровізації освіти, інтеграції України до європейського освітнього простору та орієнтації на стандарти European Higher Education Area, зростає потреба у впровадженні інноваційних педагогічних технологій, що забезпечують практичну спрямованість навчання. Моделювання професійної діяльності юриста через організаційно-практичну методику відбору навчального матеріалу та застосування студентських міні-лекцій відповідає цим вимогам і сприяє підвищенню якості юридичної освіти.

Таким чином, обрана тема є актуальною з огляду на необхідність удосконалення методичного забезпечення підготовки майбутніх юристів, підсилення практичної складової навчання та формування професійних компетентностей відповідно до сучасних освітніх і соціально-правових викликів.

Список використаних джерел:

1. Брюховецька, О. (2012). *Інноваційний формат університетської лекції в сучасному освітньому процесі*. ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8374/>
2. Національна школа суддів України. (2017). *Інтерактивні методи викладання: Практичні поради для суддів-викладачів*. <https://nsj.gov.ua/files/1514283742Interactivne%20vykladannia.pdf>
3. Velazquez Vioque, D. J. (2024). *The 10 most important skills for a lawyer*. Esade. <https://www.esade.edu/beyond/en/skills-lawyers/>

Богдан Євгенія Олександрівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДНОЩІВ КОМІНІКАЦІЇ АДМІНІСТРАТОРА МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ З ПАЦІЄНТОМ У ЯКОГО ГОСТРИЙ БІЛЬ.

Ефективна комунікація між персоналом медичного закладу та пацієнтами є однією з ключових складових забезпечення високої якості медичної допомоги. Вона сприяє формуванню довірливих взаємин між пацієнтом і медичним персоналом, підвищує рівень задоволеності пацієнтів медичними послугами та позитивно впливає на результати лікування. Особливої актуальності проблема комунікації набуває у випадках, коли пацієнт звертається до медичного закладу у стані гострого болю, оскільки в такій ситуації відбуваються суттєві зміни його емоційного, когнітивного та поведінкового стану (Максименко, 2017, с.214; Савчин, Василенко, 2011, с.189).

У сучасних умовах функціонування системи охорони здоров'я значну роль у процесі взаємодії з пацієнтами відіграють не лише лікарі та медичні сестри, але й адміністративний персонал медичних закладів. Зокрема, адміністратор медичного закладу часто виступає першою контактною особою, з якою взаємодіє пацієнт під час звернення за медичною допомогою. Саме на цьому етапі формується первинне враження пацієнта про медичний заклад, що може впливати на подальшу ефективність комунікації та рівень довіри до медичного персоналу (Орбан-Лембрик, 2005, с.132).

Водночас у наукових дослідженнях питання комунікації між медичними працівниками та пацієнтами розглядається переважно у контексті взаємодії лікаря та

пацієнта. Значно менше уваги приділяється особливостям комунікації адміністративного персоналу з пацієнтами, зокрема у складних психологічних ситуаціях, пов'язаних із переживанням болю, страху або стресу. Це зумовлює необхідність більш детального дослідження психологічних аспектів взаємодії адміністратора медичного закладу з пацієнтами, які перебувають у стані гострого болю.

Мета – проаналізувати психологічні складнощі комунікації адміністратора з пацієнтами із гострим болем.

З позицій медичної психології біль розглядається як складний багатовимірний феномен, що включає не лише фізіологічні, але й психологічні та соціальні компоненти. Відповідно до сучасних наукових підходів, больове переживання має багатокомпонентну структуру, яка охоплює сенсорний, емоційно-афективний, когнітивний та поведінковий компоненти (Melzack & Wall, 1996, p.45; Turk & Gatchel, 2018, p.93). Емоційно-афективний компонент болю пов'язаний із переживанням страху, тривоги, напруження та інших негативних емоцій, що можуть істотно впливати на поведінку людини у процесі міжособистісної взаємодії.

Перебування у стані інтенсивного болю нерідко супроводжується підвищенням рівня тривожності, емоційною нестабільністю, зниженням здатності до раціонального аналізу ситуації та труднощами у сприйнятті інформації. У таких умовах пацієнт може проявляти підвищену дратівливість, нетерпіння або навіть агресивні реакції, що ускладнює процес комунікації з персоналом медичного закладу (Савчин & Василенко, 2011, с.241).

Крім того, біль може значно впливати на когнітивні процеси людини. Дослідження свідчать, що інтенсивні больові відчуття здатні знижувати концентрацію уваги, погіршувати пам'ять та зменшувати здатність до обробки нової інформації. У зв'язку з цим пацієнтам, які перебувають у стані гострого болю, може бути складно зрозуміти або запам'ятати інформацію щодо порядку отримання

медичних послуг, організаційних процедур або рекомендацій медичного персоналу (Turk & Gatchel, 2018, p.97).

У процесі взаємодії адміністратора медичного закладу з пацієнтами, які переживають гострий біль, можуть виникати різноманітні комунікативні труднощі. До найбільш поширених із них належать емоційна напруженість пацієнта, інформаційні бар'єри, труднощі взаєморозуміння та можливі конфліктні ситуації. Наявність таких труднощів потребує від адміністратора високого рівня комунікативної компетентності, емоційної стійкості та здатності до емпатійного спілкування (Орбан-Лембрик, 2005, с.205).

Окремої уваги заслуговує проблема психологічного навантаження адміністративного персоналу медичних закладів. Постійна взаємодія з пацієнтами, які перебувають у стані стресу, болю або емоційного напруження, може призводити до накопичення психоемоційної втоми та розвитку професійного вигорання. Синдром емоційного вигорання характеризується зниженням емоційної залученості у професійну діяльність, появою почуття виснаження та формуванням негативного ставлення до професійних обов'язків (Maslach & Leiter, 1997, p.18).

З огляду на зазначене, особливого значення набуває розроблення та впровадження програм психологічної підготовки адміністративного персоналу медичних закладів. Такі програми можуть включати тренінги з розвитку комунікативних навичок, формування навичок емоційної саморегуляції, а також підвищення рівня психологічної компетентності працівників (Silverman & Draper, 2013, p.56).

Отже, дослідження психологічних труднощів комунікації адміністратора медичного закладу з пацієнтами, які перебувають у стані гострого болю, є важливим напрямом сучасних наукових досліджень у галузі медичної психології. Аналіз зазначеної проблеми сприятиме глибшому розумінню особливостей міжособистісної взаємодії у медичному середовищі та може стати підґрунтям для розроблення

ефективних практичних рекомендацій щодо оптимізації комунікації між персоналом медичних закладів та пацієнтами.

Список використаних джерел:

1. Максименко, С. Д. (2017). *Загальна психологія*. Центр навчальної літератури.
2. Орбан-Лембрик, Л. Е. (2005). *Соціальна психологія*. Академвидав.
3. Савчин, М. В., & Василенко, Л. П. (2011). *Загальна психологія*. Академвидав.
4. Maslach, C., & Leiter, M. (1997). *The truth about burnout*. Jossey-Bass.
5. Melzack, R., & Wall, P. (1996). *The challenge of pain*. Penguin Books.
6. Silverman, J., Kurtz, S., & Draper, J. (2013). *Skills for communicating with patients*. Radcliffe Publishing.
7. Turk, D., & Gatchel, R. (2018). *Psychological approaches to pain management*. Guilford Press.

Власенко Єлизавета Віталіївна

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Варнавська Інна В'ячеславівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ В СИСТЕМІ СІМЕЙНОГО І СУСПІЛЬНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність теми. У сучасних соціокультурних умовах здоров'я нації визначається не лише відсутністю хвороб, а й рівнем сформованості культури здоров'я у дітей та молоді. Стан фізичного та ментального благополуччя підростаючого покоління є стратегічним ресурсом держави, що потребує

консолідації зусиль сім'ї та освітніх інституцій для створення безпечного здоров'язбережувального середовища.

Мета – розкрити особливості взаємодії сім'ї та суспільства у процесі виховання здорової особистості та обґрунтувати значення активної життєвої позиції молоді для сталого розвитку нації.

Із чого починається нація кожної країни? З людей, які є носіями історії та традицій. Саме від людей залежить, якою буде нація: чи буде вона спроможною на нові відкриття та підкорення вершин, чи здатною зберігати й розвивати власну державу. Головне для кожної нації – мати здорових громадян, які є фізично й психологічно здоровими та соціально адаптованими. А оскільки, як відомо, все велике починається з малого, то основою нації є саме діти.

Діти – наймолодші мешканці країни, які прагнуть якомога швидше подорослішати, щоб здійснювати великі відкриття. Усі основи, які формують нас як особистостей, закладаються саме в дитинстві. Те, чого нас навчать і що нам покажуть, стане основою наших майбутніх дій. Якщо дитина зростає в здоровому середовищі та має чітке розуміння того, що є добрим, а що – поганим, ці цінності вона нестиме й у доросле життя. Тому дорослі повинні бути прикладом для дітей. Формування здорової особистості з активною життєвою позицією є одним із головних завдань держави (Хомин, 2024, с.120).

Першими, хто закладає основи життя дитини, є батьки та найближче оточення. Саме вони стають першими вчителями, знайомлять зі світом та його можливостями. Це ті люди, які найбільше хвилюються за нас, навчають бути незалежними й сміливими, мати власну думку та відстоювати особисті кордони. Вони показують, що спорт є важливою складовою формування фізично здорової людини (Гончар, 2016, с.45). Якщо батьки можуть починати з формування корисних звичок, наприклад ранкової зарядки, то в суспільстві важливо розвивати доступні спортивні секції. Це дасть можливість кожній дитині обрати заняття відповідно до власних

уподобань. Індивідуальні чи командні види спорту навчають дітей ставити цілі та впевнено йти до їх досягнення.

Однак, окрім фізичної активності, надзвичайно важливо надати дітям право вибору та навчити їх формувати власну позицію й думку. Вони мають розуміти, що їх чують, а їх почуття є важливими. Дітей необхідно вчитися не боятися робити помилки, але й уміти робити висновки й починати все спочатку. Формування в дитячих серцях відчуття безпеки та любові є необхідною умовою розвитку здорової самооцінки, яка відіграє ключову роль у майбутньому житті.

Наступним важливим етапом є навчання в школі та закладах вищої освіти. Саме там формуються важливі соціальні взаємодії, з'являється можливість проявити себе та здобути нові знання. Цей період є вирішальним, адже саме тоді ми визначаємося з майбутньою професією, знаходимо однодумців і вперше стикаємося з невдачами, які необхідно навчитися правильно сприймати. Освітні заклади допомагають розкрити таланти та розвиватися в різних напрямках, адже саме в школі ми знайомимося з багатьма дисциплінами й можемо відкрити в собі поетичні, математичні чи спортивні здібності.

Важливу роль у цьому процесі відіграє участь у шкільних і студентських організаціях. Залучення до дослідницьких проєктів сприяє формуванню відповідальності та самостійності, а також відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я майбутніх поколінь.

Необхідним є впровадження інноваційних методик і програм, спрямованих на залучення дітей та молоді до фізичного й духовного розвитку. Це можуть бути як традиційні, так і ігрові форми діяльності. Взаємодія між закладами освіти, спортивними та громадськими організаціями підвищує рівень залученості молоді та формує позитивну мотивацію до активного способу життя.

Залучення молоді до активного суспільного життя є важливим кроком до формування здорової нації. Участь студентів у конкурсах і конференціях сприяє розвитку їх навичок і дослідницької діяльності, відкриває нові можливості та

допомагає подолати страх самореалізації. Це формує впевненість у власних силах і стає важливою складовою майбутньої професійної діяльності.

«Здорова дитина – здорова нація» – це фундамент держави. Інвестиції в здоров'я дітей сьогодні – це прибуток суспільства завтра. Формуючи націю, що впевнено рухається вперед, ми забезпечуємо спадковість здоров'я та успіху для наступних поколінь.

Висновки. Отже, формування культури здоров'я є безперервним процесом, базові засади якого закладаються в дитинстві. Саме в цей період формується світоглядна модель поведінки, що визначає подальше ставлення особистості до власного фізичного та ментального благополуччя.

Ефективне виховання здорового покоління можливе лише за умови консолідації зусиль батьків, як первинної ланки соціалізації, та державних інституцій. Якщо сім'я закладає емоційну безпеку та базові корисні звички, то освітні заклади та громадські організації забезпечують простір для самореалізації, залучаючи молодь до спорту та дослідницької діяльності.

Окрім рухової активності, критично важливою складовою культури здоров'я є формування здорової самооцінки, впевненості у власних силах та розвиток навичок подолання соціальних викликів. Це дозволяє молоді не лише досягати високих результатів (на прикладі видатних спортсменів), а й бути адаптованими до вимог сучасної професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Калічак, Ю. Л., & Долішняк, Н. В. (2024). Формування ціннісних орієнтацій здоров'язбереження дошкільників. *Впровадження сучасних технологій в процесі забезпечення якісної підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти: збірник наукових праць*, 256-260. ХГПА.
2. Хомин, О., & Калічак, Ю. (2024). Законодавче забезпечення дошкільної освіти. *Сучасні тенденції створення здоров'язбережувального середовища у закладах освіти: збірник наукових праць*, 119-126. РВВ ДДПУ ім. І. Франка.

3. Гончар, Л. В. (Ред.). (2016). *Формування сімейних цінностей у дітей шкільного віку в сучасних соціокультурних умовах: монографія*. Мадрид.

Гадомська Світлана Іллівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ

В умовах війни вміння зберігати емоційну стійкість є життєвонеобхідним. Батьків, які виховують дітей з інвалідністю ще до війни мали свій особистий виклик, свою війну з хворобою дитини. Війна стала для таких родин додатковим стресом, психологічно травмуючим фактором, що потребує ще більшої зібраності та емоційної стійкості.

Основною метою дослідження є оцінити, як при емоційному та фізичному навантаженні батьки дітей з інвалідністю залишаються емоційно стійкими, зібраними та проаналізувати які види допомоги можливі для підтримки ментального та фізичного здоров'я таких родин.

Батьки дітей з інвалідністю швидше перетинають “поріг патології”, оскільки їхні базові ресурси (час, гроші, соціальна підтримка) спочатку нижчі, а рівень втрат у воєнний час — вищий (Цюпенко, 2023). Ми не можемо контролювати все, що з нами трапляється, але ми можемо контролювати, як ми на це реагуємо (Елліс, 2005, с.112).

Емоційна стійкість-це здатність витримувати виклики, стреси та негативні емоції, адаптуватися до складних обставин, швидко відновлюватися після важких подій і зберігати психологічну витримку у важких ситуація. Емоційна стійкість

формується шляхом подолання складних життєвих ситуацій (Маслянікова, 2023, с.212). Виховання дитини з інвалідністю вимагає для батьків мати емоційну стійкість на високому рівні.

Даніель Гоулман (Daniel Goleman), популяризатор концепції емоційного інтелекту, розглядає управління емоціями як ключовий компонент емоційної стійкості. Він визначає емоційний інтелект як здатність розуміти власні емоції, керувати ними та взаємодіяти з іншими людьми конструктивним чином. Наші емоції можуть створювати проблеми для нас. Здебільшого вони шкодять, коли ми їх не контролюємо (Екман, 2012, с.288). Багато досліджень показують, що батьки дітей з інвалідністю часто мають знижений рівень емоційної стабільності порівняно з батьками здорових дітей. Але ж проаналізувавши дописи в соціальних мережах, спілкування між собою в групах самі вважають себе емоційно стійкими.

Психологічна допомога для батьків дітей з інвалідністю потрібна, щоб зменшити подвійну тривогу за безпеку та збереження умов для особливих дітей в умовах війни. Лише 30% отримують психологічну допомогу від фахівців, хоча 65% зазначили, що потребують професійної психологічної та соціальної підтримки.(Цюпенко, 2023) Діти з інвалідністю максимально залежать від батьків, які створюють умови: режим дня, медичні та реабілітаційні послуги, що під час війни значно ускладнено, а іноді взагалі відсутні. Роль батьків є надзвичайно важливою, оскільки вони здатні забезпечити необхідну підтримку, стабільність і моделі поведінки (Кучеров, 2023, с.64-72). Вплив емоційного стану батьків напряду стосується дитини. Батькам потрібно зберігати спокій та зібраність, що є запорукою відносного спокою дитини. Діти «зчитують» емоційний стан батьків, тому дуже важливо підтримувати власну емоційну стабільність.

Важним чинником для підтримки є соціальна підтримка-допомога в своєму соціальному колі та спеціальних організаціях; регулярна інформованість про послуги та заходи для підтримки таких батьків; психологічний супровід та

консультування; навчання батьків навичкам «батьківства без стресу» та використання практик для стабілізації власного емоційного стану.

Отже, батьки дітей з інвалідністю мають свою особливу «супер силу» бути емоційно стійкими, зібраними, ментально реагувати на небезпеку, діяти швидко та не проявляти ознаки паніки. Навіть коли вони в розпачі, продовжують діяти злагоджено.

Але їм все ж таки потрібна комплексна підтримка, яка включає психологічну допомогу, соціальні послуги та програми, спрямовані на зменшення ізоляції, що дозволяє батькам ефективніше справлятися з викликами війни. Підтримка емоційної стійкості батьків дітей з інвалідністю є пріоритетним завданням для держави, соціальних служб, громадських організацій. Поєднання психологічної допомоги, навчання самодопомоги та створення підтримуючого середовища дозволить сім'ям краще адаптуватися в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Екман, П. (2012). *Психологія емоцій* (пер. з англ.). Генеза.
2. Елліс, А. (2005). *Раціонально-емоційна поведінкова терапія* (пер. з англ.). Психодрама.
3. Кучеров, Г., & Глов'юк, О. (2023). Вплив соціально-психологічних аспектів дитячо-батьківських відносин на формування особистості дитини з інвалідністю в умовах війни. *Соціальна робота і психологія*, 2, 64-72. <https://journals.kpdi.in.ua/index.php/swp/article/view/207>
4. Маслянікова, І. (Ред.). (2023). *Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни*. Університет «Україна». https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Publicatsiyi/monografii/soc_psih_pidtrimka_v_umovah_vijni.pdf
5. Цюпенко, Т. (2023). Психоемоційний стан батьків дітей з інвалідністю в умовах війни. *Психологія емоційної інтелігентності*, 2(6). <https://vspu.net/pei/index.php/journal/article/view/86>

Шевченко, С. (2023). *Психологічні аспекти розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни*. Репозитарій МДПУ.
<https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/14148/1/21.pdf>

Григорчук Ганна Віталіївна

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
 Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна,
 асистент кафедри будівництва, архітектури та дизайну,
 Київський національний університет технологій та дизайну, Україна*

ПРИНЦИП БАГАТОВАРІАНТНОСТІ ТА ФЕНОМЕНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ЯК КОНЦЕПТУАЛЬНА ОСНОВА ВРАХУВАННЯ ЕМОЦІЙНО- ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЙ КОРИСТУВАЧІВ У ДИЗАЙНІ ІНТЕР'ЄРІВ ЦЕНТРІВ ДОЗВІЛЛЯ

В умовах трансформації сучасного суспільства спостерігається розширення та зміна форм дозвіллевої діяльності, що супроводжується появою нових типів громадських просторів, орієнтованих на поєднання рекреаційних, культурних і соціальних функцій. Інтер'єри подібних центрів дозвілля формуються як багатофункціональні середовища, у яких поєднуються різні сценарії використання простору та різні типи активності відвідувачів. Це зумовлює необхідність перегляду підходів до їх проєктування з урахуванням сучасних тенденцій дизайну інтер'єрів та емоційно-поведінкових реакцій відвідувачів.

Одним із ключових підходів у цьому плані виступає принцип багатоваріантності внутрішнього середовища, що передбачає можливість трансформації простору відповідно до змін функціонального навантаження та потреб. Водночас сучасні дослідження свідчать про різноманітність емоційних і поведінкових реакцій відвідувачів на характеристики середовища, що потребує врахування цих відмінностей у процесі проєктування інтер'єру.

Мета дослідження полягає у визначенні ролі принципу багатоваріантності внутрішнього середовища та феноменологічного підходу як засобів адаптації простору до різних емоційно-поведінкових реакцій відвідувачів центрів дозвілля.

Сучасні наукові дослідження розглядають архітектурне середовище не як статичну оболонку, а як поліфункціональний, мінливий та відкритий інтелектуальний простір. Через це інтер'єр громадських будівель може змінюватися відповідно до вимог сьогодення, зберігаючи своє функціональне призначення. При формуванні громадських просторів нового типу необхідно враховувати структурні елементи організації архітектурного середовища. Так, просторовий аспект визначає характеристики, пов'язані із функціональністю, мобільністю і якістю просторової організації. Аспект цілісності об'єднує різномасштабні і різнохарактерні елементи архітектурного середовища у взаємопов'язану систему. Також важливими характеристиками внутрішнього середовища є гнучкість, доступність та багатofункціональність, ергономічність і візуальний комфорт.

Таким чином, архітектурний простір осмислюється як динамічна, багатокomпонентна та цілісна просторова система, що відображає процеси розвитку сучасного суспільства (Demessie, 2020, p.116).

У сучасному дизайні інтер'єрів важливе місце посідає принцип багатоваріантності. Цей принцип полягає у здатності внутрішнього простору будівлі змінюватися відповідно до змін функціонального призначення і варіантів використання. Застосування принципу багатоваріантності дозволяє швидко змінювати конфігурацію інтер'єру; поєднувати в одному просторі різні функції, поділяючи його на зони. Такі рішення надають простору гнучкості, функціональної варіативності, безбар'єрності та можливості універсального застосування. За рахунок використання мобільних і трансформованих елементів середовища, зокрема меблів, перегородок, ширм та інших конструктивних елементів, створюється середовище, що легко пристосовується та трансформується до потреб і функціональних змін простору. З огляду на це, принцип багатоваріантності

розглядається як один із важливих підходів до формування сучасного внутрішнього середовища, що забезпечує гнучкість просторової організації та можливість трансформації простору відповідно до різних варіантів його використання (Kysil, n.d., p.233-236).

Поняття *built environment* визначається як модифіковане людиною середовище, у якому відбувається її щоденна діяльність, а саме: будівлі, інтер'єри, інженерні системи та організоване середовище. Його характеристики безпосередньо пов'язані з психологічним станом, фізіологічними реакціями та когнітивними процесами людини.

За результатами досліджень 2025 року встановлено, що людина проводить у приміщеннях 90% часу, і відповідно внутрішнє середовище має бути узгоджене з її повсякденною діяльністю. За результатами 15 емпіричних досліджень встановлено, що параметри *indoor environment* впливають на психологічні стани та фізіологічні реакції, що в сукупності визначають рівень суб'єктивного благополуччя. У дослідженні підкреслено, що реакція людини на якість внутрішнього середовища має мультисенсорний характер, залежить від декількох відчуттів і відбувається шляхом поєднання стимулів, а не одного ізольованого параметра. Оскільки сучасні моделі оцінки простору часто припускають однакову реакцію на середовище, вони спрощують поведінку відвідувачів, тоді як результати досліджень свідчать про варіативність реальних психологічних та фізіологічних реакцій. Аналіз засвідчує, що *built environment* слід розглядати як складну систему, яка поєднує екологічні характеристики простору, тілесні реакції та психологічні стани. В дослідженні підкреслюється необхідність багаторівневого підходу, який враховує динамічну взаємодію мозку, тіла і середовища та передбачає відмову від ізольованого вивчення окремих параметрів простору (Grasso-Cladera et al., 2025, p.1-28).

Отримані результати дають підстави розглядати внутрішнє середовище центрів дозвілля не лише як функціональну структуру, а як середовище, що формує досвід перебування відвідувачів. У цьому сенсі відвідувачі центрів дозвілля являють

неоднорідні групи з різними типами емоційних і поведінкових реакцій на просторові характеристики інтер'єру. Відповідно, принцип багатоваріантності внутрішнього середовища може розглядатися як механізм адаптації інтер'єру до різних моделей сприйняття, комфорту та поведінки відвідувачів.

В архітектурному проєктуванні феноменологічний підхід допомагає глибше осмислити перебування людини в просторі та її емоційно-сенсорне сприйняття інтер'єру. Феноменологія досліджує цей досвід, розглядаючи його через категорії часу, простору, матеріалу та світла. Зорове сприйняття і творче осмислення простору ґрунтуються на людському досвіді. Саме він визначає взаємодію людини з навколишнім середовищем і формує її відчуття реальності.

Феноменологія є філософським підходом, який розглядає досвід як ключовий чинник формування свідомості людини. Підґрунтям виникнення феноменології стало усвідомлення ролі досвіду в пізнанні світу, відповідно до якого реальність досягається через безпосередній пережитий досвід. Феноменологія вивчає не лише те, як ми бачимо світ, а й те, як ми його відчуваємо та проживаємо, які емоційні, смислові та когнітивні реакції він у нас викликає. Вона дозволяє зосередитися не тільки на фізичних характеристиках простору, а й на їхньому впливі на настрій, спогади та емоційні стани людини. Феноменологічний підхід у формуванні архітектури слугує методом аналізу архітектурного середовища, що виникає у взаємодії людини з простором. Аналіз здійснюється через декілька категорій, зокрема сприйняття часу. Через зміни характеристик середовища протягом доби відчувається плин часу та зв'язок із природними ритмами. Сенсорне сприйняття матеріальності розкриває текстуру і властивості матеріалів. Відчуття ефекту присутності досягається динамічністю середовища. Переживання перебування в ньому створює або підсилює відчуття «живого» простору. Водночас сприйняття простору носить суб'єктивний характер, формуючи різні інтерпретації середовища та рівні сенсорного залучення (Kryvoruchko & Nos, 2025, p.70-83).

У 2025 році було проведене експериментальне дослідження, спрямоване на вивчення впливу світлових характеристик на емоційні реакції людини. Дослідження включало чотири послідовні експерименти за участю 170 респондентів. У межах дослідження було сформовано 25 різних світлових комбінацій. Вони включали п'ять відтінків кольорового світла, а саме червоний, синій, жовтий, зелений, фіолетовий та п'ять рівнів їх насиченості. За результатами оцінки емоційних станів учасників встановлено чітку залежність між параметрами світлового середовища та емоційними реакціями. Так, низький рівень насиченості світла стабільно асоціювався з нейтральними станами, такими як спокій і розслаблення. Високий рівень насиченості викликав негативні емоції: напруження, тривогу та подразнення. Середній рівень насиченості теплих кольорів, зокрема жовтого та червоного, сприяв формуванню позитивних емоційних станів, таких як енергійність і задоволення. Крім того, встановлено, що додаткові фактори, зокрема музичний супровід і тип простору, можуть впливати на емоційні реакції користувачів, однак не змінюють загальної закономірності (Liu, Li, Jiang, Zhu, Huang & Liu, 2025).

Проведений експеримент підтверджує доцільність застосування феноменологічного підходу у проєктуванні інтер'єрів центрів дозвілля, який дозволяє враховувати вплив світлових характеристик на суб'єктивний досвід, емоційний стан і поведінку відвідувачів.

Таким чином, формування інтер'єрів центрів дозвілля має ґрунтуватися на врахуванні складної взаємодії просторових характеристик та емоційно-поведінкових реакцій відвідувачів. Зокрема, принцип багатоваріантності виступає ефективним механізмом адаптації простору до різних сценаріїв використання та індивідуальних потреб відвідувачів. Феноменологічний підхід дозволяє інтерпретувати архітектурний простір через призму суб'єктивного сприйняття: емоційних, сенсорних і поведінкових аспектів взаємодії людини з середовищем. Поєднання цих підходів формує основу проєктування інтер'єрів центрів дозвілля, орієнтованих на

різноманітність досвіду користувачів та підвищення якості їхнього перебування у просторі.

Список використаних джерел:

1. Demessie, M. (2020). Methodological principles of the formation of architectural space in the context of innovative concepts [Metodolohichni pryntsypy formuvannia arkhitekturnoho prostoru v konteksti innovatsiinykh kontseptsii]. *Kultura i suchasnist: almanakh*, (2), 114-117.
2. Grasso-Cladera, A., Arenas-Perez, M., Wegertseder-Martinez, P., Vilina, E., Mattoli-Sanchez, J., & Parada, F. J. (2025). Neuroscientific insights into the built environment: A systematic review of empirical research on indoor environmental quality, physiological dynamics, and psychological well-being in real-life contexts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(6), Article 824. <https://doi.org/10.3390/ijerph22060824>
3. Kryvoruchko, N. I., & Nos, A. I. (2025). Light as a metaphorical-semantic factor in architectural design: A phenomenological approach [Svitlo yak metaforichno-smyslovyy chynnyk v arkhitekturnomu dyzaini: fenomenolohichniy pidkhid]. *Ukrainskyi mystetstvoznavchyi dyskurs*, (3), 70-83. <https://doi.org/10.32782/uad.2025.3.9>
4. Kysil, S. (2020). Osoblyvosti zastosuvannia pryntsypu bahatovariantnosti v dyzaini interieriv tsyvilnykh budivel [Features of applying the principle of multivariance in the design of interiors of civil buildings]. *Aktualni problemy suchasnoho dyzainu: Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia* (pp. 233-236). Kyivskyi natsionalnyi universytet tekhnolohii ta dyzainu.
5. Liu, C., Li, Y., Jiang, R., Zhu, C., Huang, Z., & Liu, Q. (2025). Emotional responses to colored lighting in realistic environments: The role of hue, saturation, and contextual moderators. *Building and Environment*, 285(A), Article 113441. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2025.113441>

Григоряк Юлія Дмитрівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПОТЕНЦІАЛ АРТ-ТЕРАПІЇ В КОРЕКЦІЇ СОРОМУ

Актуальність. Поєднання глибинної емоції з проєктивними методиками, за допомогою яких можна винести власний досвід назовні без прямого вербального контакту, оскільки він буває неприємним та болісним. У сучасному суспільстві почуття сорому набуває особливої психологічної значущості. *Сором* – це емоція, що виникає як переживання неузгодженості між нормою поведінки та фактичною поведінкою, прогнозування осудливої або різко негативної оцінки оточення на свою адресу.

Соціальні зміни, інформаційне перевантаження та зростання соціального порівняння створюють умови, у яких людина постійно оцінює себе через призму очікувань інших. Соціальні мережі, культура ідеалізованих образів та високі стандарти успішності часто формують у людини переживання власної «недостатності». Це сприяє розвитку хронічного сорому, який може проявлятися у зниженій самооцінці, униканні соціальних контактів, труднощах у самовираженні та підвищеній тривожності. Особливо актуальною проблема сорому є в умовах сучасних соціальних криз, міграційних процесів, війни та нестабільності. У таких обставинах люди можуть переживати сором за власну вразливість, безсилля або потребу в допомозі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та дослідити почуття сорому, проаналізувати психологічні підходи до розуміння почуття сорому, визначити особливості прояву сорому у сучасному соціальному контексті. Розглянути можливості арт-терапії у роботі з емоційними переживаннями. Проаналізувати арт-

терапевтичні методики, що можуть використовуватися для корекції сорому. Визначити ефективність використання творчих технік у процесі психологічної допомоги.

Дослідження сорому було здійснено в рамках різних теорій:

- загальної теорії емоцій і почуттів (К. Ізард, Ю. Сидоренко, П. Якобсон);
- теорії морально-соціального розвитку (В. Малахов, С. Якобсон, В. Щур);
- комплексної теорії сорому, яка розкриває соціальний контекст причин виникнення сорому (Є. Ільїн, К. Муздибаєв).

У зарубіжній психології дослідження сорому висвітлено в рамках таких підходів:

- психоаналітичного (Е. Нойман, В. Райх, Ф. Тайсон, Р. Тайсон, З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні, Е. Еріксон та ін.);
- екзистенційного (М. Бубер, В. Франкл, І. Ялом та ін.);
- когнітивного (Л. Первін, Д. Олівер, А.Т. Бек, Б. Вейнер та ін.).

Більшість сучасних дослідників розглядають сором як соціальне явище, формування якого обумовлено включенням людини у суспільство. У дослідженнях основну увагу приділяють загальним характеристикам сорому як емоції, особливостям його переживання, а також причинам і ситуаціям, в яких він виникає.

Сучасні науковці визначають сором як:

- переживання неузгодженості між нормою поведінки та фактичною поведінкою, прогнозування осудливої чи різко негативної оцінки від оточення на свою адресу (К. Ізард);
- сильне збентеження від усвідомлення скоєння поганого вчинку чи потрапляння у принизливу ситуацію, у результаті чого людина відчувається зганьбленою, знечещеною (Є. Ільїн);
- негативне самоосудження, приниження власної гідності, бачення себе нікчемною людиною;

– емоцію найвищої рефлексії, коли стирається грань між суб'єктом і об'єктом сорому й людина занурюється в болісне самоусвідомлення та саморозуміння (С. Томкінс);

– втрату ситуаційної самоповаги (А. Модільяна);

– момент, в якому індивід або група відчують дискомфорт і збентеження, свідоме чи несвідоме когнітивно-афективне усвідомлення погляду «Іншого» стосовно себе чи своєї групи (К. Тарнопольські);

– почуття сильного зніяковіння, збентеження, незручності від усвідомлення своєї поганої поведінки, недостойних дій, вчинків та ін.

– емоцію, що виникає в результаті усвідомлення невідповідності, реальної чи уявної, своїх вчинків або деяких індивідуальних проявів нормам чи вимогам моралі, що прийняті у певному суспільстві та які поділяє сама людина (Шапар, 2007, с.640)

Усі емоції і почуття за критерієм функціональної необхідності поділяються на базові (радість, здивування, сум, гнів, страх, огида), що забезпечують виживання в природі, і соціальні (сором, провина, заздрість, образа, співчуття, подяка), обумовлені соціалізацією і вихованням людини. Соціальні почуття сорому та провини відіграють ключову роль у регуляції міжособистісних взаємин, моральній поведінці та підтриманні соціального порядку. Попри те, що ці емоції традиційно розглядаються у спільному контексті моральних переживань, сучасні психологічні дослідження вказують на їхню принципову відмінність за змістом, структурою, феноменологією та поведінковими наслідками. Встановлення чітких критеріїв диференціації сорому і провини є важливим як для теорії емоцій, так і для прикладних галузей – психологічного консультування, коучингу, психотерапії, соціальної роботи й освіти.

Проблема ускладнюється тим, що на побутовому рівні поняття «сором» і «провина» часто ототожнюються, взаємозамінюються або визначаються через суб'єктивні відчуття людини, що робить науковий аналіз розмитим. У результаті різні дослідники описують їх як близькі феномени, але при цьому надають різних

пояснень щодо їхнього виникнення, мотиваційного ядра та соціальної функції. Така концептуальна плутанина обмежує можливість точного емпіричного вимірювання зазначених емоцій, ускладнює побудову психодіагностичних інструментів і знижує ефективність інтервенцій, спрямованих на роботу з деструктивними формами сорому чи дисфункційними проявами провини.

Таблиця 1

Прояви сорому	Психологічні наслідки	Можливості арттерапії
Уникнення соціальних контактів	Соціальна ізоляція	Малюнок емоцій, символічний образ
Негативна самооцінка	Зниження впевненості в собі	Метафоричний автопортрет
Складність вербалізації почуттів	Пригнічення емоцій	Колаж емоцій
Самокритика та почуття провини	Внутрішній конфлікт	Робота з образами Я
Тілесна скупість	Психосоматичні прояви	Тілесно-орієнтовані арт-практики

Висновки. Почуття сорому є складною емоційною реакцією, що впливає на самооцінку, поведінку та соціальну взаємодію людини. У сучасному соціальному середовищі сором може посилюватися під впливом соціального порівняння, високих очікувань та культурних норм. Традиційні вербальні методи психологічної допомоги не завжди дозволяють повністю опрацювати переживання сорому через його глибоку емоційну природу. Арт-терапія створює безпечний простір для символічного вираження внутрішніх переживань, що сприяє усвідомленню та трансформації почуття сорому.

Використання арт-терапевтичних методик може бути ефективним інструментом психологічної корекції сорому та розвитку прийняття себе.

Список використаних джерел:

1. Гарькавець, С. О., Мілорадова, Н. Е., Цільмак, О. М., & Шмаленко, Ю. І. (2024). *Психологія емоцій та почуттів: підручник* (О. М. Цільмак, Ред.). Гельветика.
2. *Загальна психологія. Класифікація емоцій та почуттів.* (б. д.). Бібліотека інформаційних ресурсів. <http://www.info-library.com.ua/books-text-4774.html>
3. Москалець, В. П. (2013). *Психологія особистості*. Центр учбової літератури.
4. М'ясоїд, П. А. (2004). *Загальна психологія* (3-тє вид.). Вища школа.
5. *Сором та почуття провини: що корисно, а що ні.* (б. д.). Обласний наркологічний диспансер (Суми). <https://narkosumy.lic.org.ua/statti/sorom-ta-pochuttya-provyny-shho-korysno-a-shho-ni/>
6. Шапар, В. Б. (2007). *Сучасний тлумачний психологічний словник*. Прапор.
7. *Як допомогти дитині побороти сором'язливість: причини виникнення.* (б. д.). Собор. <https://sobor.com.ua/news/dopomogti-ditini-poboroti-sorom-yazlivist>

Гуцало Тетяна Анатоліївна

здобувачка другого (магістерського) рівня освіти,

Орап Марина Олегівна

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології,

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Актуальність теми зумовлена зростанням рівня професійного вигорання педагогів в умовах сучасних викликів, криз і воєнних загроз, що, в свою

чергу, негативно впливає на стан здоров'я та знижує ефективність освітнього процесу. Особливої уваги потребує позашкільна освіта, адже в цих закладах, де педагогічна діяльність передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію, творчу самореалізацію, і, нерідко, супроводжується нестабільними умовами праці, що значно підвищує ризик розвитку емоційного виснаження, зниження мотивації та професійної ефективності, ця проблема недостатньо досліджена.

Метою даної статті є узагальнення теоретичних аспектів професійного вигорання педагогів загалом та позашкільної освіти, зокрема, визначення його причин і шляхів попередження.

Сучасний світ розвивається під впливом численних викликів і кризових явищ у різних сферах, що зумовлює постійні зміни та загальну нестабільність. Такі умови негативно позначаються на психологічному стані людей і з часом можуть шкодити як психічному, так і фізичному здоров'ю.

Це стосується і освітян, які працюють у середовищі підвищеної напруги. Вони змушені постійно адаптуватися до змін в системі освіти: цифровізація освітнього процесу, оновлення навчальних програм, робота з дітьми, які переживають стрес через воєнні дії, втрату житла, соціального оточення. Додатковим навантаженням є необхідність організації освітнього процесу в умовах нестабільності, частих повітряних тривог та дистанційного, або змішаного навчання. Сучасні дослідження підтверджують зростання кількості педагогів, які стикаються з емоційним виснаженням, що негативно впливає на якість їхньої роботи.

Вигорання розглядається як наслідок тривалого професійного стресу, характерного для педагогічної діяльності, яка належить до емоційно напружених видів праці. Поняття «емоційне вигорання» (burnout) ввів у науковий обіг американський психіатр Герберт Фрейденбергер у 1974 році та описав його як стан фізичного й емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалої роботи в напружених умовах. Емоційне вигорання лежить в основі професійного вигорання.

Крістін Маслач запропонувала модель професійного вигорання яка включає три ключові компоненти цього явища:

- емоційне виснаження (хронічна втома, зниження енергії);
- деперсоналізація (байдужість, відстороненість, негативне ставлення до колег, оточення);
- зниження професійних досягнень (невпевненість у власних силах, відчуття неспішності) (Maslach, 1993).

Дослідженню проблеми професійного вигорання присвячено праці багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Зокрема, вагомий внесок у її вивчення зробили К. Маслач, Е. Махер, В. Шауфелі, А. Ленгле, Дж. Грінберг, Л.М. Карамушка, С.Д. Максименко, І.А. Прокопенко, Т.В. Зайчикова та інші.

Професійне вигорання педагога – це деструктивні зміни особистості, що виникають, розвиваються та проявляються в процесі її професіоналізації як комплекс негативних симптомів, що мають стадіальний характер і виявляються в емоційному виснаженні, деперсоналізації і редукції професійних досягнень та призводять до зниження ефективності професійної діяльності й порушення суб'єкт-суб'єктної взаємодії (Олійник, 2017, с.120).

Симптоми вигорання дослідниками узагальнюються таким чином: 1) фізичні симптоми емоційного вигорання – пов'язані зі станом здоров'я; 2) емоційні симптоми – ті, що пов'язані з емоціями, почуттями; 3) поведінкові симптоми проявляються, насамперед, у поведінці педагога; 4) когнітивні симптоми емоційного вигорання педагогічних працівників проявляються на рівні мислення, сприйняття та усвідомлення власної професійної діяльності; 5) соціальні симптоми проявляються у спілкуванні з іншими людьми: колегами, здобувачами освіти, їх батьками, адміністрацією (Пахомов, 2024, с.12-13).

Відповідно до ст. 10 Закону України про освіту позашкільна освіта є невід'ємним складником системи освіти та важливою складовою у процесі становлення гармонійно та всебічно розвиненої особистості. Педагоги цієї сфери

працюють у специфічних умовах, поєднуючи ролі наставника, фасилітатора, організатора, психолога та комунікатора. Професійна діяльність педагогів позашкільної освіти характеризується підвищеним рівнем емоційної залученості, необхідністю систематичної демонстрації результатів освітньо-творчої діяльності через участь у конкурсах, фестивалях та інших публічних заходах, а також значним навантаженням в умовах обмежених матеріальних і організаційних ресурсів. Специфіка цієї діяльності зумовлюється її творчим характером і постійною взаємодією з дітьми різних вікових категорій, що потребує високого рівня педагогічної майстерності, гнучкості та інноваційності. Організація гурткової роботи, підготовка вихованців до участі в різноманітних заходах, реалізація тематичних проєктів і масових форм роботи потребують значних часових, енергетичних та емоційних затрат, що в сукупності створює передумови для розвитку професійного вигорання, проявами якого є емоційне виснаження, зниження мотивації до професійної діяльності та зменшення ефективності педагогічної праці.

До основних причин вигорання педагогів ЗПО належать: особистісні (перфекціонізм, надмірна відповідальність, труднощі в узгодженні професійних обов'язків і особистих потреб), організаційні (перевантаження, недостатнє фінансування, низька оплата праці), соціально-психологічні (конфлікти, високі очікування батьків, нестача підтримки).

Ефективним способом подолання професійного вигорання є його попередження, яке має реалізовуватися на кількох рівнях: фізичному (турбота про здоров'я); інтелектуальному (розвиток мислення); емоційному (створення позитивного середовища); світоглядному (формування позитивного мислення) (Олійник, 2017, с.121).

Важливим є також інформування педагогів про ознаки вигорання та надання їм психологічної підтримки. Серед ефективних методів профілактики – тренінги, коучинг, техніки саморегуляції та розвиток особистісного потенціалу.

Підвищення рівня самоактуалізації педагогів сприяє зміцненню їх внутрішніх ресурсів, розвитку стресостійкості та підвищенню якості професійної діяльності (Підлипняк & Дука, 2019, с.177).

Висновки. Професійне вигорання педагогів закладів позашкільної освіти постає як складне багатовимірне явище, що формується під впливом комплексу організаційних, соціально-психологічних та особистісних чинників. Його розвиток у педагогів закладів позашкільної освіти пов'язаний із тривалим емоційним напруженням, специфікою педагогічної діяльності та умовами сучасного соціального середовища.

У зв'язку з цим подолання та профілактика професійного вигорання потребують комплексного системного підходу, що охоплює індивідуальний, та організаційний рівні. Важливими напрямками є розвиток системи психологічної підтримки педагогів, впровадження програм профілактики емоційного виснаження, формування навичок саморегуляції та стресостійкості, а також створення сприятливого психологічного клімату в колективі. Не менш значущим є підвищення рівня професійної компетентності, підтримка мотивації до діяльності та забезпечення умов для гармонійного поєднання професійного й особистого життя педагогів.

Список використаних джерел:

1. Верховна Рада України. (2017). *Про освіту* (Закон України № 2145-VIII). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
2. Міністерство охорони здоров'я України. (2019). *Професійне вигорання — явище, а не хвороба: Що насправді затвердили в МКХ-11*. <https://moz.gov.ua/uk/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11>
3. Олійник, І. В. (2017). Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*, (1), 127-131.

4. Підлипняк, І. Ю., & Дука, Т. М. (2019). Професійне вигорання педагогів: профілактика і подолання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*, (69), 175-178. <https://doi.org/10.31392/2311-5491/2019-69.41>
5. Пахомов, І. В. (2024). *Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти* [Навчальний посібник]. БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України.
6. Maslach, C. (1993). Historical and conceptual development of burnout. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 1-16). Taylor & Francis.

Дем'янюк Аліна Андріївна

студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти

Шаумян Олена Геворківна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості,

Центральноукраїнський державний університет

імені Володимира Винниченка, Україна

ДЕСТРУКТИВНІ ПРОЯВИ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ

Актуальність теми деструктивних проявів хронічної втоми та емоційного вигорання цивільного населення зумовлена глибокими соціальними трансформаціями, кризовими подіями та тривалим психоемоційним напруженням, у якому живе сучасне суспільство. Постійний вплив стресогенних факторів – військовий стан, вимушене переміщення, економічна нестабільність, інформаційне перевантаження, невизначеність майбутнього – створюють умови для виснаження адаптаційних ресурсів особистості.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та вивченні деструктивних проявів хронічної втоми та емоційного вигорання серед цивільного населення, визначенні їх психологічних чинників, особливостей перебігу та взаємозв'язку з рівнем стресового навантаження.

Особливої уваги потребує цивільне населення, яке, на відміну від фахівців рятувальних професій, часто не має достатніх психологічних знань і навичок саморегуляції для протидії тривалому стресу.

Хронічна втома – це тривале зниження енергетичного потенціалу людини, яке не зникає після відпочинку і супроводжується зниженням працездатності, концентрації уваги та мотивації (Влас, 2024, с.36).

Тобто, хронічна втома це не просто відчуття змученості після важкого дня. Це стійкий стан, при якому людина втрачає здатність відновити свої фізичні та психічні ресурси. Такі зміни впливають на здатність функціонувати в повсякденному житті, виконувати соціальні ролі та підтримувати міжособистісні стосунки.

Тривале перебування у стані напруження без можливості повноцінного відновлення призводить до емоційного виснаження, зниження мотивації, апатії, дратівливості, когнітивних труднощів та порушень сну.

Цей стан формується під впливом тривалого психічного навантаження, інтенсивної інформаційної взаємодії, страху за власне життя та життя близьких, а також відсутності стабільних умов для відпочинку.

Науковці при розгляді феномену хронічної втоми виділяють кілька етапів її розвитку. Спочатку відбувається адаптація організму до навантаження, але з часом компенсаторні механізми виснажуються, що призводить до зниження працездатності та загального благополуччя людини. Такий стан може бути не тільки психічним, а й мати фізіологічні наслідки, що пояснюється взаємодією психосоматичних систем людини (Карамушка, 2022, с.16).

Емоційне вигорання – це окремий психоемоційний стан, що має свою структуру і прояви:

1) Емоційне виснаження – суб'єктивне відчуття того, що всі внутрішні емоційні ресурси вичерпані.

2) Цинізм та деперсоналізація – зміна відношення до соціального оточення, байдужість до людей та подій.

3) Зниження особистісних досягнень – відчуття власної некомпетентності, неефективності, втрати сенсу діяльності (Влас, 2024, с.33-42; Боковець, 2024, с.58).

У контексті цивільного населення емоційне вигорання є наслідком загальної тривоги, страху за життя, невизначеності майбутнього та хронічного психоемоційного навантаження. Ці фактори взаємопов'язані і створюють умови для формування психоемоційного виснаження. Наприклад, тривалий страх за безпеку своїх близьких провокує постійний стан напруженості, що поступово виснажує внутрішній емоційний ресурс.

Сучасні дослідження підтверджують, що така комбінація факторів часто призводить до розвитку стійкого психологічного дискомфорту, що переходить у хронічну втому, а потім – емоційне вигорання (Карамушка, 2022, с.14).

Хронічна втома та емоційне вигорання не обмежуються лише суб'єктивним відчуттям «втоми» чи «розчарування» – вони мають глибокий вплив на психіку, поведінку, міжособистісні стосунки, соціальну адаптацію людини, а також на фізіологічні процеси організму.

Хронічна втома може супроводжуватися:

1. зниженням імунітету;
2. порушенням сну;
3. болями в м'язах та головним болем;
4. змінами у травній системі.

У свою чергу, емоційне вигорання пов'язане не тільки з психологічними змінами, але й зі зниженням загального тону організму, що спричиняє появу психосоматичних симптомів (Мозгова & Якимчук, 2021, с.10-13).

В одному з досліджень, яке проводилось серед цивільного населення під час тривалого періоду соціальних стресів, було виявлено, що:

- 1) 43 % респондентів відчували значну втому, яку вони не могли повністю зняти відпочинком;
2. більше 35 % зазначали значне зниження мотивації;
- 3) майже 20 % повідомили про порушення сну і регулярні головні болі.

Ці дані були отримані шляхом стандартизованого опитування дорослих людей віком 18-60 років з вибіркою 250 осіб, що проживали у містах з високим рівнем економічного та соціального тиску (Іванова, 2019, с.51-57).

Такі результати свідчать про те, що хронічна втома перестає бути приватним явищем окремої людини – вона стає соціальною проблемою зі стійкими наслідками для психічного здоров'я.

На основі дослідження та теоретичних даних можна сформулювати основні групи деструктивних проявів емоційного вигорання цивільного населення:

- 1) психологічні прояви – суттєве зниження мотивації, погіршення когнітивних функцій, емоційна нестабільність;
- 2) поведінкові прояви – уникання соціальних контактів, зниження працездатності та продуктивності, нездорові копінг стратегії;
- 3) соціальні прояви – порушення міжособистісних стосунків, погіршення якості родинного життя;
- 4) фізіологічні прояви – порушення сну та біоритмів, імунні реакції, психосоматичні захворювання.

Крім того, деструктивні прояви хронічної втоми та емоційного вигорання охоплюють кілька взаємопов'язаних рівнів функціонування людини – психологічний, поведінковий, соціальний та фізіологічний. Це свідчить про системний характер впливу психоемоційного виснаження на життєдіяльність цивільного населення.

Висновки. Отримані узагальнення дозволяють стверджувати, що хронічна втома є не лише індивідуальною реакцією організму на стресові фактори, а й важливою соціально-психологічною проблемою сучасності. Отже, своєчасна діагностика та профілактика таких станів є необхідною умовою збереження психічного та фізичного здоров'я цивільного населення та підтримання соціальної адаптації особистості, особливо в умовах військового стану.

Список використаних джерел:

1. Влас, Є. А. (Ред.). (2024). *Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники*. Медкнига.
2. Боковець, О. І. (2024). Ресурси життєстійкості особистості в умовах війни. *Техне*, (1), 58-65.
3. Карамушка, Л. М. (2022). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Методичні рекомендації*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
4. Мозгова, Г., Ханецька, Т., & Якимчук, І. (2021). *Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне: Хрестоматія*. НПУ імені М. П. Драгоманова.

Доріна Тетяна Сергіївна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Оран Марина Олегівна

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології,

Тернопільський національний педагогічний університет

імені Володимира Гнатюка, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Актуальність дослідження зумовлена тим, що повномасштабні суспільні трансформації, що відбуваються в Україні в умовах війни, підвищене навантаження на систему охорони здоров'я та постійний психоемоційне напруження зумовлюють

загострення проблеми професійного здоров'я медичних працівників, серед яких особливе місце посідає емоційне вигорання. Такий стан набуває не лише індивідуально-психологічного значення, а й соціально значущого характеру, оскільки безпосередньо впливає на якість надання фахівцями медичної допомоги, ефективність професійної діяльності та рівень довіри населення до системи охорони здоров'я. В цих умовах діяльність медичних працівників супроводжується високим рівнем персональної відповідальності, дефіцитом ресурсів, необхідністю швидкого прийняття рішень та постійною взаємодією з пацієнтами у кризових станах, що значно підвищує ризик формування у них емоційного виснаження.

Аналіз наукових джерел свідчить, що емоційне вигорання розглядається як складний багатовимірний феномен, який формується під впливом професійних, організаційних та індивідуально-психологічних чинників. У межах сучасних підходів (Абдюкова, 2017, с.31-37; Асонов, 2021, с.2-14; Денищук, 2023, с.89-95; Марута & Каленська, 2019, с.22-30; Шевчук, 2020, с.123-130, Юр'єва, 2004, с.213 & ін.) емоційне вигорання фахівців визначається як синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. При цьому особлива увага у виникненні вигорання приділяється ролі хронічного стресу, перевантаження, емоційного напруження та дефіциту ресурсів, які поступово виснажують психологічний потенціал особистості.

Мета – теоретичне обґрунтування психологічних особливостей емоційного вигорання медичних працівників.

Професійна діяльність медичних працівників характеризується високою емоційною насиченістю, оскільки передбачає постійний контакт із болем, стражданням, ризиком втрати життя пацієнтів, а також необхідність збереження професійної витримки й емпатійності. За таких умов емоційне залучення до проблем пацієнтів виступає одночасно ресурсом і фактором ризику, оскільки надмірне співпереживання може призводити до емоційного виснаження, а недостатня емпатія – до формування професійної деформації (Шевчук, 2020, с.123-130).

У процесі теоретичного аналізу нами виокремлено низку психологічних особливостей емоційного вигорання медичних працівників.

По-перше, визначено соціально-психологічні особливості емоційного вигорання медичних працівників, до яких належать високий рівень професійного навантаження, дефіцит соціальної підтримки, напружені міжособистісні взаємини в колективі та високий рівень бюрократизму в установі. Встановлено, що специфіка їх професійної діяльності, яка передбачає інтенсивну взаємодію з пацієнтами, роботу в умовах невизначеності та високого ризику, об'єктивно зумовлює підвищений рівень психоемоційного напруження. З'ясовано, що несприятливий психологічний клімат у медичних установах, конфлікти з колегами або керівництвом, а також відсутність визнання професійних досягнень знижують рівень задоволеності працею та підсилюють відчуття професійного виснаження. Крім того, хронічний дефіцит підтримки з боку колективу та адміністрації послаблює відчуття приналежності до професійної спільноти, що сприяє соціально-психологічній ізоляції працівника. Важливим чинником виступає також дисбаланс між вкладеними зусиллями та отриманою винагородою, що формує відчуття несправедливості та демотивації.

По-друге, окреслено індивідуально-психологічні особливості медичних працівників, які включають високий рівень тривожності, емоційної чутливості, перфекціонізму, низьку стресостійкість та недостатній розвиток саморегуляції (Денищук, 2023, с.89-95). Встановлено, що фахівці з підвищеною відповідальністю та схильністю до самозвинувачення більш уразливі до емоційного вигорання, оскільки вони схильні до хронічного переживання професійних невдач і труднощів. Зокрема, перфекціоністські установки, орієнтація на безпомилковість і високі стандарти діяльності призводять до постійного внутрішнього напруження, а також незадоволеності результатами власної праці. Високий рівень емпатійності, який є важливим професійним ресурсом, за відсутності навичок психологічного захисту може перетворюватися на фактор ризику, оскільки сприяє емоційному «зараженню» негативними переживаннями пацієнтів. Недостатня сформованість механізмів

саморегуляції, таких як здатність до емоційного дистанціювання, релаксації та відновлення ресурсів, ускладнює процес подолання стресових ситуацій. У результаті це призводить до виснаження адаптаційних можливостей особистості та зниження ефективності професійної діяльності.

По-третє, виділено когнітивні особливості емоційного вигорання медичних працівників, що проявляються у вигляді негативних професійних установок, зниження віри у власну ефективність, формування цинічного ставлення до пацієнтів і професії загалом. Встановлено, що тривалий досвід роботи в умовах перевантаження та емоційного стресу сприяє формуванню у фахівців когнітивних викривлень, зокрема узагальнення негативного досвіду, фокусування на невдачах і недооцінювання власних досягнень (Марута & Чабан, 2019, с.22-30). Такі зміни у когнітивній сфері призводять до зниження рівня професійної самооцінки та втрати впевненості у власній компетентності. Формування професійного цинізму як психологічного захисного механізму знижує емоційне залучення у взаємодію з пацієнтами, однак водночас погіршує якість професійної допомоги. Негативні когнітивні установки також впливають на мотиваційну сферу медичних працівників, знижуючи інтерес до професійної діяльності (Юр'єва, 2004, с.213).

По-четверте, обґрунтовано емоційні особливості емоційного вигорання медичних працівників, які охоплюють хронічне емоційне виснаження, зниження здатності до емпатії, емоційну холодність або, навпаки, підвищену дратівливість і емоційну нестійкість. З'ясовано, що постійне перебування в умовах емоційного напруження призводить до поступового зниження емоційної чутливості та втрати здатності медиків до співпереживання (Асонов, 2021, с.2-14). Водночас у деяких випадках спостерігається підвищена емоційна реактивність, що проявляється у вигляді роздратування, агресивності, афективних спалахів. Виявлено, що накопичення медиками негативних емоцій без можливості їх конструктивного вираження чи опрацювання призводить до внутрішнього виснаження та втрати емоційних ресурсів. Порушення емоційної регуляції також супроводжується

зниженням загального рівня їх психологічного благополуччя, появою відчуття апатії, безсилля та емоційної спустошеності.

По-п'яте, визначено ціннісно-сміслові особливості емоційного вигорання медичних працівників, пов'язані зі зниженням значущості їх професійної діяльності, втратою відчуття покликання та фахової ідентичності. Встановлено, що в умовах тривалого стресу відбувається трансформація ціннісних орієнтацій, зокрема знижується значущість гуманістичних принципів. Втрата відчуття сенсу діяльності супроводжується зниженням внутрішньої мотивації та байдужістю до результатів праці. Крім того, порушення професійної ідентичності проявляється у зменшенні відчуття причетності до професії та сумнівах у правильності обраного життєвого шляху. Такий стан може супроводжуватися екзистенційною кризою, що посилює психологічний дискомфорт і сприяє подальшому розвитку вигорання, в результаті чого відбувається не лише професійна, а й особистісна дезінтеграція, що потребує цілеспрямованого психологічного втручання.

Висновки. Отже, емоційне вигорання медичних працівників – це складний і багатовимірний феномен, що формується внаслідок взаємодії соціально-психологічних, індивідуально-психологічних, когнітивних, емоційних, ціннісно-сміслових чинників. Виявлені психологічні особливості цього явища свідчать про системний характер цього явища та необхідність комплексного підходу до його профілактики і подолання, який має охоплювати не лише індивідуальні психологічні інтервенції, а й організаційні зміни в системі охорони здоров'я. Зокрема, важливим визначено створення сприятливого психологічного клімату, підвищення рівня соціальної підтримки, розвиток програм психологічного супроводу медичних працівників, а також формування навичок ефективної саморегуляції та стресостійкості. Реалізація перелічених заходів сприятиме збереженню професійного здоров'я медичних працівників, підвищенню якості їх діяльності та забезпеченню стійкості системи охорони здоров'я загалом.

Список використаних джерел:

1. Абдюкова, Н. В. (2017). Професійне вигорання як психологічна проблема. *Філософія, соціологія, психологія*, 12(1), 31-37.
2. Асонов, Д. (2021). Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. *Психосоматична медицина та загальна практика*, (2), 2-14.
3. Денищук, І. П. (2023). Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості фахівців сфери «людина – людина» під час війни. *Імідж сучасного педагога*, (3(210)), 89-95.
4. Марута, Н. О., Чабан, О. С., & Каленська, Г. Ю. (2019). Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. *Міжнародний неврологічний журнал*, (7(109)), 22-30.
5. Шевчук, В. В. (2020). Сучасні підходи до визначення категорії «емоційного вигорання». *Габітус*, (17), 123-130.
6. Юр'єва, Л. М. (2004). *Професійне вигорання у медичних працівників: формування, профілактика і корекція*. Київ: Сфера.

Дудяк Наталія Василівна

доктор економічних наук, професор

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

СУТНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ» ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТНЬОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність теми зумовлена одним із найпоширеніших негативних наслідків професійної діяльності, а також показником високого рівня професійного стресу, є феномен професійного вигорання фахівця. Він проявляється через емоційне виснаження, зниження мотивації та інтересу до роботи, формування негативного ставлення до професійних обов'язків і оточення. В умовах сучасних соціальних і

професійних викликів, особливо під час війни, працівники освітньої сфери зазнають значного психологічного навантаження, що підвищує ризик виникнення вигорання.

Мета дослідження полягає у з'ясуванні сутності синдрому професійного вигорання та виявленні специфічних особливостей його прояву серед працівників освітньої сфери в умовах воєнного стану.

За визначенням К. Масlach, С. Джексон (Maslach & Jackson, 2013, p.36-56) синдром вигорання характеризується: емоційним спустошенням, байдужістю, негативним ставленням до себе, відчуттям незадоволеності від своєї роботи і недооцінкою професійних досягнень, порушенням взаємостосунків з колегами, в сім'ї, погіршенням якості життя, фізичного і психічного здоров'я.

В свою чергу Т. Зайчикова, Л. Карамушка (Карамушка & Креденцер, 2022, с.85-94), трактують професійне вигорання як наслідок неконтрольованого стресу, який зрештою спричиняє психофізіологічну реакцію та виникає через надмірні або недостатньо ефективні зусилля, спрямовані на задоволення вимог трудової діяльності. Це явище може супроводжуватися психологічним, емоційним, а подекуди й фізичним відстороненням від діяльності як реакцією на надмірне напруження.

Особливу увагу науковців Дж. Грінберг, Е. Хартман, Д. Дирендонк, В. Шауфелі, К. Масlach, С. Джексон, А. Чиром та ін. привернули дослідження, спрямовані на вивчення окремих стадій і моделей синдрому професійного вигорання та зазначають що основними компонентами є емоційне і/або фізичне виснаження, деперсоналізація та зниження працездатності.

Синдром вигорання входить до 11-го видання Міжнародної класифікації хвороб (МКХ) як явище, що виникло внаслідок хронічного стресу на роботі. У МКХ-11, затвердженій Всесвітньою асамблеєю охорони здоров'я, професійне вигорання (код QD85) офіційно визначено як синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося впоратися. Це не медичний діагноз, а «феномен, пов'язаний із зайнятістю», що характеризується виснаженням, дистанціюванням від роботи та зниженням ефективності.

Синдром професійного вигорання - особливий стан людини, який виникає як відповідна реакція на дію хронічних стресорів, які пов'язані з професійною діяльністю. Одна з ключових проблем у дослідженні професійного вигорання освітян полягає в його складній і багатогранній природі. Існує тісний взаємозв'язок між організаційними, професійними та особистісними факторами, що сприяють розвитку вигорання.

Організаційні фактори включають умови праці, управління освітніми закладами, наявність ресурсів та підтримки, а також особливості організації дистанційного навчання, яке значно збільшує навантаження на педагогів. Професійні фактори відображають специфіку виконаної роботи, її зміст, обсяг, характер завдань, рівень відповідальності та необхідність швидкої адаптації до нових форм навчання в умовах війни. Особистісні фактори охоплюють індивідуальні мотиваційні та психологічні характеристики, включно з життєстійкістю, стресостійкістю, здатністю до саморегуляції та використанням копінг-стратегій, а також особливості емоційного реагування на травматичні ситуації.

Взаємодія цих факторів може проявлятися по-різному у працівників різних освітніх закладів та навіть у представників однієї професійної групи. Особливо це стосується умов війни, коли одночасно поєднуються високі психологічні навантаження, емоційне виснаження та потреба у швидкій адаптації до дистанційного навчання. Така комплексність робить дослідження професійного вигорання педагогів надзвичайно актуальним і багатогранним завданням.

Аналіз вітчизняних та зарубіжних літературних джерел дозволяє виділити три ключові характерні ознаки професійного вигорання.

По-перше, емоційне вигорання виступає як захисна реакція на тривалий стресовий вплив. Зарубіжні дослідники визначають його як психологічний стан здорових осіб, які перебувають у умовах високої емоційної напруги під час виконання професійних обов'язків. Для педагогів в умовах війни та дистанційного

навчання це може проявлятися у постійному відчутті емоційної перевтоми та виснаження через непередбачуваність обставин і додаткове навантаження.

По-друге, емоційне вигорання часто виникає у ситуаціях інтенсивної комунікації. Воно проявляється у формі комунікативної втоми, зниження здатності до співпереживання та емпатії. У педагогічній діяльності це може виражатися у труднощах встановлення ефективного контакту зі здобувачами, колегами особливо під час дистанційного навчання.

По-третє, професійне вигорання характерне для соціально орієнтованих професій, де працівник постійно залучений до вирішення проблем та підтримки інших людей, що перебувають у стані емоційного або психологічного неблагополуччя. Для педагогів це означає постійне емоційне включення у проблеми здобувачів, що зазнають стресу через війну, соціальні зміни та обмежені можливості навчання.

Серйозними проявами професійного вигорання у працівників освітньої сфери є зміни в поведінці, зниження професійної мотивації та втрати готовності адаптувати власні дії відповідно до вимог конкретних ситуацій. Особливо це проявляється в умовах війни та дистанційного навчання, коли педагоги стикаються з підвищеним психологічним навантаженням, необхідністю швидко опановувати нові технології, працювати в умовах невизначеності та підтримувати навчальний процес, займатися науковими дослідженнями та здійснювати організаційну роботу навіть у стресових обставинах.

Висновки. Отже, синдром професійного вигорання працівників освітньої сфери в умовах війни набуває комплексного та загостреного характеру, поєднуючи класичні прояви (емоційне виснаження, деперсоналізацію, редукцію професійних досягнень) із симптомами хронічного та травматичного стресу, зумовленого воєнними діями, обстрілами та повітряними тривогами, що проявляється у постійній напрузі та порушеннях сну. Посилене психоемоційне навантаження, нестабільність освітнього процесу та необхідність виконання додаткових соціально-психологічних

функцій зумовлюють поглиблення негативних змін у професійній діяльності педагогів. Це актуалізує потребу у розробці та впровадженні ефективних заходів профілактики і психологічної підтримки освітян з урахуванням специфіки воєнного часу.

Тому дослідження особливостей професійного вигорання, його психологічних чинників, а також ресурсів і ефективних стратегій подолання є надзвичайно актуальним. Це дозволяє своєчасно виявляти ознаки вигорання, знижувати його негативний вплив на професійну діяльність, підтримувати психологічне здоров'я працівників та підвищувати ефективність освітнього процесу.

Список використаних джерел:

1. Ануфрієв, М. І., & Капля, О. М. (2021). Професійне вигорання, як проблема сучасних трудових відносин: зарубіжні та вітчизняні підходи до її вирішення. *Юридичний науковий електронний журнал*, (12), 450-453.
2. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (3-4), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
3. Коваль, Н., & Колосова, К. (2024). Управлінська діяльність з попередження синдрому професійного вигорання в сучасних умовах. *Економіка та суспільство*, (66). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-66-49>
4. Олійник, М. (2021). *Дослідження синдрому вигорання: КІПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні*. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії.
5. Maslach, C., & Jackson, S. E. (2013). Burnout in health professions: A social psychological analysis. In *Social psychology of health and illness* (pp. 227-251). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203762967-11>

6. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). Understanding burnout: New models. In *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 36-56). Wiley-Blackwell.

Жакун Дарія Андріївна

здобувачка першого (бакалаврського) рівня,

Шаумян Олена Геворківна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості,

Центральноукраїнський державний університет

імені Володимира Винниченка, Україна

АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність теми зумовлена тим, що молодший шкільний вік є критично важливим періодом у психічному розвитку дитини, що характеризується інтенсивними змінами та якісними новоутвореннями в усіх сферах особистості. Початок шкільного навчання кардинально змінює життєву ситуацію дитини, переводячи провідну діяльність з ігрової до навчальної та вимагаючи освоєння нової соціальної ролі – учня. Цей період критично важливий для формування пізнавальних процесів, основ теоретичного мислення, довільності поведінки, емоційно-вольової регуляції, адекватної самооцінки та навичок міжособистісної взаємодії.

Мета дослідження – дослідити психологічні аспекти діяльності психолога з дітьми молодшого шкільного віку.

В умовах трансформації сучасної освітньої системи, зокрема, реалізації концепції Нової української школи (НУШ), роль шкільного психолога набуває стратегічного значення. Посилена увага до психологічного благополуччя учнів зумовлена не лише зростанням академічних та соціальних навантажень, а й впливом

динамічного інформаційного середовища, що вимагає від дітей нових адаптивних механізмів.

Сучасне суспільство потребує формування у молодого покоління не лише знань, а й життєвих компетентностей, здатності до критичного мислення та емоційної саморегуляції. Відтак, шкільний психолог стає невід'ємним учасником освітнього процесу, який забезпечує комплексний психологічний супровід, спрямований на гармонійний розвиток та всебічне благополуччя кожного учня. Нині щодо діяльності шкільного психолога залишається потреба в систематизації та оптимізації психологічних аспектів роботи з молодшими школярами.

Існуючі підходи часто виявляються фрагментованими, не завжди враховують динамічні зміни у соціальному та освітньому середовищі, а також нові виклики, з якими стикаються сучасні діти. Зокрема, особливо гостро стоїть питання недостатньої розробленості та емпіричної валідизації комплексного діагностичного інструментарію, а також дефіцит ефективних, науково обґрунтованих корекційно-розвивальних програм, цілеспрямовано сфокусованих на всебічному розвитку соціальної адаптації та розкритті особистісного потенціалу дітей молодшого шкільного віку. Ця проблематика зумовлює виняткову актуальність обраної теми дослідження (Поліщук, 2023, с.260).

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що молодший шкільний вік є критично важливим періодом у психічному розвитку дитини, що характеризується інтенсивними змінами в усіх сферах особистості.

Незважаючи на значний науковий доробок у галузі вікової та педагогічної психології, а також психології діяльності шкільного психолога, залишається потреба в систематизації та оптимізації психологічних аспектів роботи з молодшими школярами. Існуючі підходи часто виявляються фрагментованими, не завжди враховують динамічні зміни у соціальному та освітньому середовищі, а також нові виклики, з якими стикаються сучасні діти.

Зокрема, особливо гостро стоїть питання недостатньої розробленості та емпіричної валідизації комплексного діагностичного інструментарію, а також дефіцит ефективних, науково обґрунтованих корекційно-розвивальних програм, цілеспрямовано сфокусованих на всебічному розвитку соціальної адаптації та розкритті особистісного потенціалу дітей молодшого шкільного віку.

Провідною діяльністю цього віку є навчальна, яка зумовлює формування таких ключових новоутворень, як теоретичне мислення, внутрішній план дій, рефлексія, довільність та адекватна самооцінка. Успішність проходження цього етапу значною мірою залежить від ефективності психологічного супроводу. Діяльність шкільного психолога з дітьми молодшого шкільного віку є багатофункціональною і охоплює діагностичний, корекційно-розвивальний, консультативний, просвітницький та профілактичний аспекти .

Кожен з цих аспектів реалізується за допомогою специфічних методів, адаптованих до вікових особливостей молодших школярів, таких як ігрові методи, арт-терапія, казкотерапія, групові та індивідуальні заняття (Кутішенко, 2022, с.69).

Ці теоретичні засади є фундаментом для розробки ефективних програм психологічної допомоги, спрямованих на підтримку соціальної адаптації та розвиток особистісного потенціалу молодших школярів.

Висновки. Отже, теоретичне підґрунтя дослідження підтверджує необхідність системної та цілеспрямованої діяльності психолога в початковій школі для забезпечення гармонійного розвитку дітей, їхньої успішної соціалізації та формування компетентностей, що відповідають вимогам сучасної освіти.

Список використаних джерел:

1. Кутішенко, В. П. (2021). *Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник*. ВД Сварог.
2. Поліщук, В. М. (2023). *Вікова і педагогічна психологія: навч. посібник*. Університетська книга.

Zhydko Maksym Evgenovich

PhD in Psychology, Associate Professor, Professor of the Department of Psychology,

Gulyi Yurii Ivanovich

PhD in Psychology, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of Psychology,

National Aerospace University «Kharkiv Aviation Institute», Ukraine

INFODEMICS AND CHALLENGES OF HUMAN-CENTERED PSYCHOTHERAPY PRACTICE IN TIMES OF THE «PERFECT STORM»

Ukrainian nation's resistance to deliberate genocide, the struggle for independence and the right to exist as a modern project instead of the archaic neo-colonial project of the former Russian Empire, which is being imposed in this way. From a cultural point of view, it is a war for historical memory and national identity. From a psychological point of view, it is a war for consciousness and freedom, or, conversely, total control over the main resource – human resources.

Research objectives:

1. Analyze the evolution of mental epidemics and outline the specifics of infodemics as a phenomenon of the «perfect storm.»
2. Identify key psychological factors influencing the emergence and spread of infodemics and propose conceptual models for assessing the intensity of infodemics and their psychological impact on the population.
3. Describe scenarios for future infodemics in different time horizons.

As medievalists say, epidemics are the price we pay for globalization. When we talk about epidemics, we most often refer to biological pandemics (the Great Plague, cholera, Spanish flu in the early 20th century, etc.). But at the same time, there were also mental epidemics.

Mental epidemics (also known as mass psychogenic illness, mass hysteria, or social-behavioral contagion) are phenomena in which symptoms (often neurological,

psychosomatic, or behavioral in nature) spread instantly among groups of people through social contagion and other socio-psychological mechanisms. Based on the chronology known to us, we will attempt to classify the most famous mental epidemics (Максименко & Терлецька, 2023, с.48). Despite the variety of forms, a number of common factors unites them:

1. The presence of stress associated with a deep crisis (e.g., plague, famine, war, political instability, repressive conditions, etc.).
2. A specific historical and cultural context that determines the forms that symptoms take (demonology, hysteria, conspiracy theories, etc.).
3. A closed or networked environment (monasteries, schools, factories, online communities, etc.).

All these conceptual conclusions require careful empirical testing, but even now, with a great deal of risk, certain predictions can be made.

They can be divided into three groups.

The first is the nearest infodemics (2025-2027), the probability of which we estimate at 60-85%. From our point of view, there are two triggers and, accordingly, two scenarios.

The second scenario is «AI-personalized electoral shock.» I estimate its probability at 60%. Most likely, the date will be 2026-2027, when the world will see a series of national elections. Targeting key demographic groups and the rapid spread of personalized deepfake materials (which will be impossible to verify in time) through messengers and platforms, the strategy is not to convince people of one thing, but to generally undermine trust in everything. This will lead to a degradation of trust in election results and an increase in social tension (including local but very intense outbreaks of radicalization).

The second group consists of infodemics in the medium term (2027-2032). Their probability is approximately 40–65%. One of the scenarios is a «climate catastrophe» (probability ~50%). Timeframe: 2027-2033. The deterioration in quality of life will lead to the use of the «climate apocalypse» in geopolitical manipulations and the false mobilization of society. There will be a proliferation of conspiracy theories about the

sources of the apocalypse (from industrial sabotage to genetic engineering accusations), collective helplessness, and dramatic events related to aid (including evacuation). The result will be the polarization of the world depending on the state of the environment. The emergence of AI-synthesized religious cults. Perhaps something else will be the main catastrophic factor (at least one biological virus like COVID or even a «fake» or simulated catastrophe), but the scenario will remain fundamentally the same.

Another scenario in this group is «psychotechnological escalation» (probability ~45%). Timeframe: 2028-2032. We predict that during this period, «psychotechnologies» (neuromodulation, personalized manipulative interventions) will be directly applied in hybrid military-political operations. The result will be concentrated psychological damage in targeted groups (complete or partial disorganization, externally controlled behavior, etc.).

The third group is infodemics in the long term (2033-2045). Their probability is currently around 25-40%.

This includes the «Society of Digital Doubles» scenario, which, in our opinion, will begin after 2035. Large-scale and deep digitalization will lead to an ontological crisis of trust. At present, we can only cautiously predict that this will lead to collective cognitive fatigue and an alienated life in chronic (or habitual) disorientation (Кочарян & Барінова, 2023, с.10).

And the last scenario is «neurodemic» (probability ~30%). Term: 2035-2045. We predict that by this time, as in the case of many biological viruses, humanity will have developed a natural «psychic immunity» to infodemics, or more or less effective information vaccinations. At the same time, technological development will make such a leap that mental epidemics will also evolve into the form of neurodemic – that is, fully immersive «viral» virtual realities that will be provided by direct neurotechnological influence. In the literal sense, infodemics will become neurosomatic. Psychotherapy as a separate practice originated in the late 19th century.

Modern therapists have to work not only with clients, but with people who have lost most of their bearings in life—in time, space, identity, etc. They have to work through their own personalities, which are also trying to stay afloat in the «perfect storm.» That's why it's important to understand that the current phase of the storm isn't just a threat, but also another existential awakening: a moment when we can finally look honestly at who modern people have become. And to ask the main therapeutic question: not «Who are you?», but «How do you feel about being human – here, now, in this turbulent world?» The answer to this question will not be easy for our clients or for us, and by definition, it cannot be easy. Summing up our thoughts on humanity in times of the «perfect storm,» we can say that being a psychotherapist in the 21st century is not about having the appropriate education and being able to apply it in practice. In the near future, this may and will be replaced by artificial intelligence algorithms. Being a psychotherapist today is a calling to keep the door to humanity open (Zhydko, 2019, p.303).

Humanity today resembles a ship that is simultaneously weathering a storm and being rebuilt in the middle of the ocean. Technology accelerates the waves, stress raises their height, and politics makes them toxic. The only thing that keeps the ship upright so far is mental health.

Conclusions

1. Infodemics are an evolutionary continuation of mental epidemics, radically amplified by digital technologies.
2. The intensity of infodemics is determined not only by the information flow, but by the combination of crisis, vulnerability and trust in institutions.
3. Psychotherapy in the 21st century faces not a deficit of subjectivity, but its inflation and fragmentation.
4. Human-centered approaches perform not only a clinical, but also an ontological function of preserving humanity.
5. Algorithmization of care without an existential dimension creates the risk of new forms of mental alienation.
6. Future infodemics will be personalized, immersive and affective-neural in nature.

7. The key professional competence of a psychotherapist is the ability to maintain the space of meaning in conditions of radical uncertainty.

Bibliography:

1. Кочарян, О. С., & Барінова, Н. В. (2023). Можливості сучасної клієнт-центрованої та експерієнтальної психотерапії. *Психологічне консультування і психотерапія*, (20), 6-13. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-20-01>
2. Максименко, С. Д., & Терлецька, Ю. М. (2023). Психологічна безпека особистості в умовах цифрової трансформації суспільства. *Психологія і суспільство*, (2), 45-62. <https://doi.org/10.35774/pis2023.02.045>
3. Zhydko, M. E. (2019). Peculiarities of digisexuality among modern Ukrainian men. In *Modern research of the representatives of psychological sciences* (pp. 303-325). Liha-Pres. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-118-6/303-325>

Жижко Захар Юрійович

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Варнавська Інна В'ячеславівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСТВА У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Проблема лідерства у студентському віці є однією з центральних у сучасній психологічній науці, оскільки саме в цей період закладається фундамент професійної компетентності та соціальної відповідальності майбутнього фахівця. В умовах дистанційного управління та постійних загроз, що характерні для сучасного стану української освіти, лідерство трансформується у важливий інструмент підтримання ментального здоров'я та групової згуртованості.

Мета дослідження – здійснити комплексний психологічний аналіз феномену лідерства у студентів, визначити структуру лідерських компетенцій та роль соціально-психологічних очікувань у формуванні лідерської позиції.

Виклад основного матеріалу. Психологічна природа лідерства у студентські роки тісно пов'язана з поняттям лідерської обдарованості. Як зазначають дослідники, вона є інтегративним утворенням, що охоплює не лише когнітивні здібності, а й специфічні тренінгові навички та готовність до постійного самовдосконалення (Мітлош & Камишин, 2014, с.290). Саме в академічному середовищі ця обдарованість проходить етап верифікації через реальну взаємодію в групі.

Важливим аспектом є структура лідерських компетенцій, яка у майбутніх лідерів включає стратегічне мислення, здатність до фасилітації та емоційну стійкість (Дяків & Прохоровська, 2014, с.48-55). У студентському середовищі ці компетенції виявляються через:

– Комуникативний блок: здатність до конструктивного діалогу та медіації конфліктів. Даний блок передбачає не лише навички передачі інформації, а й глибоке розуміння психології спілкування в академічному середовищі. Лідер має володіти техніками активного слухання та асертивної поведінки, що дозволяє створювати простір для відкритого висловлювання думок кожного члена групи. Наприклад, у ситуації виникнення суперечки між студентами щодо розподілу тем для групового проекту, лідер виступає медіатором, організовуючи обговорення, де кожен аргументує свій вибір, і допомагає знайти компромісне рішення, що задовольняє інтереси всіх сторін. А також в умовах дистанційного навчання в месенджерах лідер вчасно зупиняє прояви деструктивної критики або хейту, спрямовуючи розмову в конструктивне русло та підтримуючи етичні норми спілкування.

– Організаційний блок: вміння структурувати спільну діяльність. Ця компетенція охоплює здатність лідера чітко визначати цілі, розподіляти ролі та координувати зусилля колективу для досягнення результату. У навчальному процесі це виявляється через організацію групових проектів та підготовку до практичних

занять. Наприклад, під час підготовки до студентської наукової конференції лідер академічної групи бере на себе функцію координатора: розподіляє завдання між учасниками (пошук літератури, оформлення презентації, підготовка доповіді), контролює дедлайни та забезпечує взаємодію з оргкомітетом. А ще у межах громадських ініціатив лідер може ініціювати волонтерський збір або екологічну акцію, чітко розписуючи логістику та залучаючи однокласників до активної участі відповідно до їхніх здібностей.

– Рефлексивний блок: здатність до самоаналізу та корекції стилю управління. Рефлексія виступає внутрішнім регулятором лідерської активності й передбачає постійний аналіз лідером власних дій та їхніх наслідків для групи. Лідер має бути здатним до критичного самооцінювання та готовності змінювати стиль управління залежно від ситуації. Наприклад, після завершення важливого заходу лідер ініціює «рефлексивне коло», де група обговорює, що вдалося зробити добре, а де виникли труднощі; при цьому лідер відкрито визнає власні прорахунки в організації, якщо вони були, та пропонує план їх уникнення в майбутньому. Особливо, відчувачи зростання напруги в групі через наближення сесії, лідер свідомо переходить від вимогливого стилю до емоційної підтримки (фасилітації), організовуючи спільний відпочинок або неформальне обговорення проблем для зняття стресу.

Особливе місце у структурі лідерства займають соціально-психологічні очікування. Згідно з дослідженнями І. С. Поповича, ці очікування виступають регулятором професійного становлення. Студентський лідер стає центральною фігурою, на яку група проектує свої очікування щодо успішності, безпеки та стабільності. Якщо лідер відповідає цим очікуванням, він отримує високий рівень довіри, що є критично важливим для збереження суб'єктивного благополуччя молоді (Попович, 2015, с.213-220).

У контексті кіберпсихології та психології штучного інтелекту, сучасний студентський лідер має володіти навичками цифрової модерації. В умовах дистанційного навчання лідерство часто набуває ознак "розподіленого" впливу, де

ключову роль відіграє здатність підтримувати мотивацію через віртуальні канали комунікації.

Таким чином, психологічні особливості лідерства у студентському середовищі визначаються поєднанням внутрішньої лідерської обдарованості, сформованих професійних компетенцій та здатності відповідати соціально-психологічним очікуванням групи. Розвиток цих якостей є необхідною умовою для подолання наслідків психічних травм та формування резильєнтності майбутніх фахівців.

Список використаних джерел:

1. Дяків О., & Прохоровська С. (2014). Структура лідерських компетенцій менеджера. *Науковий вісник ПУЕУ*. 6(62), 48-55.
2. Мітлош, А. В., Моляко, В. О., Бажанюк, В. С., & Камишин, В. В. (2014). *Психологічні особливості лідерської обдарованості: концепції, діагностика, тренінги*. Київ : Інститут обдарованої дитини.
3. Попович, І. С. (2015). Роль соціально-психологічних очікувань у професійному становленні та розвитку особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 20 (Ч. 2), 213-220.

Журавльова Ганна Григорівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

АРХЕТИП «ВЕЛИКОЇ МАТЕРІ» ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНКИ ТА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УСТАНОВОК У ПОСТНАТАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Актуальність. Народження дитини – це процес, який запускає внутрішні і зовнішні трансформаційні процеси у житті жінки, та супроводжується докорінною

перебудовою ідентичності. У сучасному суспільстві цей процес часто ускладнюється тиском ідеалізованих образів материнства, який є проєкцією світлого аспекту архетипу Великої Матері, що призводить до внутрішньоособистісних конфліктів та зниження психологічного благополуччя.

Мета: розкрити зміст архетипових структур (зокрема архетипу Великої Матері) та їх роль у трансформації ідентичності жінки, а також дослідити, як ідентифікація з ідеальним аспектом цього архетипу формує переконання “я погана мати”.

Перш ніж перейти до архетипу Великої Матері, пропоную визначити саме поняття “архетип”. К. Юнг говорив про те, що архетип – це колосальна психічна енергія, що утворює несвідомі схеми, які спостерігаються у міфах, галюцинаціях, казках та мистецтві (Юнг, 2013). Архетип впливає з первісних, уроджених та успадкованих джерел людського розуму. Архетипи знаходяться в площині колективного несвідомого.

Згідно з концепцією К. Юнга, структура кожного архетипу є амбівалентною: вона поєднує в собі як “світлий” складник, який людина легко усвідомлює та приймає, так і “тіньовий”, що зазвичай залишається поза межами свідомості (Юнг, 2013).

Архетип “Великої Матері” є одним із найбільш фундаментальних та енергетично заряджених конструктів колективного несвідомого. Його амбівалентність проявляється через дуальність образів: “Благодатної Матері” (дарувальниці життя, тепла та захисту) та “Жахливої Матері” (тієї, що поглинає, обмежує або руйнує) (Світлицька, 2024).

У постнатальному періоді жінка стикається з інтенсивною активізацією цього архетипу. Трансформація ідентичності відбувається через необхідність інтеграції нової соціальної та біологічної ролі у вже існуючу структуру “Его”. Проте сучасний соціокультурний простір ретранслює переважно “світлий” аспект архетипу – образ ідеальної матері, яка є безкінечно терплячою, жертвною та завжди емоційно

доступною. Коли реальний досвід материнства (втому, роздратування, амбівалентні почуття до дитини) входить у резонанс із цим ідеалізованим “світлим” полюсом, виникає когнітивний та емоційний дисонанс. Жінка, не знаходячи у своєму досвіді відповідності до абсолютизованого архетипового образу, витісняє свої природні реакції у “Тінь”. Саме ця неможливість інтегрувати “тіньову” сторону материнства (нормативну агресію, втому, потребу в автономії) стає підґрунтям для формування деструктивної установки “я погана мати”.

Окремої уваги заслуговує семантичне навантаження самого терміну “Велика Мати”. Епітет “Велика” (лат. *Magna Mater*) апелює до масштабів божественного, трансцендентного та всеосяжного. Це образ, що не має меж у своїй жертвовності, силі та ресурсності. Однак у реальному житті жінка, яка перебуває у постнатальному періоді, є насамперед людиною з обмеженими фізичними та психічними ресурсами.

Конфлікт між “необмеженістю” архетипу та “обмеженістю” людської природи створює пастку ідентичності. Коли жінка несвідомо ідентифікує себе з цим масштабним архетиповим образом, відбувається процес психологічної інфляції: Її намагається опанувати енергію, яка їй не належить. Оскільки жива жінка не може відповідати “божественним” стандартам архетипу (бути завжди спокійною, всезнаючою, невтомною), виникає відчуття катастрофічного провалу.

Сакралізація материнства через призму “Великої Матері” покладає на жінку тягар надмірних очікувань. Вона починає сприймати свої цілком людські прояви — втому, роздратування, бажання побути наодинці — не як норму, а як доказ особистісної “непридатності”.

Висновки. Враховуючи все вищесказане, установка “я погана мати” є не наслідком реальної недостатності компетенцій жінки, а результатом ідентифікації з недосяжним, однобічним аспектом архетипу при одночасному запереченні його “тіньової” складової. Психологічне благополуччя в цей період залежить від здатності жінки відійти від дихотомічного сприйняття своєї ролі та визнати право на існування

всього спектру емоційних проявів, що притаманні архетипу “Великої Матері” у його цілісності.

Перехід від “Великої Матері” (архетипу) до “достатньо хорошої матері” (людини) є критично важливим етапом трансформації ідентичності. Це шлях від ілюзорної величі до реального людського контакту, де визнання власної вразливості та обмеженості стає не ознакою слабкості, а основою психологічної стійкості.

Список використаних джерел:

1. Юнг, К. Г. (2013). *Архетипи і колективне несвідоме*. Київ : Видавництво Жупанського.

Світлицька, В. Р. (2024). Архетип Великої Матері: сучасні контексти XXI століття. *Людина як цілісність: людське, позалюдське, надлюдське: Матеріали VI Міжнародної наукової конференції (м. Одеса, Україна, 19 жовтня 2023 р.), 33-35. Одеса : Одеський національний медичний університет.*

Іщук Анастасія Олегівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ГЕНДЕРНИЙ ВИМІР НАУКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Повномасштабна війна в Україні суттєво вплинула на розвиток наукової сфери. Дестабілізація економіки країни та скорочення фінансування негативно впливають не тільки на науковий прогрес, а й сприяють укоріненню гендерних стереотипів.

Мета – дослідити вплив повномасштабної війни на наукову сферу України та проаналізувати причини й тенденції гендерної нерівності в науковій спільноті (зокрема в галузі STEM), а також визначити роль міжнародних програм у подоланні цих викликів.

Згідно із сучасними дослідженнями, частка жінок в науковому середовищі залишається значно меншою за частку чоловіків і становить близько 30%. Зокрема, в галузі STEM (наука, інженерія, технологія та математика) жінки публікують меншу кількість досліджень та отримують менший обсяг грантового фінансування в порівнянні з чоловіками. Актуальні дані "Gender Gap Report 2025" підтверджують ці тенденції: рівень представленості жінок серед випускників STEM-спеціальностей в Україні становить лише 11,67%, що значно нижче світового показника у 35% (Global Gender Gap Report, 2025, p.415). У звіті UNESCO "UNESCO in Action for Gender Equality 2024-2025" додатково акцентується на проблемах безпеки та нерівномірного розподілу ресурсів, що змушує дослідниць залишати професію (UNESCO in Action for Gender Equality 2024-2025, p.64). Як зазначає Клаудія Голдін, шлях жінок до рівності в кар'єрі є тривалим процесом, що потребує структурних змін у суспільстві (Connell, 2019, p.86)

Можна виділити декілька причин гендерної нерівності в науковій спільноті. По-перше, це соціокультурні стереотипи, згідно з якими наука сприймається переважно як чоловіча сфера діяльності. По-друге – упередження щодо рівня професійної компетенції жінок-науковиць. Окрім того, вагомим фактором є дискримінація на рівні оплати праці.

Незважаючи на складну ситуацію в країні, необхідно працювати над зменшенням гендерної нерівності в науковій сфері України. Зараз цьому сприяють програми, що спрямовані на підвищення економічної незалежності жінок та зменшення гендерної нерівності, які реалізуються міжнародними організаціями. Реалізація програм відбувається декількома шляхами. Вони видають гранти на навчання жінок в ІТ-сфері. Через війну багато жінок втратили роботу, і саме такі гранти на навчання дають можливість їм опанувати нову професію та реалізувати себе в науковій сфері. Також міжнародні організації фінансують спеціалізовані STEM проекти, які орієнтовані на популяризацію науки серед молоді шкільного віку, а особливо дівчат. У межах таких проектів організовують презентації в школах та

проводять інтерактивні дослідження, за допомогою яких показують цікаву сторону науки, а також демонструють інноваційний напрям – 3D-моделювання. Результати опитувань, які були проведені після таких заходів свідчать про те, що багато школярів зацікавилися вибором майбутньої професії в науковій сфері.

Отже, в сучасному суспільстві України є багато гендерних стереотипів щодо наукової сфери, а воєнні умови не сприяють її розвитку. Проте також спостерігаються позитивні тенденції до зменшення гендерної нерівності в науковій сфері завдяки підтримці міжнародних організацій. Необхідно також розробляти державні програми, які будуть спрямовані на розвиток наукової думки.

Список використаних джерел:

1. Connell, R. (2019). *Gender and power: Society, the person, and sexual politics*. Polity Press.
2. World Economic Forum. (2025). *Global Gender Gap Report 2025*. <https://www.weforum.org/publications/global-gender-gap-report-2025/>
3. UNESCO. (2024). *UNESCO in action for gender equality 2024-2025*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000396066>

Каменєва Юлія Анатоліївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ВНУТРІШНЯ СТРУКТУРА САМОСПРИЙНЯТТЯ

У сучасній психологічній науці проблема самосприйняття особистості набуває особливої актуальності в контексті розуміння процесів особистісного розвитку та самореалізації людини. В сучасних умовах швидких змін, трансформації гендерних та сімейних ролей, а також зростання психічного навантаження на людину, зростає

значущість дослідження внутрішніх процесів, що визначають здатність особистості усвідомлювати себе, життєві орієнтири та власні інтереси. Одним із таких факторів є самосприйняття.

Самосприйняття відображає здатність, за допомогою якої людина може осмислювати власну особистість, інтерпретує набутті знання, оцінює свої можливості та обмеження. Варто зазначити, що через систему уявлень про себе формується ставлення особистості до навколишнього світу, визначається характер її поведінки, рівень психологічної зрілості та здатність до самореалізації. У зв'язку з цим самосприйняття аналізується як один із фундаментальних психологічних факторів, що впливає на стратегії людини.

Особливої ваги дана проблема набуває в контексті міжособистісних відносин, оскільки у взаємодії з іншими людьми формується суттєва частина уявлень особистості про себе. Самосприйняття може деформуватися в умовах дисгармонійних відносин, стаючи залежним від очікувань та зовнішніх оцінок. Це може призводити до зниження рівня суб'єктивної цінності особистості, втрати контакту зі своїми почуттями та потребами і обмежити можливості до самореалізації.

Незважаючи на велику кількість наукових досліджень, присвячених самосприйняттю особистості, у психологічній науці залишається недостатньо вивченим питання його функціонування в умовах емоційно залежних та співзалежних відносин. Зокрема, вимагає додаткового теоретичного осмислення роль самосприйняття як психічного механізму, який може одночасно виступати як джерелом внутрішньої вразливості, так і ресурсом її особистого розвитку.

Як бачимо, актуальність дослідження визначається необхідністю глибшого теоретичного аналізу поняття самосприйняття, його структури, функцій та динаміки, а також осмислення його ролі в системі міжособистісних відносин та у процесі особистісної самореалізації.

Метою роботи є дослідити поняття самосприйняття особистості, розкрити його психологічний зміст, структуру та функції, а також проаналізувати його значення у формуванні ставлення людини до себе та в системі міжособистісних відносин.

Поняття «самосприйняття» у сучасній психологічній науці вживається для визначення наслідку сприйняття людиною самого себе та для визначення внутрішнього процесу. Самосприйняття виявляє те, як людина переживає себе як цілісність, усвідомлює власну особистість, тлумачить свої якості, життєвий досвід, можливості, обмеження та якості. Адже через самосприйняття формується ставлення людини до себе та світу, означене поняття відноситься до базових категорій психології особистості.

Самосприйняття не є вродженою ознакою. Під впливом індивідуального розвитку, соціального оточення та значних міжособистісних стосунків, самосприйняття складається поступово, у життєвому процесі. У даному контексті самосприйняття утворюється як результат інтроекції зовнішніх оцінок, стосунків та очікувань, які через деякий час трансформуються на установки та внутрішні уявлення. О. Л. Пінська у своїй роботі акцентує, що самосприйняття має велике значення для розвитку людини, зазначаючи: «Самосприйняття відображає спосіб, у який людина усвідомлює себе, власну значущість та місце у системі соціальних відносин» (Пінська, 2022)

Отже, самосприйняття варто розглядати не лише як процес самопізнання, а й як міцну внутрішню систему, що визначає суб'єктивну картину світу особистості.

Переважна більшість експертів поділяють погляд, що самосприйняття має складну внутрішню структуру. Воно включає кілька взаємозалежних складових, кожен із яких виконує самостійну психологічну функцію.

Когнітивна складова самосприйняття висвітлена уявленнями та знаннями людини про себе. Вона охоплює свої індивідуальні соціальні ролі, характеристики,

персональні особливості та життєвий досвід. Тут таки формується уявлення про те, «хто я є».

Емоційно-оцінна складова виявляється у почуттях і хвилюваннях стосовно себе. Вона відзеркалює ступінь прийняття чи неприйняття себе, рівень внутрішньої поваги та самоцінності. Ця складова багато в чому визначає стійкість особи до стресових впливів та зовнішніх оцінок.

А. М. Капустіна наголошує, що емоційне ставлення до себе є центральним у структурі самосприйняття:

«Самосприйняття особистості значною мірою визначається її емоційним ставленням до власного Я, яке формується у процесі міжособистісної взаємодії» (Капустіна, 2024)

Регулятивна складова самосприйняття стає помітна у стійких внутрішніх установах та в поведінкових патернах. Через це самосприйняття впливає на вибір стратегій взаємодії з іншими людьми, на здатності відстоювати власні межі та прийняті рішення.

Висновок. Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати самосприйняття як одну із вирішальних психологічних категорій, що визначають особливості внутрішнього світу людини та її взаємодії із соціальною реальністю. Самосприйняття виступає цілісною психічною освітою, яка поєднує когнітивні уявлення про себе, емоційно-ціннісне ставлення до власного «Я» та внутрішні регулятивні установки.

Важливо що самосприйняття може виконувати різні функції залежно від умов життєдіяльності особистості. В одних випадках воно відображає особливості міжособистісного досвіду, включаючи ситуації емоційної залежності та порушення особистісних кордонів, в інших сприяє формуванню стійкого ставлення до себе та опори на власні потреби. Ця точка зору дозволяє розглядати самосприйняття як важливий теоретичний інструмент аналізу подальших категорій дослідження.

Список використаних джерел:

1. Капустіна, А. М. (2024). *Самооприйняття жінки як чинник співзалежних стосунків* [Магістерська робота, Запорізький національний університет]. Репозитарій ЗНУ.
<https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/24997/1/Капустіна%20А.М..pdf>
2. Пінська, О. Л. (2022). Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*, 2(24), 107-113. <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2022-2-24-12>
3. Тудоран, А. І. (2025). *Вплив аб'юзивних стосунків на самооцінку та самоприйняття жінок* [Магістерська робота, Національний університет «Одеська юридична академія»]. Репозитарій ОНЮА.
<https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/56a3d061-2ce2-49bb-98ba-79bc6fcdd7e2/content>

Козлов Дмитро Анатолійович

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Варнавська Інна В'ячеславівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасна українська молодь перебуває в епіцентрі безпрецедентних викликів. Зростання рівня психічної травмованості, викликане війною, соціальною ізоляцією (внаслідок дистанційного навчання) та загальною нестабільністю, вимагає пошуку внутрішніх механізмів адаптації. Суб'єктивне благополуччя – це не лише відсутність стресу, а активне відчуття задоволеності життям. Емоційний інтелект у цьому контексті виступає фундаментом, на якому будується психологічна стійкість.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та розкритті механізмів взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками суб'єктивного благополуччя студентської молоді, а також у визначенні ролі EQ як ресурсу психологічної стійкості, самоефективності та профілактики професійного вигорання в умовах сучасних соціокультурних викликів.

Згідно з дослідженнями С. В. Марчука (Марчук, 2021, с.20-23), емоційний інтелект не є статичною рисою, а динамічною системою здібностей. Так, уявімо студента під час сесії. Студент із низьким EQ сприймає хвилювання як сигнал катастрофи, що призводить до «паралічу» діяльності. Натомість студент із розвиненим EQ, спираючись на теоретичні засади Марчука, ідентифікує свій страх, розуміє його причину (страх невідомого або висока відповідальність) і використовує це збудження як енергію для підготовки. Таким чином, розуміння природи емоцій стає першим кроком до збереження благополуччя.

Л. Борисенко та Л. Корват (Борисенко & Корват 2023, с.5-10) обґрунтовують, що високий рівень EQ прямо корелює із самоефективністю – вірою особистості у свою здатність успішно виконувати завдання. Наприклад у студентському житті: студент-лідер, який організовує волонтерський проєкт. Завдяки EQ він відчуває настрої в команді, вчасно нівелює конфлікти та підтримує мотивацію колег. Це приносить йому відчуття успіху (самоефективності). Коли людина бачить реальний результат своєї праці та відчуває контроль над ситуацією, її суб'єктивне благополуччя зростає, оскільки зникає відчуття безпорадності.

Дослідження Т. Б. Тарасової та М. О. Супурунової (Тарасов & Супурунова, 2024, с.127-131) демонструють, що для майбутніх фахівців (особливо соціальної сфери) EQ є «щитом» від професійного вигорання. Наприклад, практика студента в центрі допомоги переселенцям. Студент із високим EQ вміє проводити «емоційну дезінфекцію» – він співчуває клієнту, але не забирає його біль собі «додому». Це дозволяє йому залишатися продуктивним і зберігати власну душевну рівновагу. Ті,

хто не має цього механізму, швидко виснажуються, що веде до різкого падіння показників благополуччя (апатії, тривожності).

Суб'єктивне благополуччя складається з двох компонентів:

- когнітивний (задоволеність життям): студенти з високим EQ частіше ставлять перед собою реалістичні цілі. Наприклад, замість вимоги «бути ідеальним у всьому», вони фокусуються на пріоритетах, що дає більше приводів для самоповаги.

- афективний (баланс емоцій): це здатність частіше відчувати радість, інтерес та надію.

Так, під час відключень світла студент із розвиненим EQ знаходить позитив у спілкуванні з близькими при свічках або використовує цей час для рефлексії, замість того, щоб занурюватися в деструктивний гнів.

Важливо зазначити, що у жінок EQ часто проявляється через вищу емпатію, що в умовах соціальних криз може призводити до надмірної втоми від співчуття (compassion fatigue). Тому розвиток компонентів саморегуляції (управління власним станом) є пріоритетним для збереження їх благополуччя.

Отже, емоційний інтелект є «операційною системою», яка дозволяє іншим якостям (стресостійкості, самоефективності) працювати ефективно. Без розуміння емоцій теоретичні знання не перетворюються на життєвий успіх. Доведено, що зв'язок EQ та благополуччя опосередкований вірою у власні сили (за Борисенко та Корват). Чим краще студент керує емоціями, тим більше він довіряє собі.

Заклади вищої освіти мають впроваджувати курси з розвитку EQ. Це дозволить студентам не лише засвоювати професійні знання, а й формувати «психологічний імунітет» проти зовнішніх криз. Подальше вивчення має зосередитися на тому, як цифровізація освіти впливає на розвиток міжособистісного EQ у молоді, та як компенсувати дефіцит живого спілкування для підтримки загального рівня щастя.

Список використаних джерел:

1. Борисенко, Л., & Корват, Л. (2023). Зв'язок емоційного інтелекту та самоефективності особистості. *Журнал соціальної та практичної психології*, 2, 5-10.
2. Марчук, С. В. (2021). Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 3, 20-23.
3. Тарасова, Т. Б., & Супурунова, М. О. (2024). Емоційний інтелект та стресостійкість майбутніх соціальних працівників. *Габітус. Вікова та педагогічна психологія*, 62, 127-131. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.20>

Компанець Катерина Павлівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Шаумян Олена Геворківна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості,

Центральноукраїнський державний університет

імені Володимира Винниченка, Україна

ОСОБИСТІ КОРДОНИ ЯК КОМПОНЕНТ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність теми зосереджує увагу на таких проблемах, як формування здорових міжособистісних відносин та емоційна стабільність людини. У сучасності люди часто мають складнощі з формуванням та підтриманням особистих кордонів, що призводить до таких проблем, як створення конфліктних ситуацій, поява емоційної втоми та розвиток дисгармонійних відносин. Одним з суттєвих чинників, що має вплив на вміння людини усвідомлювати та підтримувати власні кордони, є рівень емоційної зрілості.

Емоційна зрілість дає можливість людині усвідомлювати і контролювати власні емоції, переглядати цінності і потреби, а також налагоджувати гармонійні та конструктивні стосунки в соціумі. Ці якості є основою для формування здорових особистих кордонів, які надають людині можливість зберегти автономність, ідентичність, ресурсність, суб'єктивність та автентичність (Тавваб, 2023, с.31). У сучасній психологічній науці взаємозв'язок між поняттями емоційної зрілості та особистих кордонів залишається недостатньо дослідженим, що зумовлює актуальність даного аналізу та надає йому важливого наукового та практичного значення.

Мета – теоретично дослідити взаємозв'язок особистих кордонів та емоційної зрілості особистості.

У сучасних дослідженнях емоційну зрілість розглядають як одну з важливих характеристик розвитку особистості. Вона показує, наскільки сформована емоційна сфера людини та її здатність збалансовано взаємодіяти з навколишнім середовищем. Один із підходів до пояснення цього поняття представлений у концепції Дж. Майєра. Згідно з нею, емоційна зрілість тісно пов'язана з рівнем розвитку емоційного інтелекту. У межах цієї теорії емоційний інтелект розглядається як сукупність інтелектуальних здібностей, що дають змогу людині опрацьовувати емоційну інформацію: розпізнавати емоції, розуміти їх, використовувати у процесі мислення та керувати ними (Кочарян & Півень, 2018, с.141). Такий підхід дозволяє розглядати емоційну зрілість як здатність людини адекватно реагувати на емоційні ситуації, контролювати власні почуття та будувати ефективні взаємини з іншими людьми.

Інший підхід розглядає емоційну зрілість як вікове новоутворення, що формується на певному етапі розвитку особистості. Представники цього напрямку (Максимова & Мюррей та ін.) визначають її як сукупність емоційних проявів, характерних певному періоду життя людини, які сприяють ефективній діяльності та соціально-психологічній адаптації. Емоційна зрілість проявляється у здатності усвідомлювати власні емоції, керувати ними та адекватно їх виражати. Натомість

емоційну незрілість пов'язують з підвищеною імпульсивністю, недостатнім рівнем самоконтролю, труднощами у розумінні та вираженні власних переживань, що може негативно впливати на психологічне благополуччя особистості (Кочарян & Півень, 2018, с.141).

У межах соціально-нормативного підходу емоційна зрілість розглядається як риса дорослої особистості, яка засвоїла культурні норми та правила вираження емоцій у суспільстві. Представники цього напрямку (Ребер & Фресс та ін.) пов'язують її з розвитком самоконтролю, умінням стримувати надмірні або неадекватні емоційні реакції та адекватно поводитися в різних життєвих ситуаціях (Кочарян & Півень, 2018, с.141). У цьому випадку зрілість проявляється у здатності людини регулювати власну емоційну поведінку, передбачати можливі наслідки своїх реакцій та обирати способи дій, що відповідають соціальним нормам і конкретним обставинам.

У концепції А. Маслоу емоційна зрілість тісно пов'язується з процесом самоактуалізації особистості (Борисюк & Перун, 2022, с.6-7). Зріла людина відзначається внутрішньою цілісністю, усвідомлює відповідальність за власні емоції та поведінку, здатна жити теперішнім моментом, проявляти творчість і природну спонтанність. Гармонійна взаємодія емоційної та інтелектуальної сфер сприяє самореалізації та особистісному зростанню людини (Кочарян & Півень, 2018, с.142).

Подібні ідеї можна побачити і в працях Ф. Перлза, який пов'язував емоційну зрілість із формуванням автентичної особистості. У цьому випадку зрілість проявляється у здатності людини усвідомлювати власні почуття, приймати їх і відповідально ставитися до свого внутрішнього досвіду (Кочарян & Півень, 2018, с.142).

Отже, емоційна зрілість є важливою основою для розвитку здатності людини усвідомлювати власні потреби, почуття та межі у взаємодії з іншими людьми. Одним із показників зрілої особистості вважається сформованість здорових особистих кордонів. Саме вони допомагають зберігати психологічну автономію, сумлінно ставитися до власних емоцій і водночас поважати межі інших.

Особисті кордони є важливим психологічним явищем, яке значною мірою визначає характер взаємодії людини з навколишнім світом та соціальним оточенням. У сучасній психології їх розглядають як внутрішні межі, які людина встановлює для себе у процесі спілкування з іншими. Вони допомагають визначити, яку поведінку, вплив або ставлення з боку інших людей особистість готова приймати, а що для неї є неприйнятним. Крім того, особисті кордони відображають рівень самосвідомості, самооцінки та здатності людини зберігати власну індивідуальність у соціальному середовищі.

Дослідники також підкреслюють важливу роль особистих кордонів у підтриманні психологічного здоров'я та гармонійних міжособистісних відносин.

В. Москаленко розглядає поняття особистих кордонів як невидимих внутрішніх меж, що допомагають людині захищати власні думки, почуття і поведінку. (Chernata, 2024, с.25). Усвідомлення цих меж дає змогу краще розуміти сферу власної відповідальності, не брати на себе відповідальність за емоції чи вчинки інших людей і уникати маніпулятивних форм взаємодії.

М. Розенберг розглядає особисті кордони як внутрішні межі, які людина встановлює для збереження свого психічного та емоційного благополуччя. Водночас Н. Гловер описує їх як систему очікувань і потреб, що допомагає людині відчувати безпеку, стабільність і комфорт у процесі взаємодії з іншими людьми (Chernata, 2024, с.25).

Особисті кордони відіграють важливу роль у житті людини. Передусім вони допомагають захистити особистість від небажаних або надмірних зовнішніх впливів, сприяють збереженню психологічної автономії та підтримують внутрішню рівновагу. Окрім цього, вони дають змогу людині чіткіше усвідомлювати межі власної відповідальності, формувати власну ідентичність і будувати здорові, рівноправні взаємини з іншими. Завдяки сформованим особистим кордонам людина здатна підтримувати баланс між власними потребами та потребами оточення. Це, в

свою чергу, сприяє гармонійному розвитку особистості та ефективній соціальній взаємодії.

Сформованість особистих кордонів та емоційна зрілість – поняття, які перебувають у тісному взаємозв'язку, адже вони відображають рівень психологічного розвитку людини та її здатність до конструктивної взаємодії з іншими людьми. Емоційно зріла особистість характеризується умінням усвідомлювати власні почуття, розуміти свої потреби та відповідально ставитися до власних емоційних реакцій (Півень, 2018, с.153). Саме ці якості створюють передумови для формування чітких і здорових особистих кордонів.

Здатність усвідомлювати власні емоції та керувати ними допомагає людині краще розуміти, яка поведінка з боку інших є прийнятною, а яка порушує її психологічний комфорт. Емоційна зрілість дає можливість відкрито говорити про свої почуття та потреби, не порушуючи при цьому меж інших людей. Саме це сприяє формуванню асертивної поведінки, яка проявляється у вмінні відстоювати власні інтереси спокійно та впевнено, без агресії чи надмірної пасивності.

Висновки. Отже, сформованість здорових особистих кордонів є одним із важливих показників емоційної зрілості людини. Вони допомагають зберігати психологічну автономію, сприяють усвідомленню власних потреб і дають змогу ефективно будувати взаємодію з оточенням. Водночас розвиток емоційної зрілості сприяє тому, що людина вчиться чітко визначати та підтримувати власні межі. Саме це є необхідною передумовою для формування здорових і гармонійних міжособистісних стосунків та емоційної стабільності людини.

Список використаних джерел:

1. Борисюк, О. М., & Перун, А. М. (2022). Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості та її компонентного наповнення. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, (1). <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2022-1-1>

2. Кочарян, О. С., & Півень, М. А. (2012). Емоційна зрілість особистості: Дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*, 2(9), 140-144. <https://surl.li/lupnlh>
3. Півень, М. А. (2018). Формування структурних компонентів емоційної зрілості особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1(1). <https://surl.li/ttywka>
4. Тавваб, Н. Г. (2023). *Особисті кордони: Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів*. Клуб сімейного дозвілля.
5. Chernata, T. (2024). Personal boundaries: Definition, role, and impact on mental health. *Personality and Environmental Issues*, 3(1), 24-30. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-24-30](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-24-30)

Корж Наталія Петрівна

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Шаумян Олена Геворківна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості,

Центральноукраїнський державний університет

імені Володимира Винниченка, Україна

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ

Актуальність теми зумовлена зростанням психоемоційного напруження у сучасному суспільстві, що пов'язано з наслідками воєнних подій, соціально-економічною нестабільністю та інформаційним перевантаженням. У таких умовах особливо важливою стає ефективна взаємодія між людьми, здатність конструктивно

реагувати на емоційні виклики та підтримувати якісне міжособистісне спілкування (Васюк, 2023, с.21).

Мета – дослідити вплив емоційного інтелекту на міжособистісне спілкування.

Емоційний інтелект у психології розуміють здатність людини розуміти як свої власні емоції, так і почуття інших, а також керувати емоційними реакціями у процесі взаємодії. Він проявляється у вмінні людини помічати свої емоційні стани, правильно інтерпретувати емоції співрозмовників і відповідно коригувати власну поведінку під час спілкування (Васюк, 2023, с.21). На відміну від звичайного уявлення про інтелект, яке переважно пов'язують із рівнем пізнавальних здібностей, емоційний інтелект стосується емоційної сфери людини та її впливу на поведінку, ухвалення рішень і характер взаємин між людьми (Усик, 2024, с.245). Саме тому його розглядають як сукупність психологічних умінь, що допомагають ефективно використовувати емоційну інформацію під час комунікації та соціальної взаємодії.

Емоційний інтелект формується через кілька взаємопов'язаних складових, які відображають рівень емоційної зрілості особистості. Однією з найважливіших є здатність людини усвідомлювати власні емоції. Вона проявляється у вмінні розпізнавати свої емоційні стани, розуміти причини їх виникнення та оцінювати, як вони впливають на поведінку і контактування з іншими людьми. Розвинене усвідомлення власних емоцій допомагає людині краще контролювати свої реакції та підтримувати конструктивне спілкування у різних соціальних ситуаціях (Тихонович, 2023, с.40; Усик, 2024, с.245). Доцільно також виділити і таку складову, як саморегуляція. Вона проявляється у здатності керувати власними емоційними станами, стримувати імпульсивні реакції та адаптувати поведінку відповідно до вимог соціального середовища. Саморегуляція дозволяє підтримувати емоційну стабільність у складних комунікативних ситуаціях, сприяє конструктивному вирішенню конфліктів і забезпечує ефективність взаємодії.

Не менш значущим компонентом виступає емпатія, яка є відображенням здатності людини розуміти емоційні переживання інших осіб, співпереживати їм та

адекватно реагувати на їхні емоційні стани. Розвинена емпатія сприяє встановленню довірливих міжособистісних відносин, формує атмосферу взаєморозуміння та підтримки у процесі спілкування (Кінас, 2025, с.567). Соціальні навички також є важливою складовою емоційного інтелекту. Вони проявляються у здатності людини взаємодіяти з іншими, налагоджувати контакти, підтримувати діалог і працювати разом з іншими людьми. Коли такі навички добре розвинені, спілкування стає більш відкритим і конструктивним, а взаємодія між людьми – більш результативною. Ще одним елементом емоційного інтелекту є мотивація. Вона пов'язана з внутрішнім прагненням людини досягати поставлених цілей, розвиватися та зберігати позитивний емоційний настрій. Саме мотивація спонукає людину бути активною у спілкуванні, долати труднощі у взаємодії та використовувати власні емоційні ресурси для налагодження контактів з іншими людьми (Константінов, Кернас, 2025, с.649).

Таким чином, емоційний інтелект можна розглядати як поєднання кількох важливих здібностей, пов'язаних з розумінням і контролем емоцій. Він допомагає людині краще орієнтуватися у власних почуттях, помічати емоційні реакції інших і відповідно будувати свою поведінку. Завдяки цьому створюються умови для більш ефективного спілкування та гармонійної взаємодії між людьми (Цюпенко, 2024, с.110).

У сфері міжособистісного спілкування емоційний інтелект виступає важливим психологічним чинником. Люди з розвиненим емоційним інтелектом легше розпізнають емоційні сигнали співрозмовників, звертають увагу на невербальні прояви та швидше реагують на зміну настрою під час спілкування. Це полегшує взаєморозуміння, допомагає уникати непорозумінь і зменшує ймовірність виникнення комунікативних бар'єрів.

Однією з функцій емоційного інтелекту у міжособистісній взаємодії є зниження рівня конфліктності. Особи з розвиненим емоційним інтелектом здатні контролювати власні емоційні реакції, уникати імпульсивних рішень та

конструктивно вирішувати суперечливі ситуації. Завдяки цьому спілкування набуває більш врівноваженого та продуктивного характеру, що позитивно впливає на якість соціальних відносин (Кінас, 2025, с.567).

Важливим емоційний інтелект є і у командній взаємодії. Коли людина здатна відчувати емоційний стан інших, проявляти емпатію та розуміти потреби співрозмовників, це значно полегшує співпрацю. У таких умовах між учасниками формується атмосфера довіри, підтримується сприятливий психологічний клімат, а спільна діяльність стає більш результативною. Відкрите спілкування та узгодженість дій у колективі значною мірою залежать саме від рівня розвитку емоційного інтелекту (Цюпенко, 2024, с.111). При цьому, перевагою є і те, що емоційний інтелект сприяє формуванню довірливих та поважних взаємин між людьми. Особи з високим рівнем емоційної компетентності зазвичай уважніше ставляться до переживань інших, намагаються підтримувати конструктивний діалог і проявляють більшу толерантність до різних точок зору. Завдяки цьому міжособистісні відносини стають більш стабільними, а співпраця – тривалішою та продуктивнішою.

Тож емоційний інтелект можна розглядати як важливий ресурс, що впливає на поведінку людини у соціальному середовищі та характер її взаємодії з іншими. Його розвиток має практичне значення у різних сферах життя, оскільки сприяє покращенню комунікації, налагодженню співпраці та формуванню гармонійних міжособистісних відносин.

Висновки. Обґрунтовано, що високий рівень емоційного інтелекту керівників сприяє ефективнішому управлінню колективом, оскільки дозволяє краще розуміти емоційні потреби працівників, підтримувати конструктивний діалог та формувати атмосферу довіри в команді. Розвинений емоційний інтелект позитивно впливає на якість міжособистісної взаємодії, знижує рівень конфліктності та сприяє підвищенню результативності спільної діяльності.

Формування емоційної компетентності є важливою умовою розвитку психологічної культури спілкування, що передбачає повагу до почуттів інших людей, толерантність до різних поглядів та здатність до конструктивної комунікації.

Список використаних джерел:

1. Васюк, К. (2023). Проблеми міжособистісного спілкування в осіб з різним рівнем емоційного інтелекту в умовах воєнного стану. *Вісник Національного університету оборони України*, 75(5), 20-28. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-75-5-20-28>
2. Кінас, І. О. (2025). Емоційний інтелект як ключовий софт-скел сучасного співробітника. *Національні інтереси України*, 6(11), 567-579. [https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-6\(11\)-567-578](https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-6(11)-567-578)
3. Константинов, Д., & Кернас, А. (2025, 23 травня). *Вплив емоційного інтелекту на ділове спілкування* [Тези доповіді]. Матеріали конференцій МНЛ, Київ, Україна. <https://surl.li/uxqsog>
4. Тихонович, В. (2023). Емоційний інтелект як фактор підвищення ефективності міжособистісних комунікацій в організації. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, (16), 39-45. <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.6>
5. Усик, К. М. (2024). Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*, (60), 245-250. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.41>
6. Цюпенко, Т. (2024). Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (4), 109-115. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-16>

Корнєєва Олена Миколаївна

*старший викладач кафедри теоретичних дисциплін,
Донецький національний медичний університет, Україна*

СПЕЦИФІКА РОБОТИ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ МАЮТЬ СТАТУС ВПО

Актуальність проблеми. В умовах воєнного стану та масштабних соціальних трансформацій проблема внутрішнього переміщення населення набуває особливої актуальності для системи вищої освіти. Значна кількість здобувачів вищої освіти змушена продовжувати навчання в нових, часто нестабільних умовах, що суттєво впливає на їхній психоемоційний стан, академічну успішність і соціальну адаптацію. Студенти, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), поєднують у собі типові труднощі студентського віку з наслідками травматичного досвіду, що зумовлює необхідність особливого підходу до організації освітнього процесу та психологічного супроводу.

Мета дослідження полягає у виявленні специфіки організації освітнього процесу для здобувачів вищої освіти з-поміж внутрішньо переміщених осіб та визначенні ефективних форм педагогічної взаємодії й психологічної підтримки для мінімізації наслідків травматичного досвіду.

Перш за все, слід враховувати психологічні особливості вищезазначеної категорії здобувачів. Багато з них пережили або продовжують переживати травматичні події, пов'язані з війною: загрозу життю, втрату близьких, вимушене переселення, руйнування звичного способу життя. Це призводить до формування стійких негативних емоційних станів – тривожності, страху, пригніченості, дратівливості, емоційного вигорання. У деяких випадках можуть проявлятися симптоми посттравматичного стресового розладу, що значно ускладнює навчальну діяльність. Порушення сну, зниження концентрації уваги, труднощі із

запам'ятовуванням і обробкою інформації безпосередньо впливають на академічні результати.

Водночас важливо зазначити, що не всі студенти-ВПО демонструють лише негативні наслідки пережитого. Частина з них виявляє високий рівень адаптивності, відповідальності та мотивації до навчання як способу стабілізації життя. Саме тому робота з цією категорією має базуватися не лише на компенсації труднощів, але й на розвитку їхніх внутрішніх ресурсів і потенціалу.

Однією з ключових умов ефективної роботи є створення психологічно безпечного освітнього середовища. Це передбачає атмосферу довіри, підтримки та поваги до досвіду кожного здобувача. Викладачі повинні демонструвати емпатійне ставлення, уникати травматизації через недоречні запитання або коментарі, бути чутливими до емоційного стану студентів. Важливим є дотримання принципів інклюзії, недискримінації та академічної доброчесності.

Специфіка педагогічної взаємодії зі студентами-ВПО полягає у необхідності гнучкості. З огляду на можливі перерви у навчанні, різний рівень підготовки та складні життєві обставини, доцільно застосовувати індивідуальні освітні траєкторії. Це може включати адаптацію навчальних програм, надання додаткових консультацій, можливість продовження термінів виконання завдань, використання змішаного або дистанційного навчання. Такий підхід дозволяє зменшити рівень академічного стресу та сприяє поступовій інтеграції у навчальний процес.

Особливу роль у підтримці студентів-ВПО відіграє психологічна служба закладу вищої освіти. Її діяльність має бути спрямована на забезпечення доступної та системної допомоги. Індивідуальне консультування дозволяє працювати з особистими переживаннями, травматичним досвідом, труднощами адаптації. Групові форми роботи, такі як тренінги, групи підтримки або психотерапевтичні групи, сприяють зниженню відчуття ізоляції, розвитку соціальних навичок та формуванню почуття приналежності до студентської спільноти.

Важливим компонентом є психоедукація, яка допомагає студентам усвідомити власні психічні стани та навчитися ефективно з ними справлятися. Проведення лекцій, семінарів або тренінгів із тем стрес-менеджменту, емоційної регуляції, профілактики вигорання сприяє підвищенню психологічної компетентності здобувачів освіти. Це, у свою чергу, позитивно впливає на їхню навчальну діяльність і загальне благополуччя.

Не менш значущу роль відіграє аспект соціальної інтеграції. Вимушене переміщення часто призводить до втрати соціальних контактів і відчуття ізольованості. У новому освітньому середовищі студенти можуть відчувати труднощі у встановленні взаємин, особливо якщо існують культурні або мовні відмінності. У цьому контексті важливими є заходи, спрямовані на згуртування студентського колективу: спільні проекти, волонтерська діяльність, участь у студентському самоврядуванні, культурно-освітні події. Такі активності сприяють формуванню соціальних зв'язків і підвищують рівень залученості до життя університету.

Окрему увагу слід приділити розвитку резильєнтності як ключової якості, що забезпечує здатність долати труднощі та адаптуватися до змін. Формування резильєнтності передбачає розвиток навичок саморегуляції, позитивного мислення, здатності до прийняття рішень і відповідальності за власне життя. У цьому можуть бути корисними тренінгові програми, коучингові методики, а також впровадження елементів позитивної психології в освітній процес.

Не можна ігнорувати матеріально-побутові аспекти життя студентів-ВПО. Проблеми з житлом, фінансові труднощі, обмежений доступ до ресурсів можуть значно ускладнювати процес навчання. У цьому випадку важливо забезпечити інформаційну підтримку щодо можливостей отримання стипендій, грантів, соціальної допомоги, а також сприяти взаємодії з державними та громадськими організаціями. Комплексна підтримка сприяє зниженню рівня стресу та створює умови для більш ефективного навчання.

Сучасні цифрові технології відкривають нові можливості для підтримки студентів-ВПО. Онлайн-консультування, використання освітніх платформ, доступ до електронних ресурсів дозволяють забезпечити безперервність навчання навіть у складних умовах. Водночас важливо враховувати питання цифрової доступності та забезпечення рівних можливостей для всіх здобувачів.

Висновки. Специфіка роботи зі здобувачами вищої освіти, які мають статус ВПО, полягає у необхідності комплексного, гнучкого та індивідуалізованого підходу. Поєднання психологічної підтримки, педагогічної адаптації та соціальної інтеграції створює умови для успішного навчання та особистісного розвитку цієї категорії студентів. Забезпечення їхнього благополуччя є важливим не лише з точки зору освітнього процесу, але й у контексті відновлення людського потенціалу суспільства в цілому.

Список використаних джерел:

1. Михлюк, Е., & Логовський, І. (2024). Психологічні особливості життестійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 1(7), 105-117.

Кочума Юлія Вікторівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

СИСТЕМНА ДИНАМІКА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДИХ СІМЕЙ В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО РОЗ'ЄДНАННЯ ТА ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

Повномасштабна військова агресія проти України спричинила значні соціальні трансформації, які охопили всі сфери суспільного життя, зокрема інститут сім'ї.

Воєнні конфлікти супроводжуються вимушеними міграційними процесами та евакуацією, мобілізацією населення та тривалим роз'єднанням членів родин, що істотно впливає на структуру сімейних відносин і систему життєвих пріоритетів.

Сучасні дослідження свідчать, що подібні обставини не лише змінюють соціально-економічні умови функціонування сім'ї, але й спричиняють глибоку аксіологічну трансформацію сімейних відносин, зумовлюючи переоцінку базових ціннісних категорій, таких як безпека, підтримка, взаємна відповідальність та емоційна близькість. У таких умовах відбувається переорієнтація системи сімейних цінностей, що є важливим механізмом соціальної адаптації та формування сімейної резильєнтності. Водночас, за даними сучасних соціологічних досліджень, зазначені процеси сприяють трансформації традиційних моделей сімейної взаємодії та формуванню нових форм сімейної солідарності й підтримки, які дедалі частіше реалізуються через дистанційні комунікації та зміну розподілу сімейних ролей (Слюсар, 2023). У цьому контексті дослідження системної динаміки ціннісних орієнтацій молодих сімей набуває особливої актуальності, оскільки дозволяє виявити механізми соціальної адаптації сім'ї в умовах вимушеного роз'єднання та військової агресії, а також окреслити напрями трансформації сімейних цінностей у сучасному українському суспільстві.

Метою дослідження є аналіз системної динаміки ціннісних орієнтацій молодих сімей в умовах вимушеного роз'єднання, спричиненого військовою агресією, а також виявлення основних соціальних чинників трансформації сімейних цінностей у кризових умовах.

У роботі застосовано комплекс загальнонаукових і соціологічних методів дослідження. Зокрема, метод аналізу та узагальнення наукової літератури застосовано для систематизації сучасних підходів до вивчення трансформації сімейних цінностей в період соціальних криз. Системний підхід дозволив розглядати сім'ю як складну соціальну систему, у якій зміни ціннісних орієнтацій відбуваються під впливом макросоціальних чинників, зокрема військової агресії, міграційних

процесів та соціально-економічної нестабільності. Метод порівняльного аналізу використано для зіставлення традиційних моделей сімейної взаємодії з новими формами сімейної підтримки та комунікації, що формуються в умовах вимушеного роз'єднання членів родин.

У теоретичному вимірі аналіз трансформації сімейних цінностей доцільно здійснювати на основі поєднання системного підходу, теорії сімейних систем та аксіологічного підходу, згідно з яким ціннісні орієнтації розглядаються як стійкі регулятори поведінки та соціальної взаємодії. У межах концепції М. Рокича цінності поділяються на термінальні (життєві цілі) та інструментальні (засоби їх досягнення), що дозволяє більш чітко інтерпретувати зміни в ціннісній структурі сімей (Rokeach, 1973).

Емпіричні узагальнення свідчать, що в умовах війни зростає значущість базових екзистенційних цінностей. Зокрема, за результатами соціологічних досліджень, серед пріоритетних цінностей українців домінують свобода (91%) та безпека (79%), що суттєво переважають інші орієнтири (Які права та цінності найголовніші, 2024). Водночас у структурі цінностей зростає значущість категорій виживання, зокрема родини, здоров'я та національної безпеки (Копитко, 2025).

Аналіз сучасних соціологічних досліджень дозволяє розглядати трансформацію ціннісних орієнтацій молодих сімей в умовах військової агресії як складний системний процес, що формується під впливом взаємодії кількох основних чинників. У межах системного підходу такі зміни можна пояснити через взаємодію макросоціальних, інституційних та індивідуально-психологічних чинників, які визначають динаміку сімейних цінностей у кризових умовах. Першим чинником є безпековий контекст, що формується під впливом військових дій та пов'язаних із ними соціальних ризиків. У таких умовах підвищується значущість базових цінностей безпеки, стабільності та фізичного виживання, які починають домінувати над економічними або статусними орієнтирами. Дослідження показують, що в суспільствах, які переживають воєнні конфлікти, безпека та соціальна підтримка

стають центральними елементами ціннісної системи сімей (Шинкаренко, 2022, с.557).

Другим важливим чинником є просторове роз’єднання членів сім’ї, що виникає внаслідок вимушеної міграції, евакуації або мобілізації. Відповідна ситуація змінює традиційні форми сімейної взаємодії та призводить до формування нових моделей підтримки сімейних зв’язків, які часто реалізуються через цифрові комунікаційні технології. Попри фізичну дистанцію, сім’я продовжує виконувати функції емоційної підтримки та соціальної стабілізації (Kostenko et al., 2024, с.435).

Третім чинником є соціально-економічна невизначеність, що супроводжує воєнні конфлікти. Зміни на ринку праці, економічні кризи та нестабільність життєвих умов змушують молоді сім’ї переглядати свої життєві стратегії та адаптуватися до нових соціальних реалій. У результаті відбувається трансформація життєвих планів, пов’язаних із кар’єрою, освітою, народженням дітей та вибором місця проживання.

Четвертим чинником є адаптивний потенціал молодих сімей, який проявляється в здатності швидко реагувати на соціальні виклики та змінювати структуру своїх життєвих пріоритетів. Молоді сім’ї, перебуваючи на етапі формування сімейної системи, демонструють більшу гнучкість у прийнятті рішень та адаптації до нових соціальних умов, що дозволяє їм ефективніше долати кризові ситуації (Опанасюк, 2024, с.368-369).

Для систематизації змін у структурі ціннісних орієнтацій молодих сімей в умовах війни доцільно представити їх у вигляді узагальненої моделі (табл. 1).

Таблиця 1 Трансформація ціннісних орієнтацій молодих сімей

Етап розвитку	Соціальний контекст	Основні цінності	Характер сімейної взаємодії	Типові поведінкові прояви
Довоєнний період	Відносна соціально-	Самореалізація, кар’єрне зростання,	Традиційні рольові моделі,	Планування майбутнього,

	економічна стабільність	матеріальне благополуччя	стабільна спільна присутність	орієнтація на розвиток і накопичення ресурсів
Початкова фаза війни	Шок, небезпека, невизначеність	Безпека, фізичне виживання, захист родини	Мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів	Евакуація, швидке прийняття рішень, зміна життєвих стратегій
Фаза адаптації	Тривале роз'єднання, міграція, економічна нестабільність	Емоційна підтримка, згуртованість, взаємна відповідальність	Дистанційна взаємодія, трансформація ролей	Використання цифрових комунікацій, перерозподіл обов'язків, гнучкі моделі взаємодії
Фаза відносної стабілізації	Часткова адаптація до нових умов	Стійкість, солідарність, сімейна єдність	Гібридні моделі (поєднання традиційних і нових форм взаємодії)	Формування нових сімейних практик, довгострокова адаптація до кризових умов

Джерело: створено автором

Узагальнюючи дані табл. 1, варто зазначити, що трансформація ціннісних орієнтацій молодих сімей має поетапний характер і зумовлена впливом воєнного контексту. Відбувається зміщення від орієнтації на самореалізацію та матеріальну стабільність до домінування базових екзистенційних цінностей – безпеки, підтримки та відповідальності. Водночас змінюється характер сімейної взаємодії: від традиційних моделей до гнучких, адаптивних форм, що поєднують дистанційні комунікації та нові рольові конфігурації. Це свідчить про зростання адаптивного потенціалу молодих сімей і формування нових стратегій їх функціонування в умовах тривалої соціальної нестабільності.

Отже, проведений аналіз свідчить, що повномасштабна військова агресія проти України та пов'язані з нею соціальні трансформації суттєво впливають на функціонування інституту сім'ї та структуру ціннісних орієнтацій молодих сімей.

Воєнні події, вимушені міграційні процеси, мобілізація населення та тривале роз'єднання членів родин формують нові соціальні умови, у яких відбувається переосмислення традиційних моделей сімейної взаємодії та життєвих пріоритетів. Відповідно, спостерігається трансформація аксіологічної структури сімейних відносин, що проявляється в зростанні значущості базових цінностей безпеки, емоційної підтримки, взаємної відповідальності та сімейної солідарності, які є важливими механізмами соціальної адаптації в умовах воєнної нестабільності.

Встановлено, що системна динаміка ціннісних орієнтацій молодих сімей формується під впливом взаємодії низки чинників, до яких належать безпековий контекст воєнного середовища, просторове роз'єднання членів родини, соціально-економічна невизначеність та адаптивний потенціал молодих сімей. Сукупна дія цих чинників зумовлює поступову трансформацію традиційної структури сімейних цінностей і сприяє формуванню нових моделей сімейної взаємодії, що реалізується через дистанційні комунікації та зміну розподілу сімейних ролей. Таким чином, трансформація ціннісних орієнтацій молодих сімей у контексті воєнних викликів є важливим індикатором глибших соціальних змін, що відбуваються в сучасному українському суспільстві та потребує подальшого комплексного соціологічного дослідження.

Список використаних джерел:

1. Копитко, В. (2025, 14 березня). *Як змінилась самоідентифікація українців і скільки вважають себе "радянською людиною"*. РБК-Україна. <https://www.rbc.ua/rus/news/k-zminilas-samoidentifikatsiya-ukrayintsiv-1758546239.html>
2. Опанасюк, Т. А. (2024). Трансформація сімейних цінностей у період війни та економічної кризи. *Габітус*, (66), 367-372. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.62>
3. Слюсар, Л. (2023). Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*, 2(52), 3-20. <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>

4. Шинкаренко, І. (2022). Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС*, (2), 554-562. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562>
5. *Які права та цінності найголовніші для українців під час війни: UNDP представила результати опитування.* (2024, 21 травня). UNDP. <https://www.undp.org/uk/ukraine/press-releases/yaki-prava-ta-tsinnosti-nayholovnishidlya-ukrayintsiv-pid-chas-viyny-undp-predstavyla-rezultaty-opytuvannya>
6. Kostenko, A., Semenov, V., Osetrova, O., Kubatko, O., Nazarov, M., & Stepanov, V. (2024). Resilience and vulnerability of Ukrainians: The role of family during the war. *Problems and Perspectives in Management*, 22(1), 432-445. [https://doi.org/10.21511/ppm.22\(1\).2024.35](https://doi.org/10.21511/ppm.22(1).2024.35)
7. Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.

Кузьмічова Наталія Вікторівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Майборода Маргарита Анатоліївна

асистентка кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.

Актуальність теми обумовлена сучасними соціально-політичними викликами, що були спричинені повномасштабним вторгненням і значним вимушеним переселенням українців, які опинившись у нових, часто кардинально відмінних від попередніх, життєвих обставинах, зіткнулися з необхідністю подолання наслідків травматичного досвіду та реінтеграції в новому середовищі.

Метою тез є теоретичний аналіз феноменів резильєнтності та посттравматичного зростання.

Попри спільні виклики, категорія вимушено переміщених осіб демонструє суттєві індивідуальні відмінності в адаптаційних процесах. Перед психологічною наукою постає важливе питання: чому частина переселенців не лише успішно долає стресові стани, а й демонструє цілеспрямованість, впевненість у власних силах, відчуття реалізованості та сенсу життя в нових умовах, тоді як інші, попри докладені зусиль, тривалий час не можуть прийняти нову реальність, залишаючись у стані дезадаптації та фрустрації?

Відповідь на це питання, на наш погляд, лежить у площині вивчення таких феноменів, як резильєнтність (здатність особистості "пружинити", відновлювати психологічну рівновагу після стресу) та посттравматичне зростання (здатність якісно змінюватись, виходити на вищий рівень функціонування внаслідок боротьби з травмою). Вивчення взаємозв'язку цих конструктів дозволить не лише зрозуміти глибинні механізми успішної адаптації, а й створити підґрунтя для розробки диференційованих програм психологічної підтримки, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів особистості.

У Словнику Американської Психологічної Асоціації «Стійкість. Психологічний словник АПА» зазначено, що резильєнтність можна розуміти як «процес і результат успішної адаптації особистості до складного життєвого досвіду, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх і внутрішніх викликів. Низка чинників впливає на те, наскільки добре люди пристосовуються до труднощів, серед яких переважають: спосіб, у який люди дивляться на світ і взаємодіють із ним; доступність і якість соціальних ресурсів; конкретні стратегії подолання. (Мерзлякова, 2023, с.97-121)

Відомий американський дослідник Д. Хеллерштейн, аналізуючи цей феномен, визначив дві його основні складові – фізичну резильєнтність як показник стресостійкості й толерантності та психологічну резильєнтність, що містить у собі розвиток і підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, пошук сенсу життя у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та

опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку й подоланню негативних наслідків стресу. Резильєнтні люди володіють трьома характеристиками: стійким прийняттям реальності як такої; глибокою, підкріпленою міцними цінностями, вірою в те, що життя має сенс; надзвичайною здатністю імпровізувати. (Грубі, 2022, с.227-229).

Аналіз літератури дозволяє виокремити багаторівневу структуру факторів, які забезпечують резильєнтність : на індивідуальному, сімейному, громадському та культурному рівнях.

На індивідуальному рівні факторами психічної стійкості є:

1. *Самовизначення та позитивне самооцінювання.* Віра в себе, впевненість у своїх здібностях та позитивне ставлення до себе допомагають людині впоратися з труднощами і стресом.
2. *Соціальна підтримка.* Розуміння, підтримка та позитивні взаємини з близькими людьми, друзями, партнером можуть сприяти збереженню психічної стійкості.
3. *Емоційна інтелігенція.* Здатність розпізнавати та регулювати свої емоції, а також вміння розуміти й співчувати емоціям інших можуть бути важливими факторами психічної стійкості.
4. *Гнучкість та адаптивність.* Здатність адаптуватися до нових ситуацій, змін та несприятливих умов може допомогти людині зберегти психічну стійкість.
5. *Позитивне мислення.* Підхід до життя, зорієнтований на позитивність, оптимізм та пошук позитивних рішень може зміцнити психічну стійкість.

На сімейному рівні дослідники виокремлюють фактори психічної стійкості такі, як:

1. *Рівень родинної підтримки.* Наявність здорових і підтримуючих сімейних взаємин може впливати на психічну стійкість усіх членів сім'ї.
2. *Комунікація та взаємодія.* Відкрита та ефективна комунікація між членами сім'ї сприяє збереженню психічної стійкості.

3. *Здатність до адаптації.* Сім'я, яка вміє адаптуватися до змін та розв'язувати конфлікти, може стати джерелом підтримки для своїх членів.

На громадському рівні визначено фактори психічної стійкості такі, як:

1. *Соціальна підтримка.* Наявність дружнього та підтримуючого оточення, у тому числі друзів, колег, співробітників та інших членів спільноти, може сприяти психічній стійкості.

2. *Доступ до соціальних послуг.* Наявність доступних та якісних соціальних послуг, зокрема таких, як психологічна допомога, консультування, підтримка у важких ситуаціях, може бути важливим фактором психічної стійкості.

На культурному рівні факторами психічної стійкості є:

1. *Культурні цінності.* Прийняття та інтеграція в культурні цінності та норми може сприяти зміцненню психічної стійкості.

2. *Соціокультурне середовище.* Стабільне та підтримуюче соціокультурне середовище може мати позитивний вплив на психічну стійкість людини.

Ці рівні та фактори резильєнтності набувають особливого значення в контексті вимушеного переселення, оскільки саме ця категорія осіб одночасно стикається з втратою звичного середовища, розривом сталих соціальних зв'язків та необхідністю інтеграції в нове культурне поле. Успішність подолання цих випробувань значною мірою залежить від збереження внутрішньосімейної комунікації, здатності до переосмислення власної ідентичності та наявності підтримки з боку приймаючої громади.

Існує низка психологічних досліджень (в тому числі про наслідки війни), які показують, що невеликий відсоток (приблизно 25-30%) тих, хто пережив травмівну подію має постійні або хронічні психологічні проблеми. Більшість же осіб після психотравми відновлюються і не мають симптомів ПТСР, а іноді навпаки демонструють досвід позитивних та адаптивних змін у вигляді особистісного росту(Чемодурова, 2024, с.28-33).

В психології досі існує багато синонімічних термінів, які описували посттравматичне зростання, серед яких: «зростання внаслідок суперечливого досвіду», «сприйняття вигоди», «інтерпретована вигода» «позитивні аспекти», «трансформація травми», «позитивні психологічні зміни», «зростання, пов'язане зі стресом» тощо. Однак, найширшого вжитку набув саме термін «*посттравматичне зростання*» (*posttraumatic growth, PTG*), введений Р. Тедескі і Л. Калхоун в 1996 році, під яким розуміють досвід позитивних змін як результат боротьби зі значною життєвою кризою. При посттравматичному зростанні подальший розвиток особистості, яка пережила психотравму, в окремих сферах перевищує той рівень розвитку особистісних структур, який був до життєвої кризи. Такі зміни можуть проявлятися у різних напрямках і сенсах життя (міжособистісні стосунки, нові можливості, особиста стійкість, духовні зміни та життєві цінності(Чемодурова, 2024, с.28-33). Важливо розуміти, що зростання не означає відсутності болю – воно виникає завдяки його подоланню, впливаючи на фізичний стан та адаптаційні ресурси людини.

Висновки. Теоретичний аналіз підтверджує, що резильєнтність та посттравматичне зростання є взаємопов'язаними, але не тотожними феноменами. Якщо резильєнтність забезпечує здатність особистості відновлювати психологічну рівновагу після травми, то посттравматичне зростання відображає якісні трансформації внутрішнього світу, що виникають саме в процесі боротьби зі стражданням.

Для вимушених переселенців, які одночасно переживають втрату звичного середовища та необхідність інтеграції в нові умови, поєднання цих феноменів набуває вирішального значення. Виявлені індивідуальні, сімейні та соціокультурні фактори резильєнтності виступають ресурсною основою, що уможливорює не просто адаптацію, а посттравматичне зростання – поглиблення саморозуміння, зміну життєвих пріоритетів, віднайдення нових сенсів.

Отримані теоретичні узагальнення створюють передумови для розробки диференційованих стратегій психологічної допомоги, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів особистості та підтримку процесу трансформації травмівного досвіду в нову якість життя.

Список використаних джерел:

1. Грубі, Т. В. (2022). Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. У *Розвиток освіти в умовах воєнного стану та в післявоєнний період: тези доповідей* (с. 227-229). Інститут освітньої аналітики. https://iea.gov.ua/wp-content/uploads/2024/03/theses_2022.pdf#page=227
2. Мерзлякова, О. Л. (2023). Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень*, (18), 97-121. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737733/1/Merzliakova_VNIASO-AHS_of_EduSci-RB-18-2023-97-121.pdf
3. Чемодурова, Ю. М. (2024). Психологічні моделі феномену посттравматичного зростання особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(74), 28-33. <https://doi.org/10.32782/2709-3956/2024.4.5>

Кучер Людмила Василівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

АКАДЕМІЧНА МОБІЛЬНІСТЬ ЯК ВИКЛИК ТА ІНСТРУМЕНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ ЖІНКИ-НАУКОВИЦІ

Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну спричинило безпрецедентну хвилю вимушеної міграції, яка має виразне «жіноче обличчя». Значну частку серед переміщених осіб складають представниці інтелектуальної еліти – жінки-науковиці, викладачки та дослідниці. Втрата безпечного академічного середовища, розрив професійних зв'язків і необхідність швидкої адаптації до нових соціокультурних умов створили складний комплекс екзистенційних і професійних викликів. Опинившись за кордоном, жінки-науковиці стикаються не лише з проблемами працевлаштування та визнання кваліфікацій, але й з потребою збереження власної національної, культурної та наукової ідентичності. У цьому контексті академічна мобільність набуває не лише професійного, а й соціокультурного значення.

Мета дослідження полягає у теоретичному осмисленні академічної мобільності як виклику та водночас інструменту збереження національної самосвідомості української жінки-науковиці в умовах воєнного часу.

Академічна мобільність у воєнних умовах набуває рис вимушеного, а не добровільного процесу, що принципово змінює її зміст і функції. Для українських жінок-науковиць вона поєднує адаптаційний потенціал із підвищеним ризиком маргіналізації в новому науковому середовищі. Нерівномірний доступ до ресурсів, мовні бар'єри та гендерні очікування посилюють відчуття вразливості. Водночас

саме академічна діяльність стає ключовим простором, у межах якого формується відчуття тяглості професійної біографії та зберігається зв'язок із українським інтелектуальним простором.

Згідно з результатами масштабного опитування «Українські науковці в часи війни», проведеного ініціативою UA Science Reload, значна частина дослідниць, які виїхали за кордон, продовжують працювати над темами, пов'язаними з Україною, або активно шукають можливості для співпраці з українськими науковими інституціями (Безвершенко та ін., 2022, с.24). Це свідчить про те, що професійна діяльність виконує функцію своєрідного «якоря», який утримує жінок-науковиць у полі української національної ідентичності навіть за умов фізичної відсутності на Батьківщині. Через участь у спільних проектах, публікаційну активність і неформальні академічні мережі відбувається репродукція українського наукового дискурсу за межами держави.

Одним із ключових викликів для збереження національної самосвідомості є ризик асиміляції. Інтеграція в західні академічні спільноти вимагає прийняття інших інституційних правил, мовних стандартів та культурних кодів, що поступово може призводити до зниження інтенсивності національної самоідентифікації. Для жінки-науковиці, яка нерідко поєднує дослідницьку діяльність із материнством і доглядом за дітьми в умовах еміграції, ці процеси ускладнюються подвійним навантаженням. Однак сучасні дослідження доводять, що саме в кризових умовах активізується феномен «академічної стійкості», коли інтернаціоналізація науки використовується не для розчинення в іншому середовищі, а для усвідомленого збереження власної національної позиції (Сбруєва, 2022, с.18).

Важливим інструментом збереження національної самосвідомості стає набуття жінкою-науковицею суб'єктності через практики наукової дипломатії. Перебуваючи в закордонних університетах і дослідницьких центрах, українські науковиці дедалі частіше виступають не в ролі пасивних отримувачок допомоги, а як носії унікального знання, емпіричного досвіду та експертної позиції. Кожна наукова

публікація з українською афіліацією, кожен публічний виступ на міжнародних конференціях, присвячений українській проблематиці, стає актом утвердження національної присутності у глобальному академічному просторі.

Як зазначає М. Шевченко, в умовах війни наукова дипломатія трансформується у потужний інструмент зовнішньої політики держави, у межах якого жінки-вчені відіграють ключову роль у формуванні позитивного міжнародного іміджу України, протидії деструктивним інформаційним наративам та донесенні правди про російську агресію (Шевченко, 2023, с.225). Таким чином, академічна мобільність виходить за межі суто професійного явища та набуває соціокультурного й політичного виміру.

Висновки. Отже, академічна мобільність українських жінок-науковиць постає як діалектичний процес, що поєднує у собі як ризики, так і можливості. З одного боку, вона є серйозним викликом, що потребує значних психологічних, соціальних і професійних ресурсів для адаптації та протидії асиміляційним процесам. З іншого боку, академічна мобільність функціонує як ефективний інструмент трансформації травматичного досвіду війни в активну діяльність із підтримки, розвитку та популяризації української науки й культури. Збереження національної самосвідомості відбувається через активну професійну позицію, усвідомлення себе представницею української науки, здатною робити вагомий внесок у світовий науковий прогрес, залишаючись невід'ємною частиною власної нації.

Список використаних джерел:

1. Безвершенко, Ю., & ін. (2022). *Українські науковці в часи війни: результати опитування*. Київ: UA Science Reload.
2. Сбруєва, А.А. (2022). Академічна стійкість та інтернаціоналізація вищої освіти України в умовах війни. *Український педагогічний журнал*, 3, 14-26.
3. Шевченко, М. (2023). Наукова дипломатія як інструмент зовнішньої політики України в умовах війни. *Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії*, 1(15), 220-232.

Лиманська Олена Віталіївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

Актуальність дослідження. У сучасній психології особливу увагу приділяють проблемам міжособистісних стосунків, оскільки якість романтичних взаємин безпосередньо впливає на емоційне благополуччя, самооцінку та соціальну адаптацію особистості. Однією з актуальних проблем є емоційна залежність, яка проявляється у надмірній психологічній прив'язаності до партнера, страху втрати стосунків, зниженні автономії та орієнтації на потреби іншої людини на шкоду власним.

Емоційна залежність супроводжується такими проявами, як підвищена тривожність, занижена самооцінка, страх самотності, труднощі у встановленні меж і прийнятті рішень. Ці прояви можуть призводити до формування дисфункціональних моделей взаємодії, які негативно впливають на емоційне здоров'я і соціальні відносини особистості.

Як підкреслює Е. Фромм: *«Зріла любов передбачає збереження власної індивідуальності, тоді як незріла любов ґрунтується на залежності та страху втрати партнера»* (Фромм, 2017, с.42). Таким чином, емоційна залежність є важливим показником психологічної незрілості та потребує детального дослідження.

Згідно з теорією прив'язаності Дж. Бовлбі, внутрішні моделі стосунків, сформовані у дитинстві, значною мірою визначають поведінку у дорослих романтичних стосунках (Bowlby, 1988). Психологи відзначають, що емоційна

залежність формується під впливом комплексу факторів, які включають особистісні характеристики, тип прив'язаності, когнітивні переконання та соціально-психологічні умови (Beck, 2011; Sternberg, 1986).

Актуальність дослідження підтверджується статистичними даними: сучасні дослідження показують, що від 35% до 50% дорослих людей у романтичних стосунках відчують прояви емоційної залежності, що негативно впливає на їх психологічне здоров'я та якість взаємодії з партнером (Hazan & Shaver, 1987).

Мета дослідження. Метою дослідження є теоретичний аналіз і систематизація психологічних чинників, що сприяють формуванню емоційної залежності у романтичних стосунках.

Основні завдання:

1. Провести огляд наукової літератури щодо феномену емоційної залежності.
2. Визначити особистісні чинники, що сприяють емоційній залежності.
3. Проаналізувати вплив типів емоційної прив'язаності на залежну поведінку у стосунках.
4. Дослідити когнітивні установки, що підтримують емоційну залежність.
5. Окреслити соціально-психологічні умови, які впливають на формування залежних моделей поведінки.

Особливості психологічних чинників емоційної залежності.

1. Особистісні чинники

Особистісні характеристики відіграють ключову роль у формуванні емоційної залежності. Серед них:

- низька самооцінка – людина оцінює себе як недостатньо цінну без підтримки партнера;
- невпевненість у власних можливостях – страх зробити помилку чи втратити стосунки;

- підвищена потреба у схваленні – потреба у постійному підтвердженні своєї цінності;

- страх самотності – уникнення розставання навіть у токсичних стосунках.

Дослідники відзначають, що особистісні чинники взаємодіють із соціальним середовищем і формують стійкі залежні моделі поведінки (Beck, 2011).

2. Типи емоційної прив'язаності

Теорія прив'язаності Дж. Бовлбі виділяє кілька типів, які визначають поведінку у стосунках:

- тривожний тип – проявляється у надмірній потребі в близькості, страху покинутості та сильній залежності від партнера;

- унікаючий тип – відчуття потреби в самостійності, але водночас страх зближення може провокувати емоційні залежності у складних ситуаціях;

- збалансований тип — здатність до здорової автономії та підтримки взаємин без залежності.

Дослідження Хазан і Шейвер (Хазан & Шейвер, 1987) показали, що тривожний тип прив'язаності є основним фактором формування емоційної залежності у дорослих романтичних стосунках.

3. Когнітивні чинники

Ірраціональні переконання щодо стосунків підтримують залежну поведінку. До них належать:

- *«Без партнера я не можу бути щасливим»;*
- *«Моє життя втратить сенс без цих стосунків»;*
- *«Якщо я залишу партнера, мене ніхто не полюбить».*

Такі установки формують хибні очікування, що підтримують емоційну залежність і підсилюють психологічну вразливість особистості (Beck, 2011).

4. Соціально-психологічні чинники

На формування емоційної залежності впливають:

- культурні уявлення про роль партнерів у стосунках;

- моделі поведінки, засвоєні у сім'ї;
- соціальні очікування щодо любові, близькості та гендерних ролей.

Ці чинники взаємодіють з особистісними та когнітивними особливостями, що формує стійкі моделі залежної поведінки у стосунках (Sternberg, 1986).

Висновки. Емоційна залежність у романтичних стосунках формується під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних чинників:

1. Особистісних характеристик (низька самооцінка, страх самотності, потреба у схваленні);
2. Типу емоційної прив'язаності (тривожний, уникаючий, збалансований);
3. Когнітивних установок та переконань щодо стосунків;
4. Соціально-психологічного середовища та культурних моделей.

Розуміння цих чинників є важливим для психологічної практики та досліджень, оскільки дозволяє розробляти ефективні програми профілактики та корекції залежних моделей поведінки у стосунках.

Список використаних джерел:

1. Берн, Е. (2005). *Ігри, у які грають люди*. Основи.
2. Козловська, Л. М. (2017). *Психологічні особливості романтичних стосунків дорослих*. Гельветика.
3. Пархоменко, В. В. (2019). *Міжособистісні відносини та психологічні залежності*. Львівська політехніка.
4. Савчук, Н. В. (2015). *Емоційна залежність у міжособистісних стосунках: Психологічний аспект*. Педагогічна думка.
5. Фромм, Е. (2017). *Мистецтво любити*. Клуб Сімейного Дозвілля.
6. Хазан, С., & Шейвер, Ф. (1987). Романтична любов як процес прив'язаності. *Journal of Personality and Social Psychology*.
7. Beck, A. (2011). *Cognitive therapy of emotional disorders*. Guilford Press.
8. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

9. Bringle, R., & Buunk, B. (2011). *The psychology of interpersonal relationships*. Pearson.
10. Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. W. W. Norton & Company.
11. Johnson, S. M. (2008). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. Little, Brown and Company.
12. Klein, M. (1975). *Envy and gratitude and other works 1946-1963*. Hogarth Press.
13. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
14. Shaver, P., & Mikulincer, M. (2002). *Attachment theory and close relationships*. Guilford Press.
15. Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, (93), 119-135.
16. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. Atria Books.

Мінюкова-Лозицька Злата Валеріївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ЮРИДИЧНА КОНФЛІКТОЛОГІЯ В СИСТЕМІ ПРАВОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ: СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРАВОВОГО НІГІЛІЗМУ В СУЧАСНИХ СУСПІЛЬНИХ РЕАЛІЯХ

Актуальність обраної теми, обумовлена насамперед тим, що юридичний конфлікт у сучасному вимірі – це не просто формальне порушення норми права, а

складне соціально-психологічне явище. За кожним позовом чи правопорушенням стоїть особистість із її потребами, емоціями та когнітивними установками. Так, на сучасному етапі ми спостерігаємо парадокс – значний прогрес у науці та технологіях, який супроводжується кризовими явищами у правовій культурі. А правовий нігілізм стає «деградацією правового поля», що гальмує розвиток суспільства. Проблема полягає у розриві між формальним законом та внутрішнім психологічним прийняттям цього закону особистістю.

Предметом дослідження є психологічні механізми виникнення, динаміка розвитку юридичних конфліктів та природа правового нігілізму як бар'єра для правової соціалізації, а метою – обґрунтування необхідності впровадження психологічного інструментарію в юридичну практику для діагностики та подолання нігілістичних установок учасників конфлікту.

Юридичний конфлікт – це особливий вид соціального протиборства, в якому сторони (або хоча б одна з них) пов'язують свої цілі чи способи їх досягнення з юридично значущими інтересами, що впливають із нормативно-правових актів. Психологічний компонент (мотиви, установки) є первинним стосовно процесуальної форми. Конфлікт у площині законодавства охоплює різні галузі права, проте ключовим є аспект довіри та взаємин учасників між собою (Герасіна & Требін, 2020, с.42-45).

В контексті соціально-психологічного підґрунтя вирішення юридичного конфлікту є дослідження саме правового нігілізму як феномену. Так, під правовим нігілізмом слід розуміти критичне, вороже ставлення до системи правових норм та ролі закону як інструменту соціального регулювання. Одночасно варто відрізнити правовий нігілізм від здорової критики права, яка спрямована на заперечення некоректних норм чи недосконалих інститутів, оскільки не має на меті підірвати правопорядку (Сухацький, 2025, с.180-181).

Однією з провідною проблемою суспільства є саме низький рівень правової культури, який коріниться у кількох психологічних чинниках: недовіра до інституцій

(суб'єкт сприймає суд як несправедливий або корумпований орган, виникає відчуття «правової незахищеності», психологічно починає шукати захисту поза межами держави); ефект «швидкої справедливості» (правові процедури тривалі та емоційно виснажливі, в той час як силовий метод (погрози, тиск, самосуд) дає ілюзію миттєвого вирішення проблеми та повернення контролю над ситуацією); соціальне навчання та деформація (якщо в оточенні особи домінує модель «правий той, хто сильніший», правовий нігілізм стає нормою поведінки (Кушакова-Семенець, 2021, с.112-118); правовий ідеалізм (завищена оцінка можливостей законодавства, що призводить до розчарувань при зустрічі з реальними правовими колізіями (Стрілко, 2021, с.216-220).

Коли рівень правової культури низький, конфлікт розвивається за деструктивним сценарієм: делегітимізація закону (сторони вважають, що звернення до юриста – це ознака слабкості або марна трата часу); гіпертрофія его-центричних інтересів (психіка фокусується на «справедливості для себе», ігноруючи права іншої сторони); вибір силового ресурсу (замість аргументів використовуються ресурси економічного, психологічного чи фізичного тиску).

В практичній діяльності правника робота з нігілістично налаштованими клієнтами є найскладнішою, так як вони демонструють: агресивний опір правовим порадам; схильність до маніпуляцій правоохоронними органами; ризик рецидиву конфлікту, оскільки силове рішення не усуває причину спору, а лише пригнічує одну зі сторін.

Для подолання цих тенденцій юристу необхідно використовувати спеціалізований психологічний інструментарій:

- прогностична діагностика: встановлення типу реакції учасників – від «перемоги будь-якою ціною» (максималізм) до «прагнення до справедливості» (легалізм), що дозволяє спрогнозувати ймовірність оскарження рішень та готовність сторони до компромісу;

- медіативний підхід: робота з «психологічним залишком» конфлікту; дозволяє усунути емоційну ворожість, яка часто провокує рецидиви спору навіть після винесення судового рішення (Ващенко, 2019, с.205-210); знизити емоційну напругу та рівень стресу, самостійно знайти взаємовигідне рішення, яке приймають самі сторони, що підвищує ймовірність його виконання, на відміну від примусового рішення суду («Судова влада» від 24.04.2025), дозволяє учасникам змінити стратегію «виграш–програш» на взаємовигідну співпрацю» (Сухацький, 2025, с.180-181);
- комунікативна корекція: перехід від силової парадигми до кооперативної через роз'яснення переваг правового вирішення ситуації, що формує повагу до закону як до гаранта особистої безпеки.

Також для практичної нейтралізації нігілістичних установок та мінімізації конфліктних ризиків доцільно застосовувати наступний комплекс психологічного інструментарію:

- метод когнітивної рефреймізації правової норми: проведення просвітницької діяльності, що трансформує сприйняття закону з «обмеження» на «інструмент безпеки та захисту особистих інтересів»;
- моделювання етичних стандартів: впровадження тренінгів та програм формування правосвідомості, що базуються на засвоєнні норм етичної поведінки як внутрішніх психологічних регуляторів;
- психологія невідворотності: інструменти моніторингу та контролю за діяльністю представників влади для усунення «психології свавілля», що відновлює базову довіру суб'єкта до справедливості правосуддя.

Підсумовуючи проведені дослідження, стає очевидним, що подолання юридичних конфліктів у сучасному суспільстві неможливе виключно в межах нормативно-правового підходу. Обґрунтування необхідності впровадження психологічного інструментарію в юридичну практику базується на: пріоритеті діагностики (традиційний юридичний інструментарій працює з наслідками конфлікту, тоді як психологічна діагностика дозволяє виявити його першопричину –

глибинні нігілістичні установки, деструктивні мотиви та когнітивні викривлення учасників), подолання нігілістичного бар'єра (правовий нігілізм є не просто «незнанням закону», а складним психологічним захистом або результатом соціальної деформації) та використання методів рефреймізації, медіації та когнітивної корекції (дозволяє трансформувати сприйняття права з ворожої сили на інструмент особистої безпеки, що є єдиним шляхом до стійкої правової соціалізації особистості). У сукупності це суттєво знизить ризики рецидивів та навантаження на судову систему, переводячи вирішення юридичних спорів із силової площини у конструктивну.

Отже, інтеграція психологічного інструментарію в діяльність юриста є не допоміжним елементом, а необхідною умовою ефективності правосуддя. Тільки через синтез юридичної логіки та психологічного аналізу можливо не лише розв'язати конкретний правовий спір, а й здійснити «терапію» правосвідомості суспільства, забезпечуючи перехід від культури конфлікту до культури правової взаємодії.

Список використаних джерел:

1. Ващенко, І. В. (2019). *Конфліктологія та теорія переговорів*. Центр учбової літератури.
2. Герасіна, Л. М., & Требін, М. П. (2020). *Юридична конфліктологія*. Право.
3. Кушакова-Семенець, С. П. (2021). *Правова психологія*. КНТ.
4. Стрілко, Д. (2021). Правовий нігілізм та шляхи його подолання в сучасних умовах. *Підприємництво, господарство і право*, (3), 14-19.
5. Сухацький, Р. П. (2025). Проблема правового нігілізму та його вплив на розвиток сучасного суспільства. *Держава та регіони. Серія: Право*, 1(87), 22-27.
6. Черкаський апеляційний суд. (2025, 24 квітня). *Медіація як спосіб вирішення спору – нагадування Черкаського апеляційного суду*. Судова влада.

Москалик Юлія Віталіївна

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Шаумян Олена Геворківна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості,

Центральноукраїнський державний

університет імені Володимира Винниченка, Україна

МОТИВАЦІЯ ДО УСПІХУ ЯК РУШІЙНА СИЛА ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ СТУДЕНТАМИ

Актуальність теми зумовлена теперішніми викликами високого темпу життя, постійними змінами та зростанням вимог до професійної й особистої ефективності. В умовах інформаційного перевантаження та багатозадачності саме управління часом стає ключовим фактором успішності. Проте здатність ефективно розподіляти час неможлива без внутрішньої мотивації до досягнення результатів. Українські психологи, зокрема Наталія Пророк та Олена Долгальова, підкреслюють, що мотивація є фундаментом самодисципліни та продуктивності. Зарубіжні дослідники, такі як Абрахам Маслоу, Фредерік Герцберг та Стівен Кові, доводять, що прагнення до успіху формує здатність людини визначати пріоритети та концентруватися на головному.

Мета проаналізувати роль мотивації до успіху як рушійної сили ефективного управління часом, а також узагальнення поглядів українських і зарубіжних психологів щодо взаємозв'язку мотиваційних чинників та тайм-менеджменту.

Мотивація до успіху виступає внутрішнім спонукальним механізмом, який активізує діяльність і сприяє раціональному використанню часу.

Мотивація – це система спонукальних процесів, спрямованих на здійснення дій або діяльності, які мають ціль задоволення потреб, реалізації мотивів, врахування інтересів та досягнення визначних задач.

Проблематика мотивації до успіху в навчанні розглядається наукових працях В. Моргун, Н. Побірченко, О. Гребенюка та інші в розумінні і в самому визначенні мотивації виходять з положення про єдність динамічної і змістовної сторін мотивації (Столярова, 2022, с.121).

Більше п'ятдесяти теорій мотивації описано в наукових працях, і кожна пропонує власне трактування її природи, однак узагальненого філософського бачення цього феномена наразі немає (Почепцова & Безушко, 2025, с.130).

Зарубіжні психологи (А. Маслоу, Ф. Герцберг, Д. МакКлелланд) трактують мотивацію як ієрархічну систему потреб, у якій прагнення до успіху є одним із найпотужніших рушіїв поведінки.

Особливе місце в осмисленні мотивації посідає андрагогічна модель навчання М. Ноулза. Він визначає три групи потреб і цілей навчання студентів: персональні, організаційні та суспільні, які зберігають актуальність і в сучасних умовах. Найбільшу вагу він надавав реалізації саме особистісних потреб і задач. Учений говорив, що студент лишається вмотивованим до навчання доти, доки відчуває в ньому потребу та усвідомлює особисту мету, досягненню якої сприяє освіта. Для реалізації мети індивід докладає зусиль, використовуючи доступні ресурси (лекції, допомогу викладачів тощо), доки вони відповідають його потребам і задачам. М. Ноулз у ранніх дослідженнях підкреслював, що головною мотивацією до навчання виступає прагнення до розвитку, оскільки освіта по суті є процесом розширення знань, формування навичок, психологічних установок, суджень і оцінок. Постійний розвиток веде до саморозвитку, який стає загальною потребою людини (Лук'янова, Добровські & Валасік, 2023, с.15-16).

Серед фундаментальних праць, присвячених мотивації, слід відзначити дослідження С. Занюка «Психологія мотивації та емоцій», у якому автор детально аналізує генезу та розвиток мотиваційних процесів. Так, С. Занюк підкреслює, що поведінка мотивується як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками, а мотив є теоретичним конструктом мислення. Мотиви не піддаються прямому

спостереженню й не існують як безпосередні факти дійсності – вони мають умовний характер, що полегшує пояснення допоміжних конструктів мислення, які вставляються в схему пояснення реальності між вихідними та спостережуваними обставинами, а також між послідовними актами поведінки (Пермінова, 2011, с.102).

Практичні підходи до управління часом, розроблені Стівеном Кові та Брайаном Трейсі, ґрунтуються на усвідомленні особистих цілей і цінностей. Автори переконливо доводять, що без внутрішньої мотивації будь-які техніки тайм-менеджменту залишаються формальними й швидко втрачають ефективність. Справжнє управління часом передбачає чітку постановку цілей, визначення пріоритетів, застосування методів планування (матриця Ейзенхауера, принцип В. Парето, техніка Pomodoro), а також розвиток самодисципліни та внутрішньої мотивації. Таким чином, мотивація до успіху не лише активізує діяльність, а й формує здатність особистості організовано й осмислено розпоряджатися власним часом.

Висновки мотивація до успіху виступає визначальним чинником ефективного управління часом у сучасних умовах високого темпу життя та інформаційного перевантаження. Вона формує внутрішній спонукальний механізм, що активізує діяльність, сприяє раціональному використанню часу та забезпечує досягнення поставлених цілей.

Особливо важливу роль мотивація до успіху відіграє в навчально-професійній діяльності студентів, оскільки саме на цьому етапі формуються основи майбутнього професіоналізму. Вона допомагає долати перешкоди, зосереджуватися на пріоритетах і організовано розпоряджатися власним часом. Практичні підходи сучасних авторів до тайм-менеджменту однозначно підтверджують: без внутрішньої мотивації будь-які техніки та інструменти управління часом залишаються формальними й не дають стійкого ефекту. Таким чином, мотивація до успіху постає не лише як психологічний феномен, а й як стратегічний ресурс особистості, що забезпечує гармонійне поєднання внутрішніх прагнень із зовнішніми вимогами,

сприяє розвитку самодисципліни та суттєво підвищує ефективність використання часу. Саме тому цілеспрямоване формування та підтримка мотивації до успіху має розглядатися як пріоритетне завдання в освітній і професійній сферах.

Список використаних джерел:

1. Лук'янова, Л., Добровські, Т., & Валасік, М. (2023) Навчально-діяльнісна мотивація дорослої людини: психологічна сутність і структура. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*, 24(2). [https://doi.org/10.35387/od.2\(24\).2023.10-25](https://doi.org/10.35387/od.2(24).2023.10-25)
2. Пермінова, Л. А. (2011) Мотивація як фактор навчальної успішності студента. *Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2319fdaa-7e80-4cd2-8a9d-a0a5b3ebf39a/content>
3. Почепцова, Н., Безушко, С. (2025) Особливості мотивації до успіху у дорослому житті. *Актуальні питання теорії та практики медсестринства, громадського здоров'я та психології в умовах сучасності* : збірник матеріалів І Наукових читань (28 лютого 2025 р., Миколаїв). <https://surl.li/fropbv>
4. Столярова, О. М. (2022) Дослідження способів впливу на мотиваційну сферу здобувачів вищої освіти. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: «Питання психології»*. № 3 (67). <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/256559/255304>

Овчарук Лариса Василівна

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня освіти,

Оран Марина Олегівна

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ В УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Актуальність теми зумовлена істотним підвищенням рівня емоційного вигорання у професійній діяльності, що призводить до зниження продуктивності, зменшення задоволеності життям, відтак, до погіршення ментального здоров'я працівників. Емоційне вигорання саме керівників, менеджерів, стало предметом пильної уваги науковців не так давно, і тому дане поле досліджень характеризується наявністю значної кількості недосліджених аспектів, серед яких ми виокремлюємо як вкрай важливе – питання чинників, що провокують емоційне вигорання.

Метою даної публікації є теоретичне узагальнення досліджень чинників, що призводять до емоційного вигорання у керівників.

Питання структури емоційного вигорання є центральним у сучасних теоріях цього феномену, адже саме від способу структурного осмислення залежить підхід до його діагностики та профілактики. Класичну тривимірну модель вигорання запропонували К. Маслач і С. Джексон, виокремивши три компоненти - емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень (Maslach & Jackson, 1981). Подальші дослідження показали, що ці три компоненти не лише послідовні у розвитку, а й можуть мати взаємозалежну ієрархію: виснаження є енергетичним ядром синдрому, деперсоналізація - його емоційно-поведінковим проявом, а редукція досягнень – когнітивно-мотиваційним наслідком (Maslach & Leiter, 2017). У межах моделі Job Demands-Resources (JD-R) емоційне виснаження розглядається як

ключовий елемент «енергетичного процесу», а втрата ефективності - як результат зниження внутрішньої мотивації (Etzion, 1984; Schaufeli & Bakker, 2020, p.389-411).

Українські дослідники розширюють це тлумачення, трактуючи структуру емоційного вигорання як багаторівневу систему, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові й мотиваційні складові (Карамушка & Гнускіна, 2018, с.198; Павловські, 2021, с.42-49). Зокрема, у роботах підкреслюється, що для управлінців може бути характерна специфічна форма деперсоналізації – «формалізоване спілкування», коли комунікація з підлеглими втрачає емоційний зміст (Карамушка & Гнускіна, 2018, с.198; Чабан & Сальникова, 2020). У сучасних українських дослідженнях також описується когнітивний компонент вигорання – деформація професійного мислення, коли руйнується образ «ефективного себе»: з'являється фіксація на помилках, втрачається здатність до позитивного переосмислення труднощів (Катеринчук & Грицук, 2025, с.101-106). Окремо наголошується на мотиваційно-ціннісному аспекті, коли емоційне вигорання зумовлюється втратою сенсу діяльності та поступовим «внутрішнім звуженням особистості» (Aslan, 2025, p.77-89). Сучасні підходи також акцентують увагу на взаємозв'язку між компонентами: емоційне виснаження спричиняє когнітивну ригідність, що підсилює поведінкову ізоляцію і посилює деперсоналізацію.

Таким чином, структура емоційного вигорання є динамічною системою взаємопов'язаних психічних процесів, у якій емоційний, когнітивний, поведінковий і мотиваційний рівні взаємно підкріплюють один одного (Etzion, 1984; Bakker & Schaufeli, 2020, p.389-411). Як наслідок – дослідники наголошують, що вигорання не можна пояснити одним фактором - воно формується внаслідок взаємодії внутрішніх і зовнішніх умов, що поступово виснажують адаптаційні ресурси людини (Bakker & Schaufeli, 2020, p.389-411).

Індивідуально-психологічні чинники. До найвагоміших індивідуальних чинників належать емоційна нестійкість, тривожність, низький рівень самоефективності, ригідність мислення, схильність до перфекціонізму. А. Бандура

зазначав, що люди з низьким відчуттям власної ефективності швидше втрачають мотивацію й демонструють безсилля у стресових умовах. Дослідження також вказують, що індивідуальні особливості (зокрема емоційна чутливість у професіях з інтенсивним спілкуванням) можуть підвищувати ризики вигорання. Водночас риси саморегуляції та стресостійкості виступають захисними факторами (Schaufeli, 2001, р.389-411).

В українських дослідженнях підтверджено, що емоційне вигорання керівників пов'язується, зокрема, з труднощами у прийнятті рішень та делегуванні відповідальності. Таким чином, індивідуальні особливості особистості визначають не лише схильність до вигорання, а й спосіб реагування на професійні труднощі (Карамушка, 2018, с.198; Павловські, 2021, с.42-49).

Професійні чинники. До професійних чинників належать високе робоче навантаження, часовий тиск, конфлікт ролей, невизначеність завдань, а також постійний контакт із людьми у стані стресу. Дослідження вказують, що надмірні вимоги за недостатніх можливостей контролю запускають процес емоційного виснаження. У межах JD-R-підходу показано, що надлишок робочих вимог (job demands) без відповідних ресурсів (job resources) призводить до зниження енергії та мотивації (Khan, 2025, р.142-158). В українському контексті професійні чинники можуть посилюватися бюрократичними обмеженнями, недостатньою автономією та обмеженим впливом на управлінські рішення. Для керівників характерні хронічна багатозадачність і відповідальність за інших, що зумовлює підвищене емоційне напруження (Катеринчук & Грицук, 2025, с.101-106).

Організаційні чинники. Організаційні умови виступають одним із найпотужніших предикторів емоційного вигорання. До них належать відсутність справедливої винагороди, недостатня підтримка з боку керівництва, неефективна комунікація, дисбаланс між вимогами і можливостями. У моделях організаційної невідповідності підкреслюється роль дисбалансу між навантаженням, контролем, винагородою, спільнотою, справедливістю і цінностями як підґрунтя вигорання. В

українських дослідженнях наголошується, що в умовах нестабільного середовища роль організаційної культури у профілактиці вигорання зростає: підтримка, відкритість, довіра й чіткий розподіл ролей є протекторними факторами (Павлюк & Журавська, 2018, с.226-244). Недостатня організаційна підтримка, навпаки, сприяє формуванню синдрому психологічної ізоляції та відчуження від колег та зменшення зацікавленості професійною діяльністю.

Соціально-психологічні чинники. Соціально-психологічні чинники пов'язані з якістю міжособистісних стосунків у колективі. Найвагомішими є дефіцит підтримки, часті конфлікти, відсутність визнання, а також емоційна напруга у взаємодії з клієнтами, підлеглими чи керівниками. Вказується, що соціальна ізоляція й низька згуртованість колективу можуть прискорювати розвиток деперсоналізації та зниження залученості. Доведено, що соціальна підтримка є одним із найефективніших ресурсів профілактики вигорання (Гнускіна, 2015, с.30-37; Коваль & Колосова, 2024). Відчуття приналежності до команди, справедлива оцінка досягнень і довіра між працівниками знижують рівень емоційного виснаження.

Отже, у контексті управлінської діяльності емоційне вигорання є не лише реакцією на стрес, а й механізмом психологічного самозахисту, який сигналізує про вичерпання ресурсів і порушення балансу між людиною та професійною роллю. У класичних підходах вигорання також описується як закономірна відповідь на хронічні умови праці, що тривало підривають особистісні ресурси та відчуття ефективності. У цьому сенсі розуміння феномену вигорання у керівників потребує інтеграції різних наукових підходів – стресового, мотиваційного, когнітивного та ціннісно-сміслового. Емоційне вигорання керівників доцільно розглядати як системне явище, що поєднує три взаємопов'язані рівні: особистісний – втрата емоційної енергії, мотивації та суб'єктивного сенсу діяльності; міжособистісний – порушення комунікації, дистанціювання, зростання конфліктності; організаційний – зниження ефективності, інноваційності та якості управлінських рішень

Список використаних джерел:

1. Гнускіна, Г. В. (2015). Професійне вигорання підприємців: зв'язок із соціально-психологічними установками. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (3), 30-37. <http://www.orgpsyjournal.in.ua/index.php/oep/article/view/219>
2. Карамушка, Л. М., & Гнускіна, Г. В. (2018). *Психологія професійного вигорання підприємців* [Монографія]. Логос. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715424>
3. Катеринчук, І., & Грицук, О. (2025). Динаміка емоційного вигорання у учасників освітнього процесу. *Молодий вчений*, 1(132), 101-106. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-1-132-30>
4. Коваль, Н., & Колосова, К. (2024). Управлінська діяльність з попередження синдрому професійного вигорання в сучасних умовах. *Економіка та суспільство*, (66). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-66-49>
5. Павлюк, М. М., Журавська, Д. С., & Клімишина, Н. П. (2018). Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології*, 18(11), 226-244. <https://lib.iitta.gov.ua/715424>
6. Паловські, Ю. О. (2021). Психологічні предиктори емоційного вигорання та залученості в роботу в керівників бізнесу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 32(2), 42-49. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/08>
7. Aslan, M., & Kubatova, J. (2025). Adaptive leadership and emotional resilience among managers. *Journal of Management & Organization*, 31(2), 77-89. <https://doi.org/10.1017/jmo.2024.37>
8. Khan, H. S. (2025). Empowering leadership and burnout prevention among executives. *Leadership & Organization Development Journal*, 46(2), 142-158. <https://doi.org/10.1108/LODJ-09-2024-0381>
9. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2020). Burnout and work engagement: The JD–R approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7, 389-411. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012119-044917>

Покраса Наталія Миколаївна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Актуальність теми. У сучасному суспільстві проблема психологічної стійкості особистості набуває особливої актуальності. Студентська молодь перебуває у складних соціально-психологічних умовах, пов'язаних із високим рівнем навчального навантаження, необхідністю професійного самовизначення, соціальною нестабільністю та воєнними подіями. Ці фактори формують середовище високого стресу, яке потребує від студентів постійної адаптації та гнучкості. За даними сучасних досліджень, понад 60 % студентів повідомляють про періодичне або постійне відчуття тривожності, втоми та емоційного виснаження (Кожина & Мисула, 2024, с.34).

Психологічна стійкість розглядається як здатність особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати продуктивну діяльність у стресових ситуаціях. Це складна система внутрішніх ресурсів, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Емоційна саморегуляція дозволяє контролювати негативні емоції та підтримувати оптимальний рівень мотивації; когнітивна гнучкість забезпечує здатність знаходити ефективні стратегії вирішення проблем; соціальна компетентність і підтримка допомагають отримувати допомогу від оточення у критичних ситуаціях (Зінченко, 2021, с.47).

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних чинників, що формують стрес у студентів, та визначенні ефективних методів розвитку психологічної

стійкості, які можуть бути використані у навчальних закладах для підвищення психічного здоров'я студентської молоді. Основними факторами, що спричиняють стрес у студентів, є навчальне перевантаження, необхідність адаптації до нових соціальних умов, невизначеність майбутнього та інформаційне перевантаження. Тривалий вплив цих факторів може призводити до емоційного виснаження, підвищеної тривожності, зниження мотивації до навчання та погіршення психоемоційного стану (Кожина & Мисула, 2024).

Фактори стресу у студентів. Основними факторами, що спричиняють стрес у студентів, є:

1. Навчальне перевантаження. Велика кількість навчальних завдань, часті контрольні та іспити, необхідність встигати за академічними термінами створюють високий рівень психологічного напруження (Петренко, 2020, с.22).

2. Соціальна адаптація. Перехід до нового соціального середовища, необхідність встановлення контактів із викладачами та однокурсниками, адаптація до нових правил і норм навчання формують додаткові стресові фактори.

3. Невизначеність майбутнього. Пошук професійного самовизначення, страх невдачі на ринку праці та потреба відповідати сучасним вимогам соціуму викликають тривогу та напруженість (Кузьменко, 2022, с.58).

4. Інформаційне перевантаження. Велика кількість академічної та соціальної інформації, необхідність обробки великих обсягів даних і постійний контакт із цифровими ресурсами створюють когнітивне навантаження, що підсилює психоемоційне виснаження (Лисенко, 2019, с.44).

Тривалий вплив цих факторів призводить до емоційного виснаження, зниження мотивації до навчання, підвищеної тривожності та погіршення психоемоційного стану студентів. Особливо вразливими є першокурсники та студенти, що переїхали до нового міста, де відсутня сімейна підтримка та звична соціальна опора.

Роль психологічної стійкості. Одним із ключових ресурсів подолання стресу є психологічна стійкість. Вона виступає як комплекс внутрішніх ресурсів, що забезпечує адаптацію до стресових ситуацій, підтримку продуктивної діяльності та збереження психічного здоров'я. Основні складові психологічної стійкості включають:

1. Емоційну саморегуляцію, яка допомагає контролювати негативні емоції, підтримувати оптимальний рівень напруження та знижувати психічне виснаження.
2. Позитивне мислення, яке формує оптимістичне сприйняття ситуацій та підвищує мотивацію до досягнення цілей.
3. Соціальну підтримку, що забезпечує можливість отримання допомоги від родини, друзів та колег, зменшуючи рівень стресу.
4. Навички ефективного подолання труднощів, що дозволяють швидко адаптуватися до змінних умов та приймати обґрунтовані рішення у кризових ситуаціях (Зінченко, 2021, с.50).

Методи підвищення психологічної стійкості. Сучасна психологія пропонує низку практичних технік для розвитку психологічної стійкості у студентів:

1. Релаксаційні техніки (прогресивна м'язова релаксація, медитація, дихальні вправи) сприяють зниженню рівня тривожності та психічного напруження.
2. Розвиток усвідомленості (мінідфулнес), що дозволяє студентам концентруватися на моменті, спостерігати власні думки без осуду та підвищувати емоційну гнучкість (Ковальчук, 2022, с.62).
3. Фізична активність, яка позитивно впливає на психічний стан, покращує сон, підвищує енергійність та сприяє адаптації до стресових навантажень.
4. Психологічні тренінги з розвитку комунікативних та когнітивних навичок допомагають формувати стійкі стратегії поведінки у стресових ситуаціях.

Висновки. Психологічна стійкість виступає ключовим ресурсом особистості, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій. Формування навичок саморегуляції, розвиток соціальної підтримки та впровадження психологічних

програм у закладах освіти можуть значно підвищити адаптаційні можливості студентської молоді. Регулярне застосування психотерапевтичних та психопрофілактичних практик сприяє зниженню тривожності, покращенню психоемоційного стану та формуванню позитивного ставлення до навчання і життя в цілому.

Список використаних джерел:

1. Зінченко, М. О. (2021). *Психологічна стійкість особистості: Теорія та практика*. Академія психології.
2. Ковальчук, О. С. (2022). *Міндфулнес-терапія: Теорія та практика*. Наукова думка.
3. Кожина, Н., & Мисула, А. (2024). Стресові фактори у студентської молоді: Психологічний аналіз. *Журнал сучасної психології*, 10(2), 30-45.
4. Кузьменко, Л. М. (2022). *Психологічна адаптація студентів у сучасному соціумі*. Психологія і суспільство.
5. Лисенко, В. П. (2019). Інформаційне перевантаження та психоемоційний стан студентів. *Журнал когнітивної психології*, 7(2), 40-52.
6. Петренко, Т. Ю. (2020). Навчальне перевантаження та психічне здоров'я студентів. *Сучасна психологія*, 15(1), 20-38.

Польова Ірина Василівна

студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Галушко Любов Ярославівна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,

Центральноукраїнський державний

університет імені Володимира Винниченка, Україна

СТАВЛЕННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ДО РЕВНОЩІВ ЯК КЛЮЧОВОГО ЧИННИКА ПОДРУЖНІХ ЗРАД

Сім'я як соціально-психологічна спільнота розглядається в контексті малої групи, члени якої об'єднані шлюбними чи родинними зв'язками, спільним побутом і взаємною моральною відповідальністю. Одночасно як соціальний інститут є історично сформованої системи відносин між подружжям, батьками та дітьми, соціально обумовленої необхідністю фізичного та духовного відтворення населення. Насамперед, дослідники зосереджували увагу на механізмах виникнення та підтримання внутрішньої сімейної згуртованості та гармонійності взаємовідносин між її членами. Особливий інтерес викликали питання, пов'язані із впливом родини на трансформацію соціальних відносин і перебудову суспільного устрою. В цьому ракурсі ставлення сучасної молоді до ревнощів в сім'ї окреслюється як специфічна сфера взаємодій і взаємовпливів, виокремлюючись як цілісна структура, що формується завдяки складній системі взаємних зв'язків між учасниками.

Мета – дослідити ставлення сучасної молоді до ревнощів як ключового чинника подружніх зрад.

Однією з помітних тенденцій психологічних досліджень у цій сфері стало висвітлення феноменології, притаманної взаєминам подружньої пари, з акцентом на ефективність реалізації виховної функції в родині. Встановлено, що саме в сім'ї, фундамент якої за сприятливих умов складає подружжя, проходять початкові етапи

соціалізації дитини. Тут формуються основи нової особистості, закладаються моральні принципи та ціннісні орієнтири.

Частина досліджень, які розглядають дітей як основний сенс існування сім'ї, висувують їх також у ролі об'єднуючого елементу, підносячи до рангу ключової цінності в контексті подружньої взаємодії. Тому персональні характеристики подружжя часто залишаються на другому плані, а центральним об'єктом уваги стає дитина та її майбутнє (Бойченко, 2019; Єщенко, 2017, с.48; Зарицька & Бекіньова, 2017, с.30).

Наразі дослідження різних аспектів подружніх стосунків викликає значний інтерес серед науковців. Зокрема, питання передшлюбних стосунків та ставлення до них молоді, подружніх зрад були предметом розгляду таких дослідників, як Г. Андрух, Л. Бурлачук, П. Зуськов, Л. Коростильова, В. Кришталь, В. Левкович, Н. Малярова, Л. Шнейдер та інших.

Крім того, проблемі психологічних особливостей ставлення сучасної молоді до подружньої зради, її форм, причин виникнення та можливостей уникнення приділяли увагу такі вчені, як П. Васильєв, Т. Велента, Е. Лінчевський, Н. Оліфірович, І. Хмарук та інші.

Показниками ставлення сучасної молоді до ревнощів як ключового чинника подружніх зрад є:

1) когнітивна сфера проявляється через низьку самооцінку, сприймання складної життєвої ситуації як знаходження у «глухому куті», ґрунтовні підстави, що принципи, якими керуємося є застарілими.

2) емоційна сфера: психоемоційний надрив у спілкуванні, регулярні й значимі негативні переживання;

3) поведінкова сфера: низька якість життєдіяльності особистості, незначна інтенсивність діяльності, незадоволеність шлюбом, негативне ставлення до власного тіла, напруженість у спілкування;

4) інтегральні показники: утруднення механізму адаптації, загострення рівня стресованості (Абрамюк & Дідковська, 2019; Бойченко, 2019; Вінс & Кузьменко, 2022, с.43; Володарська & Карабаєва, 2021, с.32; Єщенко, 2018, с.49; Зарицька & Бекіньова, 2017, с.30).

Людина в межах сім'ї може бути дотичною до подружньої зради, яка становить собою сукупність специфічних індивідуальних дій та взаємодій. Така комунікація може мати як кооперативний, так і конфронтаційний характер, що є органічною складовою сімейних стосунків.

Особистісна проблематика виразно проявляється у дослідженнях, що висвітлюють особливості перших етапів формування подружніх стосунків. Згідно з наявними емпіричними даними, ці стосунки наповнені активною взаємодією подружньої пари, спрямованою на створення власної системи узгоджень у таких аспектах, як розподіл ролей у шлюбі, структура сімейної влади, рівень психологічної близькості між подружжям і членами сім'ї, основні та другорядні завдання родини, а також конкретний зміст і способи реалізації її функцій. Уже на цьому етапі формування подружніх стосунків чітко проявляються індивідуальні риси кожного з партнерів, такі як рівень самооцінки, прагнення, індивідуальні уявлення, цінності та пріоритети (Бойченко, 2019; Володарська & Карабаєва, 2021, с.33).

Можливими проявами можна назвати відсутність у партнерів чітких меж особистості, явне чи приховане неприйняття їхньої унікальності, різноманітні форми насильства, низький рівень емпатії та недостатня здатність до самоаналізу. Аналіз цих аспектів дає підстави припустити, що основа деструктивності у шлюбних відносинах часто криється в особистісних характеристиках самих партнерів (Вінс & Кузьменко, 2022, с.45).

У ставленні сучасної молоді до ревностів як ключового чинника подружньої зради може бути присутнім джерелом труднощів у формуванні подружньої взаємодії може стати індивідуальна особливість Я-концепції кожного з партнерів. Це стійка й унікальна система уявлень людини про саму себе, на яку вона спирається у взаємодії

з іншими людьми та формує своє ставлення до себе. У цілому цей конструкт виконує роль установки щодо власної особистості, виступаючи одночасно передумовою і наслідком соціальної взаємодії.

Зокрема, Дж. Борг акцентує увагу на тому, що у молодій сім'ї взаємодія, заснована на співпраці, часто супроводжується елементами протистояння. Водночас конфронтація також здатна включати в себе елементи співпраці, адже в процесі таких взаємин нерідко відбувається зіставлення певних особистісних характеристик учасників (Бойченко, 2019). У цьому контексті ставлення сучасної молоді до ревнощів як ключового чинника подружньої зради як форми «нездорового» спілкування з виразними рисами протистояння, оскільки кожен із учасників прагне захистити власні інтереси. Однак співпраця, що містить у собі потенційні елементи співпраці та узгодженості в міжособистісних взаємодіях може також набувати конструктивної конкуренції, яка робить комунікацію продуктивною та сприяє її розвитку.

Висновки. Отже, уникнути ревнощів сучасній молодій особистості є неможливим. Тому що ревнощі є природнім явищем, які мають суб'єктивне сприйняття. І не завжди ревнощі призводять до подружніх зрад.

Позитивне ставлення у сучасної молоді до здорових стосунків – це є прийняття, взаємодія, визнання свободи, повага до життя. Що підкреслюють доброзичливе партнерське ставлення та егалітарний устрій життя молодій сім'ї. А от негативне ставлення – несприйняття, уникнення контакту, ревнощі, невпевненість у собі, підозри, перебільшені вимоги наблизити члена родини під «ідеальний образ чоловіка», «ідеальний образ жінки», «ідеальної дитини».

На початку сімейного життя практиками виявлено схильність до появи негараздів через перебільшену емоційною зосередженістю на чоловікові або на жінці, нав'язливою опікою, надмірною вимогливістю. Це може бути і в молодих сім'ях при появі першої дитини, коли їй приділена уся увага й почуття та турбота батьків. В наступній фазі молода пара зустрічається з емоційною дистанцією, що є

ще однією причиною міжособистісних конфліктів. Уклад сімейного життя є відображенням реалізації певних установок молодої пари.

Перспективами подальших досліджень є вивчення психологічних особливостей ставлення сучасної молоді до подружніх зрад.

Список використаних джерел:

1. Абрамюк, О. О., & Дідковська, Л. І. (2019). Умови формування та фактори суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі. *Габітус*, 13(1), 98-104. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.13-1.15>
2. Бойченко, І. С. (2019). *Сімейні цінності української молоді: інформаційний матеріал*. <https://surl.li/snblllo>
3. Вінс, В. А., Кашпур, Ю. М., & Кузьменко, Т. М. (2022). Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1), 42-46. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.8>
4. Володарська, Н. Д., & Карабаєва, І. І. (2021). Вплив емоційних зв'язків на розвиток психологічного благополуччя сім'ї. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (3), 29-36. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-4>
5. Єщенко, Г. (2018). Дослідження емоційної близькості у подружній діаді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*, (1), 47-51. <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-19-2018-10.pdf>
6. Зарицька, В. В., & Бекіньова, Л. Б. (2017). Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. *Вісник Харківського національного педагогічного*

університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, (55), 26-36.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.400595>

Ромальська Єлизавета Романівна

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Варнавська Інна В'ячеславівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ ПРИФРОНТОВОГО ХЕРСОНА

Актуальність дослідження. Сучасний Херсон є унікальним об'єктом для соціально-психологічного аналізу, оскільки місто перебуває у специфічних умовах прифронтової зони. Постійна загроза обстрілів, досвід окупації, значні руйнування інфраструктури та порушення звичного життєвого устрою формують особливий етнопсихологічний простір. У цих екстремальних умовах актуалізується необхідність дослідження того, як населення адаптується до хронічного стресу та які чинники сприяють збереженню психологічної цілісності особистості. Важливим аспектом є посилення національної ідентичності та активізація механізмів соціальної солідарності як засобів колективного самозахисту.

Мета дослідження полягає у комплексному аналізі соціально-психологічного контексту життєдіяльності мешканців прифронтового Херсона, визначенні ролі історичної пам'яті у формуванні резильєнтності та дослідженні вікової специфіки проявів психологічної стійкості в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Психологічний ландшафт прифронтового міста значною мірою детермінований історичними факторами. Трагічні події минулого,

зокрема Голодомор 1932-1933 років та Друга світова війна 1941-1945 років, залишили глибокий слід у колективній свідомості херсонців. Можна стверджувати про наявність певного «генетичного коду» стійкості – міжпоколінної здатності долати критичні труднощі. Сучасні мешканці, навіть перебуваючи під постійним тиском, підсвідомо використовують стратегії адаптації предків. Фундаментальним підтвердженням цієї тези став цивільний спротив у Херсоні та області навесні 2022 року, який Н. М. Кузовова характеризує як потужний вияв колективної стійкості у відповідь на окупаційні загрози (Кузовова, 2024).

Особливої уваги потребує вивчення психічного здоров'я особистості в умовах тривалої воєнної загрози. Як зазначає І. В. Варнавська, соціальні та екзистенційні фактори створюють складну модель впливу на ментальне благополуччя, де процеси стабілізації особистості відбуваються на тлі постійної деструкції зовнішнього середовища (Варнавська, 2025). Це вимагає від індивіда не лише мобілізації внутрішніх ресурсів, а й пошуку нових сенсів у межах прифронтової реальності.

Вікова специфіка адаптації демонструє цікаву динаміку. Діти та підлітки до 18 років, попри обмеженість соціальних контактів, демонструють нижчий рівень тривожності порівняно з дорослими. Це пояснюється як віковою психологічною «безстрашністю» через неповне усвідомлення масштабів ризиків, так і високим рівнем патріотизму. Останній виконує роль потужного захисного механізму, що трансформує страх у віру в перемогу та безпечне майбутнє. Натомість молодь та дорослі віком 18-35 років, які чітко усвідомлюють загрози, стикаються з вищою емоційною напругою. Проте саме ця категорія демонструє найвищу готовність до волонтерства та громадської активності, що є способом подолання стресу через дію та допомогу іншим.

Соціально-психологічна трансформація прифронтової громади проявляється у переході від індивідуальної вразливості до колективної відповідальності. Жителі Херсона демонструють високий рівень соціальної інтеграції: підтримка сусідів, збереження освітніх та культурних практик навіть у підвальних приміщеннях,

активна участь у волонтерських ініціативах. У цьому контексті соціальні мережі та цифрові платформи починають виконувати функцію «соціальної терапії», де мешканці знаходять підтримку та координують зусилля для самозахисту.

Отже, соціально-психологічний контекст Херсона сьогодні – це динамічне поєднання травматичного досвіду та надзвичайної психологічної витривалості. Визначальними факторами трансформації національного характеру у напрямку стійкості є історична спадковість, високий рівень патріотизму та соціальна солідарність. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку спеціалізованих програм психологічної реабілітації, що враховуватимуть виявлену вікову специфіку та регіональні особливості прифронтового життя.

Список використаних джерел:

1. Варнавська, І. В. (2025). Теоретичні моделі впливу соціальних та екзистенційних факторів на психічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану (на прикладі Херсонського регіону). *Наука і техніка сьогодні (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Техніка», Серія «Фізико-математичні науки»)*, (13)54, 841-853.
2. Кузовова, Н. М. (2024). Цивільний спротив у Херсоні та області під час російської окупації в березні – на початку квітня 2022 року. *Південний архів (історичні науки)*, (46), 23-36.

Сабуцька Іра Юріївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

*доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,
Херсонського державного аграрно-економічного університету*

МАТЕРИНСЬКЕ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Актуальність теми зумовлена зростанням психологічного навантаження на жінок, які поєднують виконання материнських, професійних та соціальних ролей у сучасному суспільстві. Постійна відповідальність за виховання дітей, високі соціальні очікування щодо «ідеального материнства», а також брак підтримки й часу для відновлення можуть призводити до розвитку емоційного виснаження та материнського вигорання. Цей стан проявляється у хронічній втомі, зниженні емоційної залученості у взаємодії з дитиною та відчутті власної неефективності у виконанні материнської ролі.

Поширення цього явища свідчить про необхідність його подальшого наукового вивчення та визначення основних психологічних чинників виникнення.

Мета – проаналізувати материнське емоційне вигорання як психологічну проблему сучасного суспільства, визначити основні причини його виникнення та можливі шляхи подолання.

Емоційне вигорання є складним психологічним феноменом, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів та надмірного емоційного навантаження. Воно характеризується поступовим виснаженням емоційних ресурсів людини, зниженням мотивації та втратою інтересу до діяльності, яка раніше викликала позитивні переживання. У сімейному середовищі емоційне вигорання може формуватися під впливом постійних стресових ситуацій, що призводить до появи відчуття втоми, напруги та дратівливості (Ганкевич, 2018, с.90-95).

Материнське емоційне вигорання розглядається як специфічний різновид емоційного вигорання, який виникає у жінок внаслідок тривалого виконання батьківських обов'язків та постійної відповідальності за дітей. Поєднання різних соціальних ролей, значне емоційне навантаження та брак часу для власних потреб можуть призводити до поступового виснаження психологічних ресурсів матері (Левус, 2014, с.334-336).

Материнське вигорання може проявлятися у формі хронічної втоми, підвищених дратівливості, емоційній відстороненості та зниженні задоволення від

виконання материнської ролі. У такому стані жінка може відчувати труднощі у взаємодії з дитиною, втрату емоційної рівноваги та зниження психологічної стійкості. Подібні прояви можуть негативно впливати як на психологічний стан матері, так і на атмосферу у сім'ї.

Серед основних причин, що сприяють розвитку материнського емоційного вигорання, можна виокремити кілька соціально-психологічних факторів. Одним із них є високі соціальні очікування щодо виконання материнської ролі. У сучасному суспільстві матері часто стикаються з вимогами відповідати образу «ідеальної матері», що створює додатковий психологічний тиск та може призводити до емоційного виснаження (Крижановська, 2014, с.148-159).

Важливим фактором також є недостатній рівень соціальної підтримки. Матері, які не отримують допомоги від партнерів або членів родини, значно частіше стикаються з емоційним виснаженням та психологічним напруженням. Брак підтримки може призводити до відчуття емоційної ізоляції та зниження рівня психологічного благополуччя (Караджи, 2023, с.776-786).

Ще одним важливим чинником є подвійне навантаження, пов'язане з поєднанням професійної діяльності та догляду за дітьми. Жінки, які працюють та одночасно виконують значну частину домашніх обов'язків, перебувають під постійним психологічним тиском, що може сприяти розвитку хронічного стресу та емоційного виснаження (Левус, 2014, с.334-336).

Значну роль у розвитку материнського емоційного вигорання є брак часу для задоволення власних потреб та відновлення емоційних ресурсів. Постійна зайнятість доглядом за дитиною, виконанням домашніх обов'язків та професійною діяльністю часто призводить до того, що жінка не має можливості приділяти достатню увагу власному психологічному та фізичному стану. Така ситуація може сприяти накопиченню емоційної втоми та розвитку хронічного стресу.

Крім того, суттєвим чинником є високий рівень відповідальності за виховання дитини. Матері часто відчують сильний внутрішній тиск щодо необхідності

забезпечити гармонійний розвиток дитини та створити сприятливі умови для її виховання. Постійне переживання за благополуччя дитини та прагнення відповідати соціальним стандартам материнства можуть посилювати емоційне напруження та сприяти розвитку емоційного виснаження.

Материнське емоційне вигорання може мати негативні наслідки як для самої жінки, так і для сімейних відносин. Тривале емоційне виснаження може призводити до підвищення рівня тривожності, зниження психологічного благополуччя та виникнення конфліктів у сім'ї. Крім того, емоційний стан матері значною мірою впливає на психологічний розвиток дитини та атмосферу у сімейному середовищі.

Таким чином, материнське емоційне вигорання можна розглядати як важливу психологічну проблему сучасного суспільства. Воно впливає не лише на емоційний стан жінки, але й на якість сімейних взаємин та психологічний розвиток дитини. Тому дослідження причин виникнення цього явища та пошук ефективних шляхів його подолання є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень.

Одним із важливих напрямів подолання материнського емоційного вигорання є розвиток навичок емоційної саморегуляції та управління стресом. Значну роль у цьому процесі відіграє соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів та соціального оточення, що сприяє зниженню психологічного навантаження на жінку. Ефективними можуть бути також психологічні консультації, участь у групах підтримки та створення умов для відновлення емоційних ресурсів матері (Швалб, 2024, с.104).

Крім того, важливу роль відіграють різноманітні психологічні та психотерапевтичні методи, спрямовані на розвиток емоційної грамотності та підвищення стресостійкості. Зокрема, можуть використовуватися тренінги з управління стресом, техніки релаксації, медитації та дихальні вправи, які допомагають зменшити рівень тривожності. У практиці психологічної допомоги ефективними також є методи арт-терапії, що дають можливість виразити та усвідомити власні емоції.

Важливим фактором зниження емоційного вигорання є також покращення сімейної комунікації, організація відпочинку та раціональний розподіл обов'язків у родині. Спільний відпочинок, підтримка партнерських стосунків та розвиток навичок самоуправління можуть сприяти зниженню психологічного навантаження на матір і покращенню її емоційного стану.

Висновки. Материнське емоційне вигорання є важливою психологічною проблемою сучасного суспільства, що виникає під впливом різних соціальних та психологічних чинників. До основних причин розвитку цього явища належать високі соціальні очікування щодо виконання материнської ролі, недостатній рівень соціальної підтримки, поєднання професійної діяльності з вихованням дітей, а також значне емоційне навантаження, яке відчують жінки у процесі виконання батьківських обов'язків.

Тривале перебування у стані психологічного напруження може призводити до емоційного виснаження, зниження емоційної залученості у взаємодії з дитиною та погіршення психологічного благополуччя матері.

Важливим напрямом профілактики та подолання материнського емоційного вигорання є розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня психологічної стійкості та формування ефективних стратегій подолання стресу. Значну роль у цьому процесі відіграє соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів та соціального оточення.

Ефективними можуть бути психологічні консультації, участь у групах підтримки, розвиток емоційної грамотності, а також створення умов для відновлення емоційних ресурсів жінки.

Комплексне застосування цих заходів може сприяти збереженню психологічного благополуччя матерів та покращенню взаємин у сім'ї.

Отже, материнське емоційне вигорання є актуальною психологічною проблемою сучасного суспільства, що потребує подальшого наукового дослідження та розробки ефективних програм психологічної підтримки матерів.

Список використаних джерел:

1. Ганкевич, О. М. (2018). Поняття батьківства та материнства у сімейно-правовій доктрині. *Збірник наукових статей*, 46, 90-95.
2. Караджи, О. С. (2023). Особливості прояву емоційного вигорання у молодих матерів. *Наукові перспективи*, 5, 776-786.
3. Крижановська, З. Ю. (2014). Емоційні особливості жінки в процесі реалізації материнської ролі. *Психологічні перспективи*, 24, 148-159.
4. Левус Н. І., & Гупаловська В. А. (2014). Емоційне вигорання матерів у взаємостосунках з дітьми. *Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 29-30 травня 2014 р.). (с. 142-145). Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка.*
5. Швалб А.Ю., & Перелигіна Л.А. (2024). Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у різних категорій вимушених переселенців в умовах війни. *Особистість, суспільство, війна: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 20 березня 2024 р.). (с. 88-92). Харків: ХНУВС.*

Савченко Анна Григорівна

студентка першого (бакалаврського) рівня,

Шаумян Олена Геворківна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості,

Центральноукраїнський державний університет

імені Володимира Винниченка, Україна

ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНИХ АСПЕКТІВ

У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розглядається актуальність формування гендерних аспектів у дітей дошкільного віку як фундаменту успішної соціалізації. Аналізуються теоретичні

підходи до вивчення гендерної ідентичності та уявлень, виявляються вікові особливості їх формування. Особлива увага приділяється ролі сім'ї, дошкільного закладу, однолітків та медіапростору. Обґрунтовується необхідність інтегративного підходу та створення гармонійного середовища для розвитку психологічно здорової та соціально адаптованої особистості, вільної від жорстких стереотипів.

Мета – теоретично обґрунтувати формування гендерних аспектів у дітей дошкільного віку.

Дошкільний вік (період від 3 до 6-7 років) у сучасній психології розглядається як «сензитивний період», тобто час особливої чутливості до засвоєння соціальних знаків, смислів та ролей. Психологічна специфіка цього етапу полягає у переході дитини від предметного сприйняття світу до усвідомлення себе як активного суб'єкта соціальних відносин. Одним із базових вимірів цього усвідомлення є гендер. Психологічна сутність гендерного становлення полягає у процесі інтерналізації – переведення зовнішніх суспільних вимог у внутрішній план особистості. Центральним поняттям тут є «гендер», що визначається як соціально-біологічна обумовленість відмінностей між людьми, за допомогою якої дається визначення понять чоловік та жінка. Гендер становить комплекс соматичних, репродуктивних, соціокультурних і поведінкових характеристик, що забезпечують індивіду особистий, соціокультурний правовий статус чоловіка або жінки. У дошкільному віці дитина не просто дізнається, що існують чоловіки та жінки, вона починає формувати власну «гендерну схему» когнітивну структуру, яка допомагає їй фільтрувати та впорядковувати інформацію про світ (Вет, 1994, р.22-37).

Ядром цієї структури є гендерна ідентичність – аспект самосвідомості особистості, що пов'язаний з усвідомленням і відчуттям людиною себе як представника певної статі. Психологічно цей процес починається з елементарної статевої ідентифікації близько 3 років. Проте його впевненість ще не має внутрішньої опори на біологічну незмінність, а базується на випадкових зовнішніх ознаках. Цей дефіцит розуміння стабільності статі втілюється у виконанні гендерних

ролей, які є набором очікуваних зразків поведінки залежно від чоловічої або жіночої статі. Психологічний механізм засвоєння ролей у 3-5 років детально ілюструє експеримент Сандри Бем. Вона виявила, що діти цього віку перебувають у полоні «візуальної логіки»: побачивши хлопчика у сукні, вони щиро вірять у його перетворення на дівчинку. Лише поступове дозрівання психіки та накопичення знань про анатомічну стабільність тіла дозволяють дитині відокремити сутність статі від її зовнішніх проявів (Bem, 1994, p.22-37).

Проте процес самоідентифікації суттєво ускладнюється, коли у свідомість дитини проникають «гендерні стереотипи» – це спрощені, стійкі та загальноприйняті в культурі уявлення, оцінки та судження про ролі, риси характеру та поведінку чоловіків і жінок, які закріплюються у свідомості без урахування індивідуальності. Вони формують жорсткі соціальні очікування щодо «чоловічого» та «жіночого», обмежуючи можливості самореалізації. На психологічному рівні стереотипи діють як фільтри, що змушують дитину відкидати ті види діяльності, які не відповідають її статі, що особливо помітно у середньому дошкільному віці через схильність до сприйняття статі як «оборотної» категорії.

Після 5 років психологічна сутність гендеру набуває ознак стійкості (константності). Дитина починає активно включати стать у свою «Я-концепцію». Це стимулює розвиток статевої солідарності: діти старшого дошкільного віку прагнуть спілкуватися з однолітками своєї статі та стають дуже критичними до порушення гендерних меж. Хлопчики все частіше демонструють орієнтацію на силу та маскулінні ролі (пожежники, воїни, захисники), а дівчатка фокусуються на емоційному інтелекті та моделюванні сімейних відносин (Bem, 1994, p.22-37).

Важливим аспектом є емоційне пригнічення, яке може виникати через негнучкі системи виховання. Хлопчиків часто змушують відповідати «чоловічому еталону», що забороняє вияви вразливості та співчуття.

Загалом, до завершення дошкільного віку дитина повинна досягти такої психологічної зрілості, яка дозволяє їй: свідомо розрізняти професійні та сімейні

ролі батьків; ідентифікувати власну рольову позицію, зберігаючи при цьому повагу до іншої статі та здатність до партнерства; демонструвати інтерес до героїчних патернів поведінки та чітку диференціацію в сюжетно-рольових іграх.

Формування гендерних уявлень у дітей дошкільного віку є ключовим аспектом їхнього соціального та особистісного розвитку. Під гендерними уявленнями розуміють сукупність знань, переконань, оцінок та емоційних ставлень дитини щодо своєї та протилежної статі, які формуються під впливом соціокультурного середовища.

Важливу роль у формуванні цих уявлень відіграє теорія гендерних схем Сандри Бем. Згідно з нею, діти активно конструюють внутрішні когнітивні структури, або «схеми», які допомагають їм систематизувати інформацію про чоловіче та жіноче. Ці схеми діють як своєрідні «лінзи», через які дитина сприймає світ, сортуючи об'єкти, дії та якості на «відповідні» та «невідповідні» її статі. Це пояснює, чому гендерні уявлення дошкільників нерідко є жорсткими та схильними до стереотипів (Solbes-Canales & Gould, 2020, p.23; Warin, 2018, p.52).

Культурно-історичний підхід акцентує увагу на ролі соціальної взаємодії та культурних інструментів у формуванні гендерних уявлень. Саме в сюжетно-рольових іграх, що є провідною діяльністю дошкільника, діти активно відтворюють та інтерналізують моделі поведінки дорослих. Гра стає своєрідною «лабораторією», де дитина «приміряє» на себе різні гендерні ролі, засвоюючи соціальні норми та правила взаємодії між статями. Через гру та спілкування з однолітками гендерні уявлення дитини збагачуються і стають більш гнучкими, дозволяючи їй усвідомити соціальні очікування та адаптувати власну поведінку.

Особливе місце у гендерних уявленнях дітей посідають гендерні стереотипи, які є спрощеними, стійкими та загальноприйнятими уявленнями про ролі, риси характеру та поведінку чоловіків і жінок. У дошкільному віці стереотипи часто проявляються у: виборі іграшок, сюжетах ігор, оцінці якостей.

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що формування гендерних аспектів у дошкільному віці є одним із найскладніших та визначальних процесів становлення особистості. Цей період, що охоплює вік від 3 до 7 років, визначено як сензитивний етап соціалізації, на якому дитина переходить від предметного сприйняття світу до глибокого усвідомлення себе як активного суб'єкта соціальних відносин. Центральним новоутворенням цього етапу є гендерна ідентичність – стійке внутрішнє відчуття своєї належності до певної статі, що інтегрується в загальну «Я-концепцію» дитини.

Науковий огляд підтверджує, що цей процес має багатовимірну природу. Він базується на механізмах ідентифікації з батьківськими фігурами, соціальному наслідуванні моделей поведінки дорослих та отриманні зворотного зв'язку від оточення у вигляді схвалення чи несхвалення. Важливим інструментом цього розвитку виступають гендерні схеми – внутрішні когнітивні фільтри, через які дитина сортує інформацію на «свою» та «чужу», що нерідко призводить до закріплення жорстких гендерних стереотипів. Особливе значення у цьому контексті має сюжетно-рольова гра, яка виступає «зоною найближчого розвитку», де дитина інтерналізує соціальні відносини та «репетирує» майбутні життєві сценарії.

Таким чином, теоретичне підґрунтя дослідження свідчить, що успішне формування гендерних аспектів потребує інтегративного підходу, який поєднує розуміння біологічних передумов із гнучкими педагогічними стратегіями. Створення гармонійного середовища, де дитина може реалізувати свої здібності без жорсткої прив'язки до стереотипних обмежень, є необхідною умовою для формування психологічно здорової та соціально адаптованої особистості.

Список використаних джерел:

1. Bem, S. L. (1993). *The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality*. Yale University Press.

2. Solbes-Canales, I., Gould, A. D., & Rodríguez-Gómez, P. (2020). Understanding gender development in preschool children: Stereotypes and gender identity. *Frontiers in Psychology, 11*, Стаття 609. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00609>
3. Warin, J. (2018). *Men in early childhood education and care: Gender, professionalism and personal identity*. Palgrave Macmillan.

Самедова Севда Гусейнівна

студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Шаумян Олена Геворківна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості,

Центральноукраїнський державний університет

імені Володимира Винниченка, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЖИВАННЯ ЖІНКАМИ СОЦІАЛЬНО НАВ'ЯЗАНИХ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ

Актуальність проблематики психологічних чинників проживання жінками соціально нав'язаних сценаріїв є беззаперечною. Психоемоційний стан жінки, внутрішньоособистісні конфлікти, та розвиток гендерної чутливості до життя жінки в суспільстві потребує подальшого вивчення. Поступове усвідомлення жінкою своїх потреб, а не потреб родини, чоловіка, дітей, друзів, оточення є цінним для формування соціально благополучної гармонійної особистості жінки.

У сучасному світі жінки постійно стикаються з впливом соціально нав'язаних життєвих сценаріїв, що формуються в контексті культури, традицій та соціального середовища. Ці сценарії визначають не лише їхнє особисте життя, але й професійний розвиток, самооцінку та соціальну адаптацію. В багатьох випадках жінки відчують тиск, з боку суспільства та медіа, які підсилюють стереотипи про «ідеальну» жінку, тобто від материнства до кар'єри.

Ця ситуація є предметом дискусії у сфері соціальної психології, диференціальної психології, соціології, адже наявність цих сценаріїв може серйозно впливати на ментальне здоров'я жінок, формуючи відчуття тривоги, стану самотності, стресу й соціальної ізоляції (Саннікова, Яблонська, 2023, с. 3-7).

Задля глибшого розуміння цих впливів, особливо важливо розглянути, які психологічні механізми активуються в ситуаціях вибору між соціально нав'язаними ролями і власними прагненнями, самоідентичністю.

Мета – дослідити психологічні чинники проживання жінками соціально нав'язаних сценаріїв.

Згідно з даними дослідження Дж. Кілборна, жінки часто вважають, що їхнє життя визначається соціальними очікуваннями. Під час контент-аналізу було визначено, що медіа активно пропагують певні ідеали, які базуються на традиційних уявленнях про жіночність, таких як материнство, відданість родині та підтримка чоловіка. А от у дослідженні Г. Девор більшість респонденток вказали на те, що їхня самооцінка залежить від здатності відповідати цим стандартам, що підтверджує існуючі теорії гендерної соціалізації (Штайнер, 2021, с.220-233).

Адаптація до соціально нав'язаних сценаріїв може включати внутрішнє сприйняття жінки як «недостатньо хорошою». На думку, Л. Фестінгера когнітивний дисонанс виступає як механізм, завдяки якому жінки намагаються зменшити неоднозначність своїх почуттів. Це може призвести до самообману, де жінки зміщують свою ідентичність у бік очікувань.

Так, Г. Хофштеде з'ясував, що жінки з традиційних культур зазнають значно більшого тиску з боку соціуму, ніж їхні сучасні однолітки. Жінки, які живуть у консервативних спільнотах, більше підкоряються очікуванням з боку сім'ї та традицій. Водночас представниці молодшого покоління можуть ставити під сумнів ці сценарії і шукати альтернативні шляхи життєвого розвитку (Дворник, 2018, с.60-67).

Також жінки, які відчують високий ступінь соціального тиску, повідомляють про вищий рівень стресу, тривоги та депресії. Психологічні дослідження демонструють, що підтримка сім'ї, друзів та психотерапевтів може значно вплинути на здатність жінок справлятися з цими переживаннями (Берн, 2016, с.73; Левус & Лисій, 2021, с.97; Штайнер, 2021, с.220-233).

Психологічні чинники, які впливають на проживання жінками соціально нав'язаних життєвих сценаріїв, є складними і багатовимірними. Крім того, медійні стереотипи та соціальні очікування визначають не лише поведінку жінок, але й їхнє сприйняття себе. Проте, жінки також демонструють гнучкість у своїй ідентичності, активно шукаючи шляхи для самовираження та особистісного розвитку, незважаючи на зовнішній соціальний тиск.

Висновки. Аналіз психологічних механізмів, таких як когнітивний дисонанс, дозволяє краще зрозуміти, чому жінки погоджуються з нав'язаними ролями, навіть якщо це суперечить їхнім особистісним прагненням. Виявлення різниць у сприйнятті нав'язаних сценаріїв залежно від культурного контексту підкреслює важливість врахування соціокультурних нюансів у психологічному консультуванні та роботі з жінками.

Одним із ключових висновків є необхідність створення гендерно чутливих програм підтримки, які б допомагали жінкам справлятися з впливом соціально нав'язаних сценаріїв. Розробка таких програм повинна базуватися на врахуванні індивідуальних та культурних особливостей жінок. кращого розуміння своїх потреб жінками та до самостійного прийняття рішень.

Подальші наукові розвідки сприятимуть вивченню психологічних чинників проживання жінками соціально нав'язаних сценаріїв.

Список використаних джерел:

1. Берн, Е. (2016). *Ігри, у які грають люди*. Книжковий Клуб «Сімейного Дозвілля».

2. Дворник, М. С. (2018). *Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього*. Імекс-ЛТД.
3. Левус, Н., & Лисій, Ю. (2021). Психологічні особливості жінок з різним рівнем прокрастинації. *Психологічний часопис*, 7(5), 97-106.
4. Саннікова, О. П., & Яблонська, К. І. (2023, 19-20 травня). *Наративні моделі формування життєвого сценарію особистості* [Тези доповіді]. Всеукраїнська науково-практична конференція «Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності», Одеса, Україна.
5. Штайнер, К. (2021). *Сценарії життя людей* (Я. Машико, Пер.). Фабула.

Святелик Світлана Миколаївна

здобувачка вищої освіти освітнього ступеня бакалавр,

Самкова Олеся Миколаївна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ КОНСУЛЬТАНТІВ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Актуальність теми «Психологічні чинники емоційного вигорання консультантів лінії психологічної підтримки» зумовлена зростанням потреби у психологічній допомозі в умовах тривалого соціального стресу, кризових подій та воєнних реалій в Україні. Консультанти ліній психологічної підтримки постійно працюють з інтенсивними емоційними переживаннями клієнтів, такими як тривога, відчай, горе, суїцидальні думки, що створює високий ризик розвитку емоційного вигорання. Це явище негативно впливає не лише на психічне здоров'я самих спеціалістів, але й на якість наданої допомоги, професійну ефективність та тривалість професійної діяльності. У зв'язку з цим дослідження психологічних чинників емоційного вигорання є важливим як з наукової, так і з практичної точки

зору, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми його формування та визначити шляхи профілактики. Особливу увагу в межах дослідження доцільно приділити специфіці професійної діяльності консультантів лінії психологічної підтримки як окремої категорії фахівців допомагаючих професій. Їхня робота передбачає постійне перебування в ситуації емоційного напруження, необхідність швидкого реагування на кризові звернення, високий рівень відповідальності за психологічний стан абонентів, а також потребу зберігати професійну стійкість і внутрішню рівновагу в умовах обмеженого часу на встановлення контакту та надання допомоги. На відміну від тривалої психотерапевтичної взаємодії, консультативна допомога на лінії підтримки часто здійснюється в умовах невизначеності, анонімності, інтенсивності та високого емоційного навантаження, що може посилювати внутрішню напругу спеціаліста. Важливим аспектом проблеми є також те, що емоційне вигорання формується поступово і не завжди своєчасно усвідомлюється самими консультантами. На початкових етапах воно може проявлятися у вигляді підвищеної втомлюваності, емоційного виснаження, зниження мотивації до професійної діяльності, труднощів у співпереживанні, відчуття професійної неефективності або відстороненості від клієнтських переживань. За відсутності належної профілактики такі прояви можуть посилюватися та впливати не лише на професійну сферу, а й на загальний психологічний добробут фахівця, його самооцінку, міжособистісні стосунки та якість життя загалом.

Окремого значення набуває дослідження внутрішніх психологічних ресурсів консультантів, які можуть виступати як факторами ризику, так і захисними чинниками щодо розвитку емоційного вигорання. До таких ресурсів належать емоційна саморегуляція, рефлексивність, стресостійкість, здатність до усвідомлення власних меж, навички відновлення психоемоційного ресурсу та вміння використовувати конструктивні копінг-стратегії у складних професійних ситуаціях. Вивчення цих характеристик дає можливість не лише описати психологічний

портрет консультанта, більш вразливого до вигорання, але й визначити потенційні напрями психопрофілактичної та психоосвітньої роботи.

Метою роботи є теоретичне та емпіричне дослідження психологічних чинників емоційного вигорання консультантів лінії психологічної підтримки та виявлення їхнього впливу на професійне функціонування спеціалістів.

Для досягнення поставленої мети досліджені наукові джерела з проблеми емоційного вигорання, також в роботі плануються бути використані такі способи дослідження: професійного стресу та специфіки консультативної діяльності; психодіагностичні методики для визначення рівня емоційного вигорання, особливостей емоційної регуляції, рівня емпатії, копінг-стратегій та особистісних характеристик консультантів; а також методи математико-статистичної обробки результатів з метою виявлення взаємозв'язків між психологічними чинниками та проявами вигорання.

Наукова значущість дослідження полягає в уточненні уявлень про взаємозв'язок між особистісними характеристиками консультантів та рівнем їхнього емоційного вигорання в умовах діяльності на лінії психологічної підтримки. Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм профілактики вигорання, удосконалення системи професійного супроводу, супервізійної підтримки та психологічного забезпечення діяльності фахівців. Таким чином, дослідження має не лише теоретичну цінність, а й може стати підґрунтям для підвищення якості психологічної допомоги та збереження професійного ресурсу консультантів.

Очікувані висновки полягають у тому, що в результаті дослідження буде встановлено провідні психологічні чинники, які сприяють розвитку емоційного вигорання у консультантів лінії психологічної підтримки, зокрема високий рівень емоційної залученості, недостатня сформованість навичок саморегуляції, неефективні копінг-стратегії та дефіцит професійної підтримки. Також очікується підтвердження того, що своєчасна психологічна профілактика, супервізія та

розвиток ресурсів особистості можуть знижувати рівень емоційного вигорання і підвищувати професійну стійкість консультантів. Отримані результати можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій щодо збереження психічного здоров'я фахівців та підвищення ефективності їхньої професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бейгер, Г. З. (2014). *«Телефон довіри» як спеціалізована соціальна служба: навч. посіб.* (С. О. Борисюк, Ред.). НДУ ім. М. Гоголя.
2. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., & Бойко, О. (2017). *Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу* (Н. Гусак, Ред.). НаУКМА.
3. Євченко, І. М. (2014). Роль психолога “Телефону довіри” в сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*, (3), 217-222.
4. Пашко, Т., & Гліченко, О. (2023). *Телефонне консультування: Пам'ятка для працівників на місцях* (В. Чернобровкіна, Ред.). НаУКМА.
5. Уварова, С., Бойченко, Н., Гришкан, С., & Улько, Н. (б. д.). *Психологічна допомога в кризових ситуаціях*. ПВНЗ “МІГП”.

Слободянюк Віта Миколаївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ РЕЛІГІЙ ВИСОКОГО КОНТРОЛЮ

Актуальність. Питання психологічного впливу релігій високого контролю набуває дедалі більшої актуальності в сучасному суспільстві. В умовах соціальної нестабільності та екзистенційної невпевненості, характерних для сьогодення, особи

з підвищеною тривожністю або ті, хто шукає сенс і спільноту, стають особливо вразливими до маніпулятивних технік рекрутингу. Релігійна організація Свідки Єгови, як одна з найбільш структурованих релігій високого контролю, є показовим об'єктом для наукового аналізу, оскільки її методи впливу задокументовані, а негативні наслідки для психічного здоров'я членів підтверджені клінічними дослідженнями (Botton, 2021, p.2717-2732). Релігії високого контролю створюють замкнені екосистеми, які радикально змінюють психіку індивіда. Дослідження цих механізмів є критично важливим для розуміння природи психологічного насильства, розробки методів реабілітації колишніх членів та запобігання тяжким психічним розладам, спричиненим перебуванням в висококонтролюючій структурі. Мета. Проаналізувати методи психологічного впливу та контролю в організації Свідки Єгови на основі моделі BITE (Behavior, Information, Thought, Emotion), а також вивчити наслідки такого впливу на ментальне здоров'я, ідентичність особистості та виникнення Синдрому Релігійної Травми.

Поняття Релігія високого контролю (high-control religion) було розроблене в працях соціолога Стівена Хасана та психологів Маргарет Сінгер і Роберта Ліфтона як узагальнення для організацій, що здійснюють тотальний контроль над поведінкою, інформацією, мисленням і емоційним життям своїх членів. Організація Свідків Єгови демонструє всі ознаки такої структури: жорстку ієрархію з незаперечним авторитетом Керівного органу; теократичну стратегію, що легалізує приховування інформації від сторонніх; систему остракізму щодо колишніх членів; а також доктрину Армагеддону, яка породжує перманентний екзистенційний страх (Hassan, 2015). Ерозія особистості є ключовим наслідком такого контролю. Індивід поступово втрачає здатність до автономного вибору, самостійного мислення та довіри до власних почуттів. Замість цього формується «ідентичність свідка», яка повністю підпорядкована інтересам організації (Murphy, J. & Alqadi, A., 2025).

Аналіз методів контролю Свідків Єгови за моделлю BITE (Behavior, Information, Thought, Emotion)

Контроль над поведінкою (Behavior Control). У Свідків Єгови поведінковий контроль охоплює майже кожен аспект повсякденного життя. Детальна регламентація розпорядку, одягу, кола спілкування, сексуального та сімейного життя. Система нагород і покарань формує беззаперечне підкорення керівництву. Поступове скорочення зв'язків із людьми поза спільнотою та суворі регламентація дозволів (зокрема заборона свят) створюють непрохідну стіну між адептом і рештою суспільства. Середовище постійного моніторингу духовності, практика суворої ізоляції від зовнішнього світу та дисциплінарні покарання нерідко доводять членів організації до психоемоційного зриву (Zieman, 2017).

Контроль над інформацією (Information Control). Членам організації суворо заборонено читати критичну літературу або користуватися ресурсами, не схваленими керівництвом. Інтернет-активність піддається цензурі, а адептів привчають довіряти виключно публікаціям Товариства Вартової Башти. Будь-яка зовнішня інформація маркується як сатанинська, що унеможливорює логічне осмислення доктрин. Така інформаційна ізоляція є основним механізмом, що підтримує стан когнітивного полону адепта.

Контроль над мисленням (Thought Control). Центральним механізмом є пригнічення власного мислення. Будь-які сумніви щодо доктрин маркуються як прояв гордості, слабкості або вплив демонів. Членів групи навчають технік зупинки думок (thought-stopping): щойно виникає незалежна рефлексія, адепт вдається до повторення гасел, молитви або поглиблення в читання схваленої літератури. Із часом ця практика призводить до патологічного придушення власних думок та повної залежності від інтерпретації реальності керівництвом Свідків Єгови.

Контроль над емоціями (Emotional Control). Найбільш руйнівним компонентом системи є маніпулювання почуттями провини та страху. Адептів постійно переконують у їхній природній недосконалості й невідповідності високим

стандартам Бога, що породжує хронічне відчуття провини та сорому. Страх перед Армагеддоном і перспективою вічного знищення є головним мотиватором слухняності. Позитивні емоції — радість, натхнення, відчуття спільноти — відбуваються лише всередині групи, що робить вихід із неї емоційно нестерпним. Формується тотальна залежність від групи (Ma'rief, M. I., & Sukmawati, R. F., 2025, p.145-146)

Феномен соціальної смерті та остракізм Остракізм у Свідків Єгови є однією з найжорстокіших форм психологічного насильства. Колишній член стає «мертвим» для своєї родини та всього найближчого оточення: будь-які контакти з «відлученою» особою суворо забороняються. Це позбавляє людину не лише соціальних зв'язків, а й усієї системи ідентичності, смислів і підтримки, що формувалася роками (Luther, 2023, p.105-120).

Наслідками остракізму є глибоке почуття покинутості, екзистенційна криза та важкі форми горювання, зіставні з переживанням смерті близьких. Дослідження, опубліковане у *The British Journal of Psychiatry*, показало, що Свідки Єгови значно частіше потрапляють до психіатричних лікарень із діагнозом параноїдної шизофренії порівняно з представниками загальної популяції. Хронічний страх перед демонічним впливом, Армагеддоном та переслідуваннями є тригером для розвитку психічних розладів (*The British Journal of Psychiatry*, p.556-559).

Висновки. Релігійна організація Свідків Єгови, використовує системну та цілеспрямовану сукупність психологічних технік, які в своїй сукупності виходять далеко за межі звичайного релігійного практикування. Застосування моделі ВІТЕ показує структуровану систему маніпуляцій, відому у науці як реформування свідомості. Перебування в такій структурі призводить до виникнення Синдрому Релігійної Травми. Ерозія автономної ідентичності є неминучим наслідком тривалого перебування в такій системі. Ідентичність «вірного свідка» - групова ідентичність, замінює справжнє «я», позбавляючи людину логічного мислення, емоційної автентичності та здатності до незалежного вибору. Відновлення власної

ідентичності після виходу з організації є тривалим і болісним процесом, що вимагає кваліфікованої психологічної допомоги. Подальші дослідження в цій галузі мають бути зосереджені на розробці ефективних терапевтичних протоколів для роботи з вихідцями з релігій високого контролю, а також на вивченні превентивних заходів, здатних підвищити психологічну стійкість особистості до маніпулятивних технік релігій високого контролю.

Список використаних джерел:

1. Botton, J. G. (2021). Social ostracism and mental health among Jehovah's Witnesses who disaffiliate. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2717-2732. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01289-w>
2. Hassan, S. (2015). *Combating cult mind control*. Freedom of Mind Press.
3. Luther, R. (2023). What Happens to Those Who Exit Jehovah's Witnesses: An Investigation of the Impact of Shunning. *Pastoral Psychology*, 72(1), 105-120. <https://doi.org/10.1007/s11089-022-01044-7>
4. Ma'rief, M. I., & Sukmawati, R. F. (2025). Religious trauma syndrome (RTS): Examining the origins of trauma in religious practice and pathways to recovery. *Abrahamic Religions: Jurnal Studi Agama-Agama*, 5(2), 145-156.
5. Ransom, H. J., Monk, R. L., Qureshi, A., & Heim, D. (2021). Life after social death: Leaving the Jehovah's Witnesses, identity transition and recovery. *Pastoral Psychology*, 70(1), 53-69. <https://doi.org/10.1007/s11089-020-00935-3>
6. Ransom, H. J., Monk, R. L., Heim, D. (2021). Grieving the Living: The Social Death of Former Jehovah's Witnesses. *Journal of Religion and Health*, 61(3), 2458-2480. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01384-y>
7. Spencer, J. (1975). The mental health of Jehovah's Witnesses. *The British Journal of Psychiatry*, 126(6), 556-559. <https://doi.org/10.1192/bjp.126.6.556>

8. Zamperini, A., Menegatto, M., Mostacchi, M., Barbagallo, S., & Testoni, I. (2020). Loss of close relationships and loss of religious belonging as cumulative ostracism: From social death to social resurrection. *Behavioral Sciences*, 10(6), 99. <https://doi.org/10.3390/bs10060099>
9. Zieman, B. (2015). *EXiting the JW cult: A healing handbook for current and former Jehovah's Witnesses*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Тернавська Тетяна Анатоліївна

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри менеджменту авіаційної діяльності,

Української державної льотної академії, Україна

РЕФЛЕКСІЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ЯК ІНДИКАТОР ПРОФЕСІЙНОЇ САМООРГАНІЗАЦІЇ ВИКЛАДАЧА ЗВО

Індикатор «Рефлексія особистісних результатів» тісно пов'язаний із актуалізацією професійної діяльності, так як передбачає критичний аналіз професійної діяльності, вибраковування слабких та актуалізацію сильних сторін науково-педагогічної/педагогічної діяльності викладача закладу вищої освіти (далі – викладача ЗВО).

Рефлексія особистісних результатів також пов'язана із особистісною самореалізацією. У процесі аналізу та критичного переосмислення професійних здобутків нерідко на перші пріоритетні позиції виходять особистісні амбіції, випереджаючи професійну самореалізацію. Це ставить на важить переваг напрямки самоорганізації. І, на жаль, у сучасних умовах освітянської діяльності професійні амбіції нерідко поступаються особистісним.

Мета: проаналізувати сутність індикатору «рефлексія особистісних результатів» як показника професійної самоорганізації викладача ЗВО.

Розглядаючи оптимістичний вектор професійного руху викладача ЗВО хочемо наголосити, що саме професійне педагогічне покликання нерідко бере гору над особистісними бажаннями та реаліями результатів професійної діяльності. Тож, професійна рефлексія дозволяє констатувати наявність або відсутність компетентностей, необхідних для професійної діяльності людини. Динамічна властивість справжнього професіонала – викладача ЗВО може змінюватися, рухатися. Розвиватися або деградувати, стимулювати розвиток самоорганізаційних показників особистості.

Щодо наукових пошуків проблеми професійної саморефлексії та саморозвитку, то інтерес не вщухає як в педагогічній так і в психологічній науках. Бех І., Максименко С. досліджували процеси саморозвитку та саморефлексії з позиції реалізації професійно-орієнтованої діяльності. Як засіб професійного самовдосконалення людини розглядали це питання Сластьонін В., Власова О. Пошуками саморозвитку майбутніх професіоналів, у яких розвиток рефлексії виступає центральною якістю особистості та ефективним механізмом її саморозвитку займалися Пейсахов Н., Кузікова С., Савчин М..

Науковці Іващенко Андрій та Іващенко Альона пов'язують активізацію професійної рефлексії та саморозвитку фахівців із моделюванням виховних ситуацій, які б спонукали особистість до самопізнання та саморозвитку, ефективної професійної рефлексії (Іващенко & Іващенко, 2021, с.21).

Особливості актуалізації саморефлексії у процесі професійного становлення та діяльності розкривається також у наукових розвідках Кліпи Ю. Дослідниця наголошує на важливості формування професійних компетентностей та їх самоусвідомлення, що є головною умовою для ефективної професійної діяльності в умовах сучасного суспільства (Кліпа, 2019).

Якісна рефлексія особистісних результатів передбачає реалізацію актуалізованого сенсу професійної діяльності, що поєднує характеристики поняття актуалізації та змісту професійної діяльності як такої. Самоорганізація напрямку передбачає задіявання, активізацію та реалізацію сенсу будь-якої діяльності професіоналу загалом. Ідеї та знання не реалізовані у дійсність під час професійної діяльності так і залишаються звичайними думками. Викладач ЗВО у процесі своєї науково-педагогічної/педагогічної діяльності має бути насамперед самоорганізований педагогічно.

На думку Приходька Т., педагогічна самоорганізація викладача ЗВО передбачає динамічну та цілісну характеристику особистості, що реалізується сукупністю педагогічної рефлексії, професійної компетентності, самоуправління, самовдосконалення викладача для здійснення якісної професійної діяльності (Приходько, 2018, с.92).

Професійна самоорганізація є специфічним видом самоуправління, самоусвідомлення, необхідності пошуку нових рішень способів для досягнення поставленої мети (Андрущенко, 2003).

Висновки. Рефлексія особистісних результатів стає реалістичним відображенням професійної самоорганізації, якщо фахівець у процесі специфічної творчої та кваліфікованої діяльності реалізує власні потреби саморозвитку, особистісного самовдосконалення та циклічного підвищення своєї професійної компетентності; стимулює розвиток професійних якостей відповідно до соціально-економічних вимог та індивідуальної професійної траєкторії викладача ЗВО.

Список використаних джерел:

1. Андрущенко, В. (2003). Освіта в пошуку нових стратегій мислення. *Вища освіта України: Теоретичний та науково-методичний часопис*, (2), 5-7.
2. Іващенко, А., & Іващенко, А. (2021). Психологічна розвивальна програма «Активізація професійної рефлексії та саморозвитку майбутніх документознавців». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П.*

Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 14(59), 21-32.
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14\(59\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14(59).03)

3. Кліпа, Ю. (2019). Актуалізація компетентнісного підходу у професійній освіті майбутніх економістів-підприємців. *Socio-Economic Relations in the Digital Society*, 1(31), 14-22. [https://doi.org/10.18371/2221-755x1\(31\)2018141531](https://doi.org/10.18371/2221-755x1(31)2018141531)

4. Приходько, Т. (2018). Актуалізація мотивації на педагогічну самоорганізацію викладачів закладів вищої освіти. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*, 2(16), 92-97. <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2018/2/16.pdf>

Хубберт Наталія Миколаївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ТРАВМА ВІЙНИ ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ

Актуальність. Актуальність теми зумовлена унікальним для українського суспільства феноменом «подвійної кризи», що виникає внаслідок накладання нормативної вікової кризи середини життя (період 35-50 років) на ненормативну кризу, спричинену травматичним досвідом війни.

Мета. Мета полягає у теоретичному аналізі впливу травматичного досвіду війни на трансформаційні процеси особистості в період середини життя та виявленні особливостей перебігу вікової кризи в умовах постійної травматизації.

Реалізація поставленої мети передбачає переосмислення класичних психологічних концепцій розвитку через призму сучасної травматерапії та

нейробіології. Це дозволяє розкрити механізми, за яких зовнішня екзистенційна загроза стає визначальним чинником внутрішньої вікової динаміки особистості.

Аналіз взаємодії вікових та травматичних чинників дозволяє виокремити такі ключові аспекти дослідження:

1. Криза середини життя як етап індивідуації (за К. Г. Юнгом): У нормі цей період (35 - 50 років) є часом так званої «метаної» – докорінної зміни свідомості. Основна увага переноситься з розбудови Его-структур – сукупності свідомих уявлень про себе, що забезпечують адаптацію до зовнішнього соціуму, контроль над імпульсами та формування стабільної соціальної ідентичності (кар'єра, соціальні ролі) – на пошук Самості, що виступає як архетипічний центр цілісності психічного, який об'єднує свідомі та несвідомі аспекти особистості. Самість є внутрішнім регулюючим центром, пошук якого дозволяє людині віднайти справжню автентичність та глибинний сенс буття, що виходить за межі суто соціальних досягнень. Травма війни вносить деструктивну корекцію в цей процес: замість інтеграції особистої Тіні (витіснених аспектів особистості), індивід змушений мати справу з архетипічним злом зовнішнього світу (некерованою загрозою знищення), що часто призводить до регресії та втрати зв'язку з внутрішнім джерелом сенсів (Jung, 1969, p.226-230).

2. Генеративність проти стагнації в умовах війни (за Е. Еріксоном): Військова агресія руйнує фундамент генеративності – здатності піклуватися про майбутнє. Коли майбутнє стає непередбачуваним, людина середнього віку опиняється у стані заблокованої передачі досвіду, що посилює почуття стагнації та безглуздості попередніх життєвих здобутків (Еріксон, 2006, с.243-247).

3. Екзистенційний зсув (за К. Ясперсом): Війна змушує особистість зіткнутися з граничними ситуаціями (смерть, страждання, провина, боротьба) значно раніше або інтенсивніше, ніж це передбачено нормативним віковим розвитком. Згідно з К. Ясперсом, саме в цих ситуаціях людина відчуває крах своїх звичних

життєвих опор, що є передумовою для справжнього екзистенційного пробудження або глибокої кризи (Ясперс, 2009, с.320-324).

4. Нейробіологічний аспект травми (Б. ван дер Колк, С. Порджес, 2022): Травматичний досвід війни реорганізовує роботу мозку, зміщуючи акцент з префронтальної кори (планування, аналіз) на лімбічну систему (виживання). Б. ван дер Колк зазначає, що травма «тілесно закарбовується», позбавляючи людину відчуття безпеки у власному тілі (Ван дер Колк, 2022, с.112-115). Полівагальна теорія С. Порджеса пояснює, що хронічна загроза активує дорсальний вагусний комплекс, викликаючи стан емоційного оніміння (shutdown) (Porges, 2011, р.74-82). Для людини 35- 50 років це означає неможливість гнучкого реагування на вікові виклики через біологічну фіксацію в стані стресу.

5. Концепція «вікна толерантності» (Деб Дана): Успішне проходження кризи середини життя потребує перебування у «вікні толерантності» – певному стані і періоді часу, в якому можлива рефлексія. Травма війни постійно виштовхує особистість у стани гіперактивації (паніка, гнів) або гіпоактивації (депресія, дисоціація), що унеможлиблює конструктивну роботу з віковими змінами (Dana, 2018, р.54-58).

З огляду на зазначене, ми спостерігаємо два полярні сценарії трансформації середини життя, які визначаються індивідуальною резильєнтністю та інтенсивністю психотравмувального впливу:

1. Травматична акселерація та посттравматичне зростання: Війна стає екзистенційним каталізатором, який змушує особистість у стислі терміни провести радикальну ревізію ціннісно-сміслових орієнтацій. У цьому контексті нормативні завдання середини життя – пошук автентичності та переоцінка досягнень – набувають статусу критичного виживання. Замість поступового переходу, особистість переживає стрибкоподібну трансформацію. Це шлях прискореної індивідуації, де інтегрований травматичний досвід стає фундаментом для нової,

більш стійкої та гнучкої ідентичності, здатної витримувати високий рівень невизначеності.

2. Деструктивна фіксація та «біологічний полон» (КПТСР): Внаслідок тривалої травматизації природний віковий перехід деформується або повністю заморожується. Психіка особистості опиняється у пастці незавершеного теперішнього, де всі когнітивні та емоційні ресурси мобілізовані виключно на подолання симптомів травми. Енергія, необхідна для продуктивного вирішення вікової кризи та переходу до генеративності, повністю витрачається на підтримку базового гомеостазу та фізичне виживання. Це призводить до розриву континууму життєвого шляху, що веде до передчасної психологічної інвалідизації, глибокої відчуженості від власних потреб та стагнації.

Таким чином, травматичний досвід війни виступає не просто зовнішнім фоном, а активним внутрішнім чинником, що або радикально оновлює структуру «Я» дорослої людини, або стає нездоланим бар'єром на шляху до її вікової зрілості.

Висновки. Криза середини життя у дорослих українців на сучасному етапі не може розглядатися як суто нормативне явище, оскільки вона нерозривно пов'язана з ненормативною травмою війни. Травматичний досвід війни (ПТСР/КПТСР) виступає потужним модифікатором вікових процесів, здатним як прискорювати особистісну трансформацію, так і повністю її блокувати через механізми нейробіологічного «застигання». Застосування підходів аналітичної психології та сучасної травматерапії (полівагальної теорії) дозволяє глибше зрозуміти специфіку «подвійної кризи», де біологічні наслідки травми перешкоджають виконанню завдань індивідуальності та генеративності. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці спеціалізованих програм психологічної підтримки для вікової групи 35-50 років, спрямованих на відновлення нейробіологічної регуляції як передумови для успішного завершення вікового переходу в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Ван дер Колк, Б. (2022). *Тіло веде лік: як лишити травму в минулому*. Харків: Віват.
2. Герман, Д. (2015). *Травма та зцілення: Наслідки насильства*. Львів: Видавництво Старого Лева.
3. Еріксон, Е. Г. (2006). *Дитинство та суспільство*. Київ: Юніверс.
4. Ясперс, К. (2009). *Психологія світоглядів*. Київ: Юніверс.
5. Dana, S. (2018). *The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation*. N.Y.: W. W. Norton & Company.
6. Jung, C. G. (1969). *The structure and dynamics of the psyche* (R. F. C. Hull, Trans.). In *Collected works of C. G. Jung* (Vol. 8). Princeton University Press. (Original work published 1928).
7. Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions*. N.Y.: W. W. Norton & Company.

Секція V. НОВІ ТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИКИ У ПСИХОЛОГІЇ

Андріяш Наталія Олександрівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Майборода Маргарита Анатоліївна

асистентка кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МЕТОДУ АФІРМАЦІЙ

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних, доступних та не-травматичних інструментів самодопомоги в умовах хронічного стресу та високої психологічної напруженості сучасного суспільства. Попри те, що метод афірмацій часто популяризується у неакадемічному середовищі, його

науковий розгляд відкриває значні перспективи для когнітивно-поведінкової терапії та позитивної психології.

Ефективність медитації, релаксації, афірмацій та візуалізації обумовлюється особливостями роботи людської свідомості та підсвідомості. Оздоровчі навіювання – це потужний інструмент впливу на фізичний та психологічний стан людини. Позитивні мовні формули здатні поступово змінювати негативні психологічні установки на позитивні.

Метою роботи є дослідити поняття афірмацій та розкрити ключові особливості його психологічного потенціалу. Здійснити теоретичний огляд, порівняння та взаємозв'язок значень цього поняття.

Афірмація (від лат. *affirmatio* – підтвердження) – коротка фраза, що містить вербальну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює потрібний образ чи установку в підсвідомості людини, покращуючи її психоемоційний стан і стимулюючи позитивні зміни в житті. Ефективна афірмація складається з п'яти базових елементів, вона: особиста, позитивна, складена у теперішньому часі, візуальна, емоційна (Кадієвська & Остапчук, 2025, с.45-55).

В останні роки зростаючий інтерес до психологічного благополуччя саморозвитку підкреслює актуальність корекції тривожності за допомогою методів саморегуляції. Засоби саморегуляції, такі як медитація, дихальні вправи, афірмації, стають все більш популярними як способи підвищення психічного здоров'я та зниження рівня тривожності (Подвисоцька & Чебикін, 2024).

Розглянемо детальніше метод афірмацій. Він полягає на тому, що людина формулює та повторює позитивні афірмації (самонавіювання), які підсилюють віру в себе та свої здібності. Наприклад, твердження типу «Я здатний впоратися з будь-яким викликом» або «Мій досвід дозволяє мені діяти ефективно в будь-якій ситуації». Позитивні афірмації використовуються як частина щоденної рутини, особливо в моменти підвищеного стресу або перед складними завданнями. Регулярна практика допомагає зміцнити психологічну стійкість та підтримувати

мотивацію. Результати досліджень свідчать про те, що систематичне використання самонавіювання сприяє зниженню рівня внутрішнього напруження, пом'якшенню самозвинувачувальних реакцій і поступовому переходу до більш конструктивної форми самооцінювання (Dong, 2026).

За результатами деяких досліджень ми можемо побачити, як самонавіювання впливає на внутрішні процеси людини, так званий внутрішній діалог. Роль самонавіювання тут являється одним з ключових інструментів зміни внутрішнього діалогу, що дозволяє обґрунтовано довести, що свідоме використання конструктивних вербальних формул здатне знижувати інтенсивність негативних самооцінних суджень і сприяти формуванню ресурсного ставлення до себе (Островська, 2025).

Самонавіювання як стратегія втручання спрямоване на захист самооцінки людини шляхом сприяння позитивній самооцінці та створенні «Я-схем», які виступають як справжня емоційна та афективна підтримка перед обличчям негативного досвіду та труднощів в житті. Вплив самонавіювання стимулює не лише оцінку складних обставин у формі сповненого надії або стійкого подолання загроз ідентичності, але й позитивну та широку оцінку самоконцепції та образу себе, де людина визнає себе хорошою та здібною відповідно до характеристик власного соціального та культурного контексту. Центральна ідея, запропонована цією теорією, полягає в тому, що підтримка себе вказує на визнання та оцінку ширшої та універсальнішої самоконцепції, здатної спиратися на більш значну кількість особистісних ресурсів перед обличчям загроз ідентичності (Tan, Zhou, & et al., 2023).

Афірмації – позитивні, самонавіювальні твердження, які люди використовують, щоб покращити свій емоційний стан і сенсожиттєво мотивувати себе. Позитивні афірмації – це короткі фрази чи мантри, які ми повторюємо собі для підтримки позитивних думок та відчуттів. Вони допомагають переорієнтувати увагу на позитивні аспекти життя та зберігати оптимізм у будь-яких ситуаціях. Тобто,

афірмації – це, по суті, позитивні установки, які допомагають змінити світогляд на більш оптимістичний.

Самонавіювання (афірмації), згідно з сучасними концепціями, впливає на такі процеси, як: підвищення самооцінки, зниження тривожних проявів, підвищення особистісної мотивації та запобігання втрати ідентичності через активацію когнітивних схем підтримки, зменшення негативної селективності уваги та формування більш збалансованого ставлення до власних думок і дій.

Список використаних джерел:

1. Кадієвська, І. А., & Остапчук, Т. С. (2025). Самоафірмація як психологічний інструмент подолання когнітивного дисонансу особистості. *Перспективи. Соціально-політичний журнал*, (4), 45-52.
2. Подвисоцька, В. В., & Чебикін, О. Я. (2024). *Щодо методів саморегуляції, зорієнтованих на зниження стану тривожності*. Репозитарій ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/20435>
3. Dong, Y. (2026). Persuasion through affirmation or threat? The moderating role of self-esteem in self-affirmation and self-threat effects in health risk messages. *Health Communication*, 41(2). <https://doi.org/10.1080/10410236.2026.2613222>
4. Островська, В. В. (2025). *Самонавіювання як психологічний механізм трансформації внутрішньої критики у ресурсну самопідтримку*. Електронний науковий архів ТНТУ. <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/50935>
5. Tan, J., Zhou, Y., et al. (2023). Effectiveness of self-affirmation interventions in educational settings: A meta-analysis. *Healthcare*, 12(1), Article 3. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010003>

Балякіна Ганна Олександрівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВАЛОЇ ВОЄННОЇ ЗАГРОЗИ МЕШКАНЦЯМИ ВЕЛИКИХ МІСТ

Актуальність. Тривала повномасштабна війна формує безпрецедентні виклики для психічного здоров'я українців, змушуючи психіку адаптуватися до умов хронічного, багаторічного стресу. Мешканці великих міст, що знаходяться в зоні постійної досяжності ворожих атак, перебувають у ситуації перманентної небезпеки, яка руйнує базову ілюзію безпеки та виснажує адаптаційні резерви організму. Масштаб цього екстремального стресора постійно зростає: так, за період з початку повномасштабного вторгнення до березня 2026 року в Дніпропетровській області зафіксовано 6513 повітряних тривог загальною тривалістю понад 10177 годин, а також близько 438 повідомлень у ЗМІ про вибухи безпосередньо у м. Дніпро (Офіційна карта повітряних тривог України, 2026).

Життя в таких умовах вимагає від особистості формування принципово нових, багаторівневих механізмів психологічної адаптації. Ситуація, де постійна загроза життю стає частиною буденної рутини, вимагає переходу від гострих фізіологічних реакцій виживання до складніших когнітивно-поведінкових стратегій збереження психологічного благополуччя та ідентичності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити специфіку переживання тривалого воєнного стресу, а також виокремити динаміку механізмів психологічної адаптації цивільного населення.

Емпіричні спостереження за динамікою психологічного стану мешканців міст вказують на чітку стадійність адаптаційного процесу.

Перша стадія адаптації охоплює період гострої реакції на шоківий стрес початку повномасштабного вторгнення. Вона супроводжувалася екстремальною гіперпильністю та руйнівним відчуттям тотальної втрати контролю над власним життям. Захисна поведінка цивільного населення в цей період мала переважно інстинктивний характер і проявлялася в максимальному уникненні небезпеки. Це цілком відповідало пасивним копінг-стратегіям у теоретичній моделі долаючої поведінки в умовах воєнного стану (Новак і Романовська, 2024). Психіка була зосереджена виключно на базовому фізичному виживанні, що тимчасово блокувало здатність до довгострокового планування та складної аналітичної діяльності.

З боку фізіологічних реакцій масово фіксувалися виснажливі симптоми гіперзбудливості автономної нервової системи. Нейробіологічно такий стан пояснюється перманентною активацією мигдалеподібного тіла мозку, яке є ключовим центром виявлення загрози та запуску реакцій виживання. Як зазначає Б. ван дер Колк, масовий травматичний досвід призводить до того, що внутрішня система попередження про небезпеку починає давати збої та реагувати на нейтральні подразники як на безпосередню загрозу життю (Ван дер Колк, 2022, с.82). У мешканців великих міст, зокрема Дніпра, це масово проявлялося у вигляді феномену «фантомних сирен». Через надмірне перезбудження нервової системи люди виразно чули звук тривоги навіть за умов абсолютної тиші, оскільки травмована психіка самотійно генерувала нав'язливий сигнал небезпеки. Таке безперервне перебування в режимі фізіологічного збудження неминуче призводило до стрімкого вичерпання ресурсів організму, що робило життєво необхідним перехід до наступної стадії адаптації.

Друга стадія визначається феноменом рутинізації загрози. Вона виникла як еволюційна та соціальна необхідність, оскільки тривале перебування у стані гострого стресу та поведінкового завмирання унеможливило забезпечення базових життєвих потреб (Титаренко, 2024). Відбувається парадоксальне зниження чутливості до сигналів тривоги: містяни продовжують функціонувати, реагуючи

переважно на безпосередні ознаки небезпеки (вибухи або зміна кольорового рівня загрози в інформаційних системах), а ворожі об'єкти інтегруються у побутові алгоритми. Специфічним проявом соматичної адаптації є випадки, коли саме сигнал тривоги знімав антиципаційну напругу. До моменту включення сирени нервова система перебувала у виснажливому стані невизначеності, і лише перехід загрози у статус «явної» дозволяв парасимпатичній системі розпочати процес гальмування, парадоксально дозволяючи людині заснути.

Водночас, намагаючись впоратися з цією тотальною невизначеністю на когнітивно-поведінковому рівні, особистість часто вдається до стратегій гіперконтролю та жорсткого структурування повсякденності. Хоча спочатку це виконує компенсаторну функцію, надмірна фіксація на контролі обставин, які об'єктивно не піддаються впливу, призводить до стрімкого виснаження адаптаційних резервів. Невміння легалізувати відпочинок, перфекціонізм та постійне перебування в режимі гіпермобілізації, що часто супроводжується внутрішнім почуттям провини за зниження особистої продуктивності, стають потужними каталізаторами емоційного вигорання. Це практично підтверджує, що толерантність до невизначеності стає одним із найважливіших внутрішніх ресурсів українців для збереження психічної цілісності (Орап, 2024). Відповідно, успішна рутинізація вимагає психологічної гнучкості: переходу від виснажливого утримання контролю до свідомого виділення ресурсу на відновлення без шкоди для базової самооцінки.

Третя стадія характеризується переходом до активної долаючої поведінки та глибоким відновленням суб'єктності. Подолання феномену «навченої безпорадності» відбувається через залучення особистості до активних просоціальних та життєствердних дій (волонтерство, благодійність, організація взаємодопомоги, облаштування безпечних просторів). Згідно з дослідженнями психотравми, цілеспрямована фізична та соціальна дія є головним антидотом проти травматичного завмирання, оскільки повертає людині втрачене відчуття агентності та здатності безпосередньо впливати на власне життя (Ван дер Колк, 2022).

Окремим і надзвичайно потужним інструментом емоційної саморегуляції на цьому етапі виступають повсякденні сенсорно-моторні практики: від алгоритмічного малювання до фокусування на складних, поетапних побутових процесах. З позиції нейрофізіології, ритмічні, передбачувані та тактильно насичені дії здійснюють соматичну регуляцію «знизу-вгору». Вони заспокоюють гіперактивні глибинні структури мозку через концентрацію на тілесних і візуальних стимулах. При цьому формується надзвичайно важлива психологічна гнучкість: терапевтичним стає не стільки досягнення ідеального фінального результату, що зі свого боку сприяє зниженню рівня перфекціонізму та самокритики, скільки сам процес заземлення, повернення в стан «тут і зараз» та відновлення мікроконтролю над реальністю. Крім того, ключову роль у зниженні загальної емоційної напруги відіграє специфічний гумор, що виступає високорілим механізмом психологічного захисту та фактором міцного соціального єднання (Титаренко, 2024).

Висновки. Психологічна адаптація мешканців великих міст до тривалої воєнної загрози є складним, багатовекторним процесом, що еволюціонує від гострих фізіологічних реакцій виживання до формування багаторівневої системи копінг-стратегій. Успішність цієї адаптації безпосередньо залежить від розвитку психологічної гнучкості: здатності особистості відмовлятися від виснажливого гіперконтролю на користь свідомого відновлення власних ресурсів. Здатність толерувати невизначеність, застосування сенсорно-моторної саморегуляції та відновлення суб'єктності через просоціальну активність дозволяють інтегрувати постійну небезпеку в повсякденне життя. Саме ці фактори є ключовими для профілактики емоційного вигорання, збереження психологічного благополуччя та підтримки здатності до мікропланування майбутнього в умовах хронічного стресу.

Список використаних джерел:

1. Ван дер Колк, Б. (2022). *Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому*. Vivat

2. Новак, М. В., & Романовська, Л. І. (2024). Теоретична модель долаючої поведінки цивільного населення в умовах воєнного стану. *Сучасні дослідження з психології*, (Спецвипуск), 62-66.
3. Орап, М. О. (2024). Толерантність до невизначеності як важливий внутрішній ресурс українців в умовах війни. *Психологічні перспективи*, (43) 15-22.
4. Офіційна карта повітряних тривог України. (2026). Статистика повітряних тривог. Вилучено 10 березня 2026 з <https://air-alarms.in.ua/>
5. Титаренко, Т. М. (2024). *My future depends on me: Practices of healthy living in wartime and post-war conditions* (Монографія). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Боденчук Марина Сергіївна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ТЕАТРАЛІЗОВАНЕ ІНТЕРВ'Ю: СТРУКТУРА, МЕХАНІЗМИ ТА ПЕРШІ ЕМПІРИЧНІ ДАНІ ІННОВАЦІЙНОГО МЕТОДУ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОНЛАЙН

Актуальність. Війна та вимушена географічна розділеність мільйонів українців загострили потребу в дистанційних форматах психологічної допомоги. Серед підходів, які зберігають терапевтичний потенціал в онлайн-форматі, особливе місце посідає групова робота на основі театральної імпровізації.

Мета-аналіз Х. Оркібі та колег, узагальнивши 30 контрольованих досліджень, засвідчив ефективність драма-терапій ($d = 0,50$), проте виявив парадокс: жодне з досліджень не проводило медіаційного аналізу – відомо, що ці методи працюють,

але невідомо, через що саме (Orkibi et al., 2023, с. 878–895). Водночас мета-аналіз відеоопсихотерапії засвідчив її ефективність, порівнянну з очною ($g = 0,99$) (Fernandez et al., 2021, с.1-15).

Мета – представити театралізоване інтерв'ю як інноваційний метод групової психокорекції в онлайн-форматі: його структуру, психологічні механізми та перші емпіричні дані.

Сутність методу. Театралізоване інтерв'ю – авторський метод групової психокорекції, що інтегрує елементи психодрами, плейбек-театру та IFS-терапії. У доступній літературі не описано методу, в якому група виступає колективним дослідником внутрішнього аспекту особистості через формат інтерв'ю. Група спільно виявляє аспект з емоційно значущої ситуації одного з учасників, після чого хтось «входить у роль» цього аспекту, а решта ставлять йому запитання з позиції цікавості, без оцінки та критики.

Центральне поняття методу – «асpekt» (від лат. *aspectus* — погляд): недостатньо усвідомлена частина психіки; термін теоретично нейтральний щодо різних шкіл і зрозумілий учасникам без спеціальної підготовки.

Три ролі. «Актор» – входить у роль аспекту; його завдання – не зображати заздалегідь відоме, а прислухатися до того, що виникає у відповідь на запитання. Інтерв'юери-дослідники – решта учасників; кожен ставить запитання зі свого досвіду, створюючи багатовимірне дослідження. Ведучий – психолог, який забезпечує безпечний простір, структурує процес і підтримує атмосферу прийняття.

П'ять етапів сесії (загальна тривалість – 120 хвилин). Розігрів (10-15 хв.) – вправи на контакт із тілесними відчуттями та групову довіру. Виявлення аспекту (15-20 хв.) – один учасник ділиться емоційно значущою ситуацією; група спільно виявляє патерн і називає аспект. Вхід у роль (5-10 хв.) – учасник, чию ситуацію обговорювали, або інший за бажанням «стає» аспектом. Театралізоване інтерв'ю (20-30 хв.) – група досліджує аспект через запитання про його походження, функцію,

потреби, страхи. Рефлексія та інтеграція (25-30 хв.) – вихід з ролі; «актор» ділиться інсайтами, інтерв'юери – резонансом, група осмислює побачене спільно.

Психологічні механізми. Теоретична модель виокремлює п'ять механізмів терапевтичної дії методу: екстерналізація та персоніфікація (асpekt виноситься назовні через роль і стає «респондентом»); дистанціювання (роль створює безпечну дистанцію: «це не я, це аспект говорить»); породження знання через діалог (запитання групи не збирають уже відоме, а породжують нову інформацію); резонансне пізнання (формулюючи запитання чужому аспекти, інтерв'юер досліджує аналогічне у собі); формування безоцінної дослідницької позиції (навичка гальмувати імпульсивну оцінку поступово переноситься у внутрішній діалог).

Нейропсихологічним підґрунтям методу є тимчасове послаблення самореференційної активності префронтальної кори при входженні в роль – феномен «втрати себе» (loss of self), зафіксований у дослідженні акторської гри за допомогою функціональної магнітно-резонансної томографії (fMRI) (Brown et al., 2019); аналогічні дані для психодрами отримано за допомогою функціональної ближньої інфрачервоної спектроскопії (fNIRS) (Lim et al., 2024). В онлайн-форматі патерни міжмозкової синхронізації ослаблені (Balters et al., 2023, с.2568-2578), проте структура театралізованого інтерв'ю «запитання – відповідь» може компенсувати цей дефіцит, підтримуючи ритм комунікативних обмінів.

Пілотне дослідження. Метод апробовано в рамках авторського театально-психологічного онлайн-проекту «І це також я» (14 зустрічей, березень 2024 – липень 2025, платформа Zoom). За дизайном – одногрупове пілотне дослідження кількісно-якісного типу без контрольної групи (Leon et al., 2011, с.626-629). Вибірку склали 9 жінок віком 30–58 років ($M = 41,8$; $SD = 9,20$); вісім із дев'яти мали попередній досвід психологічної роботи. Суб'єктивний досвід зафіксовано авторською анкетой (30 запитань: закриті, шкальні, відкриті). Якісні відповіді оброблено методом дедуктивного тематичного аналізу за процедурою В. Браун та В. Кларк (Braun & Clarke, 2006, с.77-100).

Результати засвідчили узгодженість емпіричних даних із теоретичною моделлю. Усі п'ять механізмів розпізнаються учасницями у власному досвіді. 100% учасниць дізнались нове про аспект саме через запитання групи (породження знання через діалог). 100% впізнавали в аспекті іншого учасника щось своє: «часто» — 77,8%, «іноді» — 22,2% (резонансне пізнання). 100% оцінили навчання безоцінному запитуванню як «дуже корисне» (безоцінна позиція); 77,8% переносять цю навичку у внутрішній діалог. Середня оцінка безпеки простору — 4,22 з 5 ($SD = 0,83$) (дистанціювання). 100% повідомили про інсайти; корисність досвіду оцінено на 4,89 з 5 ($SD = 0,33$).

Якісний аналіз виявив непередбачену наскрізну тему: п'ять із дев'яти учасниць описали інсайти, пов'язані з витісненою агресією, що вказує на здатність методу відкривати доступ до матеріалу, який зазвичай блокується захисними механізмами. Водночас дані засвідчують розвиток етичної чутливості: одна з учасниць описала момент, коли «хотілося провокувати, ставити незручні глибші питання. Але одного разу я зупинилася, бо побачила живу людину, учасницю, не аспект, зупинилася, бо зрозуміла, що можу зашкодити». Ця рефлексія фіксує напругу між інтенсивним резонансним залученням і моментом розпізнавання іншого як реальної людини — і потребує подальшого осмислення.

Обмеження. Пілотний характер дослідження зумовлює обмеження, які слід враховувати при інтерпретації: невелика гомогенна вибірка ($N = 9$, усі жінки з попереднім досвідом психологічної роботи) не дозволяє узагальнювати; відсутність контрольної групи унеможлиблює причинно-наслідкові висновки; ретроспективний дизайн анкети може піддаватися ефектам згладжування пам'яті; автор є одночасно розробником методу та ведучим групи, що створює ризик суб'єктивності дослідника, мінімізований через анонімне анкетування. Водночас пілотне дослідження призначене для перевірки здійсненності нового підходу, а не для перевірки гіпотез, тому ці обмеження відповідають етапу роботи (Leon et al., 2011, с.626-629).

Висновки. У доступній літературі не описано методу групової психокорекції, в якому група виступає колективним дослідником внутрішнього аспекту особистості через структуроване інтерв'ю. Театралізоване інтерв'ю заповнює цю прогалину, пропонуючи формат, у якому кожен учасник одночасно досліджує і чужий аспект, і власний. Пілотне дослідження підтвердило здійсненність методу в онлайн-форматі та узгодженість теоретичної моделі п'яти механізмів із суб'єктивним досвідом учасниць. Подальші дослідження потребують стандартизованих інструментів, гетерогенних вибірок та порівняння онлайн- і офлайн-форматів. стандартизованих інструментів, гетерогенних вибірок та порівняння онлайн- і офлайн-форматів.

Список використаних джерел:

1. Balters, S., Baker, J. M., Hawthorne, G., & Reiss, A. L. (2023). Virtual (Zoom) interactions alter conversational behavior and interbrain coherence. *Journal of Neuroscience*, 43(14), 2568-2578. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1401-22.2023>
2. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-100. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
3. Brown, S., Cockett, P., & Yuan, Y. (2019). The neuroscience of Romeo and Juliet: An fMRI study of acting. *Royal Society Open Science*, 6(3), 181908. <https://doi.org/10.1098/rsos.181908>
4. Fernandez, E., Woldgabreal, Y., Day, A., Pham, T., Gleich, B., & Aboujaoude, E. (2021). Live psychotherapy by video versus in-person: A meta-analysis of efficacy and its relationship to types and targets of treatment. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(6), 1-15. <https://doi.org/10.1002/cpp.2594>
5. Leon, A. C., Davis, L. L., & Kraemer, H. C. (2011). The role and interpretation of pilot studies in clinical research. *Journal of Psychiatric Research*, 45(5), 626-629. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2010.10.008>
6. Lim, M., Carollo, A., Bizzego, A., Chen, S. A., & Esposito, G. (2024). Decreased activation in left prefrontal cortex during role-play: An fNIRS study of the

psychodrama sociocognitive model. *The Arts in Psychotherapy*, 87, Article 102098.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102098>

7. Orkibi, H., Azoulay, B., Snir, S., & Regev, D. (2023). Effectiveness of drama-based therapies on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 19(4), 878-895.
<https://doi.org/10.1037/aca0000574>

Борщ Олена Сергіївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ВПЛИВ НАЯВНОСТІ ДІТЕЙ НА РІВЕНЬ ЕМПАТІЇ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Актуальність теми. Проблема збереження емпатійної здатності медичних працівників набуває особливої гостроти в умовах хронічного професійного навантаження, воєнного часу та зростаючих вимог до якості медичної допомоги. Емпатія у медичній практиці виступає не лише морально-етичною категорією, а й доведеним чинником ефективності лікувального процесу, рівня довіри пацієнта та психологічного благополуччя самого фахівця (Hojat, 2016). Попри значний масив досліджень зовнішніх чинників впливу на емпатію медиків – умов праці, рівня організаційної підтримки, специфіки спеціалізації – особистісний вимір цього феномену залишається недостатньо вивченим.

Зокрема, поза увагою дослідників опинився досвід батьківства як потенційний чинник розвитку та підтримки емпатійних здібностей фахівця. Виховання дітей передбачає тривалу й інтенсивну взаємодію з людиною, яка залежить від твоїх дій,

що теоретично може формувати специфічні емпатійні навички. Водночас поєднання батьківської та професійної ролей здатне генерувати додаткове емоційне навантаження, що позначається на емпатійних ресурсах фахівця. Суперечливість цього питання визначає актуальність його наукового дослідження (Eisenberg & Fabes, 1998).

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати характер взаємозв'язку між наявністю дітей та рівнем і компонентною структурою емпатії у медичних працівників.

Емпатія в психологічній науці розглядається як багатовимірний феномен, що не є суто вродженою рисою, а розвивається під впливом соціального досвіду впродовж усього життя (Hoffman, 2000). Відповідно до трикомпонентної моделі М. Девіса, яка є однією з найбільш операціоналізованих у дослідницькій практиці, емпатія включає три відносно самостійні складові. Перша – когнітивний компонент, або перспективоприйняття, – полягає у здатності свідомо поставити себе на місце іншої людини та зрозуміти її точку зору. Друга – афективний компонент, або емпатійне занепокоєння, – відображає емоційне співпереживання стану іншого та орієнтацію на його благополуччя. Третя – поведінковий компонент – визначає готовність до конкретних дій у відповідь на потреби іншої людини (Davis, 1994).

У контексті медичної практики ці компоненти реалізуються нерівномірно й виконують різні функції. Когнітивна емпатія забезпечує точне розуміння суб'єктивного досвіду пацієнта, що є основою диференційної діагностики та індивідуалізації лікування. Афективна емпатія формує терапевтичний альянс та довіру, а поведінкова – реалізується у конкретних проявах уваги, підтримки та турботи (Hojat, 2016). Дослідження свідчать, що саме афективний компонент є найбільш вразливим до виснаження в умовах тривалого професійного навантаження (Gleichgerricht & Decety, 2013).

Батьківство як соціально-психологічний феномен пов'язане з тривалим і систематичним досвідом опіки про залежну від дорослого людину. Цей досвід

передбачає: постійне зчитування невербальних сигналів дитини без опори на вербальний зворотний зв'язок; регуляцію власних емоційних реакцій в умовах підвищеного навантаження; формування здатності до безумовного прийняття та відповіді на потреби іншого. Саме ці процеси теоретично корелюють з механізмами афективної та поведінкової емпатії (Hoffman, 2000; Кочюбінський, 2008).

Дослідники зазначають, що батьківство сприяє розвитку так званої «практичної турботи» – здатності розпізнавати потреби іншого і реагувати на них конструктивно, що є одним із ключових проявів поведінкового компонента емпатії (Eisenberg & Fabes, 1998). Когнітивний компонент при цьому може розвиватись опосередковано – через необхідність інтерпретувати поведінку дитини і прогнозувати її стани.

Водночас поєднання батьківської та професійної ролей медичного працівника є потенційним джерелом підвищеного емоційного навантаження. Явище *compassion fatigue*, описане Ч. Фіглі, характеризується поступовим виснаженням емпатійних ресурсів унаслідок тривалої взаємодії з людьми у стані страждання (Figley, 1995). За умов поєднання батьківства з вимогливою медичною практикою ризик такого виснаження може зростати, особливо за відсутності достатньої соціальної та інституційної підтримки.

Таким чином, характер зв'язку між наявністю дітей і рівнем емпатії медичного працівника є потенційно неоднозначним. Теоретично можна передбачити два протилежних сценарії: батьківство як ресурс розвитку емпатії через досвід систематичної турботи, та батьківство як додатковий чинник навантаження, що знижує емпатійні ресурси фахівця. Який з цих сценаріїв реалізується на практиці – і чи залежить це від статі, стажу роботи та часу появи дітей відносно початку медичної кар'єри – є предметом подальшого емпіричного дослідження.

Практичне значення. Розуміння характеру зв'язку між батьківським досвідом і рівнем емпатії медичних працівників має практичне значення для кількох напрямків. По-перше, це вдосконалення програм психологічної підтримки персоналу медичних

закладів із урахуванням сімейного статусу фахівця. По-друге – розробка диференційованих стратегій профілактики емпатійного вигорання, які враховують особистісний досвід опіки як потенційний ресурс або чинник ризику. По-третє – формування навчальних курсів розвитку емоційної компетентності студентів медичних спеціальностей з опорою на особистісний досвід турботи (Gleichgerrcht & Decety, 2013; Hojat, 2016).

Висновки:

1. Емпатія є динамічним феноменом, що розвивається під впливом соціального досвіду, зокрема досвіду тривалої опіки.
2. Батьківство теоретично сприяє розвитку передусім афективного та поведінкового компонентів емпатії через формування навичок безумовної турботи та емоційної чутливості.
3. Характер впливу наявності дітей на емпатію медичних працівників є неоднозначним і модифікується статтю, стажем та часом появи дітей відносно початку кар'єри.
4. Зазначені теоретичні положення потребують емпіричної перевірки шляхом порівняльного дослідження медичних працівників із різним батьківським досвідом із застосуванням валідизованих методик вимірювання емпатії.

Список використаних джерел:

1. Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Brown & Benchmark Publishers.
2. Figley, C. R. (Ed.). (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
3. Gleichgerrcht, E., & Decety, J. (2013). Empathy in clinical practice: How individual differences in empathy dynamics and self-regulation contribute to burnout in physicians. *PLOS ONE*, 8(4), Article e60152. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0060152>

4. Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
5. Hojat, M. (2016). *Empathy in health professions education and patient care*. Springer.
6. Kochubinskyi, B. (2008). Batkivstvo yak sotsialno-psykholohichnyi fenomen [Parenthood as a socio-psychological phenomenon]. *Psykhologhiia i suspilstvo*, (4), 102-108.

Гайдук Аліса Сергіївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

РОЛЬ ГЕРОЯ ЯК БЕЗПЕЧНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДИСТАНЦІЇ У МЕТАФОРИЧНОМУ КВЕСТІ-НАРАТИВІ

Актуальність теми: Травматичний досвід часто супроводжується фрагментацією особистої історії, труднощами прямої вербалізації, уникненням і високою напругою при безпосередньому зверненні до болісного матеріалу (Wiesepape & Lysaker, 2025; DeJesus & Sloan, 2024). У зв'язку з цим особливої ваги набувають форми психологічної роботи, які дозволяють наближатися до внутрішнього переживання опосередковано – через образ, роль, метафору, сюжет і символічну дію. Сучасні дослідження показують, що наративне оформлення досвіду має значення для інтеграції травматичних переживань, а рольові та метафоричні формати можуть створювати простір для безпечнішого самовираження та саморефлексії (Wiesepape & Lysaker, 2025; Yuliawati & Ng, 2024, с.2885-2903). Саме в цьому контексті метафоричний квест-наратив, у якому людина створює героя та

проходить шлях від його імені, постає як перспективна модель опосередкованої роботи зі складними внутрішніми станами.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати роль героя як форми безпечної психологічної дистанції у метафоричному квесті-нарративі та показати, яким чином рольова позиція, символізація станів і нарративна структура можуть сприяти саморефлексії, зниженню опору прямій вербалізації та більш цілісному осмисленню травматичного досвіду.

Одним із ключових наслідків травматичного досвіду є порушення зв'язності особистого нарративу. У сучасних роботах підкреслюється, що травматичні події можуть бути недостатньо інтегрованими в історію життя, а самі нарративи нерідко мають фрагментований, ригідний або розірваний характер (DeJesus & Sloan, 2024). Звідси випливає важливий практичний висновок: людині не завжди можливо й не завжди безпечно одразу говорити про себе прямо. Іноді шлях до переживання проходить не через пряме зізнання, а через обхідний, опосередкований спосіб — через історію, персонажа, образ або сцену.

У цьому сенсі фігура героя у метафоричному квесті-нарративі виконує функцію психологічної дистанції. Гравець говорить і діє не безпосередньо «про себе», а від імені створеного героя, який рухається крізь символічні місця, зустрічі та випробування. Така позиція зменшує загрозу прямого саморозкриття, послаблює жорсткість захисних механізмів і водночас зберігає емоційний зв'язок із внутрішнім матеріалом. Дистанція в даному разі не означає втечу від переживання; навпаки, вона створює достатньо безпечну рамку, щоб зустріч із переживанням взагалі стала можливою. Подібна логіка простежується і в огляді досліджень TTRPG як психологічної інтервенції: рольова гра розглядається як середовище, що підтримує самовираження, розвиток когнітивних і психосоціальних навичок, а також роботу з психологічними труднощами (Yuliawati & Ng, 2024, с.2885–2903).

Окремої уваги заслуговує метафора як механізм перенесення внутрішнього у зовнішній образ. Дослідження метафоричної мови у людей із травматичним

досвідом показало, що особливості використання метафор пов'язані зі специфікою переживання психопатологічних симптомів (Qiu, & Watson, 2024). Це дає підстави розглядати метафору не як стилістичну прикрасу, а як спосіб організації складного досвіду. У метафоричному квесті внутрішні стани можуть набувати форми місць, загроз, перешкод, істот, артефактів або маршрутів. Завдяки цьому абстрактне переживання стає видимим, а отже – таким, із яким уже можна взаємодіяти.

Близьку логіку демонструють і підходи, що працюють із символічною сценою. У дослідженні впливу sandtray-терапії на симптоми травми у дорослих показано, що символічне розміщення образів у безпечному просторі може супроводжуватися зниженням травматичної симптоматики (Schoonover, & West-Olatunji, 2024, с.224-240). Теоретичний аналіз взаємозв'язку sandplay-терапії та active imagination також підкреслює, що свідомість надає засоби вираження, тоді як несвідоме «обирає», що саме буде зображено (Loscalzo, 2024). Ця ідея є надзвичайно релевантною для квесту-нарративу: гравець ніби конструює сцену, але смислове наповнення сцени часто народжується не з раціонального плану, а з внутрішньої динаміки образів, вибору героя та способу проходження.

Роль героя має ще одну важливу функцію – вона переводить символізацію в площину дії. Якщо метафора робить внутрішній стан видимим, то квест-нарратив пропонує щодо нього вчинок: увійти, обійти, назвати, витримати, обміняти, віддати, забрати, домовитися, пройти далі. Саме це відрізняє ігрову форму від пасивного опису переживань. Символічна дія не тотожна реальній зміні, але вона може стати її психічним прототипом, оскільки дозволяє людині пережити себе не лише як носія стану, а і як суб'єкта вибору. У цьому сенсі ігровий герой виконує роль проміжної фігури між людиною та її внутрішнім конфліктом: він одночасно «не я» і «достатньо я», щоб через нього можна було наблизитися до важливого досвіду без надмірного перевантаження.

Висновки: Отже, герой у метафоричному квесті-нарративі може розглядатися як механізм безпечної психологічної дистанції, що забезпечує опосередкований

контакт із внутрішнім матеріалом через роль, образ, сюжет і символічну дію. Така дистанція не розриває зв'язок із переживанням, а робить його більш переносимим і досліджуваним. Узгодження даних про фрагментацію травматичних наративів, значення метафоричного вираження, можливості рольової гри та символічних методів дозволяє розглядати метафоричний квест-наратив як перспективний інструмент саморефлексії та психологічного супроводу дорослих із травматичним досвідом. Водночас подальшого вивчення потребує емпірична перевірка того, як саме різні елементи гри — герой, типи місць, формат запитань і характер символічних дій — впливають на рівень залучення, суб'єктивне відчуття безпеки та осмислення досвіду.

Список використаних джерел:

1. DeJesus, C. R., Trendel, S. L., & Sloan, D. M. (2024). A systematic review of Written Exposure Therapy for the treatment of posttraumatic stress symptoms. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/tra0001712>
2. Loscalzo, Y. (2024). Sandplay therapy and active imagination: What are the similarities and differences? Reflections about Jung's writings on active imagination. *Behavioral Sciences*, 14(7), Article 553. <https://doi.org/10.3390/bs14070553>
3. Qiu, A. H., Tay, D., & Watson, B. (2024). Metaphorical language and psychopathological symptoms: A case study of trauma victims' metaphor use. *BMC Psychology*, 12, Article 57. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01550-y>
4. Schoonover, A., Green, E. J., Bubenzer, D. L., & West-Olatunji, C. (2024). Sandtray therapy's impact on trauma symptoms in adults. *Journal of Mental Health Counseling*, 46(3), 224-240. <https://doi.org/10.17744/mehc.46.3.03>
5. Wiesepape, C. N., Smith, J. M., & Lysaker, P. H. (2025). Personal narratives in trauma-related disorders: Contributions from a metacognitive approach and treatment considerations. *Behavioral Sciences*, 15(2), Article 150. <https://doi.org/10.3390/bs15020150>

6. Yuliawati, L., Wardhani, R. A. A. K., & Ng, C. G. (2024). A scoping review of Tabletop Role-Playing Game (TTRPG) as psychological intervention: Potential benefits and future directions. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2885-2903. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S474442>

Hovorun Tamara Vasylivna

*Doctor of Psychological Sciences, Professor at the Law School,
Institute of Behavioral Sciences, Jindal Global University, Delhi, India,*

Kikinezdi Oksana Mykhailivna

*Doctor of Psychological Sciences, Professor at the Department of Psychology,
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, Ukraine,*

Chernetska Anna Yaroslavivna

*Master's degree,
Lviv, Ukraine*

APPROACHES AND PRACTICES OF GENDER THERAPY IN PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF FAMILIES IN MODERN CONDITIONS

Relevance of the topic is determined by the aggravation of traditional crisis phenomena in modern families in the conditions of war and the weakening of the foundations of family functioning. Psychological science and practice have accumulated considerable experience in providing psycho-consultative and psychotherapeutic assistance to families in difficult life circumstances and crises (Katolyk, 2012; Tytarenko, 2017; Westbrook, Kennerley & Kirk, 2014). The choice of specific psychotherapeutic tools depends not only on the essence of the client's request but also on the specialist's personal preferences, his/her professional competence in well-known areas of psychotherapy, as well as the ability to understand modern problems affecting family life (Hovorun et al., 2019, p.7-27); Kisarchuk, 2015; Korobka & Vasiutynskyi et al., 2019).

The gender approach, as a scientific paradigm for analyzing the psychological aspects of family and interpersonal relationships, opens up new opportunities for understanding phenomena related to differences in male and female behavior, which became the goal of this research. Social expectations, roles, and normative requirements significantly affect the expression of gender characteristics and their integration into social life. The identity of both sexes, associated concepts, stereotypes, and hierarchical structures reflecting processes of gender differentiation, are being studied. Thus, the subject of gender therapy involves teaching women and men more flexible behavioral strategies, specifically the development of assertiveness in women and in men with increased anxiety, which helps to overcome gender stereotypes and effectively resolve gender-role conflicts (Hovorun & Kikinezdi, 2004).

Gender therapy addresses the following key objectives: rethinking personal ideas about oneself and life scenarios determined by traditional role distributions; development of the ability to reevaluate one's own capabilities and aspirations; activation of personal resources to choose individual strategies for self-realization; optimization of interpersonal relations based on equality.

Psychological assistance to the family in overcoming gender differences is considered within the following directions: Psychological education: informing about the rights and opportunities of both sexes; Insight: forming awareness of the causes of one's own problems and reflection on gender-role behavior; Gender resocialization: development of practical skills for parity-based interaction; "I-We" integration: developing the ability for self-determination and self-control in mastering new models of family life organization.

The study of various psychotherapeutic approaches to overcoming family crises with a gender component was based on a conditional division into internally and externally oriented methods. The first group of schools and techniques focuses on working with personal characteristics, deep aspirations, and values. Externally oriented models, in

contrast, teach effective behavior and communication, as well as self-regulation of emotional states (aggression, fear, anxiety, depression, etc.)

A generalization of both domestic and foreign approaches to gender psychotherapy allows the conclusion that its emergence is mainly due to the need to support families in difficult life circumstances. Typically, classical approaches to family work (upbringing, prevention of psychological violence) were ineffective without rethinking the gender foundations of family functioning. Balancing social and psychological roles between men and women becomes the primary step towards resolving family dysfunctions. One method involves organizing discussions with the participation of both spouses and a psychologist, or group sessions with family couples, during which age and gender stereotypes regarding “proper” male and female roles are analyzed. The aim of this stage of therapy is to undermine established gender stereotypes that restrict personal development for both sexes, and to help spouses reconsider their notions of the “natural” roles of men and women. The specialist’s task at this stage is to encourage the couple to question the unquestioned legitimacy of traditional role distribution and the advantages justifying inequality in marital life. It should be noted that integrating gender issues into family therapy is justifiable only when it does not contradict the basics of ethno-cultural identity.

The second stage of therapeutic support for couples is characterized by the development of empathic perception of the opposite sex, since gender transformations of personality are impossible without a deep awareness of one's own “Self”, limited by the influence of gender stereotypes. Although the psychological pressure of gender stereotypes is very powerful, it can still be weakened and limited through awareness and activation of the need for self-fulfillment. The main direction of such gender resocialization is to expand the socio-psychological space for individual growth regardless of their sex, as well as for the development of egalitarian relationships.

The conclusion at this stage lies in the realization: “My and his (her) gender psychological traumas,” “What I have lost in myself due to the pressure of gender stereotypes,” which stimulates internal readiness for gender transformations. Gestalt

therapists emphasize that gender development should be considered through the lens of a broad ecosystem, realizing that gender role expectations and norms are not universal and permanent, and expanding one's own gender maps stimulates personal transformation.

At the third stage of psychotherapy, the focus is primarily on a woman mastering her "true voice," expanding her range of roles, and transforming the basics of the family ecosystem on the principles of parity. It is at this stage of gender resocialization that a woman learns to "speak out loud" about her needs and aspirations, to get rid of depressive states caused by a sense of economic secondary status and dependence. A woman free from stereotypes is self-sufficient, capable of flexible behavior without losing herself. A similar process of "internal gender transformations" occurs in work with men. The psychotherapist encourages men to shift gender levers of power from a predominantly "male" side toward equilibrium, that is, homeostasis of family life as a whole.

Being a male or female client does not automatically mean conforming to the most widespread stereotypical ideas of appropriate or inappropriate gender behavior. The gender approach in counseling presupposes equality of sexes in seeking ways out of difficult situations through personal choice - not just as a man or a woman, but as an individual, creating the strength of the individual self regardless of gender. Differentiating coping strategies by sex in the counseling process (offering cognitive-emotive psychotechniques to women, targeting discussion and refutation of irrational thoughts, and behavioral therapy for men) is an expression of sexism.

Conclusions. Domestic and international experience with the introduction of gender psychotherapy has proven its effectiveness on the condition of purposeful transformation of gender orientations through psychoeducation, empathetic immersion into the family and social roles of the other sex, and the conscious acquisition of androgyny as a condition for release from gender stereotype pressure and for behavior universalization. Implementing the concept of gender in the dynamics of family roles allows for alignment of the socio-economic statuses of spouses through a partnership-based redistribution of power. Recognizing the influence of gender stereotypes on the emergence of family conflicts,

psychotherapists advocate for the ideology of equal rights, responsibilities, and opportunities.

Bibliography:

1. Hovorun, T., & Kikinezdi, O. (2004). *Gender psychology*. Akademiya Publishing Center.
2. Hovorun, T. V., Kiz, O. B., & Kikinezdi, O. M. (2019). Gender therapy as an innovation in psychologists' work with young couples. In N. I. Tavrovetska (Ed.), *Innovative technologies for the development of personality's psychological resources: Collective monograph* (pp. 7-27). Vyshemyrskyi V.S.
3. Katolyk, H. V. (Ed.). (2012). *Children and youth psychotherapy: Theory and practice in modern scientific research: Collective monograph*. Astrolabiya.
4. Kisarchuk, Z. G. (Ed.). (2015). *Psychological assistance to victims of crisis traumatic events: Methodical guide*. Logos Publishing.
5. Korobka, L. M. (Ed.). (2019). *Community in conditions of military conflict: Psychological strategies of adaptation: Collective monograph*. Imeks-LTD.
6. Tytarenko, T. M. (Ed.). (2017). *Methods for increasing the socially adaptive potential of a person experiencing the consequences of traumatic events: Methodological recommendations*. Imeks-LTD.
7. Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2014). *An introduction to cognitive behaviour therapy*. Svichado.

Гузій Наталія Євгенівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПОДОЛАННЯ ДИСОЦІАЦІЇ ТА ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ЧЕРЕЗ СИМВОЛІЧНУ ЕКСТЕРНАЛІЗАЦІЮ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ У ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ

Актуальність дослідження зумовлена тим, що у сучасному світі дорослі люди все частіше стикаються з травматичними подіями, що призводять до розщеплення психіки. У контексті глобальних криз та воєнних конфліктів, дисоціація та деперсоналізація виступають як архаїчні захисні механізми, що допомагають вижити в момент шоку, проте стають патологічними в довгостроковій перспективі. Це створює стійкі внутрішні бар'єри, які блокують емоційне життя та повноцінну професійну реалізацію особистості. Отже, розробка та апробація методів безпечної інтеграції такого досвіду є пріоритетним завданням сучасної психологічної практики.

Мета роботи: обґрунтувати інтегративний підхід до терапії дисоціативних станів, що поєднує принципи полівагальної теорії, аналітичної психології та арт-терапевтичної екстерналізації (техніка «Травма в яйці») для подолання професійного паралічу та реінтеграції розщеплених структур психіки.

У контексті з Полівагальною теорією Стівена Порджеса, дисоціація та деперсоналізація є проявами найбільш архаїчної гілки вегетативної нервової системи – дорсального вагуса. Коли стратегії «боротьби або втечі» (симпатична нервова система) виявляються неможливими, організм переходить у стан біологічного заціпеніння. Тоді, як у стані деперсоналізації префронтальна кора «від'єднується» від лімбічної системи. Як наслідок, людина інтелектуально розуміє, що відбувається, але не відчуває емоційного зв'язку з подіями (Porges, 2011, с.132-162).

Відповідно до концепції Дональда Калшеда про систему самозбереження особистості, дисоціація розглядається як результат діяльності внутрішнього архетипічного тандему «Захисника-Переслідувача». Коли цілісність особистості опиняється під загрозою, цей механізм розщеплює психіку на частини, щоб

«інкапсулювати» травмоване ядро душі (Калшед, 2015, с.24-58). Поряд із цим, це перегукується з ідеями Карла Юнга про автономні комплекси: травма створює «тріщину» в полі свідомості, через яку частина психічної енергії витікає в несвідоме, утворюючи відокремлені острівці досвіду, недоступні для Его (Юнг, 2018, с.210-235).

Механізм деперсоналізації ґрунтується на розщепленні особистості на дві функціональні частини, моделі Ван дер Харта та Майєрса: Зовнішньо нормальна частина (ЗНЧ), яка забезпечує соціальне виживання та функціонування через логіку («Персону»). При деперсоналізації вона діє механічно («як робот»), ігноруючи травму задля підтримки фасаду нормальності. Та Емоційна частина (ЕЧ), яка містить інкапсульований травматичний досвід (біль, жах), залишаючись фіксованою в моменті травми. Вона витісняється у несвідоме і проявляється через соматику чи афекти, які сприймаються ЗНЧ як «чужорідні». Отже, дисоціація є наслідком конфлікту між соціальним функціонуванням ЗНЧ та неспроможністю ЕЧ інтегрувати афект. Подолання цього розриву потребує створення «безпечного контейнера» для відновлення внутрішнього діалогу без ризику ретрауматизації (Ван дер Харт, 2021, с.112-145).

Ефективним інструментом подолання зазначеного розриву та створення безпечного терапевтичного простору постає метод екстерналізації. Його суть полягає у винесенні внутрішнього болю клієнта у зовнішній простір через малюнок, метафору або об'єкт. Керуючись засадничим принципом екстерналізації – "людина не є проблемою, проблемою є проблема", – ми отримуємо можливість зменшити інтенсивність афекту, включити префронтальную кору і створити безпечну дистанцію (Уайт, 2010, с.15-42).

Одним із найбільш релевантних інструментів такої екстерналізації в арт-терапевтичному підході є методика "Травма в яйці". Вона виступає потужним засобом символічного контейнування, що дозволяє клієнту перейти від пасивної дисоціації до активної екстерналізації травматичного досвіду. У контексті дорослої

аудиторії, яка страждає від деперсоналізації, ця техніка працює як міст між «зовнішньо нормальною частиною» та «емоційною частиною» (Wallace, 1987, с.115-134).

Суть техніки: клієнту пропонується намалювати овал («яйце»), який має шкаралупу (зовнішній контур) та внутрішній зміст. Де шкаралупа – це межа між «Я» та світом, яка символізує захисні механізми (вашого Захисника-Переслідувача). А внутрішній простір – це місце для екстерналізації травми, страху або болю (емоційна частина). Тоді, як зовнішній простір – це реальний світ та ресурси, які оточують травму.

Деякі особливості цієї техніки:

1. Це безпека через «Контейнування». Яйце створює фізичну межу на папері. Біль більше не розлитий повсюди – він замкнений у шкаралупі. Це дає Его можливість дивитися на травму, але не зливатися з нею.

2. Дисоціація та деперсоналізація роблять травму аморфною. Коли ми малюємо це всередині яйця, ми даємо травмі форму, колір та межі. Це перший крок до того, щоб мозок почав «перетравлювати» цей досвід (Chodorow, 1997, с.78-95).

3. На відміну від багатьох інших методів, тут особлива увага приділяється межам.

4. Техніка дозволяє побачити внутрішнього критика не як ворога, а як «шкаралупу», яка колись врятувала життя. Це знімає внутрішній опір.

5. Техніка поєднується з роботою над зовнішнім середовищем навколо яйця. Ми не просто малюємо проблему, ми «насичуємо» простір навколо ресурсами (сонцем, дорогою, підтримкою). Це вчить нервову систему перемикатися між болем та спокоєм.

Вищезазначені теоретичні положення знайшли своє підтвердження під час практичної апробації методики. Зокрема, аналіз малюнка клієнта, що перебуває в стані професійної кризи, дозволив виявити чіткі ознаки структурної дисоціації та деперсоналізації. Мала Его-фігура, затиснута між «хмарами невідомості», та маркер

«стає невидимим» свідчать про втрату суб'єктності. Ригідність захисної системи (за Д. Калшедом) виявилася через «товсту шкаралупу», що ізолювала вразливу емоційну частину від зовнішніх ресурсів («Сонця», «Дороги»). Терапевтична інтервенція за методикою «Травма в яйці» дозволила досягти наступних результатів. По-перше, відновлення суб'єктності: вербалізація «невидимого» досвіду трансформувала аморфні страхи у конкретний перелік професійних завдань, відновивши зв'язок між лімбічною системою та префронтальною корою. По-друге, трансформація захистів: осмислення ролі «шкаралупи» дозволило символічно «прочинити вікно» у контурі яйця, інтегруючи внутрішню фігуру з дисоційованими ресурсами. По-третє, соматична стабілізація: поєднання малювання із заземленням розширило «вікно толерантності», забезпечивши вихід із дорсального вагусного стану та повернення тілесної чутливості (Пейн, 2015, с.4-12).

Висновки. Узагальнюючи викладене, варто зазначити, що символічна екстерналізація через поєднання арт-терапевтичного контейнування та соматичного заземлення забезпечила перехід від стану професійного паралічу до активної реінтеграції розщеплених структур особистості в цілісне та дієздатне професійне "Я".

Список використаних джерел:

1. Ван дер Харт, О., Нейенхюс, Е. Р. С., та Стіл, К. (2021). *Примарне Я: Структурна дисоціація і лікування хронічної травматизації* [The haunted self: Structural dissociation and the treatment of chronic traumatization]. Видавництво.
2. Калшед, Д. (2015). *Внутрішній світ травми: Архетипічні захисти особистісного духу* [The inner world of trauma: Archetypal defenses of the personal spirit]. Когіто-Центр.
3. Пейн, П., Левін, П. А., та Крейн-Годро, М. А. (2015). Соматичне переживання: Нейробиологія та терапія травми [Somatic experiencing: Neurobiology and trauma therapy]. *Психологічний журнал*, 6(1), 4-12.

4. Уайт, М. (2010). *Карти наративної практики: Вступ до наративної терапії* [Maps of narrative practice]. Генеза.
5. Юнг, К. Г. (2018). *Архетипи і колективне несвідоме* [Archetypes and the collective unconscious]. Астролябія.
6. Chodorow, J. (1997). *Jung on active imagination*. Princeton University Press.
7. Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.
8. Wallace, E. (1987). A guided imagery and art therapy approach to chronic pain. У J. A. Rubin (Ред.), *Approaches to art therapy* (с. 115-134). Routledge.

Гуль Христина Ігорівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТОКСИЧНИХ ТА ЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

Актуальність дослідження зумовлена зростаючим зацікавленням і запитом суспільства зрозуміти, як впливати на якість результату міжособистісних стосунків. А також поширенням деструктивних моделей міжособистісної взаємодії у різних сферах соціального життя – у сімейних, романтичних, дружніх та професійних стосунках. Водночас у науковій літературі відсутня концептуальна узгодженість щодо змісту понять «здорові стосунки» та «токсичні стосунки», що ускладнює їх дослідження.

Метою тез є розглянути міжособистісні стосунки як динамічну багаторівневу систему, що має причинно-наслідкову структуру, шляхом аналізу психологічних

чинників їх формування (у їх адаптивних і дезадаптивних модальностях), виявлення відповідних маркерів міжособистісної взаємодії та узагальнення їхніх наслідків для психічного, фізичного благополуччя й соціальної адаптації особистості.

Поняття міжособистісної взаємодії розглядається як процес взаємного впливу людей один на одного в ході спілкування та спільної діяльності, що формує систему соціальних зв'язків і визначає характер стосунків між учасниками взаємодії (Kelley, & Huston, 1983). У науковій літературі здорові стосунки визначаються як такі, що характеризуються довірою, емоційною підтримкою, повагою до особистих кордонів та здатністю партнерів до відкритої комунікації. Зокрема, К. Ріфф та К. Кіз підкреслюють, що позитивні взаємини з іншими людьми є одним із ключових показників психологічного благополуччя та передбачають емпатію, взаємну підтримку та емоційну близькість (Ryff, & Keyes, 1995, p.719-727).

Натомість токсичні стосунки описуються в наукових дослідженнях як взаємини, у яких домінують маніпуляції, психологічний контроль, агресія або емоційна залежність, що призводить до хронічного стресу та погіршення психологічного стану партнерів (Сасіорро, & Сасіорро, 2014, p.58-72).

Формування міжособистісних стосунків зумовлюється системою психологічних чинників, які виступають передумовами (детермінантами) їх розвитку та визначають характер взаємодії. Кожен із цих чинників може набувати як адаптивних, так і дезадаптивних форм, що відповідно сприяють формуванню здорових або токсичних моделей стосунків. Міжособистісні взаємини - є результатом комбінації чинників. В залежності від полюсу модальності чинника ми можемо передбачити, який тип стосунків складатиметься у людей. Базовими чинниками формування міжособистісних взаємовідносин є прив'язаність (Ainsworth, & Wall, 1978; Bowlby, 1969), емоційна регуляція (Gross, 1998, p.281-291), потреби (Deci, & Ryan, 1985), комунікація (Gottman, & Silver, 1999; Reis, & Holmes, 2004, p.201-225), взаємозалежність (Kelley, & Huston, 1983).

Таблиця 1.

Чинники формування міжособистісних стосунків

Загальний чинник	Токсичні стосунки	Здорові стосунки
Стиль прив'язаності	Тривожний, уникаючий, дезорганізований	Безпечний
Сімейні моделі	Небезпечні, непослідовні, травматичні патерни взаємодії	Підтримуючі, стабільні, передбачувані взаємини
Емоційна регуляція	Дисрегуляція: імпульсивність, пригнічення емоцій	Адаптивна регуляція: усвідомлення, управління, екологічне вираження емоцій
Базові психологічні потреби	Фрустрація потреб: контроль, залежність, ігнорування	Задоволення потреб: автономія, компетентність, зв'язок
Комунікативна компетентність	Деструктивні патерни: критика, знецінення, газлайтинг, уникання	Конструктивні навички: асертивність, активне слухання, "я-повідомлення"
Моделі вирішення конфліктів	Уникнення, агресія, ескалація, боротьба за владу	Діалог, компроміс, кооперація, спільне вирішення проблем
Баланс влади та взаємозалежність	Домінування, контроль, співзалежність	Рівноправність, взаємність, здорова взаємозалежність
Соціальне середовище	Токсичні норми, ізоляція, відсутність підтримки	Підтримуюче середовище, соціальний капітал, здорові моделі

Доцільно виділити систему психологічних маркерів (ознак, індикаторів, показників) – зовнішніх проявів, через які ці чинники реалізуються у взаємодії та, які можна спостерігати і виміряти. Саме через ці показники стає можливим диференціювати здорові та токсичні стосунки. Їх систематизація за *комунікативно-поведінковими, емоційно-регуляційними та структурними параметрами* допомагає через конкретні прояви зрозуміти, про який вид взаємовідносин йдеться - про здоровий чи токсичний. Така класифікація створює прозору основу для їх

подальшого психологічного аналізу та емпіричного дослідження.

Психологічні маркери здорових і токсичних стосунків ґрунтуються на ключових теоретичних підходах: теорія прив'язаності пояснює рівень довіри та емоційної близькості (Ainsworth, & Wall, 1978; Bowlby, 1969), теорія самодетермінації – баланс взаємної підтримки (Deci, & Ryan, 1985), теорія взаємозалежності – розподіл влади у стосунках (Kelley, & Huston, 1983), а дослідження комунікації – особливості комунікативних і конфліктних патернів взаємодії (Gottman, & Silver, 1999; Reis, & Holmes, 2004, p.201-225).

Таблиця 2.

Психологічні маркери здорових і токсичних стосунків

1. Комунікативно-поведінкові маркери

Маркер	Здорові прояви	Токсичні прояви
Стиль комунікації	Відкрита, з повагою, асертивна взаємодія	Агресія, пасивна агресія, знецінення
Вирішення конфліктів	Діалог, компроміс, пошук рішень	Уникання, ескалація, звинувачення
Відкритість	Щирість, безпечне самовираження	Закритість або маніпулятивна відвертість
Маніпуляції	Відсутні, пряма комунікація	Газлайтинг, контроль, психологічний тиск

2. Емоційно-регуляційні маркери

Маркер	Здорові прояви	Токсичні прояви
Рівень довіри	Базова довіра, передбачуваність	Підозрілість, ревності, недовіра
Емоційна підтримка	Емпатія, прийняття, валідація	Ігнорування, холодність, знецінення
Взаємна підтримка	Баланс “давати–отримувати”	Односторонність, емоційне виснаження
Емоційна близькість	Глибокий контакт, безпека	Дистанція або емоційне злиття

3. Структурні маркери стосунків

Маркер	Здорові прояви	Токсичні прояви
Баланс влади	Рівноправність, взаємний вплив	Домінування, контроль, підпорядкування
Взаємність	Взаємний вклад у стосунки	Дисбаланс, односторонні зусилля
Психологічні межі	Повага до автономії	Порушення меж, контроль
Стабільність взаємодії	Узгодженість, передбачуваність	Хаотичність, емоційні “гойдалки”

Токсичні та здорові стосунки мають системний вплив на різні рівні функціонування особистості – від *психічного й фізичного здоров'я до соціальної адаптації, когнітивних процесів і поведінкових стратегій*. Токсичні стосунки пов'язані з дезадаптацією, емоційною дестабілізацією та зниженням якості життя (Сасіорро, & Сасіорро, 2014, р.58-72), тоді як здорові взаємини виконують захисну функцію та сприяють психологічному благополуччю і розвитку особистості (Ryff, & Keyes, 1995, р.719-727).

Прояви наслідків впливу токсичних та здорових стосунків також можна класифікувати як ті, які підходять для емпіричного дослідження та подальшого психологічного аналізу видів міжособистісної взаємодії, які розглядаються у тезах.

Таблиця 3.

Наслідки токсичних і здорових стосунків (за характером впливу)

Характер впливу	Токсичні стосунки	Здорові стосунки
Психічне здоров'я	Тривожні та депресивні стани, емоційне виснаження, хронічний стрес	Емоційна стабільність, зниження тривожності, психологічна стійкість
Фізичне здоров'я	Порушення сну, психосоматичні симптоми, виснаження організму	Кращий сон, загальне покращення самопочуття, соматична стабільність
Соціальна адаптація	Соціальна ізоляція, труднощі у взаємодії, зниження довіри до інших	Ефективна соціальна взаємодія, підтримка зв'язків, довіра до людей

Розвиток особистості	Регрес, зниження самооцінки, втрата автономії	Особистісне зростання, розвиток автономії та самоповаги
Когнітивні процеси	Порушення уваги, мислення, концентрації; когнітивна дезорганізація	Ясність мислення, краща концентрація, когнітивна гнучкість
Емоційна сфера	Емоційна нестабільність, страх, провина, сором	Емоційна відкритість, прийняття, стабільність переживань

Висновки. Аналіз показує, що здорові та токсичні стосунки формуються як результат взаємодії системи психологічних чинників, які проявляються у вигляді поведінкових та емоційних маркерів і зумовлюють конкретні психологічні та соціальні наслідки. Такий підхід дозволяє розглядати міжособистісні стосунки як динамічну багаторівневу систему, що має причинно-наслідкову структуру, на яку можна впливати у психотерапевтичній роботі.

Список використаних джерел:

1. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
2. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
3. Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58-72.
4. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
5. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown Publishers.
6. Gross, J. J. (1998). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

7. Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., & Huston, T. L. (1983). *Close relationships*. W. H. Freeman.
8. Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. У D. J. Mashek & A. P. Aron (Red.), *Handbook of closeness and intimacy* (p. 201-225). Lawrence Erlbaum Associates.
9. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Єлкова Віолетта Василівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СОРОМУ У ЖІНОК (25–35 РОКІВ)

Актуальність дослідження обумовлена тим, що сучасному соціальному середовищі важливу роль у формуванні емоційного стану особистості відіграють соціальні очікування. Соціальні норми, культурні стандарти та уявлення про «успішне життя» формують систему вимог, з якими людина співвідносить власні досягнення та поведінку. Невідповідність цим стандартам може викликати складні емоційні переживання, серед яких особливе місце займає сором.

У психології сором розглядається як соціальна емоція, що виникає у ситуації негативної оцінки власної особистості через призму соціальних норм та очікувань інших людей (Lewis, 1971; Tangney & Dearing, 2002). На відміну від провини, яка пов'язана з оцінкою конкретної поведінки, сором супроводжується глобальною негативною оцінкою власного «Я». Саме тому переживання сорому може істотно

впливати на самооцінку, соціальну активність та психологічне благополуччя особистості.

Згідно з дослідженнями G. Kaufman, сором формується у процесі міжособистісної взаємодії та пов'язаний із переживанням втрати соціального прийняття (Kaufman, 1992). У свою чергу D. Nathanson розглядає сором як емоційний механізм регуляції соціальної поведінки, який активується у ситуаціях невідповідності соціальним очікуванням (Nathanson, 1992). Клінічні дослідження також показують, що сором може бути пов'язаний із підвищеною самокритикою, соціальною тривожністю та страхом відкидання (Gilbert, 2014).

Важливим чинником формування переживання сорому є соціальні очікування. Соціальна психологія визначає їх як систему норм і стандартів, що регулюють поведінку людини у суспільстві та визначають критерії соціального прийняття (Goffman, 1963). Людина схильна оцінювати власні досягнення та соціальний статус шляхом порівняння себе з іншими, що описано у теорії соціального порівняння Л. Фестінгера (Festinger, 1954).

У сучасному цифровому середовищі вплив соціальних очікувань значно посилюється через розвиток соціальних мереж. Онлайн-платформи створюють простір постійного соціального порівняння, у якому людина може оцінювати себе через призму ідеалізованих образів життя інших людей. Сучасні дослідження демонструють, що інтенсивне використання соціальних мереж може сприяти зростанню соціального порівняння та формуванню сорому за власне тіло або життєві досягнення (Brasil, 2024; Tian, 2024).

Зокрема, дослідження K. Brasil показало, що використання соціальних мереж пов'язане з підвищеним соціальним порівнянням зовнішності та формуванням body shame (Brasil, 2024). Подібні результати отримано у дослідженні J. Tian, де було встановлено, що так зване «висхідне соціальне порівняння» у соціальних мережах може підсилювати тривогу щодо зовнішності та негативне самосприйняття (Tian, 2024). Крім того, дослідження Çınaroğlu демонструє, що інтенсивне використання

соціальних медіа може сприяти самооб'єктивації особистості та формуванню негативного образу тіла (Çınaroğlu, 2025).

Особливо чутливими до впливу соціальних очікувань є жінки у період 25-35 років тому що відбувається активне формування життєвої ідентичності, професійної реалізації та побудови міжособистісних стосунків. У цей період жінки можуть відчувати значний соціальний тиск щодо відповідності різним соціальним ролям, зокрема професійній реалізації, створенню сім'ї та відповідності стандартам зовнішності.

Таким чином, дослідження впливу соціальних очікувань на переживання сорому у жінок молодого дорослого віку є актуальним для сучасної психології.

Метою дослідження є аналіз впливу соціальних очікувань на переживання сорому у жінок молодого дорослого віку (25-35 років).

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що сором є однією з базових соціальних емоцій, яка формується у процесі взаємодії особистості з соціальним середовищем. Переживання сорому пов'язане з негативною оцінкою власної особистості та відчуттям невідповідності соціальним стандартам.

Tangney та Dearing зазначають, що сором виникає тоді, коли людина оцінює себе як «погану» або «недостатньо хорошу», тоді як провина стосується оцінки конкретної поведінки (Tangney & Dearing, 2002). Така відмінність пояснює, чому сором має більш глибокий вплив на самосприйняття та самооцінку.

Сучасні клінічні дослідження показують, що сором може бути пов'язаний із самокритикою, страхом соціального відкидання та емоційним дистресом (Gilbert, 2014). У свою чергу соціальні очікування можуть виступати важливим фактором формування цих переживань, оскільки вони створюють певні стандарти, з якими людина співвідносить власні досягнення та поведінку.

У сучасному суспільстві значний вплив на формування соціальних очікувань мають соціальні мережі. Дослідження показують, що соціальні медіа створюють простір для постійного соціального порівняння, що може впливати на самооцінку та

самосприйняття (Brasil, 2024). У цифровому середовищі люди часто порівнюють себе з ідеалізованими образами інших, що може призводити до формування негативного ставлення до себе.

Крім того, сучасні дослідження демонструють, що інтенсивне використання соціальних мереж може сприяти формуванню самооб'єктивації, коли людина починає оцінювати себе переважно через призму зовнішнього вигляду (Çınaroğlu, 2025). Це може підсилювати переживання сорому та незадоволеності собою.

Таким чином, соціальні очікування та соціальне порівняння можуть виступати важливими факторами формування переживання сорому у жінок молодого дорослого віку.

У межах подальшого дослідження планується проведення емпіричного аналізу взаємозв'язку між соціальними очікуваннями та переживанням сорому у жінок віком 25-35 років.

Для дослідження передбачається сформувати вибірку жінок (25-35 років) та використати комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку рівня переживання сорому та впливу соціальних очікувань на самосприйняття.

Основними методами дослідження можуть бути:

- шкала сорому та провини (TOSCA);
- шкала самооцінки Розенберга;
- опитувальник соціального порівняння;
- авторська анкета для оцінки впливу соціальних очікувань.

Для аналізу отриманих результатів планується застосування методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу.

Висновки. Отже, соціальні очікування є важливим фактором формування переживання сорому у жінок молодого дорослого віку. Інтеріоризація соціальних стандартів та процес соціального порівняння можуть сприяти виникненню почуття невідповідності та негативної оцінки власної особистості.

Сучасні дослідження також свідчать про значний вплив соціальних мереж на формування самосприйняття та переживання сорому. Постійне соціальне порівняння у цифровому середовищі може підсилювати негативне ставлення до себе та впливати на психологічне благополуччя.

Подальші дослідження цієї проблематики можуть сприяти кращому розумінню психологічних механізмів формування сорому та розробці ефективних підходів до підтримки психологічного благополуччя особистості.

Список використаних джерел:

1. Brasil, K. M., Mims, C. E., Pritchard, M. E., & McDermott, R. C. (2024). Social media and body image: Appearance comparison and body shame. *Body Image*. 51, Article 101767. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101767>
2. Çınaroğlu, M., & Yılmaz, E. (2025). Problematic social media use and body image disturbance. *Psychology Research and Behavior Management*. 18, 931-952. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S517193>
3. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
4. Gilbert, P. (2014). *Compassion focused therapy*. London : Routledge.
5. Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. New York : Prentice-Hall.
6. Kaufman, G. (1992). *The Psychology of Shame*. Rochester : Schenkman Books.
7. Lewis, H. (1971). *Shame and Guilt in Neurosis*. New York : International Universities Press.
8. Donald, L., & Nathanson, M.D. (1992). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. New York : W. W. Norton & Company.
9. Tangney, J., & Dearing, R. (2002). *Shame and Guilt*. New York : Guilford Press.

10. Tian, J., Li, B., & Zhang, R. (2024). The impact of upward social comparison on social media on appearance anxiety: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*. 15(1), Article 8. <https://doi.org/10.3390/bs15010008>

Затайдух Наталія Олександрівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЖІНОК У КРИЗІ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИКИ

Актуальність. В умовах тривалої воєнної кризи криза середини життя у жінок 40-55 років набуває подвійного характеру: нормативний вікової перехід накладається на зовнішні деструктивні чинники – вимушене переміщення, втрату близьких, зміну соціального статусу, що спричиняє кумулятивну дестабілізацію ідентичності та загострює потребу у психологічній допомозі (Сімороз, 2024). Попри це, науково обґрунтованих моделей супроводу цієї групи з урахуванням воєнного контексту в українській психології бракує, що і визначає актуальність дослідження.

Метою тез є обґрунтування моделі психологічного супроводу жінок у кризі середини життя в умовах сучасної України.

Теоретичну основу дослідження складає аналітична психологія К. Г. Юнга, яка розглядає кризу середини життя як перехід від побудови соціальної Персони до індивідуації – інтеграції свідомого і несвідомого заради автентичної цілісності Self (Jung, 1933). Жінка в цей час покликана інтегрувати витіснені аспекти Тіні й архетипічні образи Самості (Stein, 2022, p. 134-149). Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), терапія прийняття і відповідальності (АСТ) та наративний підхід (McAdams,

2008) доповнюють юнгіанський підхід конкретними інструментами роботи з дисфункціональними переконаннями і переосмисленням біографії клієнтки. Інтегративні моделі демонструють найвищу ефективність у відновленні психологічного благополуччя жінок у кризі (Васильченко & Бацман, 2025).

На основі теоретичного аналізу та клінічних спостережень обґрунтовано трикомпонентну модель психологічного супроводу. *Діагностично-орієнтувальний компонент* (2-3 сесії) передбачає психодіагностику стану та ресурсів клієнтки і наративну діагностику її позиції – «жертва обставин» чи «автор змін». *Трансформаційно-інтеграційний компонент* (8-20 сесій) охоплює глибинну аналітичну роботу (аналіз сновидінь, активна уява, арттерапія), наративну реконструкцію ідентичності та когнітивну реструктуризацію деструктивних переконань. *Ресурсно-підтримувальний компонент* (3-5 сесій) спрямований на формування нових цілей, розвиток саморегуляції та психоедукацію щодо нормативності кризи (Титаренко, 2024). За наявності травматичної симптоматики модель доповнюється підходами EMDR або CPT.

Модель адаптована до індивідуального та групового форматів роботи і може впроваджуватися як у приватній психологічній практиці, так і в центрах допомоги внутрішньо переміщеним особам та реабілітаційних центрах. Апробація окремих елементів у рамках індивідуальних консультацій підтверджує ефективність: клієнти відзначають зниження тривоги, відновлення самоцінності та появу нових цілей.

Висновки. Криза середини життя у жінок в умовах воєнної України є складним феноменом, що потребує системного психологічного супроводу. Запропонована трикомпонентна модель – діагностично-орієнтувальний, трансформаційно-інтеграційний та ресурсно-підтримувальний компоненти – забезпечує інтегративний підхід до роботи з цією категорією клієнток. Поєднання юнгіанської аналітичної роботи, наративного підходу та КПТ відповідає стандартам доказової психотерапії. Криза середини життя за умови грамотного супроводу стає не кінцем, а точкою переходу до більш автентичного і усвідомленого життя. Перспективи подальшого

дослідження: емпірична верифікація ефективності моделі та розробка програми групового супроводу.

Список використаних джерел:

- 1.Васильченко, О. М., & Бацман, Є. (2025). Гармонізація системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (1(77)). <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77>
- 2.Сімороз, А. (2024). Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі. *Матеріали III круглого столу ІСПП НАПН України*. ІСПП.
- 3.Титаренко, Т. М. (2023). Навігація особистості у травматичних життєвих обставинах: ландшафти життєтворення. *Психологічне консультування і психотерапія*, (19), 1-10.
- 4.Титаренко, Т. М. (2024). *Моє майбутнє залежить від мене*. ІСПП НАПН України.
- 5.Юнг, К. Г. (2021). *Архетипи і колективне несвідоме*. Фоліо.
- 6.Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- 7.Infurna, F. J., Lachman, M. E., Mogle, J. A., Sommers, D. K., & Ram, N. (2020). Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. *American Psychologist*, 75(4), 470-485. <https://doi.org/10.1037/amp0000591>
- 8.McAdams, D. P. (2008). *The life story interview*. Northwestern University.
- 9.Stein, M. (2022). Midway on our life's journey: On psychological transformation at midlife. *Psychological Perspectives*, 65(2), 134-149.

Кисленко Анастасія Юріївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

САМОСПІВЧУТТЯ (SELF-COMPASSION) ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ: ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ВІДНОВЛЕННЯ

Актуальність теми зумовлена зростанням рівня психічної травмованості серед жінок через війни, домашнє насильство та соціальні кризи. Існує гостра та невідкладна потреба у пошуку екологічних, доступних та дієвих інструментів психологічної самодопомоги. В умовах перманентного стресу одним із найпотужніших внутрішніх ресурсів, що сприяє швидшому відновленню емоційного фону та збереженню ментального здоров'я, є навичка самоспівчуття (self-compassion) (Neff, 2023). На відміну від деструктивної самокритики, яка часто супроводжує кризові стани, практика самоспівчуття дозволяє сформувати внутрішню опору та безпечний психологічний простір. Тому дослідження самоспівчуття як психологічного ресурсу є актуальним напрямом сучасної психологічної науки.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні концепту самоспівчуття як ключового ресурсу психологічної стійкості особистості та систематизації практичних інструментів його щоденного застосування для емоційного відновлення.

Самоспівчуття визначається як здатність ставитися до себе з добротою, розумінням та турботою, особливо під час життєвих невдач чи страждань. Важливо зазначити, що ця навичка не тотожна егоїзму; це здатність дбати про себе в екологічний спосіб, не за рахунок інших людей (Neff, 2023). Алгоритм самоспівчуття

має чітку структуру: він починається з уваги до свого поточного стану (емоційного та фізичного) і обов'язково завершується конкретною дією по відношенню до себе.

Також концепт передбачає перехід від деструктивних реакцій «атаки» чи «самознищення» (звинувачення, почуття провини, осуд) до екологічного зосередження на власних почуттях та об'єктивних потребах, що за ними стоять (Розенберг, 2020).

Для інтеграції самоспівчуття у повсякденне життя ефективними є такі практичні інструменти (Germer & Neff, 2019):

Напрямок	Практичні інструменти та їх обґрунтування
Когнітивні вправи	Рефреймінг внутрішнього діалогу (техніка «Що б ти сказав найкращому другові у такій ситуації?»). Ведення «Щоденника самоспівчуття» для щоденного аналізу складних ситуацій та переформатування самокритики в підтримку.
Тілесні практики	Застосування «жестів самоспівчуття» (обійми себе, рука на серці). Дослідження (зокрема Віденського університету та Університету Берклі) доводять, що 20-секундний дотик руки до серця у поєднанні зі словами підтримки діє як мікро-інтервенція, що фізично знижує рівень кортизолу (гормону стресу) та дає нервовій системі сигнал безпеки (Dreisörner et al., 2021).
Усвідомленість	Регулярний моніторинг власного стану через запитання: «Що зі мною зараз відбувається?», «Що я зараз відчуваю?» та «Чого я зараз потребую?». Короткі практики усвідомленого дихання та медитації mindfulness, спрямовані на фокусування уваги на теперішньому моменті та прийняття власних переживань без осуду.
Рутинна турбота	Дотримання гігієни сну, інформаційний детокс, перебування на природі та дозвіл на відпочинок без почуття провини.

Висновки. Самоспівчуття є критично важливим навиком для підтримання психологічної стійкості в умовах криз та травмуючих подій. Вміння бути чутливим до себе, розуміти власні потреби та замінювати самокритику на самопідтримку дозволяє акумулювати внутрішні ресурси для подолання стресу. Запропоновані короткі щоденні практики (головним правилом яких є регулярність, а не інтенсивність) є доступним інструментарієм. Вони дозволяють людині самотійно створювати власний захисний мікросвіт турботи, незалежно від зовнішніх обставин.

Список використаних джерел:

1. Розенберг, М. (2020). *Ненасильницьке спілкування. Мова життя*. Наш Формат.
2. Dreisörner, A., Junker, N. M., Schöndorf, J., Rojas, R., Frisch, J. U., Ullrich, J., & van Dick, R. (2021). Self-soothing touch and being hugged reduce cortisol responses to stress: A randomized controlled trial on stress, physical touch, and social identity. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 8, 100091. <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2021.100091>
3. Germer, C., & Neff, K. (2019). *Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals*. Guilford Publications.
4. Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>

Копил Ольга Владиславівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Майборода Маргарита Анатоліївна

асистентка кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ТА РУХУ В РОБОТІ З ТРАВМАТИЧНИМ ЗАЦІПЕНІННЯМ

Актуальність дослідження зумовлена умовами сьогодення для українського соціуму, в якому стан заціпеніння став колективною адаптацією, за яку він платять втратою зв'язку з радістю та вітальною енергією. Так, в Україні впродовж останніх років, в умовах постійних обстрілів, втрат та невизначеності нервова система людей, регулярно зазнає перевантаження. Більш того, часом болю стає забагато і тоді вмикається дорсальний вагус, що веде за собою відчуття "туману" в голові, неможливість плакати (або навпаки – апатію), втрата сенсу звичних речей, відчуття від'єднаності від власного тіла. В контексті моєї теми, емоційне заціпеніння під час війни – це не просто "відсутність почуттів", а захисний механізм нашої нервової системи. Це стратегія виживання, яка допомагає діяти в критичний момент, але стає пасткою, коли небезпека стає хронічною. З точки зору фізіології – це стан одночасної граничної активації та гальмування, що нагадує натиснуті до упору педалі газу та гальма в автомобілі. Якщо ця енергія не знаходить виходу, вона перетворюється на хронічну втому, депресію, ангедонію або психосоматичні розлади (Ягупов, 2023. с.64). В українському контексті мені часто доводиться бачити людей, які "тримаються" – вони волонтерять, працюють, виховують дітей, але їхнє тіло при цьому наче кам'яніє. В такому випадку, оскільки емоції не проживаються через тіло, вони накопичуються у вигляді панічних атак, які накривають раптово, або у формі психосоматичних хвороб. Саме тому, мені здається вкрай важливим проходити шлях

зцілення через соматичну терапію, яка пропонує не "розкопувати" травму словами, а через мікрорухи повертати людині відчуття, що її тіло знову належить їй, а не війні.

Метою роботи є обґрунтування переходу від пасивних стратегій виживання до активного, повноцінного життя. В своїй доповіді я хочу розглянути, як через відновлення сенсорної обізнаності та мікрорухів можна безпечно "розморозити" заблокований ресурс нервової системи. Основний акцент буде зроблено на тому, як навчити себе та близьких людей знову довіряти власному тілу, перетворюючи його з джерела болю та тривоги на надійну опору та інструмент саморегуляції.

Емоційне заціпеніння – це стан, коли людина втрачає здатність повноцінно відчувати та виражати емоції (Бессель ван дер Колк, 2022. с.241). Людина може функціонувати зовні нормально, але всередині відчувати порожнечу та відстороненість від власного життя. Цей стан часто описують як "життя на автопілоті" – людина робить звичні речі, спілкується з людьми, але ніби дивиться на все це збоку, не відчуючи справжнього емоційного зв'язку. Емоційне заціпеніння може бути тимчасовим захисним механізмом психіки або сигналом про глибші психологічні проблеми. Як же можна розпізнати заціпеніння, хочу виділити декілька характерних ознак:

- 1) Емоційна порожнеча, відсутність яскравих почуттів, все сприймається "сіро" та однаково;
- 2) Втрата інтересу до речей, які раніше приносили задоволення;
- 3) Складнощі в співчутті іншим, неможливість емпатії;
- 4) Відчуття відстороненості, наче глядач, а не учасник свого ж життя;
- 5) Автоматичні реакції, наприклад посмішка тому що так треба, а не тому, що дійсно відчувається;
- 6) Фізична втома, постійна виснаженість без очевидних причин.

Протягом десятиліть домінуючим підходом у психології була когнітивна парадигма "якщо ми змінимо мислення, ми змінимо почуття". Проте сучасна нейробіологія травми, зокрема праці Бесселя ван дер Колка та Пітера Левіна,

доводять, що при глибоких психотравмуючих подіях раціональний мозок (префронтальна кора) фактично відключається. Коли людина перебуває у стані заціпеніння, слова часто стають безсилими, тож важливим є виробити іншу стратегію роботи. Психотерапевтичний метод соматичного переживання працює з вегетативною нервовою системою людини – частиною нервової системи, яка відповідає за контроль функцій організму з неусвідомленою регуляцією, таких як дихання, серцебиття та травлення. Зазвичай людина не думає про те, як працює вегетативна нервова система, при цьому привнесення усвідомленості до відчуттів може змінити й фізіологічний стан (Пітер Левін, 2022, с.84).

Сьогодні диктує свої правила, тож важливо щоб вихід із заціпеніння був дуже повільним, бо якщо людина, яка "заморозила" свій біль, одразу все відчує – це може призвести до ретравматизації (Джудіт Герман, 2015, с.281). Тож, хочу запропонувати декілька практичних кроків, здатних лагідно вивести людину зі стану емоційного заціпеніння:

1) Практикувати мікро-заземлення. Так, в умовах тривоги вкрай важливо дати собі час зупинитися. Для цієї практики потрібно сісти на стілець та відчутти вагу власного тіла, яка давить на стілець. Або, якщо немає змоги сісти, то стоячи відчутти як стопи дають на поверхню, на якій знаходиться людина. Важливим буде проговорити: "Я є, я тут, я відчуваю гравітацію" (Боярський & Єлфімова, 2022, с.76).

2) Використовувати метод "5-4-3-2-1", який дозволяє задіяти всі органи чуття (треба назвати 5 речей, які бачите; 4, які відчуваєте фізично; 3 звуки, які чуєте; 2 запахи та 1 смак). Дія методу миттєва – зменшується рівень тривоги та повертається відчуття безпеки.

3) Практикувати видавати низькі звуки (гудіння, мукання, спів) на видиху. Це простий спосіб заспокоїтися, активуючи природний "міст" між мозком і тілом. Під час цієї практики створюється вібрація в грудній клітці, яка стимулює блукаючий нерв. Це активує парасимпатичну нервову систему, знижуючи серцебиття та

артеріальний тиск. Такий соматичний метод сигналізує мозку про безпеку, ефективно зменшуючи стрес і знімаючи напругу.

4) Важливо пам'ятати, що глибоке дихання може налякати в стані заціпеніння, тож треба використовувати так званий "видих через вузьку трубочку" (або стиснуті губи). Даний спосіб дихання уповільнює вихід повітря, створюючи позитивний тиск у дихальних шляхах, що активує парасимпатичну нервову систему. Це розслаблює тіло, знижує стрес, допомагає очистити легені від залишків повітря, покращує газообмін та заспокоює серцебиття.

Враховуючи все вищесказане, регулярна соматична практика – це дієвий простий спосіб заспокоїтися, більш того, виконуючи ці вправи регулярно – це спосіб запустити процес глибокої нейропластичної перебудови. Так, через соматичні вправи ми маємо змогу навчитися розпізнавати сигнали свого тіла завдяки чому фактично розширюємо вікно толерантності. Трансформація полягає у переході від пасивної стійкості (здатності витримувати удар) до справжньої резильєнтності, тобто здатності відновлюватися після стресу. В умовах війни в Україні цей процес набуває форми "посттравматичного зростання". Людина, яка навчилася виходити зі стану заціпеніння через тіло, не просто повертається до нормального функціонування, вона набуває нової якості життя – здатності бути присутньою у моменті, відчувати радість попри зовнішній хаос та діяти, спираючись на внутрішній ресурс, а не на автоматичні реакції виживання. Важливо пам'ятати, що для людини, яка довгий час перебувала в емоційному заціпенінні, раптове "відтавання" та зустріч із накопиченим болем може бути шоковою. Етичний обов'язок психолога – не "розморозити" клієнта будь-якою ціною, а створити безпечний контейнер, де вихід із заціпеніння відбувається настільки повільно, щоб нервова система встигала інтегрувати новий досвід. Тільки через повагу до темпу організму та використання маленьких кроків ми можемо уникнути ретравматизації та перетворити тіло на безпечний дім. Повернення до життя після досвіду заціпеніння починається не з великих звершень, а з одного свідомого вдиху, з відчуття опору під ногами, або

тихого звуку. Саме в цих дрібних соматичних актах і народжується свобода, яка сильніша за будь-який страх.

Список використаних джерел:

1. Боярський, Н., & Єлфімова, Ю. (2022). *Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму*. Psychobook.
2. Ван дер Колк, Б. (2022). *Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому* (О. Акастьолова, пер.). Vivat.
3. Герман, Д. (2015). *Психологічна травма та шлях до видужання* (О. Любарська, пер.). Видавництво Старого Лева.
4. Левін, П. (2022). *Зцілення від травми*. Щедра садиба плюс.
5. Ягупов, В. В. (2023). *Військова психологія: методологія, теорія та практика*. Psychobook.

Кузьмич Олена Олександрівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ТРАНСФОРМАЦІЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ ЖІНКИ – МІГРАНТКИ: ВІД ЕКСПРЕСИВНОГО ПРОФІЛЮВАННЯ ДО РЕСУРСНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЗА ДОПОМОГОЮ МАК

Актуальність. Ідучи вулицями міста, ми автоматично повертаємо голову до вітрини, щоб оцінити своє відображення. Якщо воно нам подобається – відчуваємо впевненість. А якщо ні – у свідомості миттєво активізується потік негативних думок. Оцінка нас нами самими (самооцінка) здатна як підняти настрій, так і в одну мить затьмарити внутрішній стан навіть у погожий сонячний день.

Для українок, що виїхали за кордон з різних причин, цей епізод набуває особливої гостроти. Нова країна, інша мова, культура, правила, невідповідність роботи професійному фаху, вболівання за адаптацію дітей – все це додає переживань і стресу, викликає почуття меншовартості та деформацію самосприйняття.

У реаліях міграції більшість жінок не мають можливості проходити тривале психологічне консультування через брак часу та фінансові обмеження. У таких умовах доцільним є запровадження методів «експрес-допомоги», які за одну сесію (45-60хв) дозволяють поєднати оперативну діагностику (профілювання) та миттєву ресурсну підтримку (МАК). Застосування проєктивного інструментарію, як зазначає Н.Середа, дозволяє виявити латентні, приховані аспекти особистості, які вислизують під час традиційних досліджень (Середа, 2024, с.33).

Мета роботи – обґрунтувати і представити комплексну модель стабілізації самооцінки жінок, що поєднує методи проєктивного профілювання (аналіз почерку, «Автопортрет») та терапевтичний потенціал метафоричних асоціативних карт (МАК).

Алгоритм реалізації методики

Етап 1. Експресивне профілювання: об'єктивація «внутрішніх хмар». (Діагностика)

Перший етап методики (10-15хв.) спрямований на оперативну діагностику актуального стану самооцінки жінки. Графічне зображення себе та своєї моторики дозволяє об'єктивувати дефіцитарні зони особистості, які жінка часто не може вербалізувати.

Графологічна проба: динаміка внутрішнього тону.

Клієнтці пропонується написати 7 речень вільного тексту на нелінованому аркуші А4, описуючи свій поточний стан. Такий обсяг є оптимальним: після 3-4 речення послаблюється свідомий контроль за формою літер і на папері проявляються справжні психомоторні маркери самооцінки.

Спадаючі рядки. Візуальний маркер «внутрішніх хмар» – песимізму, втрати віри у власні сили та ситуативного зниження самооцінки під тиском обставин.

Акуратність почерку говорить про здатність людини керувати ситуацією навколо неї.

Слабкий або нерівномірний натиск – свідчить про дефіцит енергії, вагання у прийнятті рішень та емоційну вразливість.

Малюнок проєкція: тест «Автопортрет» .

За визначенням М. Махнія, у такому малюнку людина мимовільно відображає ключові характеристики своїх внутрішніх конфліктів (Махній, 2021, с.110).

Розмір постаті – у центрі – адекватна самооцінка, у верхній частині листка – завищена, у нижній частині – занижена .

Зображення деформоване, непропорційне означає наявність особистісних проблем, невисокий індекс схвалення себе.

Відсутність ніг або їх нечітке зображення – символізує втрату базової опори, скутість, замкненість.

Короткі і тендітні руки свідчать про обмеження прагнень, фізично або психологічну слабкість. Руки за спиною або в кишенях – про невпевненість в собі.

Закриті очі або заховані – небажання бачити травматичну реальність, уникання неприємних візуальних впливів.

Експресивне профілювання дозволяє психологу за лічені хвилини виявити реальний стан самооцінки клієнтки без прямого психологічного тиску. Отриманий «статичний» профіль стає діагностичним фундаментом для подальшої роботи. Він наочно демонструє зони, що потребують негайної ресурсної підтримки, і слугує точкою відліку для подальшої трансформації.

Етап 2. Метафоричне усвідомлення: авторська техніка «Внутрішня вітрина»

На цьому етапі (20 хв.) відбувається перехід від статичного профілювання (діагностики) до активної роботи з підсвідомістю за допомогою колоди МАК «В

пошуках сенсу» (автор Юлія Демидова). Т.Лемешко підкреслює, що метафора дозволяє опрацювати емоційні стани, для яких важко підібрати прямі вербальні визначення (Лемешко, 2025, с.8). Використання вибору наосліп є ключовим, оскільки це дозволяє повністю вимкнути логічний контроль та активізувати справжні причини незадоволення собою.

Робота в межах авторської техніки «Внутрішня вітрина» будується як поступове занурення в образ: від вільного опису зображення до аналізу внутрішнього стану об'єкта чи персонажа. Така дисоціація створює безпечний проєктивний досвід, де жінка через метафору озвучує власні приховані переживання, не відчуваючи прямого тиску. Це допомагає зрозуміти, що саме «затмарює» її відображення у реальній вітрині соціуму.

Завершальним елементом етапу стає побудова «містка» до реальності для інтеграції отриманих інсайтів, через систему запитань: «Якби цей персонаж на карті раптом заговорив вашим голосом, щоб він сказав про ваше теперішнє життя?», «Де у вашому реальному житті ви відчуваєтеся так само, як цей об'єкт на карті?», «Яку частину себе ви зазвичай залишаєте на складі, не виставляючи на вітрину для соціуму?» Система запитань побудована за принципом поступового зближення з реальним досвідом клієнтки, що забезпечує м'яку інтеграцію отриманих усвідомлень.

Етап 3. Ресурсна стабілізація та інтеграція досвіду: техніка «Трансформація дзеркал» (20 хв.).

Зміна внутрішнього образу на ресурсний за допомогою колоди «Відродження», автор Юлія Пінчук.

Ідентифікація та трансформація (відкритий вибір). Клієнтка обирає карту, що символізує силу, якої бракує для компенсації виявлених «порожніх зон» (наприклад, образ коріння, якщо на малюнку не було ніг). Наступним кроком вона фізично вносить зміни у свій «Автопортрет», додавши до нього ресурсний

елемент або колір із карти МАК. Це перетворює діагностичний малюнок на терапевтичний талісман.

Вербалізація та сенсорна інтеграція. Клієнтка описує нові відчуття, відповідаючи на запитання: *«Де у Вашому тілі відчувається ця сила?»*. Така робота дозволяє перетворити абстрактну метафору на конкретний психофізичний стан, закріплюючи знайдений ресурс на рівні тілесних відчуттів.

Формування нового «Я – образу». Підсумкове запитання: *«Якою Ви бачите себе тепер у вітринах цього міста, маючи таку внутрішню опору?»*. Перехід від установки «Я – жертва» до «Я – сила».

Верифікація результатів (контроль). Повторна графологічна проба - клієнтка записує 2-3 речення про свій стан. Показники ефективності: вирівнювання базової лінії рядків (стабілізація настрою) та посилення натиску (відновлення енергетичного потенціалу).

Закріплення. Клієнтка робить фото ресурсної карти, яка стає її «внутрішнім дзеркалом» у повсякденні.

Домашнє завдання «Ресурсна експозиція: алгоритм самостійного закріплення результатів»

Для пролонгації терапевтичного ефекту та перенесення отриманого досвіду в повсякденне життя клієнтці пропонується наступний алгоритм дій:

Фото-якір (цифрова візуалізація): встановити фотографію ресурсної карти та оновленого Автопортрета як заставку на телефон для постійного нагадування про знайдений стан .

Метод порівняльної рефлексії (робота з малюнком): зберігати оригінальний малюнок на видному місці як візуальний доказ можливості змін.

Поведінковий експеримент «Дзеркальна впевненість»: при контакті з дзеркальними поверхнями в міському просторі фіксувати стан тілесної впевненості, спираючись на інтегрований у сесії психофізичний ресурс.

Щоденник успіхів (Письмова рефлексія): щовечора фіксувати момент, коли внутрішня опора допомогла впоратися з викликом.

Висновки. Запропонована модель дозволяє ефективно оминати свідомі фільтри та інтелектуальні захисти клієнток-мігранток через роботу на ідеомоторному (почерк), символічному (МАК) рівнях. Поєднання графологічного аналізу та малюнкової проекції суттєво скорочує час діагностичного етапу. Переведення інсайту у психофізичний стан (через тілесну фіксацію та трансформацію малюнка) створює стійку основу для самостійної регуляції стану. Алгоритм «Ресурсної експозиції» сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу, перетворюючи повсякденне середовище (зокрема міські вітрини) із джерела соціального тиску на простір для тренування самозарадності. Використання цифрових і візуальних «якорів» забезпечує пролонгацію терапевтичного ефекту та сприяє успішній інтеграції жінки в нове соціокультурне середовище.

Список використаних джерел:

1. Ільченко, І. С. (2013). *Арт-терапія: Навчальний посібник для студентів*. Візаві.
2. Лемешко, Т. (2025). *50 технік з МАК на всі випадки з життя* (с. 8–11). Кандиба Т. П.
3. Махній, М. М. (2022). *Психологічні графічно-малюнкові методики у діагностично-корекційній роботі з дітьми* (с. 69-74). Десна Поліграф.
4. Махній, М. М. (2021). *Психомалюнкові методики у діагностично-корекційній роботі в системі інклюзивної освіти: Інформаційно-методичний посібник* (с. 108–114). Десна Поліграф.
5. Середа, І. В., Карсканова, С. В., & Стельмах, Н. В. (2024). *Проективні методики у спеціальній психології: Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з вивчення курсу за змішаною формою навчання*. Іліон.

Лотоцька Інна Анатоліївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості вимушених мігрантів унаслідок війни, що супроводжується значними психологічними труднощами адаптації до нових соціальних і життєвих умов. У зв'язку з цим особливої ваги набуває розробка та впровадження ефективних психологічних підходів до профілактики і подолання дезадаптації.

Метою тез є виділення та обґрунтування сучасних психологічних підходів до профілактики і подолання дезадаптації вимушених мігрантів в умовах воєнного конфлікту.

Війна створює потужні стресогенні умови, які призводять до значних змін у житті людини та можуть негативно впливати на її психоемоційний стан. Вимушена міграція супроводжується втратою звичного соціального середовища, порушенням соціальних зв'язків, невизначеністю майбутнього та необхідністю адаптації до нових життєвих умов. У таких обставинах зростає ризик виникнення психологічної дезадаптації, яка може проявлятися у формі підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, почуття безпорадності, зниження самооцінки та соціальної ізоляції (Silove, 2013, p.237-248).

У психологічній науці дезадаптація розглядається як порушення процесу взаємодії особистості з навколишнім середовищем, що виникає внаслідок невідповідності між вимогами ситуації та адаптаційними можливостями людини (Lazarus & Folkman, 1984). У випадку вимушених мігрантів цей процес

ускладнюється впливом травматичного досвіду, пов'язаного з воєнними подіями, втратами та переживанням небезпеки. Дослідники наголошують, що тривалий вплив стресових факторів може призводити до розвитку дезадаптивних психологічних реакцій, серед яких емоційне виснаження, соціальна дезорієнтація та порушення відчуття контролю над власним життям (Miller & Rasmussen, 2017, p.129-138).

Важливим чинником подолання дезадаптації виступають психологічні ресурси особистості, зокрема здатність до саморегуляції, позитивне самоставлення, наявність соціальної підтримки та розвиток адаптивних копінг-стратегій. Як зазначає А. Маслоу, відчуття власної цінності та самоповаги є важливими умовами психологічного благополуччя та ефективної адаптації особистості (Maslow, 1954). Натомість зниження самооцінки, переживання безпорадності та втрати контролю можуть значно ускладнювати процес пристосування до нових життєвих умов.

У сучасній психологічній практиці значна увага приділяється пошуку ефективних підходів до психологічної підтримки людей, які переживають наслідки травматичних подій. Одним із таких підходів є травмофокусований підхід (trauma-informed approach), що передбачає врахування впливу травматичного досвіду на психічний стан людини та створення безпечного психологічного середовища для відновлення її внутрішньої рівноваги. Основним принципом цього підходу є усвідомлення того, що поведінка людини може бути зумовлена пережитим травматичним досвідом, тому психологічна допомога повинна спрямовуватися не лише на подолання симптомів, а й на відновлення відчуття безпеки, довіри та контролю над власним життям (Herman, 2015).

Не менш важливим напрямом психологічної допомоги є ресурсно-орієнтований підхід, який передбачає актуалізацію внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. Основною ідеєю цього підходу є зосередження уваги не лише на проблемах і труднощах, а й на потенціалі людини, її здатності долати життєві виклики та знаходити нові способи пристосування до змін. Ресурсно-орієнтована робота сприяє формуванню відчуття компетентності, підвищенню впевненості у

власних можливостях та розвитку адаптивних стратегій подолання стресу (Ungar, 2012).

Перспективним напрямом психологічної підтримки є також наративний підхід, який ґрунтується на ідеї, що людина осмислює власний життєвий досвід через розповідь про себе та своє життя. У процесі наративної роботи відбувається переосмислення складних або травматичних подій, що дозволяє людині інтегрувати цей досвід у власну життєву історію та сформувати більш цілісне бачення свого життєвого шляху (White & Epston, 1990). Такий підхід сприяє зниженню рівня тривожності, відновленню почуття суб'єктності та формуванню нових смислів у складних життєвих обставинах.

Важливу роль у профілактиці дезадаптації відіграє розвиток психологічної резильєнтності, що розглядається як здатність особистості зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після впливу стресових факторів. Дослідники підкреслюють, що резильєнтність формується під впливом як індивідуальних характеристик особистості, так і соціального середовища, зокрема підтримки з боку сім'ї, громади та соціальних інституцій (Masten, 2014). Формування резильєнтності сприяє підвищенню адаптаційних можливостей людини та зменшує ризик розвитку дезадаптивних реакцій.

Отже, профілактика та подолання дезадаптації вимушених мігрантів потребує комплексного підходу, який поєднує різні психологічні методи та практики. Використання травмофокусованого, ресурсно-орієнтованого та наративного підходів, а також розвиток психологічної резильєнтності сприяють відновленню емоційної стабільності, підвищенню адаптаційних ресурсів особистості та формуванню ефективних стратегій подолання стресу.

Висновки. Відтак, сучасні психологічні підходи до профілактики дезадаптації спрямовані не лише на подолання негативних наслідків травматичного досвіду, але й на активізацію внутрішнього потенціалу особистості, що забезпечує її здатність до адаптації та подальшого розвитку навіть у складних життєвих умовах. Практична

значущість таких підходів полягає у можливості їх використання у програмах психологічної підтримки вимушених мігрантів, зокрема в індивідуальному та груповому консультуванні, психоосвітніх програмах і соціально-психологічному супроводі.

Список використаних джерел:

1. Herman, J. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
3. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
4. Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
5. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2017). The mental health of civilians displaced by armed conflict. *Epidemiol Psychiatr Sci*, 26(2), 129-138. DOI: 10.1017/S2045796016000172.
6. Silove, D. (2013). The ADAPT model: A conceptual framework for mental health and psychosocial programming in post conflict settings. *Intervention*, 11(3), 237-248. <https://doi.org/10.1097/WTF.0000000000000005>
7. Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience*. Springer.
8. White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.

Московченко Ілларіон Валерійович

кандидат технічних наук,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Московченко Валентина Валеріївна

кандидат психологічних наук, PhD,

доцент кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ІНТЕГРАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ПТСР

За роки повномасштабної агресії російської федерації проти України проблема посттравматичного стресового розладу серед військовослужбовців набула критичних масштабів, перетворившись на один із найгостріших викликів для системи охорони психічного здоров'я України. За даними медичних установ, кількість військовослужбовців даним діагнозом зросла в рази з 2022 року.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це психічний розлад, що виникає як відстрочена або затяжна реакція на подію або ситуацію винятково загрозливого або катастрофічного характеру (наприклад, природна або техногенна катастрофа, бойові дії, серйозна аварія, зґвалтування або інші форми насильства), яка може спричинити глибокий дистрес у будь-якої людини (МОЗ України, 2024, с.7).

Мета роботи – висвітлення проблем збереження психічного здоров'я військовослужбовців під час війни в Україні.

ПТСР може проявлятися через флешбеки, нічні кошмари, емоційне оніміння, уникання нагадувань про травму, дратівливість, гіперзбудливість. Розлад може виникати через кілька тижнів або навіть місяців після події. ПТСР потребує професійної допомоги – психотерапії, а іноді й медикаментозного лікування.

В Україні в умовах повномасштабної війни питання комплексного ПТСР набуває все більшої актуальності, особливо серед військовослужбовців, оскільки

саме ця категорія населення піддається найбільшій кількості психотравмувальних факторів. До основних факторів, які впливають на військовослужбовців, належать:

- надзвичайна інтенсивність та швидка зміна ходу бойових дій;
- відчуття покинутості, безвиході через загибель побратимів;
- перебування в полоні;
- необхідність бачити тіла загиблих побратимів;
- загроза підриву на вибухівці, страх, очікування обстрілів;
- реальна загроза життю на позиціях;
- сімейні проблеми через тривалий час перебування окремо від родини.

За мірою збільшення тривалості перебування в бойових обставинах в особи закріплюється пам'ятний слід нових поведінкових звичок і стереотипів, які мають першочергове значення для виживання та виконання поставлених задач, тому ці пристосувальні трансформації за межами життєво небезпечної ситуації постають негативними, дезадаптувальними й утворюють осьову симптоматику бойових стресових розладів.

Під впливом комплексної бойової психічної травми спостерігається дезінтеграція особистості, формується так звана комбатантна акцентуація, яка характеризується суїцидальною (втеча із ситуації), агресивною, кримінальною поведінкою, хронічною тривожністю, імпульсивністю, готовністю до виникнення обтяжливих переживань з коливанням вітального тону з злобою, тугою та страхом. Потрібно пам'ятати, що комплексний ПТСР передбачає декілька травматичних подій на довгостроковій основі, а це із плином часу може спричинити зміну особистості. За різними даними, від 24 до 27% військовослужбовців зі встановленим діагнозом ПТСР вчиняють спробу суїциду. За даними американських дослідників, тривала війна на визначеній території призводить до збільшення кількості розладів психічної сфери з піком суїцидальних дій (МОЗ України, 2024).

Аналіз відкритих джерел свідчить, що комплексне поєднання методів фізичної терапії й ерготерапії дозволяє значно покращити функціональні можливості

військовослужбовців із ПТСР. Основними позитивними результатами є покращення координації рухів, підвищення рівня самостійності й соціальної адаптації. Особливо відзначено важливість раннього втручання й систематичного підходу до реабілітації. В Україні комплексне застосування фізичної терапії та ерготерапії у реабілітації військовослужбовців, може відігравати одну з ключових ролей у профілактиці ускладнень ПТСР, забезпеченні ефективного плавного переходу від військового життя до звичного (побутового) життя, покращенні якості життя військовослужбовців, а також їхніх сімей (Бай та ін., 2025). Міністерство охорони здоров'я України серед основних заходів з попередження розвитку ПТСР рекомендує фізичні вправи для покращення загального самопочуття (МОЗ України, 2024, с.18).

Висновки. Практичні результати реабілітаційних програм в Україні підтверджують, що систематичне застосування фізичних вправ, зокрема фізичної терапії та ерготерапії – суттєво покращує психоемоційний стан військовослужбовців із ПТСР, сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню самостійності, координації рухів і соціальній адаптації, а також забезпечує більш плавний перехід до цивільного життя після бойових дій.

Список використаних джерел:

1. Бай, А. В., Попович, Д. В., Вайда, О. В., & та ін. (2025). Застосування фізичної терапії та ерготерапії в процесі відновлення військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом: Аналітичний огляд наукової літератури. *Фізична реабілітаційна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (2). <https://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/article/view/341680>
2. Міністерство охорони здоров'я України. (2024). *Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги: Посттравматичний стресовий розлад* (Наказ № 1265 від 19.07.2024). https://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cefbef633be/dn_1265_19072024_dod.pdf

3. Черненко, І. О. (2022, листопад). *Комплексний ПТСР: Аналіз психотравмувальних факторів та їхні наслідки для військовослужбовців* [Тези доповіді]. III конгрес «Психосоматична медицина XXI століття: Реалії та перспективи». <https://health-ua.com/psychiatry/trivozni-rozradi/72060-kompleksnij-ptsr--anlz-psihotravmuvalnih--faktorv-ta-hn-naslarki--dlya-vjsk>

Панцирна Світлана Миколаївна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ (У РАМКАХ МЕТОДУ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ)

Актуальність. В умовах високого рівня психологічного навантаження, інформаційної перенасиченості та хронічного стресу особливого значення набуває розвиток емоційної грамотності як базової характеристики цілісної особистості. Вона формує внутрішню стабільність, здатність до саморегуляції, усвідомленого вибору поведінки та конструктивної взаємодії з оточенням. Сучасна соціальна реальність вимагає від людини швидкої адаптації до змін, емоційної витривалості та відповідальності за власні реакції. За відсутності навичок розпізнавання, прийняття та конструктивного вираження емоцій - зростає рівень тривожності, конфліктності та психоемоційного виснаження.

У межах транзакційного аналізу формування емоційних і поведінкових патернів пояснюється концепцією життєвого сценарію, відповідно до якої ранні рішення дитини впливають на подальший стиль життя (Берн, 2024). Розвиток емоційної грамотності як здатності усвідомлювати та вербалізувати почуття

розглядається як умова психологічної зрілості (Штайнер, 2016). Водночас глибинний контакт, заснований на емпатійній присутності та визнанні суб'єктивного досвіду, створює основу для інтеграції витіснених переживань (Erskine et al., 1999).

У цьому контексті казкотерапія набуває особливої актуальності як інструмент розвитку емоційної грамотності у дітей і дорослих, оскільки дозволяє працювати з внутрішнім досвідом через метафору, символ і сюжет у безпечному психологічному просторі.

Мета. Метою є теоретичне обґрунтування та практична демонстрація можливостей казкотерапії як інструменту розвитку емоційної грамотності особистості в межах методу транзакційного аналізу, зокрема через аналіз механізмів формування життєвих сценаріїв (Берн, 2024), процесу усвідомлення й вербалізації автентичних емоцій (Штайнер, 2016), а також ролі глибинного контакту у трансформації незадоволених потреб і формуванні автентичної життєвої позиції (Erskine et al., 1999).

Казкотерапія інтегрує принципи транзакційного аналізу та психоедукації, створюючи можливість роботи з внутрішнім досвідом дитини чи дорослого через метафору, символ і образ. Звернення до его-станів активізує ресурси Вільної Дитини, знижуючи психологічний опір, який часто підтримується его-станом Критичного Батька, та забезпечує безпечне опрацювання емоційного матеріалу.

Авторська терапевтична казка про дівчинку Сью демонструє практичну реалізацію цього підходу. Метафоричні образи сприяють усвідомленню життєвих сценаріїв у межах концепції транзакційного аналізу (Берн, 2024). Процес проживання та вербалізації емоцій відповідає підходу розвитку емоційної грамотності як здатності розпізнавати, називати, приймати та конструктивно виражати почуття (Штайнер, 2016). Досвід емпатійного сприйняття та безпечної присутності узгоджується з концепцією глибинного контакту, згідно з якою визнання суб'єктивного досвіду є основою психологічної інтеграції та близькості (Erskine et al., 1999).

Таким чином, казкотерапія дозволяє обійти раціональний опір, звертаючись до глибинних структур досвіду через образно-символічний рівень, що підвищує її ефективність як методу розвитку емоційної грамотності.

Виклад основного матеріалу. В авторській казці Сью потрапляє до «Бібліотеки Життєвих Історій», де вона бачить книги з назвами: «Будь зручною», «Не відчувай», «Старайся більше». Ця метафора відображає концепцію життєвого сценарію, відповідно до якої дитина приймає несвідомі рішення під впливом сценарних послань задля збереження любові та безпеки, що згодом трансформуються в обмежувальні установки та визначають поведінкові патерни дорослої людини.

Ключовим моментом казки є усвідомлення героїні: «Моя книга була написана для виживання, але я можу її переписати». Цей образ ілюструє процес перерішення раніше прийнятих сценарних рішень у символічній формі, що дозволяє інтегрувати минулий досвід без прямої конфронтації з травматичними переживаннями.

Незадоволені потреби, сформовані внаслідок дефіциту здорових стосунків, зберігаються у внутрішньому світі особистості та потребують психічної енергії, функціонуючи як своєрідний емоційний «клей», що ускладнює стійкий контакт із собою та іншими (Erskine et al., 1999). У випадках травматичного досвіду це може проявлятися через нав'язливі спогади або підвищену тривожність; за умов менш очевидної депривації – через смуток, гнів або відчуття внутрішньої порожнечі.

Казкотерапія створює символічний і безпечний простір, де дитина або дорослий можуть «зустріти» ці емоції через образ і сюжет, не відчуючи прямої загрози. У такий спосіб переживання, що раніше були витіснені або придушені, поступово інтегруються у внутрішній досвід, сприяючи розвитку емоційної грамотності, саморегуляції. Відповідно до концепції глибинного контакту, емпатійна присутність та безумовне прийняття внутрішнього досвіду формують основу психологічної близькості й емоційної зрілості (Erskine et al., 1999). Надання героїні простору безоцінного слухання дозволяє інтегрувати розщеплені частини досвіду та сприяє трансформації незадоволених потреб у ресурс для розвитку автентичних

контактів і емоційної стабільності. Три ключові механізми дії казкотерапії: зниження психологічного опору через метафору — робота з образом персонажа дозволяє безпечно досліджувати особистісний досвід; активація внутрішнього авторства, символічне «переписування книги» підтримує формування нової життєвої позиції та перерішення сценарних установок. Інтеграція афективного й когнітивного рівнів, поєднання емоційного переживання з рефлексією сприяє розвитку емоційної грамотності та зміцненню Его-стану Дорослого (Берн, 2024).

На основі казки розроблено арт-терапевтичну вправу «Скринька Сью», що передбачає візуалізацію власної «скриньки почуттів», вербалізацію витіснених емоцій та символічне переписування «корінця книги». Вправа ефективна для роботи з підлітками, у групах особистісного розвитку, коучингу та психотерапії, сприяючи розвитку емоційної усвідомленості та здатності до автентичного контакту.

Фінальна фраза казки «Будь живою» символізує перехід від адаптивного Его-стану виживання до автентичного переживання, де емоції, потреби та міжособистісні зв'язки інтегровані. Казкотерапія таким чином поєднує образ, сенс і особистісний досвід, створюючи умови для безпечного проживання емоцій, розвитку емоційної грамотності та психологічної цілісності особистості.

Застосування метафори сприяє зниженню психологічного опору та безпечному усвідомленню сценарних установок (Берн, 2024). Вербалізація почуттів підтримує розвиток емоційної грамотності та емоційної зрілості (Штайнер, 2016).

Висновки. Казкотерапія як інструмент розвитку емоційної грамотності демонструє ефективність у роботі з глибинними емоційними переживаннями та незадоволеними потребами особистості.

Список використаних джерел:

1. Берн, Е. (2024). *Ігри, у які грають люди*. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля.
2. Штайнер, К. (2016). *Емоційна грамотність: Інтелект із серцем*. Київ: НВП «Інтерсервіс».

3. Erskine, R. G., Moursund, J. P., & Trautmann, R. L. (1999). *Beyond empathy: A therapy of contact-in-relationship*. New York: Brunner/Mazel.

Плетньова Ксенія Львівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

УПРАВЛІННЯ ПОЗИТИВНИМИ ЕМОЦІЯМИ: КОНЦЕПЦІЯ SAVORING У КОНТЕКСТІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Позитивна психологія є відносно новим, але динамічно розвиненим напрямом психологічної науки, що ґрунтується на принциповому розмежуванні між лікуванням психічних розладів і зміцненням психологічного благополуччя. Усунення негативних симптомів або небажаних станів не гарантує автоматичного формування задоволеності життям, внутрішньої стійкості чи відчуття сенсу. У цьому контексті особливої актуальності набуває вивчення механізмів підтримки та посилення позитивного досвіду людини.

Сучасні соціальні умови, зокрема хронічний стрес, вимушена міграція, нестабільність та невизначеність, актуалізують потребу не лише в ефективних стратегіях подолання труднощів (coping), а й у здатності людини зберігати, поглиблювати та інтегрувати позитивні емоційні переживання. Саме тому концепція savoring, запропонована Ф. Браянтом і Дж. Верофом, є важливим теоретичним і прикладним інструментом позитивної психології, що дозволяє зрозуміти, яким чином позитивні емоції можуть трансформуватися у стійкі психологічні ресурси.

Позитивна психологія розглядає «позитивне» не як заперечення негативного, а як прагнення до повноцінного та ціннісно наповненого життя. Це передбачає баланс між рухом до бажаного (promotion) і уникненням небажаного (prevention), а також

усвідомлення того, що в окремих випадках людина свідомо обирає тимчасовий дискомфорт задля досягнення глибших і значущіших цілей. У цьому контексті *savoring* постає як ключовий механізм регуляції позитивних емоцій, що доповнює традиційні підходи до емоційної саморегуляції.

Метою даної роботи є теоретичний аналіз концепції *savoring* у межах позитивної психології, визначення її основних механізмів, чинників інтенсивності позитивних переживань, часових вимірів і типології, а також обґрунтування ролі *savoring* у формуванні психологічного благополуччя особистості.

Сучасна позитивна психологія підкреслює цінність як позитивних, так і негативних емоцій для загального благополуччя людини. Згідно з теорією розширення та побудови (*broaden-and-build theory*) Барбари Фредріксон, важливим є не лише абсолютний рівень позитивних емоцій, а й їх співвідношення з негативними. Позитивні емоції – радість, вдячність, надія, інтерес, натхнення – сприяють розширенню когнітивних і поведінкових репертуарів, розвитку творчості та формуванню довготривалих особистісних ресурсів (Fredrickson, 2001, p.218–226).

Водночас негативні емоції – страх, гнів, сум, вина – виконують адаптивні функції, сигналізуючи про загрози або порушення цінностей і мобілізуючи людину до дії. С. Девід у концепції емоційної гнучкості наголошує, що негативні емоції можуть сприяти глибшому аналізу ситуації, підвищувати наполегливість та покращувати когнітивну продуктивність у складних завданнях. Таким чином, ефективне управління емоціями передбачає не їх придушення, а контекстуально зумовлений баланс.

У межах позитивної психології поряд із дослідженням *savoring*-стратегій особливу увагу приділено феномену *savoring* – процесу усвідомленого переживання, оцінювання та посилення позитивного досвіду. Ф. Браянт і Дж. Вероф розглядають *savoring* як метапроцес, що надбудовується над первинним емоційним переживанням і визначає, чи стане позитивна подія швидкоплинним епізодом або джерелом довготривалого благополуччя.

Автори виділяють низку чинників, що впливають на інтенсивність позитивного переживання: тривалість досвіду, рівень стресу, складність ситуації, концентрацію уваги, збалансований самоконтроль і соціальний контекст. Особливе значення має соціальний вимір *savoring*, адже спільне переживання позитивних подій та емоційний обмін посилюють суб'єктивну значущість досвіду.

Часові виміри *savoring* включають антиципативне *savoring* (переживання майбутнього), *savoring* теперішнього моменту та ремінісценцію позитивного минулого. Кожен із цих вимірів має власні психологічні переваги та ризики, а їх збалансоване поєднання сприяє емоційній цілісності особистості.

Типологія *savoring* передбачає розрізнення світ-орієнтованого та самоорієнтованого *savoring*. Перше пов'язане з подякою, захопленням і переживанням трепету перед світом, друге – з усвідомленням власних досягнень, ресурсів і сенсорної насолоди. Обидва типи є важливими для підтримки психологічного благополуччя за умови помірності та рефлексивності.

Висновки. Концепція *savoring* у межах позитивної психології розкриває важливі механізми управління позитивними емоціями та їх трансформації у стійкі психологічні ресурси. Усвідомлене переживання позитивного досвіду, його соціальне розділення, рефлексія та інтеграція в особисту історію сприяють підвищенню рівня благополуччя, життєвої задоволеності та емоційної гнучкості. *Savoring* доповнює традиційні *coping*-стратегії, формуючи цілісний підхід до емоційної саморегуляції, що враховує як негативні, так і позитивні аспекти людського досвіду.

Список використаних джерел:

1. Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
2. David, S. (2016). *Emotional agility*. New York, NY: Avery.

3. Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.4324/9781315088426>
4. Kashdan, T., & Biswas-Diener, R. (2014). *The upside of your dark side*. New York, NY: Hudson Street Press.

Пузанська (Боровицька) Юлія Петрівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

РОЛЬ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості осіб з психологічними травмами в умовах воєнного конфлікту в Україні. За даними опитувань 2023 року, понад 36% дорослого населення країни демонструє ознаки психічних розладів різного ступеня тяжкості (Martsenkovsky, 2024). У цьому контексті терапевтична комунікація постає як один із ключових інструментів психологічної допомоги особам, що пережили травматичні події.

Мета дослідження – проаналізувати роль терапевтичної комунікації як засобу подолання наслідків психологічної травми та визначити її основні механізми й функції у процесі психотерапевтичної роботи з травматизованими особами.

Терапевтична комунікація є цілеспрямованим процесом взаємодії між фахівцем і клієнтом, що включає активне слухання, вербальні й невербальні техніки, емпатійне реагування та встановлення терапевтичного альянсу (Sharma & Gupta, 2023). На відміну від звичайного спілкування, вона підпорядкована терапевтичній меті – відновленню психологічного благополуччя особи, яка зазнала травматизації.

Психологічна травма порушує цілісність особистості, викликає дезадаптивні емоційні реакції та руйнує здатність до конструктивних міжособистісних взаємодій (Венгер & Раєвська, 2025, с.12-15). Серед найпоширеніших наслідків травми виокремлюють симптоми ПТСР (повторне переживання, уникання, негативні когнітивні зміни та гіперзбудження), депресивні стани, порушення самооцінки та міжособистісні труднощі (Розов, 2024, с.46-52). Особливо значущою є руйнація здатності до безпечної соціальної взаємодії – явища, добре описаного в межах полівагальної теорії С. Порджеса (Porges, 2020). Згідно з цією теорією, у осіб, що пережили травму, вегетативна нервова система залишається в захисному режимі – стані підвищеної настороженості або «завмирання», що унеможливорює відчуття безпеки та відкритості у стосунках.

Саме тому відновлення відчуття безпеки є першочерговим завданням терапевтичної взаємодії. Терапевтична комунікація, завдяки своїм специфічним характеристикам – теплоті, послідовності, передбачуваності й ненасильницькості – безпосередньо активує вентральну гілку блукаючого нерва, яка відповідає за стан соціальної залученості та спокою (Porges, 2020). Через голос, зоровий контакт, тілесну позицію й темп мовлення терапевт фізіологічно сигналізує клієнтові про безпеку, знижуючи рівень нейроцепції загрози.

У структурі терапевтичної комунікації виокремлюють кілька ключових компонентів. По-перше, активне слухання – процес, який передбачає повну концентрацію уваги на клієнті, перефразування його слів для підтвердження розуміння, відкриті уточнювальні запитання та відображення емоцій (Sharma & Gupta, 2023). Активне слухання не лише сприяє точному розумінню переживань клієнта, а й безпосередньо формує терапевтичний альянс, оскільки людина, яка відчуває, що її чують і розуміють, стає відкритішою до терапевтичних змін. По-друге, емпатійне реагування – здатність терапевта увійти у внутрішній світ клієнта, зберігаючи власну ідентичність. Емпатія не означає злиття з переживаннями клієнта, але вона є необхідним підґрунтям для формування відчуття прийнятості й безпеки

(Чабан, Хаустова & Науменко, 2023). По-третє, невербальна комунікація – мова тіла, тон голосу, паузи, міміка – у роботі з травматизованими особами нерідко є більш значущою, ніж вербальний зміст, оскільки травма значною мірою зберігається на тілесному рівні (Levine, 2022).

Центральним конструктом, що поєднує всі перелічені елементи в єдиний терапевтичний процес, є терапевтичний альянс – спільна мета, емоційний зв'язок і злагодженість у виконанні терапевтичних завдань між клієнтом та терапевтом (Bordin, 1979, с.252-260). Мета-аналіз 34 досліджень, проведений Д. Спенсером та колегами, підтвердив, що терапевтичний альянс є стабільним предиктором результатів лікування ПТСР як в умовах очної, так і дистанційної терапії (Spencer, Kelley & Sareen, 2021, с.691-702). Зокрема, пацієнти, які оцінювали терапевтичний альянс як сильний, демонстрували достовірно більшу редукцію симптомів ПТСР порівняно з тими, у кого альянс був слабшим (Grass, Steil & Rosner, 2025). Важливо, що оцінка альянсу самими клієнтами виявилася більш прогностично значущою, ніж оцінка терапевта – що підкреслює суб'єктивну природу терапевтичного досвіду.

Терапевтична комунікація реалізується в контексті різних доказових методів роботи з травмою. Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (TF-CBT), EMDR (десенсибілізація та переопрацювання рухами очей), пролонгована експозиція (PE) та когнітивна переробка (CPT) – всі ці підходи ефективні лише за умови наявності міцного терапевтичного альянсу (МОЗ України, 2024; Розов, 2024, с.46-52). Показово, що травмофокусовані методи не поступаються нетравмофокусованим за якістю терапевтичного альянсу, що спростовує поширену думку про те, що безпосереднє обговорення травми руйнує терапевтичні стосунки (Wamser-Nanney, Campbell & Fortson, 2019, с.355-364). Навпаки, дослідження свідчать: покращення альянсу передуює покращенню травматичних когніцій, а ті, своєю чергою, – зменшенню симптомів ПТСР (Holder, Holliday & Surís, 2023, с.17-27).

Важливою складовою терапевтичної комунікації при роботі з травмою є також психоедукація – надання клієнтові доступних та науково обґрунтованих відомостей про природу психологічної травми, механізми дії стресових реакцій та принципи відновлення. Психоедукація нормалізує переживання клієнта, знижує сором і самозвинувачення, підвищує мотивацію до участі у терапії (Розов, 2024, с.46-52). Вона також є формою поважного та емпатичного комунікативного акту, оскільки перетворює клієнта зі «спостерігача» власних симптомів на активного учасника процесу відновлення.

Висновки. Терапевтична комунікація є не лише допоміжним засобом, а й самостійним механізмом терапевтичного впливу в роботі з наслідками психологічної травми. Її ключові компоненти – активне слухання, емпатійне реагування, невербальна взаємодія, психоедукація та терапевтичний альянс – в сукупності забезпечують відновлення відчуття безпеки, емоційної регуляції та здатності до конструктивної взаємодії. Доказова база, накопичена в міжнародних дослідженнях, переконливо підтверджує, що терапевтичний альянс є надійним предиктором позитивних результатів лікування ПТСР незалежно від застосовуваного методу. В умовах масової травматизації українського суспільства системний розвиток навичок терапевтичної комунікації у психологів та суміжних фахівців є важливим завданням практичної психології. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням специфіки терапевтичної комунікації в онлайн-форматі, груповій роботі, а також у роботі з ветеранами та вимушеними переселенцями в умовах воєнного часу.

Список використаних джерел :

1. Венгер, Н., & Раєвська, Я. (2025). Особливості корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 3(68), 12-15. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.2>
2. МОЗ України. (2024). *Клінічні настанови з діагностики та лікування ПТСР і КПТСР*. Державний експертний центр МОЗ України. https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2024/07/kn_2024_ptsr.pdf

3. Розов, В. І. (2024). Методи та техніки психологічної роботи з опрацювання травматичного досвіду. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 46-52. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.9>
4. Чабан, О. С., Хаустова, О. О., & Науменко, Г. М. (2023). *Комунікативні навички лікаря*. НМУ імені О. О. Богомольця.
5. Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16(3), 252-260. <https://doi.org/10.1037/h0085885>
6. Grass, J., Steil, R., & Rosner, R. (2025). Therapeutic alliance during trauma focused treatment in adolescent and young adult patients with PTSD. *BMC Psychiatry*, 25, Article 38. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06410-x>
7. Holder, N., Holliday, R., & Surís, A. (2023). Temporal sequencing of change in trauma-related beliefs and therapeutic alliance during prolonged exposure and sertraline for chronic PTSD. *Psychotherapy Research*, 34(1), 17-27. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2184733>
8. Levine, P. A. (2022). *Trauma and memory: Brain and body in a search for the living past*. North Atlantic Books.
9. Martsenkovsky, I. (2024). Mental health consequences of war in Ukraine: Epidemiology, clinical aspects, and treatment challenges. *European Psychiatry*, 67(S1), S32-S33. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.95>
10. Porges, S. W. (2020). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton.
11. Sharma, N. P., & Gupta, V. (2023). Therapeutic communication. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK567775/>
12. Spencer, D. I., Kelley, L. P., & Sareen, J. (2021). Therapeutic alliance in psychological therapy for posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 34(4), 691-702. <https://doi.org/10.1002/jts.22709>

13. Wamser-Nanney, R., Campbell, C. L., & Fortson, B. L. (2019). The therapeutic alliance in trauma-focused treatments. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 12(3), 355-364. <https://doi.org/10.1007/s40653-018-0229-8>

Романенко Тетяна Сергіївна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Чепок Роман Володимирович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонського державного аграрно-економічного університету, Україна

ПРОЕКТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ВНУТРІШНІХ КОНФЛІКТІВ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем динамічності, інформаційного навантаження та соціально-психологічної напруженості, проблема внутрішніх конфліктів особистості набуває особливої актуальності. Внутрішні конфлікти виникають унаслідок протиріч між потребами, цінностями, соціальними очікуваннями та особистісними прагненнями, що може призводити до психоемоційного дискомфорту, тривожності, дезадаптації та психосоматичних розладів.

Особливу складність становить те, що значна частина внутрішніх конфліктів має неусвідомлюваний характер, що ускладнює їх діагностику та психокорекцію. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних психологічних інструментів, здатних забезпечити доступ до глибинних структур психіки. Одним із таких інструментів є метафоричні асоціативні карти (МАК), які активно використовуються в сучасній психотерапевтичній та консультативній практиці.

Метою статті є теоретичне обґрунтування проєктивного потенціалу метафоричних асоціативних карт у процесі виявлення, усвідомлення та корекції внутрішніх конфліктів особистості.

Теоретичні засади дослідження. Поняття внутрішнього конфлікту займає центральне місце в психології особистості. Згідно з діяльнісним підходом, внутрішній конфлікт виникає як результат суперечностей між різними мотиваційними тенденціями, що мають однакову значущість для суб'єкта. У психоаналітичній традиції внутрішні конфлікти розглядаються як наслідок взаємодії свідомих і несвідомих процесів, що проявляються через симптоми, поведінкові реакції або емоційні стани (Freud, 1923). У гуманістичній психології вони розглядаються як результат невідповідності між реальним і ідеальним «Я». (Rogers, 1961). Що призводить до внутрішньої напруженості та стимулює особистість до пошуку шляхів саморегуляції.

Прсаморегуляції. психології базуються на принципі зовнішньої об'єктивації внутрішніх психічних процесів. Згідно з теорією проєкції, індивід несвідомо переносить власні переживання, установки та конфлікти на неоднозначні стимули, що дозволяє психологу виявити приховані аспекти психіки (Murray, 1938). МАК є сучасною формою проєктивних методик, що поєднують візуальні стимули та асоціативні процеси. Вони активують символічне мислення, емоційну сферу та індивідуальний досвід особистості, що сприяє більш глибокому самопізнанню та дозволяє виявити неусвідомлювані аспекти психіки. Важливою особливістю цього методу є його недирективність, що забезпечує безпечний простір для самовираження та знижує рівень психологічного захисту (Groth-Marnat, 2009).

Використання метафор дозволяє здійснювати опосередкований доступ до внутрішнього досвіду, а це особливо важливо у роботі з конфліктними переживаннями. Через символічні образи клієнт має можливість дистанціюватися від проблеми та водночас глибше її усвідомити.

МАК сприяють: актуалізації витіснених або неусвідомлюваних переживань, виявленню внутрішніх суперечностей, інтеграції емоційного досвіду, розвитку рефлексії та самосвідомості, формуванню нових когнітивних і поведінкових стратегій.

Застосування МАК у роботі з внутрішніми конфліктами.

У психологічній практиці метафоричні асоціативні карти можуть використовуватися як у діагностичному, так і в корекційному аспектах.

1. Діагностичний етап. МАК дозволяють виявити структуру внутрішнього конфлікту, його причини та емоційне наповнення. Завдяки асоціативному характеру методу клієнт може вербалізувати те, що складно усвідомити або виразити безпосередньо.

- Усвідомлення конфлікту. Через інтерпретацію образів відбувається поступове усвідомлення внутрішніх протиріч, що є необхідною умовою їх подолання (Rogers, 1961).

- Психокорекційний етап. МАК дозволяють моделювати альтернативні сценарії поведінки, змінювати ставлення до проблеми та формувати нові способи реагування.

4. Інтеграція досвіду. Завершальним етапом є інтеграція нових усвідомлень у структуру особистості, що сприяє зниженню внутрішньої напруженості та підвищенню психологічної стійкості.

МАК мають низку переваг: універсальність застосування, можливість роботи з різними віковими групами, відсутність жорстких інтерпретацій, екологічність методу, поєднання діагностичних і терапевтичних функцій, ефективність у роботі з несвідомими процесами, сприяння розвитку емоційного інтелекту, підвищенню рівня саморефлексії та усвідомленості особистості.

Висновки. Таким чином, проведене теоретичне дослідження дозволяє стверджувати, що метафоричні асоціативні карти є ефективним інструментом роботи з внутрішніми конфліктами особистості. Їх застосування забезпечує доступ

до несвідомих аспектів психіки, сприяє усвідомленню внутрішніх суперечностей та формуванню нових способів їх вирішення.

Проективний потенціал МАК полягає у поєднанні символічного, емоційного та когнітивного рівнів опрацювання досвіду, що дозволяє досягти більш глибоких і стійких змін у психіці особистості. Використання метафор як психологічного інструменту сприяє зниженню психологічного опору та створює безпечні умови для саморозкриття.

Перспективи подальших досліджень полягають у емпіричному вивченні ефективності МАК у роботі з різними типами внутрішніх конфліктів та у розробці інтегративних психокорекційних програм із використанням даного методу.

Список використаних джерел:

1. Freud, S. (1923). *The ego and the id*. Hogarth Press.
2. Groth-Marnat, G. (2009). *Handbook of psychological assessment*. Wiley.
3. Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. Oxford University Press.
4. Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.

Самойленко Олена Валентинівна

доцент, кандидат філологічних наук,

завідувачка кафедри теоретичних дисциплін,

Донецький національний медичний університет. Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ: ОСНОВНІ НАПРЯМИ РОБОТИ

Актуальність теми. В умовах сучасних соціально-політичних криз, зокрема війни, проблема вимушеного переміщення населення набуває особливої актуальності. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються з численними

викликами, які охоплюють не лише матеріальні чи соціальні аспекти життя, але й глибокі психологічні труднощі. Втрата дому, звичного способу життя, розрив соціальних зв'язків, переживання небезпеки та травматичних подій формують складний комплекс психоемоційних реакцій, що потребують професійної психологічної підтримки. Саме тому організація ефективної системи психологічної допомоги переселенцям є одним із пріоритетних завдань сучасної психологічної практики.

Мета дослідження полягає в аналізі багатоаспектної системи психологічної підтримки ВПО та визначенні ефективності поєднання індивідуальних, групових, сімейних та дистанційних форм роботи для подолання наслідків травматичного досвіду й розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану.

Психологічний стан переселенців характеризується підвищеним рівнем тривожності, страху, невизначеності та емоційного виснаження. Часто спостерігаються симптоми гострого стресу або посттравматичного стресового розладу, депресивні стани, порушення сну, апатія, а також труднощі у концентрації уваги. Важливим аспектом виступає переживання втрати – не лише фізичного простору проживання, а й соціальної ідентичності, звичного кола спілкування, почуття стабільності та контролю над власним життям. Особливо вразливими є діти, люди похилого віку та особи з попереднім травматичним досвідом.

Одним із ключових напрямів роботи з переселенцями є надання кризової психологічної допомоги. Її основна мета – стабілізація емоційного стану людини, зниження рівня гострого стресу та формування відчуття безпеки. На цьому етапі важливо забезпечити підтримку, вислухати людину без осуду, допомогти їй усвідомити власні переживання та нормалізувати реакції на травматичні події. Кризове втручання має бути оперативним, доступним та максимально орієнтованим на потреби конкретної особи.

Наступний важливий напрямок – психоедукація, яка передбачає інформування переселенців про особливості психологічних реакцій на стрес і травму.

Усвідомлення того, що тривога, страх, емоційна нестабільність є природною відповіддю організму на надзвичайні обставини, сприяє зниженню рівня напруги та запобігає розвитку вторинних психологічних проблем. Психоедукація також включає навчання простим технікам саморегуляції, дихальним вправам, методам зниження тривожності та відновлення внутрішньої рівноваги.

Індивідуальне психологічне консультування займає важливе місце у системі допомоги переселенцям (Романова, 2023, с.142). Воно спрямоване на глибше опрацювання травматичного досвіду, виявлення внутрішніх ресурсів особистості та формування ефективних стратегій подолання труднощів. У процесі консультування психолог допомагає людині переосмислити пережиті події, відновити почуття контролю над життям, сформувати нові життєві орієнтири та цілі.

Не менш значущу роль відіграють і групові форми роботи, зокрема групи психологічної підтримки, тренінги та терапевтичні групи. Вони створюють можливості для обміну досвідом, емоційної підтримки та відновлення соціальних зв'язків. У груповому середовищі переселенці можуть відчувати, що вони не самотні у своїх переживаннях, що сприяє зниженню рівня ізоляції та підвищенню психологічної стійкості. Групова робота також сприяє розвитку комунікативних навичок і формуванню довіри до інших людей.

Особливої уваги потребує робота з дітьми-переселенцями. Діти часто не можуть вербалізувати свої переживання, тому їхні емоційні труднощі проявляються у поведінкових змінах, тривожності, агресії або замкненості. У цьому контексті ефективними є методи ігрової терапії, арт-терапії, казкотерапії, які дозволяють дитині безпечно виразити свої емоції та переживання (Титаренко, 2019, с.49). Важливо також забезпечити психологічний супровід у процесі адаптації до нового освітнього середовища.

Сімейне консультування виступають ще одним важливим напрямом психологічної допомоги. Вимушене переселення часто змінює структуру сімейних відносин, провокує конфлікти, підвищує рівень напруги між членами родини. Робота

з сім'єю спрямована на покращення комунікації, відновлення підтримки та взаєморозуміння, а також на формування нових моделей взаємодії в умовах змін.

Ефективна психологічна допомога переселенцям неможлива без міждисциплінарного підходу. Співпраця психологів із соціальними працівниками, педагогами, медичними фахівцями дозволяє комплексно вирішувати проблеми ВПО та забезпечувати цілісну підтримку. Такий підхід враховує як психологічні, так і соціальні, медичні та освітні потреби людини.

Сучасні умови вимагають також активного використання дистанційних форм психологічної допомоги. Онлайн-консультування, гарячі лінії, мобільні додатки для підтримки психічного здоров'я значно розширюють доступ до психологічних послуг, особливо для тих, хто не має можливості отримати очну допомогу. Водночас важливо забезпечити якість та етичність такої взаємодії.

Окрему увагу слід приділити розвитку резильєнтності переселенців, тобто здатності адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлюватися після травматичних подій. Ресурсний підхід у психологічній допомозі передбачає акцент не лише на проблемах, а й на сильних сторонах особистості, її досвіді подолання труднощів, внутрішніх і зовнішніх ресурсах. Це сприяє формуванню активної життєвої позиції та підвищенню рівня психологічної стійкості.

Висновки. Психологічна допомога переселенцям є складним і багатогранним процесом, що охоплює різні напрями роботи – від кризового втручання до довготривалої терапії та соціально-психологічної адаптації. Її ефективність залежить від своєчасності, доступності, індивідуального підходу та професійної компетентності фахівців. Забезпечення належного рівня психологічної підтримки переселенців є важливою умовою їхнього психічного благополуччя, успішної інтеграції в нове середовище та відновлення повноцінного життя.

Список використаних джерел:

1. Романова, І. В. (2023). До питання вибору шляхів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО). *Габітус*, (48), 141-145.

2. Титаренко, Т. М. (Ред.), Дворник, М. С., Климчук, В. О., Лазос, Г. П., Мироненко, Г. В., Савінов, В. В., & Тарасенко, О. В. (2019). *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник*. Імекс-ЛТД.

Цумарєва Наталя Вікторівна

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки,
Донецький державний університет внутрішніх справ*

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА З ТРАВМАМИ ВІЙНИ

Внаслідок повномасштабної війни в Україні значна частина населення зазнала тяжких психологічних травм, включно з посттравматичним стресовим розладом, тривожністю та депресією. Особливо вразливими категоріями є діти, вимушені мігранти, діючі військові, ветерани та члени їхніх родин. Одним із перспективних напрямів психотерапевтичної підтримки травматизованих осіб, який довів свою ефективність, є арттерапія – інтегративний метод, що використовує творчі процеси для сприяння емоційній регуляції, розумінню внутрішніх переживань та відновленню психічної рівноваги.

Арттерапія як психотерапевтичний підхід поєднує творчість і психотерапію для сприяння емоційному, когнітивному і соціальному розвитку особистості. Вона ґрунтується на припущенні, що процес творчості може бути терапевтичним, створюючи безпечний простір для вираження несвідомих переживань. Сьогодні арттерапія використовується у роботі з різними віковими та соціальними групами, особливо тими, хто пережив травматичні події, включно з війною та вимушеною міграцією.

Сучасні дослідження підкреслюють, що арттерапевтичні методи сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню регуляції емоцій та зменшенню симптомів посттравматичного стресового розладу. Зокрема, доведено, що систематичне застосування арттерапії сприяє зниженню симптомів ПТСР у ветеранів війни, допомагає у вираженні пережитого травматичного досвіду у дорослих та дітей, формує нові когнітивні стратегії вирішення психологічних проблем, пошуку та активізацію внутрішніх опор (Цумарева Н, 2024, с.228-231).

Ефективність цих методів підтверджена як у клінічній практиці, так і в дослідницьких роботах. Зокрема, встановлено, що арттерапевтичні групові сесії у роботі з ветеранами призводять до статистично значущого зниження рівня тривоги та покращення здатності до емоційної регуляції (Campbell et al., 2016, p.170).

У контексті роботи з дітьми, які постраждали від воєнних дій, арттерапія дозволяє їм через творчу діяльність відобразити внутрішні переживання, знизити рівень агресії, тривожності та невротичності, допомогти пережити втрату. Помічено, що діти легше долають емоційні бар'єри, коли працюють із кольором, формою та матеріалом, що знижує рівень тривоги і сприяє емоційній стабільності (Versitano et al., 2025, с.863-887).

Етапами арттерапевтичного процесу дітей в умовах війни є:

- стабілізація через підтримку, надання ресурсів і створення контейнеруючого (утримуючого) середовища і атмосфери безпеки, що дозволяє розвиток емоційної регуляції дитини;
- опрацювання травмівного досвіду на основі використання різних засобів самопрояву і вираження травмівного досвіду;
- особистісного відновлення, яке передбачає ревізію травмівного досвіду, корекцію самооцінки, побудову планів на майбутнє тощо (Вознесенська, Луценко, 2023, с.21).

У роботі з травмою війни доречними буде використання таких художніх матеріалів, які пропонуються для створення творчого продукту як кольорові олівці,

олійна та воскова пастель, фломастери, маркери, що сприяють розвитку емоційної регуляції та стабілізації психоемоційного стану, відіграють важливу роль у процесі відновлення. Вони забезпечують відчуття підтримки, дають змогу відчувати передбачуваність навколишнього середовища, а також надають можливість контролю над інформацією. Це створює сприятливі умови для поступової когнітивної обробки травматичних переживань. Необхідно з обережністю використовувати фарби на етапі гострої втрати, адже це може спровокувати ретравматизацію.

На етапі стабілізації та подолання гострого стресу доцільним є використання пластичних матеріалів для ліплення – пластилін, глину та тісто. Ці матеріали дозволяють створювати тривимірні об'єкти і сприяють безпосередній роботі обома руками. Вони ефективно застосовуються для опрацювання агресії, фобій, страхів і фрустрацій або в ситуаціях, коли людина не має змоги повноцінно виразити свої емоції. Позитивний ефект також дають робота з природніми матеріалами, іграшками, вовною, тканинами, фольгою, що сприятиме розвитку творчого потенціалу, дозволяє сформувати новий образ себе та ситуації, опрацювати пережитий досвід, усвідомити та трансформувати психотравматичні переживання, страхи, образи, безпечно та екологічно зняти напругу та нейтралізувати саморуйнівні тенденції.

Працюючи з травмами війни, можемо зазначити, що практична реалізація сучасних арттерапевтичних технологій, що нами було апробовано для зменшення проявів воєнного стресу у дорослих та дітей, може включати:

1. Мандали та терапія кольором – спрямовані на встановлення внутрішнього порядку та відновлення рівноваги через роботу з симетрією і вибором кольору.
2. Арттерапевтичний колаж – дозволяє символічно осмислити травмуючий досвід, відтворити емоції та трансформувати переживання.
3. Робота з пластиліном та глиною – сприяє тілесному контакту з переживанням, зменшенню напруги та розвитку почуття контролю.

4. Сторітелінг – інтегрує візуальну творчість і вербальне осмислення, що допомагає об'єднати емоційний досвід з мовним вираженням.

5. Лендарт – створення композицій з природніх матеріалів сприяє зниженню стресу, відобразити внутрішній стан, краще зрозуміти свої потреби та віднайти емоційну рівновагу.

6. Рок-балансинг – розташування природних каменів один на одному таким чином, щоб вони утримували рівновагу без застосування додаткових засобів потребує терпіння, зосередженості та сприяє відновленню почуття гармонії, балансу між розумом, емоціями та тілесністю.

7. Дріфт вуд арт – це унікальний напрямок, що використовує деревину, яку на береги приносять річки, моря чи океани та створення з них інсталяцій, мандал, колажів, картин. Використання цієї технології у роботі з воєнною травмою сприяє зниженню рівня психофізіологічного напруження через тактильний контакт з природним матеріалом, інтеграції фрагментованого досвіду, оскільки процес композиційного поєднання частин дерева відображає відновлення внутрішньої цілісності та відновленню відчуття контролю та агентності, адже клієнт самостійно обирає форму, структуру та сенс створеного образу.

8. Малювання на камінцях – техніка, яка допомагає розслабитися, зосередитися, повернути відчуття тілесності та створити щось унікальне. Варіантом використання

9. Такі камінчики із заглибленням всередині, куди поміщається великий палець можуть використовувати

Актуальною є також тема застосування цифрових арттерапевтичних платформ, особливо у роботі з молоддю та онлайн-групами підтримки. Онлайн-арттерапія демонструє високу залученість та суб'єктивне полегшення симптомів, що робить її перспективною у випадках обмеженого доступу до офлайн-психологічних послуг. Особливо важливим це є в умовах вимушеної міграції чи знаходження на тимчасово окупованих територіях (Eslavath, 2025, с.228).

Особливу увагу в роботі психолога з травмами війни слід приділити інтеграції арттерапії з іншими психосоціальними підходами, такими як когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічні техніки та тілесно-орієнтовані методи. Такий комплексний підхід дозволить не лише працювати з симптомами, а й сприяти глибшому розумінню переживань, розвитку резильєнтності й відновленню цілісності особистості.

Отже, арттерапевтичні технології представляють собою потужний ресурс для подолання психологічних травм, пов'язаних із війною. Їх застосування сприяє зниженню тривоги, покращенню емоційної регуляції, розвитку здатності до осмислення травматичного досвіду та зміцненню психічної стійкості. Сучасні наукові дані підтверджують ефективність арттерапії для різних вікових груп, а також потенціал для інтеграції з іншими психотерапевтичними підходами.

Список використаних джерел:

1. Вознесенська, О. Л., & Луценко, О. В. (2023). Особливості арттерапії дітей в часи війни. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м.Хмельницький, 27 квітня 2023 р.)* (с. 21-22). Хмельницький: ХНУ.
2. Цумарева, Н. В. (2024). Особливості використання арттерапевтичної техніки спільного малюнку при роботі з військовослужбовцями, які проходять реабілітацію в клініці ментального здоров'я. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м.Кропивницький, 23 лютого 2024 р.)* (с. 228-231). Кропивницький: ЦДУ.
3. Campbell, M., Decker, K. P., Kruk, K., & Deaver, S. P. (2016). Art Therapy and Cognitive Processing Therapy for Combat-Related PTSD: A Randomized Controlled Trial. *Art therapy : journal of the American Art Therapy Association*, 33(4), 169-177. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1226643>

4. Eslavath, R., & Hareesh, P. V. & Sri Lakshmi, Koduri & Shaza, Aysha & Gopi, Aswathy & John, Romate. (2025). Digital interventions for mental health disorders among the war-affected: A systematic review and meta-analysis. *Geopsychiatry*, 2. <https://doi.org/10.1016/j.geopsy.2025.100010>

5. Versitano, S., Tesson, S., Lee, C. W., Linnell, S., & Perkes, I. (2025). Art therapy with children and adolescents experiencing acute or severe mental health conditions: A systematic review. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 59(10), 863-887. <https://doi.org/10.1177/00048674251361731>.

Fesik Kseniia

Master of Social Psychology

Vernadsky Taurida National University

Master's student H1 Agriculture

Kherson State Agrarian and Economic University

ksenia.fesik@gmail.com

G ARDENING AND NBHIS: INNOVATIVE APPROACH OF THE MODERN PSYCHOLOGICAL SUPPORT PROTOCOL

Mental and social health are very important and complex subjects that Ukrainian society has faced with over the last decade. The years of full-scale invasion became a difficult and traumatic test for the whole society. This fact leads to attempts to find new approaches to work with different mental issues, such as depression, post-traumatic stress disorder (PTSD), post-concussion syndrome, and anxiety disorders.

The number of people who need psychological treatment and support has increased dramatically, so psychologists, psychiatrists, and their colleagues started to implement approaches that could be applied to the patients with different mental states.

Garden therapy became one of the innovative modern methods to work with different mental health disorders effectively. Dutch Therapy Garden Nacadia (University

of Copenhagen) provided its pilot investigation of concussion syndrome. The intervention involved physical and vestibular exercises, sensory training, relaxation, and psychoeducation, all of which were integrated with the natural environment in a forest therapy garden. This study indicates that the described nature-based intervention is a feasible treatment for reducing symptoms and improving mental well-being and potentially also life quality for people with long-term post-concussion symptoms (Corazon Sus Sola; Olsen Lisbeth Jul, etc., 2024)

The other group of scientists who investigated different studies and articles about the NBHs emphasised that nature-based health interventions hold significant potential as complementary approaches to enhance mental health. While not intended to replace conventional therapeutic methods, NBHIs may serve as valuable adjuncts, addressing gaps in traditional treatment paradigms and offering innovative solutions for individuals suffering from anxiety, depression and/or stress. (Jessen, Nanna Holt; Løvschall, Claus, 2025, p.11)

So when we integrate the NBHIs approach to assist existing mental health interventions, we “built the ladder” to promote resilience, improving accessibility and fostering holistic well-being.

All persons’ sense organs are involved in the gardening process. It provides a “here and now” state, takes out emotional tension and influence on the physical moves, makes it slower, relaxed, but precise. Following the Sue Stuart-Smith practical work with veterans, it is possible to find out the description of how the mental state has been changing during the gardening (Sue Stuart-Smith, 2020, 86). According to the Danish researchers, veterans feel more secure between the trees and bushes in the garden.

In Ukraine, psychologists investigate nature-based interventions and use some approaches for the work with veterans and civilians who suffer from destructive mental states caused by war.

Lisova Polyana is one of the well-known providers of psycho therapeutic support and treatment in Ukraine. The therapists use NBHIs as the practical approach in the whole

treatment system. The pilot investigation by A.Dulgerova, therapist of Lisova Polyana, Kiyv shows the following results:

Indicator (symptoms decrease in intensity)	Experimental group	Control group
PCL-5 (Symptoms of post-traumatic syndrome)	-24%	-13.8%
NSI	-25.5%	-9.6%

The most significant positive results, the author of the investigation emphasized by the end of the program:

- feeling of unity with other teammates (patients) - increased on 94%
- The intention to share thoughts increased on 67%

The investigator compared data she had at the beginning of the programme and after the 2 weeks, when the programme (the therapeutic protocol + nature-based intervention) was finished

Summary. Nature-based intervention is one of the innovative methods of psychological treatment. It is used in different countries to help people overcome depression, post-traumatic stress symptoms, etc.

Gardening becomes a process of mental relaxation for those who suffer from today's stressful situations caused by war and other circumstances. Investigations show that NBHIs method could be used as a part of the mental health treatment mandatory protocol.

References:

1. Jessen, N. H., Løvschall, C., Skejød, S. D., Madsen, L. S., Corazon, S. S., Maribo, T., & Poulsen, D. V. (2025). Effect of nature-based health interventions for individuals diagnosed with anxiety, depression and/or experiencing stress – A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 15(11–13).
2. Corazon, S. S., Olsen, L. J., Kæreby, N., Poulsen, D. V., Sidenius, U., Bekke-Hansen, S., & Marschner, L. (2024). Nature-based therapeutic intervention for individuals with post-concussion symptoms. *Behavioral Sciences*, 14(12–13).

3. Stuart-Smith, S. (2020). *The well-gardened mind: The restorative power of nature* (pp. 85–88, 132–133). Random House.
4. Weathers, F. W., Litz, B. T., Keane, T. M., Palmieri, P. A., Marx, B. P., & Schnurr, P. P. (2013). *PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)*. National Center for PTSD.
<http://www.ptsd.va.gov>

Булишкіна Дарія Олександрівна

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ПРИ БУЛІНГУ

Актуальність теми зумовлена значним поширенням булінгу у сучасному молодіжному середовищі, зокрема серед підлітків, не важливо де, в школі, на вулиці чи в ігровому просторі. Булінг має руйнівний вплив на психічне здоров'я, соціалізацію та успішність у навчанні жертв. А дослідження стратегій поведінки, які підлітки використовуватимуть для протидії булінгу, є критично важливим для розробки ефективних профілактичних програм та надання адекватної психологічної допомоги постраждалим.

Актуальність теми булінгу для психологів є надзвичайно важливою, оскільки цькування становить серйозну загрозу для психічного здоров'я та соціально-емоційного розвитку особистості, вимагаючи негайного втручання та корекції. Розуміння механізмів булінгу, його динаміки у колективі та довгострокових наслідків для всіх учасників процесу (жертв, кривдників, свідків) є фундаментальним для розробки ефективних профілактичних програм та методів психотерапевтичної допомоги.

Метою дослідження є розглянути специфіку стратегій поведінки підлітків при булінгу.

Булінг – явище настільки ж давнє, як і людство, але дослідження булінгу відносно молоді: у 1997 р. Сьюзан Пойер стала однією з перших дослідниць цієї проблеми у США, започаткувавши цілий науковий напрям у цій царині. На той час тільки чотири держави мали офіційні статuti щодо агресивної поведінки, пов'язаної зі знущаннями, і перша серйозна праця з булінгу норвезького психолога Дана Ольвеуса вийшла в 1990 рр.. Те, що раніше називалося знущаннями (шкільне цькування або дідівщина в армії чи у виправних закладах), трансформувалося в міжнародний термін, саме явище включило в себе низку соціальних, психологічних, юридичних і педагогічних проблем. Те, що позначено новим словом, на жаль, добре відоме, і являє собою одну з актуальних проблем сьогодення, що потребує наукового дослідження на стику різних наукових дисциплін (Кадигроб, 2023). Ми цілком згодні із висловлюваннями, поданими в цьому абзаці. Вони правильно відображають ключові моменти, що стосуються булінгу як явища та наукового напрямку.

Булінг(цькування) проявляється за допомогою психологічного тиску, злості, жорстокого поводження, фізичного насильства чи іншої поведінки, яка залякує, насторожує або підкорює інших (Кадигроб, 2023). На жаль, громадськість часто не усвідомлює глибину травми, яку цькування завдає жертві. Психологічний тиск, жорстоке поводження та залякування залишають невидимі, але стійкі рани, що згодом претворюються у тривалі психічні проблеми, такі як тривожність, депресія та соціальна ізоляція. Якщо фізичні синці зникають, то емоційні шрами можуть визначати подальшу доросле життя, формуючи патерни уникнення та страху. Ми не можемо дозволити, щоб ці невидимі рани ставали мовчазним вироком для поколінь, адже кожна зруйнована доля – це втрата для всього суспільства. Саме тому обізнаність про причини та прояви булінгу є критично важливою, адже лише знаючи ворога в обличчя, ми можемо ефективно протидіяти цькуванню та надати постраждалим своєчасну допомогу.

Вивчення наукових досліджень та праць дозволило визначити основні характеристики булінгу:

- систематичність;
- нерівність фізичних;
- психічних та соціальних здібностей.

Саме вони лежать у основі відносин між учасниками, по – іншому, агресор займає високе становище; зв'язок між переслідувачем і жертвою; емоційне приниження; образливі висловлювання та дії, які пов'язані з думками і поведінкою людини, що призводить до виключення людини з групи. Цим булінг відрізняється від звичайної конфліктної ситуації. Учасники конфлікту є рівними, а у булінгу жертва завжди вразлива і не може захистити себе. Ще однією характеристикою булінгу є те, що це навмисна поведінка, яка спрямована на заподіяння шкоди або страждань іншим. Найчастіше жертвами булінгу в школах стають відмінники, улюбленці вчителів, діти які слабкі в навчанні, діти вчителів, діти, які страждають на захворювання(інвалідність), діти з обмеженими можливостями, діти, які не мають сучасних електронних пристроїв або мають дорогі електронні пристрої до яких інші діти не мають доступу, діти з малозабезпечених сімей, представники різних національних меншин. Як показує практика, шкільний булінг є системним та інтегрованим соціально-психологічним явищем, яке виникає в атмосфері ворожості, страху та конфлікту. Це проявляється в позаурочний час, коли контроль дорослих є меншим або взагалі відсутнім. Сюди входять сходи, туалети, коридори, роздягальні, спортивні та ігрові майданчики, шкільні території та позашкільні зони (Кадигроб, 2023). Хоча вищезазначені характеристики описують механіку булінгу, справжня його руйнівна сила криється в невидимій психологічній тіні, яку він кидає на всю підліткову спільноту. Булінгом не можна назвати просто серії інцидентів між двома-трьома учасниками; це схоже соціальний вірус, який інфікує атмосферу безпеки, забираючи у постраждалих все, від комфорту до здоров'я. Свідки, які не втручаються, перетворюються на мовчазних спільників, що мимоволі підживлюють

владу агресора страхом або байдужістю. Місце, де процвітає булінг, стає емоційним лабіринтом, де кожен учасник постійно скануватиме простір на предмет загрози, витрачаючи енергію на самозахист, а не на навчання, на своє життя чи розвиток. Зрештою, це не буде просто травмою для жертви, а колективною травмою, яка деформуватиме норми поведінки і перетворює спільноту на поле, де виживає найжорстокіший, а емпатія стає ознакою слабкості.

В даний час актуальним є наявність різноманітних проблем, характерних для підліткового віку, зокрема булінг, знаходить свій розвиток у психологічній літературі, як явище підліткового насилля. Підлітковий вік, сам по собі, є досить конфліктним по своїй природі та участь підлітків у конфліктах є нормальним, але проблема булінгу відрізняється тим, що у неї одна сторона виступає як жертва, а інша як агресор. Хоча, найближчим аналогом такого статусу може бути статус ізгоя, але явище булінгу по своїй природі інша – вона фіксує у «жертви» почуття безкарності, знімає моральні границі по відношенню до іншої людини, та носить соціально шкідливий характер, так як така поведінка регулюється не стільки нормами суспільства, нормами та цінностями підліткової групи, скільки блокуванням зворотного зв'язку від жертви та про аморальний хід конфлікту. Так як, підлітковий вік є періодом перегляду соціальних стереотипів і виробітки нових важливим є не допускати перехід звичайних підліткових конфліктів в таку деструктивну форму затяжної взаємодії на «жертву» як булінга, також не допустити виникнення «жертви» в середовищі підлітків, оскільки є ризик закріплення такої форми взаємодії та переніс її на інші етапи розвитку. У результаті такого впливу, жертва часто отримує серйозну психологічну а іноді і фізичну травму (Біловус, 2024).

Висновки: Булінг, як явище, що існує, мабуть, так само довго, як і людські спільноти, лише відносно нещодавно стало предметом глибокого наукового вивчення, що підтверджується працями таких піонерів, як Дан Ольвеус у 1990-х роках та Сьюзан Пойєр. Перехід від термінів на кшталт "знущання" чи "дідивщина" до міжнародного поняття "булінг" не лише уніфікував термін, а й дозволив включити

цю проблему до більш широкого спектра соціальних, психологічних та юридичних питань, підкреслюючи її характер і сучасну актуальність. Фундаментальна відмінність булінгу від звичайного конфлікту полягає у систематичності та нерівності сил, де агресор займає домінуюче становище і свідомо використовує психологічний тиск, жорстоке поводження чи фізичне насильство для підкорення жертви. Цей тиск залишає глибокі невидимі психологічні шрами, які переходять у тривалі психічні проблеми, тоді як байдужість або мовчання свідків лише підживлюють владу агресора, перетворюючи середовище на емоційний лабіринт. Зрештою, булінг, особливо в підлітковому віці, є деструктивною формою взаємодії, яка створює атмосферу ворожості, закріплює аморальні патерни поведінки та несе ризик колективної травми, вимагаючи негайного втручання та обізнаності.

Список використаних джерел:

1. Кадигроб, К. Г. (2023). *Соціально-психологічні особливості протидії булінгу серед підлітків у закладах освіти* [Магістерська робота]. Запорізький національний університет. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/12358>
2. Біловус, О. (2024). *Соціально-психологічні чинники булінгу серед старшокласників* [Магістерська робота]. Львівський університет безпеки життєдіяльності. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7730/1/Bilovus%20Oleksandr.pdf>
3. Біловус, О. (2024). *Соціально-психологічні чинники булінгу серед старшокласників* [Наукова стаття]. Вісник Львівського університету безпеки життєдіяльності, 17, 1–10. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7730/1/Bilovus%20Oleksandr.pdf>

Лісовенко Олександр Олександрович

здобувач першого (бакаларського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

ВПЛИВ ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА СТАН ОПОРНО-РУХОВОЇ СИСТЕМИ: ПСИХОСОМАТИЧНИЙ АСПЕКТ

Актуальність теми. Сьогодні про стрес говорять усі. Особливо в наших реаліях, коли в Україні війна, і постійна тривога стала звичною частиною нашого життя. Але ми часто забуваємо, що наш організм – це єдина система. Неможливо нервувати "тільки в голові". Тіло завжди реагує. Науковці давно помітили, що наші емоції напряму впливають на фізичний стан. Особливо це стосується опорно-рухової системи - м'язів, суглобів та хребта. Вони першими приймають на себе удар, коли ми чогось боїмося або переживаємо. Тому розібратися, як саме наші переживання перетворюються на біль, наприклад у спині – це дуже важливе завдання. Це допомагає бачити проблему цілісно, а не лікувати окремо нерви, а окремо – спину.

Для майбутнього психолога, важливо не просто знати теорію, а розуміти реальні механізми. Хороший психолог прагне навчитися бачити стан людини по тому, як вона рухається чи тримає поставу. Розуміючи, як стрес "затискає" шию чи плечі, ми можемо краще контролювати власний стан, наприклад, під час сесії.

Мета роботи: дослідити вплив підвищеної тривожності на стан опорно-рухової системи.

Одним із перших про це заговорив Вільгельм Райх, учень Фрейда. Його ідея була революційною: він стверджував, що наші психологічні захисти і напруга в м'язах – це, по суті, одне й те саме. Якщо ми не випускаємо емоції назовні (стримуємо гнів чи плач), вони "осідають" у тілі у вигляді хронічної напруги. Райх назвав це "м'язовим панциром" (Малкіна-Пих, 2019).

Він виділяв сім сегментів цього «м'язового панцира», але для нас найцікавіші три:

- Шийний відділ. Тут часто накопичується гіперконтроль. Коли людина бере на себе забагато відповідальності, її шия стає "кам'яною".
- Грудний відділ. Це про заборонені почуття. Коли ми стримуємо дихання від страху чи образи, виникає блок у грудній клітці.
- Поперек. Цю зону часто пов'язують зі страхом за своє майбутнє та втратою опори (фінансової чи життєвої).

Сьогодні фізіологи підтверджують ці ідеї, але пояснюють їх більш науково. Коли виникає тривога, мозок дає сигнал небезпеки. Запускається викид гормонів стресу (кортизолу), і м'язи автоматично напружуються – готуються "бити або бігти". Проблема в тому, що ми часто не біжимо і не б'ємося, а продовжуємо сидіти на місці. Розрядки немає. М'язи залишаються напруженими, кровообіг у них погіршується, і з часом виникає біль (Сандомирський, 2005).

Також варто згадати цікаву модель – "Fear-Avoidance Model" (Модель уникнення страху). Вона працює як замкнене коло (Сандомирський, 2005):

1. У людини заболіла спина (на фоні стресу).
2. Вона лякається ("зі мною щось серйозне") і починає думати про найгірше.
3. Виникає страх руху (кінезіофобія). Людина перестає рухатися, щоб "не зробити гірше".
4. Без руху м'язи слабшають ще більше, і біль посилюється.

Тобто часто причиною хронічного болю стає саме тривога, а не реальна травма.

Висновки: Високий рівень тривожності реально руйнує наше тіло. Це відбувається і через фізіологію (гормони змушують м'язи спазмувати), і через нашу поведінку (ми боїмося рухатися). Тому, коли людина скаржиться на проблеми зі спиною, часто їй потрібна допомога не тільки реабілітолога, а й психолога. Робота з тілом і психікою має йти в комплексі.

Список використаних джерел:

1. Малкіна-Пих, І. Г. (2019). *Психосоматика: довідник практичного психолога*. Київ: Центр учбової літератури.
2. Сандомирський, М. Є. (2005). *Психосоматика і тілесна психотерапія: практичне керівництво*. Київ: Клас.
3. Фрейд, З. (2018). *Психологія несвідомого*. Харків: Фоліо.

Мацюк Маргарита Василівна

здобувачка першого (бакаларського) рівня вищої освіти,

Акімова Наталія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук,

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЦИВІЛЬНИХ У ПРИФРОНТОВІЙ ЗОНІ

Актуальність дослідження. Російсько-українська війна радикально змінила умови існування цивільних, посиливши інтенсивність психологічних загроз і збільшивши навантаження на психічні ресурси населення. Проживання в прифронтовій зоні супроводжується постійною загрозою життю, що створює хронічний стрес і потребу в адаптації.

Місцева громада є безпосереднім свідком і учасником трансформацій, спричинених війною: руйнування житла, інфраструктури, втрати близьких, зміна соціальних ролей. Попри небезпеку, цивільні змушені планувати своє майбутнє, вибудовувати життєві стратегії та перспективи в умовах невизначеності та інформаційного тиску. Психологічна адаптація стає ключовим механізмом виживання особистості в кризових умовах, що визначає здатність підтримувати психічне здоров'я, відповідати на виклики та функціонувати у соціумі. В умовах

глобалізації, швидких соціальних змін і надлишку інформації адаптаційні процеси ускладнюються; це робить тему особливо значущою та актуальною.

Мета дослідження. Проаналізувати психологічні особливості, етапи та механізми адаптації цивільного населення, яке проживає в умовах прифронтової зони.

Війна активізує біологічний інстинкт самозбереження, але в сучасних умовах цей інстинкт трансформується у складну систему адаптивних реакцій та поведінкових стратегій. Психологічні виклики війни цілком реальні та постійні:

- смерть близьких;
- руйнування звичного способу життя;
- необхідність ухвалювати складні моральні та життєві рішення;
- зміна соціальних ролей і структура стосунків;
- невизначеність щодо майбутнього.

Людина прагне зберегти внутрішню рівновагу, зрозуміти нову реальність, адаптуватися до неї, але в умовах постійної небезпеки повна адаптація є майже недосяжною. Повне подолання негативних емоцій і стресу можливе тільки після виходу із зони екстремальних умов, тобто після зникнення загрози (Бойко, 2024).

Етапи психологічної адаптації цивільних у прифронтовій зоні (Бойко, 2024).

Перший етап – шоківий, кризовий. Характерні ознаки: шок, стрес, заціпеніння; гостре потрясіння, інколи — істеричні реакції; загострений страх за життя своє та близьких; порушення логіки мислення, “тунельна” свідомість; звуження уваги до одного питання: як вижити? мобілізація внутрішніх ресурсів; хаотичний пошук способів безпеки – укриття, евакуація, допомога іншим. На цьому етапі: світом людини керує інстинкт виживання; звичні правила та норми руйнуються; формується новий, “поза буденний” досвід, що дозволяє поступово адаптуватися до надзвичайної ситуації.

Другий етап – адаптивно-дестабілізаційний. Психологічні особливості: дистрес, виснаження, емоційне вигорання; розгубленість, зниження самооцінки;

безпорадність, втрата внутрішньої опори; відчуття невизначеності й непередбачуваності майбутнього. Особливість цього етапу: людина намагається зрозуміти ситуацію, оцінити ризики, знайти оптимальну поведінку; відбувається часткове повернення контролю; але повноцінна адаптація не можлива через тривалість воєнної загрози. Формується стан очікування: очікування змін, завершення бойових дій, стабілізації; соціально-психологічний процес, коли люди живуть прогнозами, припущеннями, надією; цей стан є водночас захисним механізмом і фактором напруги.

Взаємодія з іншими людьми та підтримка з боку громади стають ключовими факторами стабілізації. Порухення соціальних зв'язків призводить до відчуття ізоляції, що ускладнює адаптацію. Зростає значення колективних стратегій виживання, волонтерства, взаємодопомоги.

Люди змушені змінювати життєві ролі: з цивільних – у волонтерів, у захисників, у координаторів допомоги. Формуються нові норми й правила життя – комендантська година, перебування в укриттях, обмеження ресурсів.

Адаптаційні стратегії цивільних (Берегова, Фролова, Момоток, 2024):

- Психологічні: саморегуляція, техніки заспокоєння, встановлення внутрішніх опор.
- Поведінкові: пошук безпечного місця, відпрацювання алгоритмів дій під час небезпеки.
- Соціальні: звернення по допомогу, об'єднання з іншими, участь у громадських ініціативах.
- Духовно-моральні: переосмислення цінностей, зміцнення віри, патріотичні мотивації.
- Когнітивні: аналіз ситуації, пошук інформації, критичне мислення, розробка планів на майбутнє.

Висновки. Психологічна адаптація цивільних у прифронтових зонах – це багатогранний, складний процес, який включає подолання стресу, формування нових

стратегій поведінки та стабілізацію соціального функціонування. Адаптація не є статичним явищем: вона постійно змінюється під впливом обставин війни.

Повна адаптація неможлива доти, доки тривають бойові дії, але часткова може забезпечити збереження психічного здоров'я та функціональності. Підтримка громади, розвиток стійкості та формування адаптивних стратегій є важливими умовами збереження ментального здоров'я цивільних. Дослідження цих процесів є необхідним для розробки ефективних програм психологічної допомоги та підтримки населення у прифронтових регіонах.

Список використаних джерел:

1. Берегова, Г. Д., Фролова, М. Е., & Момоток, О. М. (2024). *Психологічна адаптація особистості: Навчально-методичний посібник*. Херсон: ФОП Вишемирський В. С.
2. Бойко, А. О. (2024). Психологія адаптації особистості в умовах військових дій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(4), 1–10. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/01>

Оріна Даниленко

Херсонський державний аграрно-економічний університет

Здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

зі спеціальності С4 Психологія

Наталія Акімова

Херсонський державний аграрно-економічний університет доктор психологічних

наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук

СУЧАСНЕ НАУКОВЕ РОЗУМІННЯ РОЗЛАЛІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Соціальні мережі сьогодні займають важливе місце в житті молоді й значно впливають на те, як люди сприймають своє тіло та харчову поведінку. Поширення

ідеалізованих образів, поради щодо дієт і трендів «ідеальної фігури», а також хейт, із яким користувачі стикаються через свою вагу чи зовнішність, навіть якщо їхня зовнішність є цілком нормальною та здоровою, створюють сильний психологічний тиск. Такий негативний досвід, разом із постійним порівнянням себе з іншими, може сприяти розвитку розладів харчової поведінки. Це особливо важливо зараз, коли соціальні мережі формують наше уявлення про «норму» та красу. Для нас ця тема є важливою, тому що ми бачимо, як онлайн-критика та нереалістичні стандарти впливають на самооцінку та поведінку людей у нашому оточенні.

Мета - дослідити як соціальні мережі впливають на формування та поширення РХП.

Розлади харчової поведінки (РХП) - це група психічних розладів, що характеризуються стійкими порушеннями у ставленні до їжі, маси тіла та власного тіла, які призводять до нездорових харчових звичок, емоційного дискомфорту та негативних наслідків для фізичного й психологічного здоров'я. Одним із визначень розладів харчової поведінки є: “це група психогенно обумовлених синдромів, за яких людина вживає їжу не для насичення, а з метою усунення емоційного дефіциту і підняття настрою” (Ніконенко, Іском, 2023). До РХП належать анорексія, булімія, компульсивні переїдання та інші стани, що змінюють нормальну харчову поведінку та впливають на якість життя. Для нервової анорексії та булімії характерні надмірне прагнення до худорлявості, сильний страх набрати вагу, викривлене ставлення до їжі та власного тіла, а також виражені психологічні й соматичні труднощі.

Компульсивне переїдання зазвичай проявляється у повторюваних епізодах неконтрольованого споживання їжі, після яких людина відчуває сором, провину та часто намагається приховати свою поведінку, різко обмежуючи подальше харчування.

Дослідники вказують, та й кожен з нас може спостерігати, що в останні роки зростає культура різноманітних дієт (безглютенна, безмолочна, вегетаріанські, сиріодіння та ін.) обмежень харчування, створення певного образу «поганої» та

«хорошої» їжі (Дідковська, Балагурак, 2023). Погоджуємось з цими словами, адже дійсно ми спостерігаємо появу великої кількості дієт, які поширюються у сучасному суспільстві. Людина може настільки зосередитися на питаннях харчування, що це поступово перетворюється на нав'язливу думку та негативно впливає на її психологічний і фізичний стан.

Окрім чітко визначених діагностичних форм, розлади харчової поведінки проявляються також у звичайних реакціях на їжу. Наприклад люди з РХП у нашому оточенні можуть відчувати сильну тривожність під час прийомів їжі, уважно стежити за кількістю калорій у кожному продукті чи встановлювати для себе суворі, часто нереалістичні правила харчування. Доволі поширеним є й так зване «відпрацювання» коли після їжі людина виконує надмірні фізичні вправи або вдається до інших компенсаторних дій, щоб зменшити провину за спожиті калорії. Такі моделі поведінки лише підсилюють внутрішню напругу й формують замкнене коло нав'язливих думок про їжу, вагу та контроль.

Але є ще один спосіб «легкого» схуднення, який дуже популярний у людей з РХП - вживання дієтичних препаратів (таблетки, чаї). Дослідження також показують, що більша частина людей із розладами харчової поведінки вдається до цих засобів саме для контролю ваги. У статті *Features Associated with Diet Pill Use in Individuals with Eating Disorders* наголошується, що використання таких препаратів часто поєднується з іншими ризикованими способами контролю ваги, наприклад блюванням або відпрацюванням їжі, а також може бути пов'язане з підвищеною тривожністю та іншими психологічними труднощами. Автори пишуть, що «Використання дієтичних таблеток було пов'язане з іншими поведінковими стратегіями контролю ваги (зокрема блюванням та іншими формами очищення), а також з наявністю тривожних розладів, зловживанням алкоголем або залежністю та прикордонним розладом особистості. Ми виявили, що застосування таких препаратів корелює з іншими компенсаторними діями, підвищеним рівнем

тривожності та низкою психічних порушень» (Goddard, William, MacDonald, Treasure, 2008).

Отже, розлади харчової поведінки це не просто нездорові звички, а комплексні психічні та поведінкові стани, які проявляються через нав'язливий контроль їжі, ваги чи тіла, компульсивні стратегії та психологічний дискомфорт. Такий підхід (обмеження їжі, контроль калорій, «відпрацювання», використання засобів для схуднення) часто є спробою справитися з емоціями або тиском зовнішніх стандартів, але замість полегшення призводить до замкнутого кола проблем. Тому важливо розглядати РХП як серйозну проблему психічного здоров'я, що має потребу в увазі, підтримці та, за потреби, втручанні фахівців. Як підкреслює автор наукової роботи: «Порушення харчової поведінки описує нездорову поведінку та почуття, пов'язані з їжею, які можуть мати деякі спільні риси з розладами харчової поведінки, але не відповідають повним діагностичним критеріям» (Cleveland Clinic, 2025). І це означає, що навіть на етапі «порушень» харчової поведінки слід звертати увагу, адже без корекції такі стани можуть перерости у клінічні розлади.

Список використаних джерел:

1. Ніконенко, О., & Іском, А. (2023). Психологічні чинники розладів харчової поведінки у жінок. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4(72), 202–211. <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/665/684>
2. Дідковська, Л., & Балагурак, О. (2023). Особливості нового розладу харчової поведінки: нервова орторексія у 21-столітті. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 15, 17–26. <http://www.psy-visnyk.lnu.lviv.ua/uk/v15-2023>
3. Goddard, E., William, C. A., MacDonald, D. E., & Treasure, J. (2008). Features associated with diet pill use in individuals with eating disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 49(1), 60–64. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2248697/>

4. Cleveland Clinic. (2025). *Disordered eating vs. eating disorders: What's the difference?* Health Essentials. <https://health.clevelandclinic.org/disordered-eating-vs-eating-disorder>

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції
«Сучасна психологія в Україні»: збірник матеріалів (10 квітня
2026, м. Херсон-Кропивницький, Україна) / за заг.ред. Акімова
Н.В., Кравчук О.В. Херсон-Кропивницький, ХДАЕУ, 2026. 454с.

Друкується за рішенням Вченої ради економічного факультету
Херсонського державного аграрно-економічного університету
протокол № 9 від «23» квітня 2026 року.

*Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність
за достовірність та об'єктивність наданої інформації.*

Відповідальна за випуск: Акімова Н.В.
Верстка: Кравчук О.В.

Електронну версію збірника розміщено за веб-адресою:
<https://www.ksau.kherson.ua/konferenc/12554-conf-20250421-2.html>

Реквізити оргкомітету конференції

Юридична адреса: Україна, 73006, м. Херсон, вул. Стрітенська, 23
Фактична адреса: Україна, м. Кропивницький, просп.
Університетський 5/2

**Херсонський державний аграрно-економічний університет,
економічний факультет,
кафедра соціальних та поведінкових наук**

E-mail: akimova_n@ksaeu.kherson.ua