

Міністерство освіти і науки України  
Львівський національний університет імені Івана Франка

МАТЕРІАЛИ  
міжнародної науково-практичної конференції

**НАУКОВИЙ ПОТЕНЦІАЛ  
ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ  
ПСИХОЛОГІЧНИХ НАУК**

*8–9 листопада 2024 р.,  
м. Львів*

**ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ:**

**Рижак Людмила Віталіївна** – голова оргкомітету, кандидат філософських наук, доцент ЛНУ імені Івана Франка;

**Васютинський Вадим Олександрович** – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології мас та спільнот Інституту соціальної та політичної психології НАПН України;

**Гапон Надія Павлівна** – доктор філософських наук, професор, професор кафедри психології філософського факультету ЛНУ імені Івана Франка;

**Грабовська Софія Леонідівна** – кандидат філософських наук, професор, завідувач кафедри психології філософського факультету ЛНУ імені Івана Франка;

**Гребінь Наталія Валеріївна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології філософського факультету ЛНУ імені Івана Франка;

**Петровська Інга Ростиславівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології ЛНУ імені Івана Франка.

**Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук:**

Н 34 матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Львів, 8–9 листопада 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. 208 с.

ISBN 978-966-397-451-4

У збірнику представлено стислий виклад доповідей і повідомлень, поданих на міжнародну науково-практичну конференцію «Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук», яка відбулася 8–9 листопада 2024 р.

**УДК 159.9(062.552)**

© Львівський національний університет імені Івана Франка, 2024

© Українсько-польське наукове видавництво  
«Liha-Pres», 2024

ISBN

## ЗМІСТ

### НАПРЯМ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Особливості навчальної мотивації студентів із різним рівнем тривожності <b>Булах Вікторія, Квас Олена</b> .....	8
Вплив фізичних тренувань на психоемоційний стан людини <b>Вілкова Софія</b> .....	11
Психопрофілактика професійного вигорання працівників соцслужб <b>Владімірцева Ірина, Драгола Любов</b> .....	14
Стресостійкість як фактор психологічного благополуччя в умовах сучасної дійсності <b>Волошин Софія, Рибак Оксана</b> .....	16
«Копінг-стратегії в ситуаціях голоду: механізми адаптації та виживання» <b>Гашимова Марія</b> .....	18
Вигорання, як один з критичних факторів, які впливають на працівників ІТ-сфери в сучасних реаліях <b>Гуменна Христина, Гребінь Наталія</b> .....	22
Особливості стресостійкості осіб із різними видами психотравм <b>Деревінська Зоряна</b> .....	25
Особливості сенсожиттєвих орієнтацій українців, які тимчасово проживають у Польщі <b>Дмитренко Вікторія</b> .....	27
Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку в освітньому середовищі <b>Дмитришин Софія</b> .....	30
Дослідження проблеми збереження психологічного здоров'я особистості психолога в умовах війни <b>Ендеберя Ірина</b> .....	34
Можливості застосування біографічного методу для вивчення впливу подорожей на ментальне здоров'я людини <b>Зеленська Олена, Алешугіна Наталія</b> .....	38
Досвід впливу переживання травматичних подій як чинник впливу на резильєнтність особистості <b>Земла Олена, Дідковська Лариса</b> .....	42

Професійна ідентичність у старшому підлітковому віці <b>Комарницька Людмила</b> .....	45
Особливості психоемоційного стану українських біженців за кордоном <b>Лемещенко Юлія</b> .....	48
Ціннісно-мотиваційна сфера у осіб з різним рівнем тривожності <b>Мацьків Іван</b> .....	51
Особистісні чинники суб'єктивного добробуту студентської молоді <b>Мединська Яна</b> .....	55
Теоретичні аспекти вивчення схильності до адиктивної поведінки студентської молоді з різним рівнем соціально-психологічної адаптованості <b>Метлякова Ольга</b> .....	59
Зворотна сторона феномену резильєнтності <b>Милославська Олена, Богдановський Сергій, Гуляєва Олена</b> .....	62
Психологічний супровід пережиття втрати <b>Михайленко Оксана, Россоха Нонна</b> .....	66
Байєсівський висновок як альтернатива стандартній частотній перевірці значущості нульової гіпотези <b>Олефір Валерій</b> .....	69
Порівняльний аналіз структурних концепцій мотивації <b>Орфанідіс Катерина</b> .....	73
Особливості переживання кризи середнього віку у чоловіків та жінок <b>Прокопенко Світлана</b> .....	77
Особливості міжособистісних стосунків дітей під час війни в Україні <b>Смірнова Катерина, Рибак Оксана</b> .....	79
Вплив дистанційної освіти на психічне здоров'я студентської молоді <b>Струпинська Аліна</b> .....	82
Формування та зміцнення національної ідентичності України в умовах війни <b>Тищенко-Горбенко Світлана</b> .....	83
Життєва задоволеність як фактор, що впливає на самореалізацію жінок <b>Ткач Іванна</b> .....	88
Теоретичні підходи до проблеми «психологічний бар'єр особистості» <b>Томаржевська Інна</b> .....	91

Психологічні особливості адаптації вимушених переселенців до нових умов життя <b>Фельгер Ольга</b> .....	<b>94</b>
Мотиваційна сфера осіб, які займаються волонтерською діяльністю <b>Хром'як Оксана, Рибак Оксана</b> .....	<b>98</b>
Можливості застосування програм обробки статистичної інформації в процесі навчання студентів-психологів <b>Чепур Оксана, Шевчук Вікторія</b> .....	<b>101</b>
Роль соціальної тривожності у формуванні схильності до проблемного використання Інтернету <b>Черниш Віталіна</b> .....	<b>104</b>
Проблема когнітивної складової мотиваційного інтелекту <b>Чопко Христина</b> .....	<b>106</b>

## **НАПРЯМ 2. ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ**

Психологічні особливості впливу рівня стресостійкості на конфліктність співробітників організацій в умовах воєнного часу <b>Босовська Анна</b> .....	<b>109</b>
Нейропсихологічна діагностика молодших школярів з ознаками дислексії <b>Вавілова Альона, Вавілова Леся</b> .....	<b>112</b>
Індивідуально-психологічні чинники професійного саморозвитку студентів в умовах війни <b>Васильківська Ольга</b> .....	<b>116</b>
Толерантність до невизначеності в контексті фахових компетенцій педагогічних працівників <b>Гутовська Поліна, Петровська Інга</b> .....	<b>120</b>
Теоретичний аналіз проблеми прокрастинації особистості у дорослому віці <b>Коломієць Леся, Харчук Віктор</b> .....	<b>123</b>
До проблеми психологічного добробуту освітян в умовах нестабільності <b>Петровська Інга</b> .....	<b>126</b>

## **НАПРЯМ 3. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ**

Особливості суб'єктивного соціального благополуччя військовослужбовців ЗСУ в умовах повномасштабної війни <b>Буряченко Наталія, Мороз Світлана</b> .....	<b>130</b>
---	------------

Ціннісні орієнтації особистості в умовах воєнного стану <b>Денисенко Анжела, Джелілова Мер'єм</b> .....	133
Особливості міжособових відносин осіб юнацького віку, схильних до ризику <b>Майор Олександра</b> .....	136
Ризики емоційного вигорання в роботі з внутрішньо-переміщеними особами: перспективи підтримки життєстійкості <b>Онишкевич Юлія</b> .....	139
Особливості критичного мислення користувачів соціальних мереж з різним рівнем емпатії <b>Царенко Катерина</b> .....	142
Ефекти упередження відповідей як чинники викривлення результатів психологічних досліджень <b>Черткова Олена</b> .....	146
Особливості психологічного благополуччя студентів з різною схильністю до залежності від соціальних мереж <b>Чудак Ірина</b> .....	150

#### **НАПРЯМ 4. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ**

Психологічні аспекти формування ефективних партнерських відносин в організаціях <b>Бивалькевич Віта, Рись Ольга</b> .....	154
Особливості толерантності до невизначеності вчителів із різними рівнями життєстійкості <b>Бистро Тетяна</b> .....	158
Особливості емоційного вигорання медичних працівників <b>Зеленська Вікторія</b> .....	161
Психологічні стратегії підбору та адаптації працівників в компанії <b>Махния Оксана</b> .....	163
Взаємозв'язок резильєнтності та професійної мотивації у педагогів центрів підвищення кваліфікації: ключові фактори успіху <b>Черчата Валентина</b> .....	166
Подолання стресу персоналом в умовах активних бойових дій <b>Шаповал Ольга</b> .....	169

## **НАПРЯМ 5. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

До проблеми психологічних особливостей жінок, які вчиняють злочини  
**Бутова Владислава, Гарькавець Сергій ..... 173**

Психологічні особливості професійного відбору кандидатів у судді  
в умовах воєнного конфлікту та їх роль у забезпеченні  
верховенства права  
**Казачук Ольга..... 176**

Вплив дискримінаційних практик в правовій системі на психологічне  
здоров'я постраждалих осіб  
**Шелкошвеев Ігор, Солохіна Лариса ..... 180**

## **НАПРЯМ 6. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

Психологічна підтримка та перспективи розвитку кадрового потенціалу  
в умовах війни  
**Жигайло Наталія, Шевяков Олексій, Славська Яніна..... 183**

## **НАПРЯМ 7. МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

Психологічні аспекти сепарації дочок від матерів у дорослому віці  
**Дацюк Марта..... 188**

Інтегративно-еклектичний підхід у психотерапії  
соматоформних розладів підлітків  
**Коваль Ганна, Грицик Ольга ..... 191**

## **НАПРЯМ 8. СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ**

Техніки музикотерапії при роботі з психотравмою у дітей та дорослих  
**Піскозуб Лідія..... 195**

Тілесно-орієнтовані техніки як засіб відновлення  
після травматичних подій: досвід та перспективи  
**Фіщіна Ганна ..... 199**

## **НАПРЯМ 9. ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

Емоції в глобальних міжнародних відносинах  
**Августюк Марія..... 203**

# НАПРЯМ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-1>

## ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

**Булах Вікторія**

*студентка 2 курсу магістратури спеціальності 053 Психологія  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

**Квас Олена**

*професор кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Дана тема викликає цікавість питання особливостей навчальної мотивації студентів-психологів із рівним рівнем тривожності.

Сучасний університетський освітній простір постійно еволюціонує, а разом з ним і вимоги до студентів, особливо тих, хто обирає психологію як свою професійну сферу. Навчання в обраній галузі вимагає не лише глибокого розуміння теоретичних концепцій, але й високого рівня самоорганізації, емпатії та психологічної компетентності. Однак, окрім цих аспектів, на навчальний процес також впливає емоційний фон студентів, зокрема рівень тривожності.

Когнітивне самовідчуття є вирішальним елементом тривоги, яка є рисою особистості. Фактори, що сприяють виникненню проблеми, включають емоційні фактори, такі як негативна самооцінка, очікування невдачі та некомпетентність. Поєднання загострених емоцій, величезного тиску та нездатності регулювати свої реакції призводить до стану збудження.

Навчальна мотивація – одна з найбільш широко досліджуваних проблем сучасної психології, проте мотивація стала предметом активних психологічних досліджень лише у 60–70-ті роки ХХ ст. Такий пізній розквіт досліджень в області мотивації пов'язаний із винятковою складністю, неоднорідністю та мінливістю феномену мотивації, а та-



кож його прихованістю від безпосереднього сприймання спостерігача та часто, навіть, від свідомості самого суб'єкта діяльності [1]. Мотивація до навчання – одна із головніших умов реалізації навчально-виховного процесу. Вона не тільки сприяє розвитку інтелекту, але і є рушійною силою удосконалення особистості в цілому. Формування мотивації у студентів до навчально – пізнавальної діяльності є однією з головних проблем сучасної освіти. Її актуальність обумовлена оновленням змісту навчання, постановою завдань формування у особистості прийомів самостійного набуття знань, пізнавальних інтересів, життєвих компетенцій, активної життєвої позиції [2].

Найпоширеніші типи мотивації включають внутрішню мотивацію, що ґрунтується на внутрішньому бажанні, та зовнішню мотивацію, що ґрунтується на зовнішніх винагородах.

Деякі з основних типів мотивації були згадані нижче:

1. Внутрішня мотивація – це мотивація, яка виникає з внутрішніх потреб та цілей особистості. Людина, яка має внутрішню мотивацію, відчуває справжнє зацікавлення в навчанні, бажання здобувати знання і розвиватися незалежно від зовнішніх стимулів;

2. Зовнішня мотивація – Це мотивація, яка залежить від зовнішніх факторів, таких як винагороди або покарання. Наприклад, студент може намагатися отримати хорошу оцінку, щоб уникнути кари або отримати похвалу від батьків чи вчителя [3].

Тривога – це складна та багатогранна емоція, яку відчувають люди по всьому світу. Хоча це нормальна людська емоція, яка може служити природною реакцією на стрес і мотивацією до дії, вона також може стати виснажливим розладом, який заважає повсякденному життю. У цьому есе ми розглянемо визначення тривоги як поняття, яке є частиною людського досвіду, і як клінічного розладу. Ми також розглянемо, як можна ефективно керувати тривогою за допомогою різних технік. Крім того, ми розглянемо поширені помилкові уявлення та стигми, пов'язані з тривогою, а також культурні та контекстуальні відмінності у її визначенні [4, с. 550].

Тривога є нормальною людською емоцією, яка виконує важливу роль у нашому житті. По-перше, тривога – це природна реакція на стрес, що викликає реакцію організму на потенційні загрози. Ця фізіологічна реакція може допомогти людям стати більш пильними та зосередженими в складних ситуаціях. По-друге, тривога може спонукати людей до дій, спонукаючи їх протистояти своїм страхам і долати перешкоди. Цей мотиваційний аспект тривоги може призвести до особистісного зростання та розвитку. Нарешті, тривога може допомогти людям підготуватися до викликів, спонукаючи їх передбачати потенційні небезпеки та планувати відповідно, підвищуючи їх здатність справлятися з невизначеністю.

Незважаючи на те, що тривога є звичним переживанням людини, її часто неправильно розуміють і стигматизують у суспільстві. Багато людей відкидають тривожні розлади як просто почуття «нервування» або «стресу», не усвідомлюючи значний вплив, який вони можуть мати на життя людини. Серйозність тривожних розладів не завжди визнається, що призводить до неправильних уявлень, які можуть перешкодити людям звернутися за допомогою та отримати належну підтримку. Ці неправильні уявлення сприяють стигматизації навколо тривоги, створюючи перешкоди для ефективного лікування та розуміння.

Тривога стає розладом, коли вона заважає повсякденному життю, спричиняючи значний дистрес і порушення. Тривожні розлади можуть призвести до ряду симптомів, які впливають на різні аспекти життя людини. Вони можуть впливати на стосунки, спричиняючи труднощі у спілкуванні та інтимних стосунках, а також впливаючи на ефективність роботи через зниження продуктивності та прогули. Крім того, тривожні розлади можуть проявлятися такими фізичними симптомами, як прискорене серцебиття, пітливість і запаморочення, що ще більше посилює дистрес, який відчувають люди.

Підбивши підсумки можна сказати, що навчальна мотивація студентів, особливо майбутніх психологів, є складним феноменом, який тісно пов'язаний з рівнем тривожності та емоційним фоном особистості. Студенти, що обрали психологію як професійну сферу, зазвичай відчувають високий рівень навантаження, що вимагає від них самоорганізації, емоційної стійкості та здатності регулювати власні реакції. Емоційні фактори, зокрема тривожність, можуть впливати на їхню здатність успішно засвоювати матеріал і досягати навчальних цілей.

Навчальна мотивація відіграє важливу роль у підтримці ефективного навчання та розвитку студентів, водночас тривога виступає як двозначний фактор – вона може бути як стимулом до дії, так і перешкодою, якщо не контролюється належним чином. Визначення типу мотивації – внутрішньої чи зовнішньої – має ключове значення для розуміння навчальної поведінки та ефективності студентів у процесі навчання. Важливо також усвідомлювати, що тривожність є нормальною емоційною реакцією, яка може допомагати людині впоратися з викликами, проте у деяких випадках вона набуває розладу, негативно впливаючи на всі сфери життя.

Отже, дослідження тривожності та навчальної мотивації має на меті сприяти розробці ефективних методик підтримки студентів у подоланні стресу, поліпшенні їхньої мотивації та забезпеченні особистісного й академічного розвитку.

### **Література:**

1. Додонов Б. И. В мире эмоций. Київ : Политиздат, 1987. 141 с.
2. Молчанюк О. В., Бабакіна О. О. Навчально-пізнавальна мотивація особистості: психолого-дидактичний аспект. URL: [file:///C:/Users/Tom/Downloads/3252-Article%20Text-6692-1-10-20150703%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Tom/Downloads/3252-Article%20Text-6692-1-10-20150703%20(1).pdf)
3. Tranquillo J, Stecker M. Використання внутрішньої та зовнішньої мотивації в неперервній професійній освіті. Surg Neurol Int 22 березня 2016 р., URL: <https://surgicalneurologyint.com/surgicalint-articles/using-intrinsic-and-extrinsic-motivation-in-continuing-professional-education/>
4. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник : близько 2500 термінів. Харків : Прапор, 2007. С. 264, с. 550.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-2>

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ**

**Вілкова Софія**

*магістрантка кафедри психології*

*Львівський національний університет імені Івана Франка*

*м. Львів, Україна*

В сучасному світі, переповненому стресом та тривогою, все більше людей шукають способи покращити свій психоемоційний стан. Одним із найефективніших методів є регулярні фізичні тренування. Фізичні навантаження позитивно впливають на людину, формуючи не лише вольові, але й моральні, психічні якості, які стають постійними рисами особистості.

Усебічні клінічні дослідження людей, що регулярно виконують фізичні вправи, показують, що систематична м'язова діяльність посилює психічну, розумову і емоційну стійкість організму при тривалому періоді напруженої розумової або фізичної роботи. До того ж, наукові дослідження доводять, що регулярна фізична активність може позитивно впливати на різні аспекти психічного здоров'я, включаючи емоційний стан, настрій, самопочуття, інтелектуальні здібності та сприйняття власного тіла [1, 3].

Варто відзначити експеримент Кенеса Фокса, яким було доведено, що регулярна фізична активність позитивно впливає на психоемоційне благополуччя, викликаючи відчуття безтурботності та спокою,

зменшуючи гнів і внутрішню напругу, а також посилюючи механізми подолання стресу завдяки протизапальній дії [2].

Румунська психологиня Габріела Корнеа, провела наступне дослідження, спрямоване на вивчення впливу заняття фізичними вправами, особливо на психоемоційне самопочуття та самооцінку осіб. Аналіз даних показав, що особи, які були дуже активні фізично, мали вищі показники психоемоційного самопочуття, а також мали більш позитивне сприйняття свого тіла порівняно з тими, хто менше займався спортом [1].

Дослідження Лундського університету вказують на те, що фізичні вправи можуть призводити до зниження тривожності та полегшення нервового напруження [4, 5]. Наприклад, одне неврологічне дослідження 2013 року показало, що фізичні вправи спонукають до збільшення створення спеціальних нейронів, які вивільняють хімічну речовину, що заспокоює надмірну активність у тих чи інших частинах мозку [5].

Слід згадати про дослідження, під керівництвом Сабе (2022), яке доводить, що заняття фізичною активністю пов'язані з безліччю психічних переваг, включаючи підвищення задоволеності життям, позитивних емоцій, самооцінки та покращення якості сну [1,5]. Фізичні тренування навіть можуть діяти як захисний щит від депресії, тривоги та нездорових звичок, таких як неправильне харчування та малорухливий спосіб життя.

Не менш цікавим є твердження Младеновича та інших науковців, які вважають, що фізична активність допомагає в управлінні певними захворюваннями, такими як зниження когнітивних функцій, зменшення рівнем смертності, і навіть покращення якості життя пацієнтів, які перебувають на гемодіалізі [1].

І на останок дослідження Національного медичного університету імені Богомольця в якому розглядається, як фізична активність, впливає на режим сну та загальний психоемоційний стан. Аналіз виявив суттєвий зв'язок між фізичною активністю та суб'єктивною оцінкою студентами свого психічного здоров'я. Більше залучення до фізичної активності асоціювалося з більш позитивним самосприйняттям емоційного благополуччя. Крім того, дослідження виявило пряму залежність між тривалістю фізичної активності та тривалістю сну в будні дні. Студенти, які займалися більше спортом, повідомили про довший та якісніший сон.

Отже, здоров'я психічної сфери людини є важливим показником її загального благополуччя та якості життя, а саме фізична активність є чинником покращення психоемоційного стану людини. Систематичні фізичні вправи не лише покращують загальну фізичну форму, але й позитивно впливають на психічне здоров'я, сприяючи зменшенню стресу,

тривожності, покращенню настрою та якості сну. Різноманітні дослідження доводять, що фізичні тренування можуть служити ефективним засобом підвищення емоційної стійкості та задоволеності життям, а також сприяти кращому сприйняттю власного тіла та навіть підвищенню самооцінки. Це підкреслює важливість інтеграції фізичної активності в повсякденне життя як засобу підтримки психічного благополуччя та покращення якості життя в цілому.

### Література:

1. Cornea G. G. The impact of physical activity on psycho-emotional wellness social sciences and education research review. Vol. 10, No 2. P. 318–329.
2. Fox K. R. The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In *Physical activity and psychological well-being*. 2001. Routledge. P. 88–117.
3. Gao, F., Liu, L., and Shi, S. S. The influence of physical activity on mental state and body self-esteem. *Chinese J. Sch. Health*. 2017. No 38. P. 1566–1568. doi: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.10.040
4. Gerber M., Schilling R., Colledge F., Ludyga S., Pühse U., & Brand, S. More than a simple pastime? The potential of physical activity to moderate the relationship between occupational stress and burnout symptoms. *International Journal of Stress Management*. 2020. Vol. 27, No 1. P. 53.
5. Kerr JH, Kuk G. The effects of low and high intensity exercise on emotions, stress and effort. *Psychol Sport Exerc*. 2001. No 2. P. 173–86.

## **ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СОЦСЛУЖБ**

**Владімірцева Ірина**

*студентка II курсу 053 «Психологія»*

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

**Драгола Любов**

*старший викладач кафедри психології, глибинної*

*корекції та реабілітації, кандидат психологічних наук*

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

Введений американським психіатром Г. Фреєнбергом термін *burnout* «емоційне вигорання» (1974) визначається як психологічний стан здорових людей, які знаходяться в тісному контакті, і вивчається психологією стресових станів більшу половину століття.

В контексті нашого дослідження професійне вигорання як форма професійної негативної деформації особистості або професійної дезадаптації спостерігалось нами за якісними і кількісними показниками проявів синдрому в особистості, що обчислювалися за двома основними методиками:

1. Методика «Дослідження синдрому «вигорання» [1] з 20 висловлювань щодо визначення рівня вигорання.

2. Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В. В. Бойко з 84 суджень [2].

Дослідженням було охоплено 100 осіб з числа працівників соціальної служби, які є штатними працівниками Територіального центру надання соціальних послуг. В результаті отриманих даних (низький рівень – 28 %, середній – 61 %, та високий рівень – 11 %), проведена низка профілактично-психологічних заходів щодо подолання синдрому професійного вигорання, чим було досягнуто суттєве зниження показників синдрому ( низький рівень – 55%, середній – 40 % та високий – 5 %).

Використані базові засоби психологічної допомоги: інтерв'язія, суперв'язія, психологічне консультування (індивідуальне, групове), психотерапія як психокорекційна базова допомога. Виявлені проблеми розглянуті в контексті «Моделі внутрішньої динаміки психіки»

академіка Т.С.Яценко, в результаті чого «досягнене стимулювання працівників підтримувати свій емоційний і психологічний стан в оптимі щодо запобігання професійного вигорання» [3 с. 12].

За нашими даними найбільш дієвими засобами психологічного впливу у даній категорії працівників виявилися: супервізія (групова організаційна, індивідуальна тощо), групова робота за методом АСПП, розроблена академіком Т. С. Яценко [4], індивідуальне консультування (як короткострокова позитивна терапія за методом Н. Пезешкіана) та нейролінгвістичне програмування Бендлера і Гріндера, як засоби психокорекційної психопрофілактичної роботи, орієнтованої на прийняття рішень та спрямовані на виявлення ресурсів.

Даним дослідженням нам вдалося об'єднати застосування вербальних і невербальних методів діагностично-корекційної психопрофілактичної роботи, чим сприяти розвитку і закріпленню психологічних профілактичних якостей як передумови формування психологічної майстерності (професіоналізму) працівників соцслужб.

Таким чином, проведена робота з профілактики професійного вигорання сприяла розвитку професіоналізму наших працівників та ще раз довела важливість і значущість того майже непомітного феномену, якого ніхто не бачить, та який дає самі помітні результативні зміни оптимізації психіки, ім'я якому – профілактика.

Перспективним, на нашу думку, може бути продовження дослідження в сучасних умовах в напрямку сприяння професійного довголіття професіоналів своєї праці.

### **Література:**

1. Дослідження синдрому вигорання. КППТ орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-orientovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf>

2. Діагностика рівня емоційного вигорання» Віктора Бойко URL: <https://vseosvita.ua/library/diahnostyka-rivnia-emotsiinoho-vyhorannia-viktora-boiko-712894.html>

3. Кірічук. Т. Сіла батарейка. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 6. С. 12–13

4. Яценко Т., Іваненко Б., Євтушенко І. Глибинна психо корекція та попередження психічного вигорання. Частина 1. К. : Главник, 2008, 192.

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ДІЙСНОСТІ**

**Волошин Софія**

*студентка 2 курсу магістратури спеціальності 053 Психологія  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

**Рибак Оксана**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Сьогодні людство щоденно стикається із безліччю викликів, що безперечно має вплив як на психічне так і на фізичне здоров'я. Враховуючи реалії сучасного світу ми постійно стикаємось із великою кількістю тиску з боку соціуму, тривоги щодо свого майбутнього, безперервних змін, технічного прогресу та багатьох інших особливостей двадцять першого століття. Саме тому враховуючи актуальність цього питання стрес можна назвати супутником життя багатьох людей.

У психологічній науці стресостійкість визначають по-різному, адже існує багато аспектів, які науковці розглядають у своїх дослідженнях, проте найпоширенішим визначенням цієї сукупності особистих якостей є здатність людини протистояти стресу та успішно долати його вплив. Стрес ввів в науковий обіг Волтер Бредфорд у 1932 році. За визначенням стрес є неспецифічною реакцією нервової системи на дуже сильний подразник із зовні, який є надто потужним для нашого буденного життя.

Якщо ми звернемося до фізіології то першопочатково стрес був сигналом зіткнення з небезпекою, наприклад, у лісі з хижаком, проте зараз у сучасному світі у нас є багато подразників, які викликають стресові відчуття тому, що наш мозок відчуває небезпеку через невідомість, загрозу втрати соціальної групи або інші причини. Під час стресових подій у людському організмі активується система гіпоталамус – гіпофіз – наднирники, що забезпечує викид кортикостероїдів (зокрема кортизолу) в наш організм. На жаль, коли індивід переживає тривалий стрес у тілі починається виснаження ресурсів, що приводить до захворювань різних систем організму. Таке навантаження може бути дуже сильним, виснажливим та навіть смертельним, якщо



стрес буде продовжуватись, через нездатність подолати подразник. Ганс Сельє канадський ендокринолог назвав такі реакції «хворобами адаптації».

Стрес впливає не тільки на фізичне тіло, але й на психіку особистості, варто зазначити, що наслідки постійного впливу подразника на психічне здоров'я є досить значними, адже люди, які мають стресогенні професії, або переживають значний стрес довгий час є більш схильні до розвитку посттравматичного стресового розладу(ПТСР), депресії, тривожних розладів [1]. Більшість симптомів таких як проблеми із концентрацією уваги, погіршення когнітивних функцій, емоційний дисбаланс як перепади настрою, підвищена дратівливість є досить поширеним явищем серед сучасних людей, що є вагомим чинником зниження якості життя та продуктивності [2].

Саме поняття стресостійкості є порівняно недавнім у психологічній науці, тому є широким полем для дискусій та теорій. Це поняття визначається як здатність чинити опір стресу, проте згідно із різними джерелами воно може бути:

1. Здатність чинити опір стресу.
2. Здатність чинити опір стресу та не піддаватись його негативним наслідкам.
3. Здатність чинити опір стресу і крім успішного його додання без негативного впливу на здоров'я використовувати його як трамплін для зростання та самовдосконалення.

Також стрес як характеристика визначається як здатність, направлена навичка, особистісна риса людини, якість, властивість та ін.

Науковці Річард Лазарус та Сьюзен Фолкмен є прибічниками думки, що можна чинити опір стресу та не піддаватись його негативним наслідкам. Вони вважають, що додання стресу є залежним від особистого ставлення індивіда до проблеми, наприклад, якщо людина сприймає подію як виклик, а не загрозу з якою неможливо справитись [3, с. 669]. Це також демонструє, що важлива раціональна оцінка ситуації для того, щоб обрати найкращу стратегію додання. Цей підхід не тільки допомагає подолати саму подію, але також забезпечує збереження ресурсів та вихід із ситуації у емоційному балансі та з новим досвідом.

Крім того важливими є такі особистісні характеристики для додання стресу як: оптимізм, внутрішній локус контролю, емоційна інтелігентність, когнітивна гнучкість, толерантність до невизначеності.

Отже, розвиток стресостійкості є важливим завданням для сучасних людей, яке дозволяє не лише зменшити негативні наслідки стресу, але й використовувати його як можливість для особистісного зростання. Розвиток і застосування особистісних характеристик, які зазначені вище може суттєво покращити здатність індивіда адаптуватися до

викликів. Важливість раціонального ставлення до стресових ситуацій підкреслює, що людина може не тільки долати труднощі, але й зберігати емоційний баланс, набиратися нових знань та досвіду, що в свою чергу сприяє підвищенню якості життя. Таким чином, розвиток стресостійкості та позитивного ставлення до життя стає ключовим фактором для забезпечення психічного благополуччя в умовах сучасності.

### **Література:**

1. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 20 с.
2. Хмаринка Science. Життя під Тиском: Як стрес впливає на здоров'я? Роберт Сапольскі, 2024. *YouTube*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=I-WZasZZAsk>
3. Lazarus R. S. Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*. 2000. Vol. 6, no. 55. P. 665–673.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-5>

## **«КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В СИТУАЦІЯХ ГОЛОДУ: МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ТА ВИЖИВАННЯ»**

**Гашимова Марія**

*магістр психології, асистент кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Травма, спричинена Голодомором та штучно створеним голодом в Україні, війна і такі фактори як: руйнування інфраструктури, знищення продовольства, окупація міст – призводить до зростання проблеми голоду та актуалізації ще не прожитої трансгенераційної травми голоду в української нації.

Копінг-стратегії в умовах голоду є важливі для дослідження, оскільки вони безпосередньо впливають на психологічний та фізичний добробут населення, особливо в сільських районах, де ресурси можуть бути обмеженими. Вивчення копінг-стратегій допомагає зрозуміти, як люди адаптуються до екстремальних умов, що може покращити інтервенції у сфері психічного здоров'я. В першу чергу, це може допомогти у роботі з військовослужбовцями, які пережили голод під

час облог та в полоні. Виявлення того, як громади взаємодіють у боротьбі з голодом, може сприяти розвитку програм підтримки.

Термін «coping» вперше з'явився в американській психологічній літературі в 1960-х роках, зокрема в працях Л. Мерфі у 1962 році. Він описував копінг-стратегії як способи, за допомогою яких діти долають потреби, що виникають в умовах криз розвитку. До таких способів науковець відносив активні зусилля особистості, спрямовані на подолання складних ситуацій або проблем [1, с. 17].

Ідеї «стрес-долаючої поведінки» і «копінг-поведінки», як зазначає Н. Родіна, беруть початок з психоаналітичних теорій, зокрема механізмів психологічного захисту, описаних З. Фройдом та А. Фройд. К. Хорні визначала копінг як можливість справлятися із загрозами і тривожними станами, підкреслюючи гнучкість або ригідність поведінкових стратегій як показник психологічного здоров'я і адаптації. Н. В. Родіна підкреслює, що копінг спрямований на адаптацію до вимог ситуації, зменшення їх впливу або уникнення, що допомагає знизити стрес. Це забезпечує ефективну взаємодію людини з викликами оточення [2, с. 120–129].

Аналіз джерел дозволяє виділити кілька ключових копінг-стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, ухвалення відповідальності, уникнення, планове розв'язання проблеми та позитивна переоцінка. Р. Лазарус і С. Фолкман трактують копінг-стратегії як форми адаптації, що стабілізують психосоціальний стан людини під час стресу. У своїй роботі «Психологічний стрес і процес подолання» Р. Лазарус зосередився на свідомих стратегіях взаємодії зі стресовими ситуаціями, підкреслюючи роль копіngu у формуванні стресостійкості [3, с. 67–69].

Е. Фрайденберг та Р. Льюїс класифікують 18 копінг-стратегій на три стилі. Перший стиль – продуктивний, спрямований на вирішення проблеми, включає: фокусування на вирішенні проблеми, наполегливу роботу, позитивне мислення та активний відпочинок. Другий стиль – проміжний, орієнтований на соціальну підтримку, включає: пошук підтримки, спілкування з близькими, прагнення належати, суспільні дії, звернення до фахівців та пошук духовної підтримки. Третій стиль – непродуктивний, не допомагає у вирішенні проблеми та включає такі стратегії, як: неспокій, надія на диво, розпач, розрядка, ігнорування проблеми, самозвинувачення, замкнутість та прагнення відволіктися [4, с. 35].

Копінг-стратегії є важливими ресурсами особистості, які сприяють адаптації до навколишнього світу. Основні завдання копінг-поведінки включають: зменшення негативного впливу стресу, адаптацію до змінюваних умов, підтримку позитивного образу «Я», емоційну стабільність та встановлення сприятливих соціальних зв'язків.

У даній публікації проаналізовані дослідження, які стосуються копінг-стратегій саме в ситуаціях голоду. Оскільки ця тема не є широко досліджена, то до уваги бралась література про різноманіття засобів існування в сільській місцевості, зокрема, у країнах, що розвиваються, з низьким рівнем доходу у складній ситуації.

Люди, які проживають у районах схильних до посухи, з часом набули здатності справлятися з нестачею їжі та втратою доходу. Вони застосовують комплексні методи подолання труднощів і збереження ресурсів, необхідних для підтримки життя в майбутньому, що підпадає під широку категорію «стратегій подолання». Населення, яке має досвід посухи та голоду, визначає, які конкретні стратегії є найефективнішими у своїй ситуації.

В праці Gadadhara Mohapatra «Hunger and Coping Strategies among Kondh Tribe in Kalahandi District, Odisha (Eastern India)» описано дослідження, які підкреслюють зміну моделі споживання їжі, диверсифікацію джерел доходу від несільськогосподарської діяльності, продаж або іпотеку землі та домашніх активів, а також залежність від ресурсів спільної власності для вирощування худоби. Сезонна міграція в інші райони є найбільш сприятливим механізмом у напівзасушливих сільських районах Індії [5].

Інші стратегії подолання включають споживання менш бажаної їжі, обмеження розміру порцій, позичання їжі або грошей, а також «материнську буферизацію» (практика, коли матері навмисно їдять менше, щоб забезпечити дітям достатньо їжі) і пропуск їжі на цілі дні. Автор також зазначив, що вживання тютюну і споживання місцевого алкоголю (з квітки махуа та соку фінікової пальми) служать важливими стратегіями подолання голоду. Найбільш позбавлені власності громади, такі як мусахари в Біхарі та Східному Уттар-Прадешу, шукають неперетравлене зерно навіть у гної худоби та в запасах польових шурів як стратегії виживання під час боротьби з голодом [5]. Це дослідження було проведено у віддалених і багатовимірно знедолених селах під Ланджігархом в блоці Калаханді в західному племінному регіоні Одіша. Цей регіон є одним із найвідсталіших в Індії і в основному населений племінним населенням. Він відомий хронічним голодом, бідністю і відсутністю продовольчої безпеки, що призводить до жахливого індексу людського розвитку.

Дослідження, проведене Regassa N. «Smallholder Farmers' Coping Strategies to Household Food Insecurity and Hunger in Southern Ethiopia», описує ряд стратегій подолання голоду під час тривалої відсутності продовольчої безпеки. Наприклад, найважливіші сезонні стратегії включають: змішане землеробство, вирощування допоміжних культур, зокрема коренеплодів, додаткові доходи (заробіток), продаж виробничих фондів, зменшення споживання їжі та міграцію, користування

спільним майном і ресурсами, зміни в моделях споживання, пайове вирощування худоби. Також проаналізовано, що домогосподарства в районах дослідження мають різноманітні додаткові копінг-стратегії: від мінімізації кількості прийомів їжі до міграції [6].

Дослідники Gebre B., Yesigat H., Biadgilign S. описують стратегії подолання голоду в Південно-Східній Ефіопії, спричиненого посухою: зменшення споживання їжі (порції та частота), збереження їжі (використання методів зберігання, щоб продовжити термін придатності їжі), залучення фінансової підтримки (позики та кредити), пошук додаткових джерел доходу, вживання дешевших або альтернативних продуктів харчування, доступних під час кризи. Також відзначається організація взаємодопомоги в громадах, де сусіди підтримують один одного [7].

Дослідження копінг-стратегій в ситуації голоду виявили, що стрес-долаюча поведінка може починаючи від мінімізації кількості прийомів їжі та кількості їжі споживання до міграції населення. Описані дослідження відіграють важливу роль у вивченні копінг-стратегій в ситуаціях голоду з кількох причин:

1. Вони надають конкретні дані та реальні приклади, які демонструють, як різні громади справляються з голодом, що дозволяє краще зрозуміти ці стратегії.

2. Дослідження показують широкий спектр копінг-стратегій, від зміни споживання їжі до економічних і соціальних заходів, що дозволяє аналізувати їхню ефективність у різних контекстах.

3. Вони враховують місцеві умови, культурні особливості та соціально-економічні чинники, які впливають на вибір стратегій, що є критично важливим для адаптації.

4. Включають психологічну складову: емоційна регуляція (зменшення стресу викликаного нестачею їжі); адаптація до нових умов (зادля збереження життєвих ресурсів), соціальна підтримка (зменшує відчуття ізоляції), когнітивна перебудова (зміни в сприйнятті ситуації).

Таким чином, ці дослідження не лише доповнюють теоретичні знання про копінг-стратегії, але й мають практичне значення для покращення життя людей, які стикаються з голодом.

### Література:

1. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. 104 с.

2. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. 129 с.

3. Folkman, S., Lazarus R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R.J. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. 992-1003. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>

4. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2006. P. 272.

5. Mohapatra G. «Hunger and Coping Strategies among Kondh Tribe in Kalahandi District, Odisha (Eastern India)». URL: [https://www2.hu-berlin.de/transcience/Vol3\\_Issue2\\_2012\\_51\\_60.pdf](https://www2.hu-berlin.de/transcience/Vol3_Issue2_2012_51_60.pdf)

6. Regassa N. «Small holder farmers coping strategies to household food insecurity and hunger in Southern Ethiopia». Ethiopian Journal of Environmental Studies and Management Vol. 4 No.1 2011. URL: <https://www.ajol.info/index.php/ejesm/article/view/67200>

7. Gebre B., Yesigat H., Biadgilign S. «Drought, hunger and coping mechanisms among rural household in Southeast Ethiopia». URL: [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(21\)00460-6](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(21)00460-6)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-6>

## **ВИГОРАННЯ, ЯК ОДИН З КРИТИЧНИХ ФАКТОРІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ**

**Гуменна Христина**

*студентка 2 курсу магістратури спеціальності 053 Психологія  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

**Гребінь Наталія**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Професійне вигорання не є новим терміном, вперше його почали помічати та досліджувати серед працівників медичної сфери, оскільки в них типово ненормовані години роботи, велика кількість соціальних контактів та постійна взаємодія з різними типами хворих. Така сукупність факторів підвищує потенційну кількість стресу у професійному житті людини [1].

Сам термін “вигорання” був введений в науку у 1974 році. Він був використаний в працях двох вчених, які опублікували свої праці незалежно в той самий рік – Зігмунд Гінзбург та Герберт Фрейденбергер. Проте, саме Фрейденбергер став більш популярним та вважається

родоначальником цього напрямку психологічних досліджень. Більшість його досліджень стосувалися емоційного виснаження серед медичних працівників, що працювали в умовах високого стресу та щоденного навантаження.

Визначення терміну змінювалось та доповнювалось з роками. Фрейд-денбергер описав вигорання як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виникає через надмірну віддачу ресурсів без належного відновлення. Більшість вчених зараз, зокрема МКХ-11, визначає вигорання як синдром, який розглядається як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися [2].

Цей феномен почали досліджувати й інші вчені, і вже у 1976 році, “синдром емоційного вигорання” офіційно став частиною наукового лексикону під час щорічної конференції APA (American Psychology Association) (переклад з англ.: Американська Психологічна Асоціація).

Найбільш популярними опитувальниками з теми вигорання є МВІ (Maslach burnout Inventory) розроблений американською психологинєю Крістіною Маслач та SMBM (Shirom-Melamed Burnout Measure) розроблений ізраїльськими вченими Широмом та Меламедом. Згідно з останнім опитувальником, виділяють три основні компоненти вигорання:

- Фізичне виснаження (Physical Fatigue).
- Когнітивне виснаження (Cognitive Weariness).
- Емоційне виснаження (Emotional Exhaustion).

Серед працівників IT-сфери термін набрав особливого значення після 2020 року, коли почалась епідемія коронавірусу – COVID-19. Тоді всі масово перейшли на дистанційну роботу і до робочих викликів також додався стрес пошуку балансу між роботою та особистим життям, оскільки квартири та будинки стали новими офісами. Стресорами були діти, які постійно були вдома та заважали сконцентруватись на роботі, стосунки з родичами, оскільки 100% часу вони тепер знаходились в одному приміщенні, стрес через додаткові складнощі в дистанційній комунікації та багато інших.

Дослідження 2024 року проведене компанією Deloitte [3] сфокусоване на поколіннях мілленіалів та gen-Z, показує, що вигорання продовжує бути актуальною проблемою, яку потрібно вирішувати.

Найбільшими стресорами для обох поколінь саме в такому порядку пріоритетності є:

1. Переживання за довготривале фінансове благополуччя.
2. Хвилювання за здоров'я та благополуччя сім'ї.
3. Щоденні фінансові питання, сімейні/особисті стосунки.
4. Турбота за своє ментальне здоров'я.

Серед стресорів, які стосуються безпосередньо роботи виділено наступні в порядку спадання пріоритетності:

1. Задовгі робочі години (ненормований робочий день, овертайми).
2. Відсутність визнання/винагороди за роботу, яку вони роблять.
3. Недостатньо часу, щоб завершити свої робочі завдання
4. Відсутність відчуття, що рішення на роботі приймаються чесно/справедливо,
5. Відсутність підтримки з боку керівника [3].

Отже, професійне вигорання є серйозним викликом для працівників IT-сфери, особливо в умовах сучасного робочого середовища, що характеризується швидкими темпами, високою кількістю змін та інновацій, вимогами до високого рівня продуктивності та частими овертаймами. Дослідження підтверджують, що стресори, зумовлені ненормованими годинами роботи, відсутністю визнання, а також труднощами у підтриманні балансу між особистим життям і професійними обов'язками, сприяють вигоранню та знижують мотивацію працівників. У цьому контексті важливо розвивати корпоративні політики, що сприяють підтримці ментального здоров'я, забезпечують гнучкий графік та створюють сприятливе робоче середовище.

### **Література:**

1. Емілі Нагоскі, Амелія Нагоскі. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі, 2021. 289 с.
2. WHO: Burn-out an "occupational phenomenon". URL: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon>
3. Deloitte. Mental health today: A deep dive based on the 2024 Gen Z and Millennial survey. May 2024. URL: [https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/fr/Documents/human-capital/Publications/deloitte\\_genz-millennial-survey\\_mental-health-deep-dive.pdf](https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/fr/Documents/human-capital/Publications/deloitte_genz-millennial-survey_mental-health-deep-dive.pdf)



## **ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ІЗ РІЗНИМИ ВИДАМИ ПСИХОТРАВМ**

**Деревінська Зоряна**

*здобувач вищої освіти (магістратура) спеціалізація 053 Психологія  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Сучасне суспільство стикається з низкою викликів, які призводять до збільшення психологічних травм серед населення, що, своєю чергою, підвищує актуальність вивчення стресостійкості. Психотравмувальні події, як-от військовий конфлікт, втрати, насильство чи природні катаклізми, мають специфічний вплив на рівень стресостійкості, визначаючи індивідуальні реакції та особливості подолання наслідків травматичного досвіду. Рівень стресостійкості особи, її здатність справлятися з психологічними навантаженнями та відновлювати внутрішню рівновагу після психотравм, є ключовим показником її психічного здоров'я та соціальної адаптації [1, с. 45].

### **Характеристики стресостійкості осіб із різними типами психотравм**

Дослідження в галузі психології свідчать про те, що стресостійкість є психічною властивістю, що формується під впливом особистісних і соціальних чинників. Як зазначає Б. А. Голубева, стресостійкість розвивається в процесі соціалізації, однак для осіб із пережитими психотравмами цей процес ускладнюється через специфічні форми психічних реакцій та поведінкових стратегій [2, с. 77]. Так, особи, які зазнали фізичного чи психологічного насильства, часто демонструють високий рівень тривожності та недовіру до оточення, що ускладнює їхнє відновлення після стресових ситуацій.

Люди, які пережили втрату або трагедію, можуть зіштовхуватися з глибокими емоційними переживаннями, що заважають ефективному подоланню стресу. Такі особи, як правило, проявляють симптоми депресії, що значно знижує їхню здатність до відновлення [3, с. 102]. Стресостійкість у них формується через підтримку сім'ї, психологічну допомогу та опанування навичок емоційної регуляції, що дозволяє зменшити прояви психотравм.

### **Соціальні та психологічні ресурси для розвитку стресостійкості**

Для осіб із різними типами психотравм стресостійкість визначається не лише внутрішніми особливостями, а й доступом до соціальних ресурсів та рівнем підтримки. Як зазначають І. В. Бочкарьова

та С. О. Зінченко, значний вплив на рівень стресостійкості мають зовнішні чинники, зокрема підтримка з боку сім'ї, друзів, психотерапевтів [4, с. 38]. Соціальна підтримка допомагає особі відчувати себе частиною спільноти, знижуючи рівень тривожності та створюючи відчуття безпеки, що сприяє відновленню психічного стану після травми.

Розвиток навичок саморегуляції також є важливим чинником для формування стресостійкості. Наприклад, Л. І. Костюк у своїх дослідженнях наголошує, що застосування когнітивно-поведінкових технік значно полегшує процес адаптації до стресу та сприяє зміні деструктивних переконань, що можуть бути наслідком психотравми [5, с. 120]. Ці методи допомагають особам адаптуватися до реальності, знижуючи відчуття безпорадності, яке є одним з основних бар'єрів у подоланні наслідків травми.

Стресостійкість осіб із різними видами психотравм формується на основі низки біопсихосоціальних чинників, зокрема індивідуальних особливостей, соціальної підтримки та навичок саморегуляції. Дослідження стресостійкості допомагають глибше зрозуміти вплив психотравми на психічне здоров'я особистості, а також ефективніше розробляти психологічні інтервенції для подолання наслідків травматичних подій. Психологічна допомога особам із психотравмами має враховувати специфіку їхнього травматичного досвіду, рівень тривожності, депресивні симптоми та особливості реагування на стрес, що підвищує ефективність процесу реабілітації та сприяє поверненню до повноцінного життя.

### Література:

1. Сокирка О. В. Психотравма та стресостійкість у контексті адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2021. № 2, С. 43–50.
2. Голубєва Б. А. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у осіб, що пережили насильство. *Психологія і суспільство*, 2019. № 3, С. 75–82.
3. Марченко А. П., Костенко Ю. В. Емоційні розлади у осіб, які перенесли втрату: особливості стресостійкості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічна*, 2016. № 4, С. 98–106.
4. Бочкарьова І. В., Зінченко С. О. Соціальна підтримка та її роль у формуванні стресостійкості в умовах посттравматичного стресу. *Практична психологія і соціальна робота*, 2018. № 6, С. 35–41.
5. Костюк Л. І. Когнітивно-поведінкові техніки у розвитку стресостійкості у осіб з психотравмами. *Збірник наукових праць Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 2020. Вип. 12. С. 115–123.

## **ОСОБЛИВОСТІ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ТИМЧАСОВО ПРОЖИВАЮТЬ У ПОЛЬЩІ**

**Дмитренко Вікторія**

*студентка 2 курсу магістратури спеціальності 053 – Психологія  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Сучасне суспільство все частіше стикається зі збільшенням числа людей, які змушені до тимчасового переміщення через війни, конфлікти, природні катастрофи та інші небезпечні ситуації. Україна відчула на собі наслідки війни, яка триває більше десяти років, від якої страждають мільйони людей. Згідно з даними ООН, кількість тимчасово переміщених осіб через війну в Україні досягла декількох мільйонів. Багато з них опинилися в Польщі, де зіткнулися з необхідністю адаптуватися до нових умов життя [4, с. 158]. Особи, які стикнулися з вимушеним переселенням, часто переживають радикальні зміни в своєму житті, що можуть призвести до переосмислення цінностей та орієнтацій. Це робить дослідження сенсожиттєвих орієнтацій тимчасово переміщених осіб надзвичайно важливим у сучасному суспільному контексті.

Метою дослідження є теоретичний аналіз впливу вікових особливостей на сенсожиттєві орієнтації тимчасово переміщених осіб з метою розкриття та розуміння їх динаміки на різних етапах життя. Результати дослідження допоможуть виявити, як аспекти віку впливають на сприйняття сенсу життя та адаптаційні стратегії цих осіб. Аналіз та вивчення цього явища може допомогти розкрити психологічний стан, потреби та можливості цієї категорії населення, що в свою чергу сприятиме розробці ефективних стратегій підтримки, адаптації та реінтеграції. Таким чином, вивчення сенсожиттєвих орієнтацій тимчасово переміщених осіб має важливе практичне значення для психологічної та соціальної підтримки цієї вразливої категорії населення.

У психології зазвичай розглядають сенс життя як певний конструкт, основний фундамент, який забезпечує людині гармонійне та ефективне життя, а його втрата може викликати серйозні наслідки. Так, польський психолог К. Обуховський зауважує: «Як властивістю птахів є потреба літати, так властивістю дорослої людини є потреба знайти сенс свого життя» [5, с. 164].

Як відомо, життя людини складається з певних вікових етапів: дитинства, юності, молодості, зрілості, старості. Загальні фактори

(психоемоційні, біологічні), властиві для кожного з цих етапів, обумовлюють і певні особливості проявів сенсу життя на певному етапі, і ці особливості варто також враховувати [3, с. 74]. Прийнято вважати, що наявність сенсу життя на будь-якому етапі, а також прагнення знайти його має позитивне значення для особистості є основою благополуччя людини. Проте, однією з основних характеристик такого психологічного явища, як сенс життя є його багатозначність та змінність. Цікавим є той факт, що втративши сенс існування, людина може позбавити себе життя, але, так само вона жертвує життям заради реалізації свого сенсу життя [1, с. 135].

У контексті розвитку психології та філософії постало питання про врахування конкретних життєвих ситуацій у пошуках сенсу. Зростання інтересу до психологічних та філософських аспектів цих питань призвело до розгляду концепції сенсожиттєвих орієнтацій, яка враховує не лише абстрактний сенс життя, а й конкретні ситуації, що впливають на індивідуальний пошук сенсу. Сенсожиттєві орієнтації – явище, яке відображає систему індивідуальних цінностей, переконань і життєвих пріоритетів, які й визначають спрямованість особистості у цьому процесі.

Сенсожиттєві орієнтації – це психологічний конструкт, який описує індивідуальний підхід людини до світу, її спосіб сприйняття та реагування на навколишнє середовище. Цей термін описує комплексний набір характеристик, які включають у себе емоційну вразливість, відкритість до нового досвіду, уважність до власних та чужих емоцій, та відповідальність за власні дії [2, с. 53].

Основними аспектами сенсожиттєвих орієнтацій можна вважати такі складові, як: емпатія (здатність людини відчувати та розуміти емоції інших людей, співчувати їхнім переживанням та реагувати на них), уважність (спроможність бути уважним до власних емоцій та переживань, а також емоційного стану інших людей), сприйняття навколишнього світу (відкритість до нового досвіду, здатність приймати різноманітність життєвих ситуацій та бути відкритим до нових ідей), здатність до саморефлексії (вміння визначати свої емоції, розуміти їх джерела та вплив на власні дії). Ці аспекти можуть варіюватися в кожній людині і впливати на її спосіб сприйняття та взаємодії з навколишнім середовищем. Також, сенсожиттєві орієнтації грають важливу роль у соціальних відносинах, комунікації та психологічному благополуччі і можуть бути важливим аспектом у розвитку особистості та міжособистісних відносинах [1, с. 135].

Для дослідження вікових особливостей сенсожиттєвих орієнтацій тимчасово переміщених з України осіб, які проживають у Польщі були використані кількісні методи збору та аналізу даних: методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей», методика «Ціннісні орієнтації»

М. Рокича, тест життєстійкості С. Мадді та тест СЖО, який є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка.

В опитуванні взяли участь 90 осіб, які тимчасово проживають у Польщі, віком від 18 до 74 років. Серед них 64 жінки та 26 чоловіків. Для проведення факторного та кореляційного аналізу, учасники розподілені на 3 групи за віком: 20–40 років – рання дорослість, 41–60 років – середня дорослість, старше 60 років – пізня дорослість (особи, віком 18–19 років не враховувалися під час обчислення результатів, з огляду на малу чисельність цієї групи – всього 6 осіб).

Результати дослідження показали, що цінності та сенсожиттєві орієнтації людей, мають різне значення в залежності від віку. Кожна вікова група обирає свої стратегії адаптації. Представники групи ранньої дорослості є більш гнучкими в адаптації, для них важливим залишається пошук нових можливостей, зокрема для особистісного розвитку. Представники групи пізньої дорослості важко змінюють свої сенсожиттєві орієнтації, мають високу потребу в стабільності та підтриманні родинних зв'язків, а втрата дому для них є більш травмуючою, що ускладнює процес адаптації. Особи з вікової групи середньої дорослості займають проміжну позицію – вони готові адаптуватися, але вимагають більшої підтримки для інтеграції.

Дослідження підкреслює необхідність врахування вікових особливостей у роботі з тимчасово переміщеними особами та важливість індивідуального підходу для підвищення їхньої психологічної стійкості та адаптації. Також, отримані результати вказують на необхідність розробки адаптивних програм психологічної підтримки, орієнтованих на збереження сенсожиттєвих орієнтацій тимчасово переміщених осіб у період адаптації.

### Література:

1. Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика* / за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. С. 131–138.
2. Левін Р. Л., Яценко Г. Ю. Сприйняття життєвих цінностей українцями та іншими європейцями в контексті проблем інтеграції українських біженців у ЄС. *Економіка України*. 2022. № 10. С. 51–60.
3. Міщиха Л. Психологічні особливості розвитку особистості в період геронтогенезу. *Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. Серія «Філософія, соціологія, психологія»*. Зб. наук. пр. 2009. Вип. 14. Ч. 2. С. 17–27.
4. Рущенко І. П. Великий вихід українського народу (феномен переміщених осіб 2022 року). *Український соціум*. 2022. № 2(81).

C. 155–168. URL: <https://ukr-socium.org.ua/archive/no-2-81-2022/the-great-exodus-of-the-ukrainian-people-the-phenomenon-of-displaced-persons-in-2022> (дата звернення: 04.11.2024).

5. Obuchowski K. W poszukiwaniu właściwości człowieka. Warszawa: Książka i Wiedza, 1989. 255 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-9>

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНУ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

**Дмитришин Софія**

*аспірант кафедри психології*

*Львівський національний університет імені Івана Франка*

*м. Львів, Україна*

Досліджуючи тему феномену резильєнтності особистості, спостерігаємо актуальність висвітлених питань щодо стану сучасного українського суспільства, зокрема в освітньому середовищі; різних підходів до концептуалізації та визначення поняття «резильєнтність»; здійснено метааналіз досліджень основних теорій резильєнтності, кожна з яких має свою спрямованість та методологію. У зв'язку з викликами сьогодення перед фахівцями в галузі психологічних, медичних та соціальних наук зростає потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності та життєстійкості людини.

Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій завжди була цікава та привертала увагу дослідників і науковців, що вивчали різні аспекти людського життя – психологів, соціальних працівників, педагогів та медиків. Саме тому поняття «резильєнтність» як особливість людської психіки набуває надзвичайно важливого значення через необхідність опору стресам, пов'язаних із актуальними соціально-економічними проблемами – життям в часі повномасштабної війни, соціально-політичних конфліктів, загостренням економічних проблем у державі тощо. Збільшення кількості досліджень феномена «резильєнтності» протягом останніх десятиліть супроводжується переоцінкою концепту цього поняття як серед українських, так і серед закордонних науковців в різних сферах людської діяльності.

Саме поняття «резильєнтність» вже більше 50-ти років присутнє в позитивній психології та психології здоров'я. Власне слово

резильєнтність походить з латинської мови, де *resilire* означає відсік, повернення до початку, відновлення рівноваги. Загалом термін пов'язаний із здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є цікавим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій.

Термін «резильєнтність» активно впроваджується в науку психології ще з 60-тих років минулого століття і він власне перейшов до психологічного лексикону з фізики, де позначав властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів). Типовим прикладом визначення резильєнтності є визначення Ф. Лозеля: резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Науковець підкреслює, що не зважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання» [1, с. 29].

Розглянемо цей феномен через призму позитивної адаптації або захисного механізму психіки. Резильєнтність – може бути позитивною адаптацією в ситуаціях критичних викликів, що диференційовано впливає на здатність людини справлятися з життєвими викликами, особливо такими, котре проживає сьогодні українське суспільство. Позитивна адаптація впливає на результат розвитку життя під час або в результаті потенційно доленосних подій; це процес пристосування людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди, воєнному стані. [2, с. 167].

Виникнення самої концепції резильєнтності науковці пов'язують із роботами Е. Werner та її колеги R. Smith. У 1955 р. було розпочато фундаментальне лонгітюдне дослідження з резильєнтності, де саме поняття «резильєнтності» й увійшло в термінологію психології [3, с. 105]. Дослідна лабораторія під керівництвом Р. Benson у період між 1990 та 1995 рр. розпочала дослідження американських учнів 6–12 класів з 600 різних громад щодо їхньої успішності та резильєнтності. Загалом вибірку становили 350 000 дітей. В результаті цього дослідження було виокремлено 40 факторів розвитку, які розподілені на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх 37 належать, наприклад, підтримка найближчого оточення (сім'я, дорослі, сусіди та друзі), почуття компетентності (розширення прав і можливостей у дітей), знання меж і очікувань, конструктивне використання часу. Внутрішніми факторами розвитку було названо мотивацію до набуття освіти,

мотивацію до досягнення, позитивні цінності (турбота, чесність, відповідальність тощо), соціальні компетенції та позитивну ідентичність – самооцінка, внутрішній локус контролю, існування мети [4, с. 62].

Життєстійкість педагогів та людей з різних сфер діяльності безпосередньо впливає на мотивацію досягнення учнів у будь-якому історичному періоді; а у нашому сьогоденні все більше зацікавлює науковий пласт та соціум загалом. Нерідко саме сьогодні ми натрапляємо на велику кількість статей, наукових праць, дописів у соціальних мережах як протистояти тим, чи іншим стресовим факторам, котрі спіткали нас в ХХІ столітті. Тому потрібно дуже відповідально відноситися до підтримки педагогів у їхній «життєстійкості» та основним її чинникам, що мають безпосереднє значення для підтримки стійкості педагогічних працівників у освіті.

Тема резильєнтності педагогів має велику актуальність у сучасному світі. І що дуже цікаво, окремо можна виділити спеціалістів музичної сфери, адже саме фізичне явище як звук (!) є прямим інструментом впливу на учнів та у руках умілих педагогів може безпосередньо впливати на якість освітнього середовища. Освітняни потребують щоденної підтримки та почуття безпеки, адже таким чином вони можуть надавати якісну освіту та відслідковувати ментальне здоров'я учнів, бути готові підтримувати учнів та виявляти ознаки психологічних проблем, що потребують допомоги. А технологічні зміни і швидкий розвиток технологій вимагає від педагогів постійного навчання і адаптації до нових інструментів та методів навчання, що є також свого роду фактором резильєнтності на ниві знань.

Увесь вищеперечислений перелік факторів свідчить про важливість стресостійкості для вчителів, викладачів, педагогів, зокрема саме музикантів-педагогів у сучасному освітньому середовищі, адже що дуже важливо(!) саме ці педагоги мають інструменти та важелі впливу на середовище своїх учнів та безпосередній вплив на психічний стан дітей під час спілкування у навчальному процесі. Резильєнтність і допомагає їм краще справлятися зі складнощами, підвищує якість навчання, виховання та створює здорове і ефективне навчальне середовище для учнів.

Висновки. Таким чином, аналіз теоретичного доробку психологів щодо визначення поняття резильєнтності показує, що в багатьох дослідженнях воно має спільний концепт – здатність особистості відновлюватися після несприятливих життєвих подій. Розкриття змісту резильєнтності через контекст стресостійкості засвідчує, що ця психологічна особливість допомагає регулювати інтенсивність впливу на переживання різних стресових ситуацій.

Попри те, що література не дає однозначного визначення поняття «резильєнтності», є те, що об'єднує різні підходи й теорії. Таким



спільним знаменником до його розуміння є властивість, котра допомагає людям функціонувати на оптимальному рівні й достатньо швидко відповідати на життєві виклики. Актуально звернути увагу також на те, що резильєнтність є результатом інтеракції різних ресурсів, зовнішніх і внутрішніх, котрі особистість вміє використати в стресових ситуаціях.

Слід звернути особливу увагу на те, що професія педагога є, за своєю природою, однією з найбільш комунікабельних та емоційно виснажливих професій а резильєнтність є важливою якістю для працівників усіх сфер педагогічної діяльності, включаючи музикантів та фахових педагогів. Вона допомагає їм краще справлятися зі стресом, викликами та навантаженням у цих високо конкурентному, стресовому та творчому середовищі. Фактори, що впливають на розвиток життєстійкості, включають в себе психологічну міцність, соціальну підтримку, здоровий спосіб життя та навички позитивного мислення, що просто необхідними у сучасних умовах освітнього середовища.

### **Література:**

1. Корніяка О. Основні напрямки психологічного забезпечення професійного самоздійснення викладача вищої школи. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V. 29 с.
2. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / Darlyne G. Nemeth and Tracy W. Olivier. Academic Press, 2018. 167 p.
3. Титаренко Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. К. : Марич, 2009. 105 с.
4. Грішин О. Резильєнтність особистості: психодіагностика та засоби розвитку. *Збірник наукових праць ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. Випуск 64. С. 62–77.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Ендеберя Ірина**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
м. Дніпро, Україна*

Останнім часом у сучасній науці набуває актуальності дослідження проблеми психологічного здоров'я. Тривалий період здоров'я розглядалося у контексті біології та медицини, останнім часом з'являються нові сфери його дослідження. Так, наразі активно розвивається психологія здоров'я як напряму психології. Психічне здоров'я відіграє важливу роль у загальному добробуті людини. Іноді через різні життєві обставини ми можемо зіткнутися з ситуаціями, коли допомога психолога стає рекомендованою чи необхідною. Психічно здоровою вважається людина розумово розвинута, достатньо внутрішньо врівноважена, здатна оволодіти різними видами діяльності, знаходитися в організованому колективі і переносити підвищені психічні і фізичні навантаження, без наслідків для свого здоров'я. Стан психічного здоров'я безперервно змінюється під впливом чисельних зовнішніх чинників: соціально-економічних, екологічних, фізичних, психотравмуючих, токсичних та ін. Сучасний фахівець працює в умовах дефіциту часу, надлишку інформації, ненормованого робочого дня, постійного тиску з боку підлеглих та начальства, ризику та інших «принадах» служіння справі. Різке зростання «хвороб віку» зумовлене високим темпом життя; інформаційними та емоційними перенапруженнями; екологічним неблагополуччям; стрімким темпом науково-технічного прогресу та багатьма іншими факторами. Погіршення психологічного здоров'я характеризується дратівливістю, самоізоляцією від соціуму, швидкою втомлюваністю, частими хворобами, неухильною, підвищеною чутливістю до критики, тощо. [2].

Для розкриття питань збереження психологічного здоров'я особистості психолога в умовах війни ціннісними є дослідження науковців, що охоплюють теоретичні та практичні аспекти психологічного здоров'я (І. Галецька, Т. Сосноський, О. Завгородня, Л. Курганська, Л. Карамушка, І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич, Л. Пляка та інші), критерії та чинники психологічного здоров'я (О. Курявська, Г. Мухіна,

Н. Павлик, Н. Підбуцька, М. Тимофеева, О. Слободська та інші). Питанням збереження психологічного здоров'я особистості, в тому числі і в умовах війни присвячено ряд вітчизняних досліджень (Н. Атаманчук, І. Власенко, О. Рева, В. Фурман, І. Канюка, О. Завгороденя, Л. Карамушка, В. Лефтеров, В. Предко, О. Сомова, С. Тітаренко, Х. Шевченко, С. Яланська та інші).

У науковій літературі зустрічається термін психічного та психологічного здоров'я. Поняття психологічного здоров'я є відносно новим. Так, психічне здоров'я пов'язано із сферою медицини, а його порушення лікуються медикаментозними засобами. Психологічне здоров'я не пов'язано із органічними порушеннями мозку, а з'являються як наслідок порушення переконань індивіда. Ці переконання можуть як усвідомлюватися, так і не усвідомлюватися людиною, але мають безпосередній вплив на її життя, наслідком таким переконань можуть бути емоційні, особистісні та адаптаційні порушення [1;3].

Вчені-психологи визначають п'ять критеріїв визначення здоров'я особистості: відсутність хвороби; нормальне функціонування організму в системі людини (зовнішнє середовище); повне духовне, фізичне, психологічне, розумове та соціальне благополуччя; здатність пристосовуватися до умов існування в мінливому навколишньому середовищі; здатність повноцінно виконувати основні соціальні функції. Детермінантами здоров'я є: спосіб життя, навколишнє середовище, генетичні та медичні фактори.

Певні особливості праці негативно впливають на стан здоров'я психолога і зумовлюють високу частоту серцево-судинних і нервових захворювань, знижують загальну працездатність, що безпосередньо відображається на процесі спілкування з учнями та вчителями. Це підвищена відповідальність, емоційні та інформаційні перевантаження, індивідуальні особливості, тощо [2; 4].

Оскільки діяльність психолога потребує від нього не тільки знань практичної психології, але й певних особистісних якостей та професійних знань та умінь, то вони часто стикаються з певними проблемами психологічного характеру. Ці проблеми заважають успішному вирішенню проблем професійної взаємодії, викликають психоемоційну напругу та неможливість усвідомлення та продуктивного вирішення труднощів професійної взаємодії. Тому їм необхідно сформувати не тільки професійні навички, але й виробити засоби конструктивного подолання можливих професійних труднощів в цілях збереження психологічного здоров'я та профілактики професійних деформацій тощо

Психологи під час війни працюють з людьми, які мають психологічні травми, мають різні рівні тривожності, страхи, переживання, що опосередковано впливає на психологічне здоров'я психолога. Тому психологи в умовах війни потребують найбільшої підтримки

у підвищенні стресостійкості, зниженні тривожності та розвитку емоційного інтелекту.

Як свідчать дослідження, найбільшою проблемною для психологічного здоров'я психологів в умовах війни є стресостійкість. Половина опитаних респондентів мають задовільний рівень стресостійкості, що є загрозовим для психологів адже вони працюють із клієнтами, які приходять із своїми проблемами. Група дослідників (І. Власенко, В. Фурн, О. Рева, І. Канюка) [8] виділяються такі основні психологічні засоби управління своїм стресом, визначаються вектори подолання в умовах війни. Стрес управляється через психологічне, фізичне та психічне здоров'я, розвиток резилентності, арт терапевтичні практики, особистісна рефлексія, розвиток емоційного інтелекту, практики майндфулнес.

Для нейтралізації та керування стресом можна запропонувати психологам організаційні та психопрофілактичні методи нейтралізації та управління стресом.

Наприклад, можна запропонувати психологу використати практичний інструмент, який він пропонують своїм клієнтам. Виконання вправ та технік, які позитивно впливають на загальний стан психологічного здоров'я, а отже і сприяють його збереженню у психологів в умовах війни.

Зокрема, для збереження психологічного здоров'я психолога доречними є такі результативні практики як різні види арт-терапії. *Арт-терапія* є видом психологічної корекції та психотерапії, що базується на мистецтві та творчості. Для роботи використовуються багатий арсенал вправ, технік та методик. Для подолання стресів, розвитку стресостійкості, а отже і збереження психологічного здоров'я у психологів використовують такі вправи: *колаж* (застосовується для визначення поточного психологічного стану, найбільш тривожних переживань, ресурси, що є заблокованими); *вправи з глиною* (застосовуються для створення умов для виходу емоцій зараз, що накопичені за певний період); *техніки ізо-терапії*: малювання на мокрому папері; контрастний малюнок; чорнильні плями.

Отже, стрес управляється через психологічне, фізичне та психічне здоров'я, розвиток резилентності, арт-терапевтичні практики, особистісну рефлексію, розвиток емоційного інтелекту, практики майндфулнес. Для нейтралізації та керування стресом організаційні та психопрофілактичні методи нейтралізації та управління стресом.

Таким чином, визначено, що термін психічного здоров'я відноситься до окремих психічних процесів та механізмів, а термін психологічне здоров'я відноситься до особистості в цілому і дозволяє виділити психологічні аспекти здоров'я. Встановлено, що в психології здоров'я існує багато теорій та підходів, які мають ряд методологічних та

дослідницьких проблем. В становленні здорового та гармонійного способу життя людини в суспільстві велике значення має розуміння та розвиток психології здоров'я. У будь-якій професії, що буває стресогенними ситуаціями, а саме до цього розряду професій відноситься робота психолога є важливою умовою збереження і зміцнення психічного здоров'я працівника виступає його вміння вчасно «скидати» напругу, знімати внутрішні «затиски» і розслабитися.

Також, вважаємо за необхідне на державному рівні підтримувати молодих фахівців-психологів, як це відбувається за кордоном чи практикується в медичних закладах. Адже, психолог – це також лікар, «лікар людської душі».

### Література:

1. Ю. Бохонкова, В. Пліско, «Якість життя і психічне здоров'я особистості», на II Всеукр. наук.-практ. конф. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Львів, 2017. С. 59–63. [Електронний ресурс]. Доступно: [https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/760/1/konf\\_20\\_10\\_2017.pdf](https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/760/1/konf_20_10_2017.pdf) (Дата звернення: Серп. 10, 2023).
2. Кирпенко Т. М. Сучасний стан та перспективи вивчення зв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. К. : Інституту психології імені Г. С. Костюка, 2019. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 47. С. 166–176.
3. Статус Статуту (Конституції) Всесвітньої організації охорони здоров'я від 22 липня 1946 року. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://regulation.gov.ua/documents/id64256> Дата звернення: Серп. 10, 2023.
4. С. Максименко, Я. Руденко, А. Кушнерьова, В. Невмержицький, Психічне здоров'я особистості. Київ : Вид-во Людмила, 2021.
5. Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors / Kristin J Homan, Fuschia M Sirois. *First Published // Health Psychology Open*. Sept. 14, 2017. Research Article <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/205510291772954>

**МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ БІОГРАФІЧНОГО МЕТОДУ  
ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ПОДОРОЖЕЙ  
НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Зеленська Олена**

*кандидат економічних наук, доцент,  
завідувачка кафедри туризму*

*Національний університет «Чернігівська політехніка»  
м. Чернігів, Україна*

**Алешугіна Наталія**

*андидат економічних наук, доцент,  
доцент кафедри туризму*

*Національний університет «Чернігівська політехніка»  
м. Чернігів, Україна*

Вивчення феномену впливу подорожей на ментальне здоров'я людини вимагає використання низки психологічних методів, що дозволяють глибше зрозуміти характер цього взаємозв'язку. Йдеться про кількісні та якісні методи, кожен із яких надає унікальні можливості для аналізу того, як подорожі впливають на емоційну стабільність, самосприйняття, рівень тривоги, стресостійкість, щастя і т.д. Із категорії якісних методів психології найбільш доцільним для дослідження впливу подорожей на ментальне здоров'я людини, з нашої точки зору, є біографічний. Енциклопедія сучасної України дає наступне визначення біографічного методу: «метод дослідження у психології та інших суспільних науках, спрямований на вивчення особливостей життєвого шляху особистості в певному мікро- і макросоціальному оточенні» [1].

Застосування біографічного методу передбачає збирання та аналіз даних, що містяться в різноманітних письмових, візуальних та ін. джерелах і стосуються життя, творчості, діяльності, досвіду і т.п. конкретних особистостей. Згадані вище документи та джерела – це щоденники, листи, автобіографії, звіти, фотографії, відеозаписи, художні твори, статті в засобах масової інформації, наукові публікації, архівні документи тощо. Для отримання більш цілісної і об'єктивної картини (та за умови доступності згаданих матеріалів), дослідникам доцільно вибирати й аналізувати різноманітні й численні джерела, що допоможуть зрозуміти життєві історії, цінності, переживання, психологічний стан, мотиви вчинків і т.п. своїх об'єктів дослідження. Аналіз

може здійснюватися із застосуванням таких підходів, як контент-аналіз, історичний, тематичний, візуальний, дискурсивний аналіз і використовуватися з метою перевірки, підтвердження або спростування теорій, гіпотез і результатів, отриманих за допомогою інших методів.

Серед учених психолого-біографічними дослідженнями відзначилися Шарлотта Бюлер (на основі дослідження біографій реальних представників різних соціальних груп, сформулювала ідею багатозначності та розробила схему періодизації життєвого шляху людини, заснувавши біографічний метод), Френсіс Гальтон (проаналізував біографії чотирьохсот відомих учених і лікарів, на основі чого в 1869 році опублікував працю «Спадковий геній»), Гордон Олпорт (на основі біографій відомих людей вивчав особистісні диспозиції (риси) – кардинальні, центральні, вторинні, а також пропріативні функції особистості), Реймонд Кеттел (автор найвпливовішої у психологічній науці XX століття теорії особистості), Генрі Мюррей (складав психологічні портрети злочинців, зокрема Гітлера), Якоб Леві Морено (засновник психодрами та соціометрії, використовував біографічні дані для аналізу соціальних ролей і динаміки груп), Вільям Айзек Томас і Флоріан Знанецький (у праці «Польський селянин у Європі та Америці» використали біографічний метод для вивчення культури) та ін.

Окремо слід відзначити роботи з використанням біографічного методу відомих психологів Зигмунда Фрейда («Леонардо да Вінчі та спогади про його дитинство», 1910), Карла Густава Юнга («Ріхард Вільгельм: на додаток до портрету», 1930), Еріка Еріксона («Молода людина Лютер: Психоаналіз та історичне дослідження», 1958).

Таким чином, біографічний метод виник і розвивався в контексті соціальних і психологічних досліджень. Спочатку він з'явився в соціології і використовувався як інструмент для вивчення соціальних процесів через призму особистих життєвих історій. Потім його застосування поширилося на психологію, де він став основою для дослідження особистості та індивідуального досвіду. Науковці справедливо вважали, що особистий досвід і життєві історії людей можуть бути важливими джерелами інформації для розуміння соціальних явищ і процесів і використовували біографічні дані, щоб показати, як індивідуальні життєві траєкторії відображають ширші соціальні зміни. Біографічний метод і сьогодні продовжує використовуватися як інструмент для дослідження взаємодії між особистістю та суспільством, підкреслюючи важливість суб'єктивного досвіду та його роль у формуванні соціальних реалій.

Біографічний метод є цінним інструментом не лише для вивчення соціальних явищ, але й дослідження впливу певних подій, наприклад, подорожей на психологічний стан людей. Основними характеристиками біографічного методу в такому контексті, на нашу думку, є:

1. Фокусування на життєвому досвіді: дослідник збирає інформацію про важливі події, трансформації та досвід, які мали місце в житті респондента, включаючи подорожі.

2. Особистісний підхід: дослідник детально аналізує суб'єктивні характеристики учасника дослідження, розглядаючи подорожі як частину його життя, що дозволяє зрозуміти вплив подорожей на особистісний розвиток, ментальне здоров'я респондента.

3. Вибір джерел інформації: дослідник використовує листи, автобіографії, щоденники, спогади респондента (у разі можливості – інтерв'ю), які дозволяють зібрати детальну інформацію «від першої особи» про враження і переживання, пов'язані з подорожами.

4. Гнучкість інтерпретацій: дослідник може продукувати інтерпретації того, як подорожі впливають на ментальне здоров'я респондента.

5. Контекстуальність: дослідник розглядає подорожі в контексті інших життєвих подій і факторів (сімейний стан, сфера професійної діяльності, соціальні взаємодії, особисті переконання тощо), що дозволяє краще зрозуміти, як подорожі інтегруються в загальний життєвий шлях людини.

6. Вивчення впливу в довготривалій перспективі: дослідник простежує вплив подорожей на ментальне здоров'я людини в довготривалій перспективі, розглядаючи зміни в її світогляді, цінностях і життєвих пріоритетах, що виникають у процесі подорожування.

7. Виявлення багатоаспектності індивідуальних характеристик: дослідник виявляє різноманітність досвіду і суб'єктивних сприйнятів подорожей, що дає розуміння того, як різні люди реагують на схожі події і які чинники впливають на ці реакції.

8. Дослідження емоційного резонансу: дослідник вивчає емоційний резонанс від подорожей та їх вплив на ментальне здоров'я людини.

Підсумовуючи вищевикладене, відзначимо, що застосування біографічного методу дає можливість різносторонньо і глибоко досліджувати індивідуальний досвід подорожей і отримати комплексне розуміння їх впливу на ментальне здоров'я людини.

Разом із тим, як і будь-який науковий метод, біографічний має певні недоліки. Насамперед, відзначимо те, що висновки, отримані з його допомогою, цілком залежать від суб'єктивної інтерпретації дослідника, а, отже, є питання до їх об'єктивності й надійності. Іншою проблемою виступає нездатність респондентів точно відтворювати події та деталі з минулого, особливо якщо йдеться про тривалий часовий лаг (люди можуть змінювати свої спогади залежно від нинішніх емоцій і трансформації сприйняття), а це призводить до викривлення фактів. У випадку проведення інтерв'ю з респондентами, біографічний метод стикається з етичними викликами щодо конфіденційності та інформованої



згоди. Дослідження життєвих історій часто вимагає розкриття особистих та інтимних деталей, що впливає на комфорт респондента і його готовність до співпраці. Порівняно з кількісними методами психологічних досліджень, біографічний метод відзначається ще такими недоліками: 1) як правило, біографічний метод застосовується на невеликих вибірках, що обмежує можливість генералізації результатів на ширшу популяцію; 2) біографічний метод є менш ефективним для проведення порівняльних аналізів між великою кількістю респондентів через відсутність стандартизованих показників та шкал. Указані обмеження важливо враховувати під час планування дослідження для того, щоб забезпечити максимально об'єктивні та надійні його результати.

Насамкінець відзначимо, що дослідження впливу подорожей на ментальне здоров'я людини відкриває можливості для їх ефективного використання в якості інструмента підвищення психологічного благополуччя та підтримки емоційної рівноваги в суспільстві. Особливо цінним таке знання є для України на нинішньому етапі її розвитку та в перспективі.

### **Література:**

1. Енциклопедія сучасної України. URL: <https://esu.com.ua/article-35288>

## **ДОСВІД ВПЛИВУ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ**

**Земла Олена**

*студентка 2 курсу магістратури кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

**Дідковська Лариса**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Сучасний світ сповнений різноманітних кризових ситуацій, що підвищують ризик травматизації особистості та можуть мати глибокий вплив на її психічне здоров'я. Травматичні події, такі як війни, стихійні лиха, техногенні катастрофи, соціальні та міжособистісні конфлікти, можуть зумовити розвиток таких станів, як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожні розлади тощо. Проте значна кількість людей демонструє здатність успішно долати наслідки таких подій і навіть виявляє стійкість, яка не лише допомагає адаптуватися до нових умов, але й сприяє особистому зростанню. Ця здатність до стійкості та адаптації, відома як резильєнтність, стає все більш актуальним об'єктом дослідження у сфері психології, особливо в умовах зростання кількості травматичних подій у світі.

Резильєнтність, як психологічне явище описується, як здатність людини адаптуватися до складних життєвих ситуацій, стійко переносити стреси та відновлюватися після пережитих труднощів [5, с. 27]. Дослідження показують, що резильєнтність є динамічною характеристикою, яка залежить від багатьох чинників, включаючи досвід травматичних подій, рівень соціальної підтримки, індивідуальні особливості та стратегії подолання стресу [5, с. 41]. Важливим аспектом є те, що травматичний досвід може як сприяти, так і перешкоджати розвитку резильєнтності, залежно від контексту та особистісних особливостей людини.

### **Досвід травми як подвійний чинник**

Переживання травматичних подій має складний вплив на психіку людини. З одного боку, травматичний досвід може призводити до

розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, страхів, а також впливати на міжособистісні стосунки та знижувати самооцінку [9, с. 18]. Однак, з іншого боку, травматичний досвід може слугувати основою для розвитку резильєнтності.

Цікаво, що за певних умов травматичний досвід може стати своєрідним «каталізатором» для зростання [4, с. 36]. Це явище, яке психологи називають посттравматичним зростанням, відбувається, коли людина, пройшовши через травму, переосмислює своє життя, змінює свої цінності та стає більш стійкою. Наприклад, люди, які пережили важкі випробування, можуть краще усвідомлювати власну силу, знаходити нові сенси в житті та бути більш підготовленими до майбутніх викликів [4, с. 43].

### **Механізми розвитку резильєнтності після травми**

Формування резильєнтності після травматичних подій може відбуватися через декілька механізмів. По-перше, це розвиток навичок емоційної регуляції. Люди, які стикаються з глибокими стражданнями, вчаться контролювати свої емоції, спрямовувати їх на вирішення проблем та зберігати спокій у складних ситуаціях. По-друге, вони можуть розвивати ефективні стратегії подолання стресу, наприклад, шукаючи підтримку у близьких, звертаючись до психолога або використовуючи медитацію, спорт і хобі.

Крім того, важливим аспектом є формування почуття власної компетентності та контролю. Успішне подолання травматичних подій дозволяє людині відчувати, що вона здатна впливати на своє життя, і це формує впевненість у собі [4, с. 47]. Наприклад, люди, які пережили травму, можуть усвідомити свої внутрішні ресурси та навчитись використовувати їх у повсякденному житті. Така зміна стає основою для особистісного зростання.

### **Роль соціальної підтримки**

Значний вплив на розвиток резильєнтності після травми мають соціальна підтримка. Підтримка близьких, розуміння і прийняття з боку суспільства допомагають людині швидше адаптуватися до нових умов. Наприклад, дружня розмова або підтримка з боку колег можуть стати важливим фактором, який допомагає людині подолати почуття самотності та безпорадності. Соціальна підтримка виступає не тільки психологічною опорою, а й своєрідним джерелом мотивації для продовження життя та досягнення нових цілей.

### **Травма як джерело усвідомленості та переосмислення цінностей**

Для багатьох людей пережитий травматичний досвід стає поштовхом для переосмислення життєвих цінностей. Травма іноді змушує переглянути життєві пріоритети, відмовитись від другорядних проблем та зосередитись на справді важливому. Люди, які пройшли через важкі випробування, часто стають більш усвідомленими, толерантними та

чутливими до потреб інших. Така зміна світогляду може сприяти формуванню резильєнтності, оскільки дає відчуття глибокого сенсу і цінності життя.

Досвід переживання травматичних подій, хоч і є важким випробуванням, може стати важливим чинником розвитку резильєнтності особистості. Попри всі негативні наслідки травми, переживання травматичного досвіду здатне дати людині внутрішню силу, що допомагає не лише відновитись, а й зрости, змінити своє життя, цінності та погляди на світ. Пережитий душевний біль може сприяти адаптації до труднощів, підвищити емоційну стійкість і сформувати здатність знаходити позитив навіть у складних обставинах. Отже, переживання травматичних подій, хоч і є випробуванням, може слугувати рушійною силою для розвитку стійкої, адаптивної та внутрішньо сильної особистості.

### Література:

1. Адаменко, Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України* (2020): 5-13.

2. Божик С. Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chom-u-tse-vazhlyvo/>

3. Грішин, Едуард. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 64 (2021): 62–81.

4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

5. Лазос, Гелена Петрівна. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2–3 (2019): 77–89.

6. Левів П. Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тіла / Пітер А. Ленін. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.

7. Литвиненко, С. А., Ямницький В. М. Психологія травми: трансгенераційний та феноменологічний аспекти. *Психологія: реальність і перспективи*. 4 (2015): 14–17.

8. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.

9. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. К. : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с. Бібліогр.: с. 149–159.

## **ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**Комарницька Людмила**

*кандидат філологічних наук,  
доцент кафедри професійної та спеціальної освіти  
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти  
«Кам'янець-Подільський державний інститут»  
м. Кам'янець-Подільський, Україна*

Актуальність проблеми професійної ідентичності у старшому підлітковому віці обумовлена важливістю цього періоду для самовизначення молодого особистості. Саме у підлітковому віці відбувається активний пошук власного місця в соціумі, формування життєвих орієнтирів та цінностей, що значно впливає на вибір майбутньої професії. Професійна ідентичність є основою для розвитку самооцінки, впевненості в собі та планування подальшого кар'єрного шляху.

У сучасному світі, де вимоги до професійної діяльності постійно змінюються, а конкуренція на ринку праці зростає, підліткам важливо визначитися з професійними інтересами, уподобаннями та напрямком розвитку. Відсутність чіткої професійної ідентичності може призвести до невпевненості, тривожності та труднощів у прийнятті рішень щодо свого майбутнього.

Професійне самовизначення у старшому підлітковому віці стає важливим завданням не лише для самих підлітків, але й для освітніх установ та родин. Це вимагає ефективної професійної орієнтації та психолого-педагогічної підтримки, щоб допомогти підліткам подолати кризові моменти вибору та сформувати стійку ідентичність.

Професійна ідентичність – це усвідомлення особистістю своєї ролі, місця та цінності у професійній сфері. Вона включає в себе процес формування уявлень про власні професійні здібності, інтереси, цілі, а також прийняття рішень щодо вибору майбутньої професії та побудови кар'єри.

Професійна ідентичність формується поступово і залежить від багатьох чинників: соціальних, психологічних, економічних, освітніх та культурних. Вона є важливим елементом самооцінки та самореалізації людини, оскільки дозволяє визначити свою роль у суспільстві через професійну діяльність.

Основними етапами формування професійної ідентичності є дослідження власних можливостей, вивчення професійних сфер, проби різних

варіантів кар'єри та остаточне прийняття рішення щодо вибору професійного шляху.

Визначають чотири статуси професійної ідентичності – етапи, на яких підліток перебуває в процесі професійного самовизначення: невизначена, нав'язана, мораторій (криза вибору) і сформована професійна ідентичність [3, с.139].

Розглянемо детальніше кожен зі статусів професійної ідентичності у старшому підлітковому віці.

Підлітки зі статусом невизначеної професійної ідентичності не ставлять перед собою питання професійного майбутнього. Вони не переживали стан кризи вибору і не досліджували варіанти свого професійного розвитку. Внаслідок цього, вони не мають чітких професійних планів і не прагнуть їх формувати.

Статус нав'язаної професійної ідентичності мають ті підлітки, які за певних обставин зробили свій професійний вибір не самостійно. Підлітки формально здійснюють вибір, але не мають внутрішнього переконання у правильності прийнятого рішення.

Статус «мораторію» стосується підлітків, які перебувають у стані кризи професійної ідентичності та активно намагаються її вирішити, пробуючи та досліджуючи альтернативні варіанти свого професійного шляху. У період кризи вибору підлітки часто відчують високу тривожність і мають низьку самооцінку. Батьки для них не є авторитетами у вирішенні проблеми профорієнтації, через що в родині виникають невеликі розбіжності щодо професійного вибору.

Досягнутим статусом професійної ідентичності володіють підлітки, які пройшли через кризу професійного вибору і самостійно сформували певну сукупність знань про себе та свої найближчі професійні плани. Ці підлітки характеризуються позитивним ставленням до спеціалізованої навчальної діяльності, а їхній погляд на проблеми професійного вибору є збалансованим між ними та їхніми батьками.

Варто зазначити, що статуси сформованої професійної ідентичності та мораторію є нормативними, а статуси несформованої та нав'язаної ідентичності – неадекватними у старшому підлітковому віці.

Метою нашого емпіричного дослідження було вивчення вікових відмінностей у формуванні статусів професійної ідентичності підлітків 9–11 класів. Як діагностичний інструментарій використовувалася методика «Вивчення статусів професійної ідентичності» А. Азбель [2, с. 116]. У дослідженні взяли участь 135 учнів ліцею м. Кам'янець-Подільський віком від 15 до 17 років, серед них 45 учнів 9 класу, 45 – 10 класу і 45 – 11 класу (62 респонденти – особи жіночої статі, 73 респонденти – особи чоловічої статі). Результати емпіричного дослідження професійної ідентичності підлітків 9–11 класів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Середні показники вираженості статусів професійної ідентичності підлітків 9-11 класів (N=135)

Клас	Статус професійної ідентичності			
	Невизначений	Нав'язаний	Мораторій	Сформований
9	2,82	1,13	14,75	5,77
10	3,62	1	14,22	5,71
11	2,04	1	13,2	8,95

Як свідчить таблиця 1, переважаючим серед досліджуваних підлітків є статус «мораторію», особливо серед дев'ятикласників (14,75).

Слід зазначити, що спостерігається збільшення середніх показників неформованої професійної ідентичності від дев'ятого (2,82) до десятого класу (3,62) і зниження середніх показників від десятого (3,62) до одинадцятого (2,04). Отримані дані відображають той факт, що з наближенням до випуску з ліцею підлітки краще орієнтуються у сфері професійного вибору.

Водночас у досліджуваних підлітків спостерігається збільшення середнього показника сформованої професійної ідентичності від дев'ятого (5,77) і десятого (5,71) до одинадцятого класу (8,95).

Показники нав'язаної професійної ідентичності порівняно з іншими статусами професійної ідентичності у досліджуваних підлітків представлені в меншій мірі (1,13).

Для виявлення достовірних відмінностей у середніх показниках вираженості статусів професійної ідентичності підлітків 9-11 класів ми використали U-критерій Манна-Уїтні [1, с. 54]. Результати розрахунку критерію для вибірки респондентів із різним ступенем сформованої професійної ідентичності відображені в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати розрахунку U-критерію Манна – Уїтні для вибірки респондентів із різним ступенем досягнутої професійної ідентичності (підлітки 9, 10 і 11 класів)

Змінна	Клас	Середні показники	U	p-level
Досягнута професійна ідентичність	11	2351,0	709,00	0,0139
	9	1744,0		
	10	2364,5	665,50	0,0105
	11	1730,5		

Під час дослідження нами було виявлено статистично значущі відмінності між середніми показниками статусу досягнутої професійної ідентичності підлітків 9 та 11 класів, а також між показниками підлітків 10 і 11 класів. Згідно з отриманими результатами, для учнів 11 класів більш характерна сформована професійна ідентичність, ніж для учнів 9 та 10 класів.

Таким чином, результати нашого емпіричного дослідження слід враховувати під час проведення професійної орієнтації учнів 9-11 класів у закладах середньої освіти. Зокрема, необхідно надавати індивідуальну психолого-педагогічну допомогу учням старших класів з невизначеним статусом професійної ідентичності, які не ставлять перед собою питання професійного вибору.

### **Література:**

1. Клибанівська Т. М. Професійна ідентичність: теоретичний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 52–56.
2. Філенко І. О. Розробка та психометрична оцінка опитувальника професійної ідентичності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III(19), Issue. 38, 2015. P. 115–118.
3. Шамлян К. Професійна ідентичність особистості. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2008. № 3. С. 137–142.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-14>

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ**

**Лемещенко Юлія**

*студентка-магістр кафедри психології філософського факультету  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

У світі, що охоплений воєнними конфліктами та збройними сутичками, травма війни стає не лише жахливим спогадом, але й важливим фактором впливу на психічне здоров'я тих, хто стикнувся з її наслідками. Серед найбільш вразливих до цих наслідків – біженці, які вимушені залишати свої домівки через небезпеку військових дій.

Актуальність даної теми зумовлена тим, що Україна, перебуваючи в складній геополітичній ситуації, стала свідком військового конфлікту на своїй території, що призвело до великої кількості біженців, які



шукають притулок за кордоном. Ця категорія населення, крім фізичних та матеріальних втрат, також переживає серйозний вплив на своє психічне здоров'я через травматичні події, пов'язані з війною. Розуміння та вивчення цього питання є надзвичайно важливим для розробки ефективних стратегій психосоціальної підтримки біженців та забезпечення їхнього психічного благополуччя в умовах військового конфлікту, міграції й адаптації до нових умов.

Військова агресія проти України призвела до масштабної хвилі біженців у країни Європейського Союзу, зокрема в Нідерланди, Польщу, Німеччину та Францію. За даними Європейської комісії, понад 8 мільйонів українців знайшли тимчасовий прихисток у різних країнах Європи, що значно вплинуло на соціальну сферу та медичні послуги цих держав. Більшість українських біженців стикаються з психоемоційними проблемами, такими як тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [7].

**Тривога та депресія.** Високий рівень тривожності та депресії є одними з найпоширеніших проблем, які виявляються серед українських біженців у країнах Європи. Дослідження, проведене у Нідерландах, показало, що близько 70% українських біженців демонструють симптоми тривоги, депресії та розладів сну через невизначеність майбутнього та розлуку з близькими [3, с. 145–160]. Подібні результати були отримані у Польщі, де психоемоційне вигорання серед українських біженців стає серйозною проблемою для медичних і соціальних служб, які намагаються допомогти переселенцям адаптуватися до нового життя [6, с. 45–67].

**ПТСР** є одним із найпоширеніших розладів серед українських біженців, особливо серед тих, хто пережив або став свідком бойових дій. За результатами дослідження, проведеного в Німеччині, понад 40% українських біженців демонструють симптоми ПТСР, що суттєво перевищує показники в інших групах переселенців, що не стикалися з військовим насильством [4, с. 458–463]. Це підтверджує попередні дослідження серед біженців із Сирії та Афганістану, які також мали високий рівень ПТСР після переселення [1, с. 1247–1261].

Необхідною складовою для благополуччя є **соціальна підтримка та адаптація в країнах ЄС**, однак процес адаптації українських біженців у європейських країнах супроводжується різними викликами. Наприклад, у Франції було відзначено, що соціальна ізоляція та мовний бар'єр є основними факторами, що ускладнюють процес адаптації та збільшують ризик психоемоційних розладів [2, с. 215–230]. У країнах ЄС соціальна інтеграція, як і надання психологічної допомоги, відіграє важливу роль у підтримці психічного здоров'я біженців.

У Нідерландах створено низку програм підтримки для біженців, що включають не лише психологічну допомогу, а й культурну адаптацію,

що знижує рівень тривоги та сприяє інтеграції [3, с. 145–160]. Схожі ініціативи є в Німеччині, де групові заняття, орієнтовані на подолання травми, виявилися ефективними у зниженні рівня стресу та покращенні психоемоційного стану [4, с. 458–463].

**Мовний бар'єр** є важливою перешкодою для біженців, особливо в країнах, де українська та російська мови не використовуються. У Нідерландах та Франції біженці зіштовхуються з труднощами доступу до медичних та психологічних послуг через недостатнє знання мови [1, с. 1247–1261]. За даними дослідження у Франції, біженці, які володіють мовою приймаючої країни, демонструють кращі показники адаптації та психоемоційного благополуччя, адже мовна інтеграція полегшує доступ до підтримки та спілкування з місцевими громадами [2, с. 215–230].

Додатково слід зазначити, що **необхідність психологічної допомоги українським біженцям** у боротьбі з усіма вищезазначеними психологічними порушеннями та бар'єрами – наразі одна з найактуальніших проблем у Європі. Організації в країнах ЄС, такі як Médecins Sans Frontières (MSF), надають психологічну підтримку українським біженцям через консультації та групові заняття. У Польщі, де присутність українських біженців є особливо високою, такі ініціативи спрямовані на зниження рівня тривожності та депресії серед біженців [5]. У Німеччині громадські організації пропонують програми, орієнтовані на роботу з ПТСР, які включають групові сесії, спрямовані на розвиток навичок управління емоціями та подолання травми [4, с. 458–463].

Робимо висновок, що особливості психоемоційного стану українських біженців, зокрема високий рівень тривожності, депресії та ПТСР, вимагають комплексного підходу та розробки інтеграційних програм. Європейські країни, зокрема Нідерланди, Польща, Німеччина та Франція, активно підтримують біженців через психологічні послуги та програми соціальної інтеграції, що є необхідним для відновлення емоційної стабільності та психічного благополуччя українських переселенців.

### Література:

1. Alemi, Q., James, S., Cruz, R., Zepeda, V., & Racadio, M. Psychological distress in Afghan refugees: A mixed-method systematic review. *Journal of Immigrant and Minority Health*. 16(6), 2014, с. 1247–1261. <https://doi.org/10.1007/s10903-013-9861-1>
2. Cantegreil, A., & Bonnet, M. Social isolation and mental health among Ukrainian refugees in France. *European Journal of Migration Studies*. 14(3), 2022, с. 215–230.

3. Klaassens, M., & van Hout, J. The mental health status of Ukrainian refugees in the Netherlands: A quantitative study. *Journal of Refugee Studies*. 36(2), 2023, с. 145–160.

4. Morina, N., Malek, M., Nickerson, A., & Bryant, R. A. Psychological interventions for post-traumatic stress disorder and depression in young survivors of mass violence in low- and middle-income countries: Meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*. 213(6), 2018, с. 458–463. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.159>

5. MSF. MSF's response to mental health needs of Ukrainian refugees in Poland. *Médecins Sans Frontières*, 2023.

6. Szczepanik, M. Ukrainian refugees in Poland: Social integration and the role of civil society. *Migration Studies*.10(3), 2022, с. 45–67.

7. UNHCR (As of March 2023). *United Nations High Commissioner for Refugees*. Ukraine Situation Flash Update #42, 2023, 8 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-15>

## **ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНА СФЕРА У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ**

**Мацьків Іван**

*студент 2 курсу магістратури кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

У вітчизняній та зарубіжній психології вивчення ціннісно-мотиваційної сфери особистості є достатньо ключовим питанням.

Утім, серед чималої чисельності дослідників людської психіки, немає єдиної думки щодо визначення понять «мотив», «мотивація» та «цінності». Науковці розглядають окремо мотив, мотивацію та особистісні цінності в межах поняття ціннісно-мотиваційної орієнтації особистості.

Терміну «мотив» різні науковці дають схожі, але все-ж таки дещо різні визначення. Серед представників української науки тлумаченням даного поняття займалось багато вчених, зокрема О. Шапран, Ю. Приходько, В. Юрченко, В. Шапар, Н. Буняк, С. Максименко, В. Соловієнко, О. Колобич та В. Москалець .

«Мотивація» теж по-різному трактується науковцями, результатом чого є виникнення багатьох теорій мотивації. Це явище розкривалось дослідниками в їх концепція, а саме: А.Маслоу в розробленій ним

теорії потреб [1, с. 266–267]; В.Врумом [2] в його теорії мотивації; С. Адамсом [3] в теорії справедливості; Л. Портером і Е. Лоулером в їхній процесуальній теорії мотивації, яка складається з елементів теорії очікувань і справедливості [4]; Д.Узнадзе [4, с. 210] у його власній теорії установок, де він класифікував форми поведінки за їх джерелами. Не залишається поза увагою й психоаналітична теорія мотивації З. Фрейда [5, с. 551], яка розглядає мотивацію людської діяльності, як функцію так званих первинних потягів або інстинктів сексу та агресії. Це далеко не весь перелік всіх існуючих теорій мотивації, що говорить про відсутність єдиного погляду вчених щодо цього поняття.

Розглянувши погляди різних науковців на поняття «мотив», хотів би зазначити, що відносно поняття «мотив» більш широким є поняття «мотивація». Проте «мотив» все ж таки є основним предметом при дослідженнях мотиваційної сфери особистості.

Найважливішою частиною, яка описує мотиваційну сферу людини, є ієрархічна система мотивів. Мотиваційна сфера – це цілісна та ієрархічна система, що відображає предмет потреби та стан людини. Вона знаходиться в постійному розвитку.

Щодо ціннісної сфери особистості, то вона включає в себе такі поняття, як «цінності» та «ціннісні орієнтації». У сучасній науковій літературі ці поняття чітко розмежовують.

Між дослідниками немає чіткої позиції, щодо значення цих понять.

Введенню терміна «цінність» людство завдячує І. Канту, який використовував його для позначення загальних нормативів моралі [8, с. 188–193]. В узагальненому вигляді «цінність» – це те, що має певну матеріальну або духовну значущість, тобто те, що є важливим та значним для особистості [7, с. 237]. Ціннісні орієнтації – це спрямованість інтересів і потреб особистості на певну ієрархію життєвих цінностей [9, с. 991].

В науковій літературі дослідники прийшли до висновку, що цінності формуються в результаті усвідомлення індивідом своїх потреб у співвідношенні їх з предметами навколишнього світу або в результаті відношення, яке реалізується в акті оцінки. Ціннісні орієнтації ж формуються з цінностей особистості. На формування ціннісних орієнтацій впливає багато факторів.

Складна природа цінностей та ціннісних орієнтацій зумовила різні підходи до визначення природи цих понять та їх класифікації. Основні теоретичні підходи були розроблені такими зарубіжними та вітчизняними вченими, як М. Рокіч, Ш. Шварц, В.Білські, Д. Узнадзе, К. Хорні, Адлер, К.Роджерс, В.Франкл, Е.Фромм, Ф. Клакхон та Ф. Стробека, О. Міненко., З. Карпенко, О. Музика.

Цінності та ціннісні орієнтації є важливим компонентом ціннісно-мотиваційної сфери особистості, так як якісно нові цінності стають мотивами, що спонукають людину до певних вчинків і поведінки; до вибору оригінального та самобутнього життєвого шляху

Уважно підсумовуючи теорії, які стотсуються ціннісної і мотиваційної сфери, можна зробити висновок, що всі вони мають свої переваги і разом з тим якісь окремі недоліки. Загальний їхній недолік полягає в тому, що вони в змозі пояснити лише деякі феномени мотивації та описують в своїх межах лише деякі з видів цінностей. Також окремі теорії відповідають лише на незначну частину питань та набувають певних протиріч, якщо ці ж теорії виходять за межі власного філософського трактування. Тому дослідження цінностей і мотиваційної сфери людини продовжується і в наші дні.

Психологічні дослідження показують, що формування ціннісно-мотиваційної сфери найбільш інтенсивно відбувається в підлітковому та ранньому юнацькому віці. Сприятливі умови розвитку особистості в цей період сприяють становленню життєвого плану та глибокої, протяжної перспективи майбутнього.

Що стосується тривоги та тривожності, то це питання вивчали багато вчених, зокрема З. Фройд, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм, К. Роджерс, В. Райх та ін. Найявність багатьох підходів до розуміння цих понять говорить про складність явища та необхідності більш чіткого його трактування.

Аналіз літератури показав, що поняття тривожності тісно пов'язане з поняттям тривоги. Поняттям тривоги в загальному позначається емоційний стан. Тривожність ж є особистісною рисою. Але часті стани тривоги людини можуть призводити до формування цієї риси.

Ч. Спілбергер, Ю. Л. Ханін та інші вчені, розмежовуючи поняття тривожності як стану і як властивості, вказували на диспозиційність останньої [10, с. 10].

Тривожність, ймовірно, розвинулася як механізм, що допомагає людині передбачати майбутні небезпеки і працювати над тим, щоб уникнути їх під час планування майбутнього [11, с. 4–10]. Вона все ж може мати позитивний вплив під час діяльності, особливо коли інтерпритується як сприятлива.

Питання зв'язку мотивації і тривожності загалом є більш дослідженим в сучасній науці, аніж ціннісних орієнтацій та тривожності.

Багато вчених отримали результати, в яких спостерігався тісний зв'язок мотиву уникнення невдачі і тривожності. Також інтроверсія, як властивість темпераменту, пов'язана з високою тривожністю, та як наслідок – тенденцією керуватися у діяльності стратегією уникнення невдачі, а екстраверсія навпаки пов'язана з низькою тривожністю та тенденцією досягнення успіху [12], [13], [14 с. 138–245, [15, с.12–28].

Щодо питання зв'язку ціннісних орієнтацій і тривожності, багато досліджень показали слабкий зв'язок цих змінних.

Проте варто зазначити, що існують дані про кореляцію певних показників самооцінки з тривожністю, як властивістю особистості. Також прийнято вважати, що високій самооцінці відповідає відносно низький рівень тривожності, і навпаки, збільшення індексу тривоги реєструється також при нестійкій самооцінці» [16, с. 62–72]. А на самоставлення людини до себе і її самооцінку особливе місце відіграє система цінностей. [17, с. 58].

Дослідження зв'язку мотиваційної та ціннісної сфери особистості з тривожністю постійно триває.

Хоча цінності вважають досить сталими в часі конструктивними, одне з недавніх досліджень (2024 року, опитано більш ніж 230 000 осіб на протязі 10 років) говорить про те, що прийняття певних моральних цінностей коливається залежно від сезону. Навесні та восени люди більше підтримують цінності, що сприяють груповій згуртованості та конформізму, ніж влітку та взимку [18].

Отже, дослідники по-різному розуміють поняття «ціннісно-мотиваційна сфера» та мають багато різних поглядів на мотиваційну сферу та життєві цінності особистості. Питання зв'язку ціннісно-мотиваційної (а особливо ціннісної) сфери особистості з тривожності потребує додаткового вивчення.

### Література:

1. Психологія особистості: Хрестоматія : навчальний посібник. О. Б. Мельничук, Р. Ф. Пасічник, Л. М. Вольнова та ін. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 532 с.
2. Теорія мотивації В. Врум. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Теорія\\_мотивації\\_В.\\_Врума](https://uk.wikipedia.org/wiki/Теорія_мотивації_В._Врума) (дата звернення 01.11.2024).
3. Теорія справедливості. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Теорія\\_справедливості](https://uk.wikipedia.org/wiki/Теорія_справедливості) (дата звернення 01.11.2024).
4. Теорія мотивації Портера-Лоулера. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Теорія\\_мотивації\\_Портера-Лоулера](https://uk.wikipedia.org/wiki/Теорія_мотивації_Портера-Лоулера) (дата звернення 01.11.2024);
5. Узнадзе Д. Н. Експериментальні основи психології установки. Тбілісі : Акад. наук Грузії, 1961. 210 с.
6. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Київ : ЗеБукс, 2021, 551 с.
7. Словник української мови. Білодід І.К., 1980. 699 с.
8. Омельченко Ж. О. Формування загальнолюдських цінностей як мети виховання в працях видатних мислителів. *Педагогіка і психологія*. 1996. № 3. С. 188–193.
9. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; головний ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

10. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. Manual for the state-trait-anxiety inventory / C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene. Palo Alto, California : Consulting Psychologists Press, 1970.

11. Strongman, K.T., 1995. Theories of Anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*. Vol. 24. No. 2.

12. Кудріна Т. С. Психологічні механізми мотивації досягнення / Т. С. Кудріна, О. Ю. Колесніченко. *Вісник Київського університету. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. Вип. 3. К., 1997.

13. Atkinson J. W. A theory of achievement motivation / J. W. Atkinson, N. T. Feather. N.Y. : Wiley, 1966. 391 p.

14. Fincham F. D. Learned helplessness, test anxiety, and academic achievement; a longitudinal analysis / F. D. Fincham, A. Hokoda, R. Sanders. *Child Development*. UK., 1989. Vol. 60. P. 138–145.

15. Ingalls J. Concurrent Validity between the Achievement Motivation Inventory and Grade Point Average. An Abstract of a Thesis. *University of Northern Iowa*, 2006. P. 12–28.

16. Сафін В.Ф. Стійкість самооцінки та механізм її збереження. *Питання психології*. 1975. № 3. С. 62–72.

17. Терлецька, Л., & Кухар, І. (2020). Взаємозв'язок страхів, фобій, тривожності із самоставленням особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(11), 57–63.

18. Hohm I, O'Shea BA, Schaller M. Do moral values change with the seasons? *Proc Natl Acad Sci USA*. 2024 Aug 13.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-16>

## ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО ДОБРОБУТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Мединська Яна**

*магістр спеціальності 053 Психологія*

*Львівський національний університет імені Івана Франка*

*м. Львів, Україна*

Суб'єктивний добробут – це комплексне поняття, що відображає загальне задоволення людини своїм життям. Він охоплює як позитивні емоції та відчуття щастя, так і відсутність негативних переживань, а також оцінку різних сфер життя, таких як здоров'я, стосунки з іншими людьми та досягнення життєвих цілей. Чинники, які впливають на переживання суб'єктивного добробуту різні дослідники визначають по-різному.

Варто зазначити, що у науковій літературі дослідниками використовуються різні варіанти перекладу англійського "well-being", найчастіше можна зустріти «психологічне благополуччя». Ми керуємося думкою, що коректно використовувати термін "добробут" замість "благополуччя". Адже це більш точний український відповідник англійського "well-being" і не є калькою з російської мови.

О. Абрамук зазначає, що сучасні світові підходи до трактування поняття «добробуту» можна розділити на 2 напрямки: гедоністичний та евдомоністичний. У рамках першого поняття «добробут» є синонімічним до конструкту «задоволення» («heonia»). Тобто добробут розглядався як переживання людиною задоволення на противагу незадоволенню (дискомфорту) і рівень цих почуттів виходив з уявлень людини про себе і світ. Прихильниками такого напрямку були Н. Бредберн, Е. Дінер. На противагу цьому, представники гуманістичної психології розвивали ідеї евдемонізму при трактуванні добробуту. Згідно цих ідей добробут розглядається як наслідок наповненого, осмисленого та повноцінного буття людини. Трактуванням добробуту з нахилом на евдомонізм займалися А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, Г. Олпорт, Е. Еріксон, К. Ріфф та інші [1].

Н. Бредберн є одним із засновників наукового вивчення психологічного добробуту. У 60-х роках минулого століття він ототожнював це поняття із задоволеністю життям і запропонував модель, де баланс емоцій відіграє центральну роль. Згідно з його теорією, високий рівень суб'єктивного добробуту досягається тоді, коли позитивні емоції переважають над негативними [3].

Е. Дінер, відомий дослідник щастя та суб'єктивного добробуту, запропонував тристоронню модель, яка досить точно описує складну структуру цього поняття. Ця модель виходить за межі простого визначення "щастя" і пропонує більш комплексний погляд на те, що ж насправді робить людей щасливими. Перший компонент, задоволеність життям – це когнітивна оцінка того, наскільки людина задоволена своїм життям в цілому. Це глобальна оцінка, яка охоплює різні сфери життя – від роботи та сім'ї до здоров'я та досягнень. Другий компонент, позитивні емоції, стосується частоти та інтенсивності позитивних емоцій, таких як радість, задоволення, захоплення. Остання складова моделі – негативні емоції. Мова йде про частоту та інтенсивність негативних емоцій, таких як смуток, гнів, тривога. Зменшення кількості негативних емоцій також сприяє підвищенню суб'єктивного добробуту [5].

У рамках евдомоністичного підходу К. Ріфф розробила структуру добробуту, яка складається з 6 компонентів: *самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономність, управління докільям, цілі та особистісне зростання*. При високому рівні самоприйняття особистість усвідомлює та позитивно ставиться до різних граней своєї



особистості. Позитивні стосунки з оточуючими виявляються у вмінні ефективно комунікувати з оточуючими, бути відкритим та гнучким у спілкуванні. Автономність свідчить про здатність людини діяти незалежно від думки соціуму. При високому рівні управлінні докільням особистість спроможна створювати відповідні умови для досягнення бажаного. Наявність мети у житті свідчить про усвідомлення та взаємозв'язок між минулим, теперішнім та майбутнім. Особистісне зростання відповідає за прагнення людини вдосконалюватися, рухатися вперед та реалізовуватися як особистість [6].

К. ДеНів та Х. Купер у своїй праці здійснили мета-аналіз для вивчення 137 різних особистісних конструктів як корелятивів суб'єктивного добробуту. І найбільш пов'язаними з суб'єктивним добробутом є довіра, емоційна стабільність, локус контролю, механізми захисту, витривалість, позитивна афективність, особиста і колективна самооцінка та напруженість. Якщо згрупувати чинники відповідно до теорії рис Великої п'ятірки (Big Five), то найбільша кореляція добробуту буде прослідковуватися з нейротизмом. Також пряма кореляція відзначена з екстраверсією та привітністю [4].

У наш нестабільний час, на зламі соціально-економічного розвитку суспільства, на нашу думку, надзвичайно важливим є питання соціальної зрілості особистості. О. Омельчук визначав соціальну зрілість як здатність людини реалізуватися як члена суспільства, при цьому виконуючи певні соціальні ролі. Дослідник виділив 6 узагальнених компонентів соціальної зрілості, які добре співвідносяться та збігаються з діяльнісним компонентом структури особистості. Базовими компонентами морфології соціальної зрілості є вроджена адаптивність, життєстійкість, відкритість досвіду, відповідальність, життєві цінності та самоефективність. Вроджена адаптивність людини на фізіологічному рівні забезпечує базові функції життя людини, а також виявляється в індивідуальних психофізіологічних особливостях (характері), емоційній чутливості, зовнішності тощо. Життєстійкість – це психологічна диспозиція переконань про себе та світ. Вона в свою чергу складається з залученості (особистість відчуває задоволення від того, що вона є частиною якогось процесу), контролю (особистість відчуває, що те, що кінцевий результат має значення) та прийняття ризику (людина здатна до дій навіть не будучи впевненою, що досягне успіху, бо в крайньому разі вона отримає досвід). Відкритість досвіду свідчить про активність людини у життєвих процесах. Відповідальність особистості визначається як її здатність співвідносити особисті можливості, результати своїх вчинків з бажаними цілями та правилами. Життєві цінності є певними мотиваторами особистості, регуляторами її діяльності. Останнім компонентом є самоефективність, яка визначається як здатність людини відчувати в собі силу для руху вперед та

досягнення своїх цілей. Коли людина має високий рівень соціальної зрілості, це означає, що вона здатна ефективно взаємодіяти з оточенням, приймати відповідальні рішення, встановлювати міцні соціальні зв'язки та знаходити сенс у житті. Саме ці аспекти є ключовими для відчуття щастя, задоволеності та суб'єктивного добробуту. Отже, можна зробити припущення, що соціально-зрілі особистості переживають вищий рівень суб'єктивного добробуту [2].

Таким чином, суб'єктивний добробут є багатограним феноменом, який охоплює як емоційну, так і когнітивну сфери людського буття. Різноманітні теорії та моделі суб'єктивного добробуту підкреслюють важливість як позитивних емоцій та задоволення життям, так і наявності сенсу, цілей та самореалізації. У сучасному світі, що характеризується високим рівнем невизначеності та стресів, питання суб'єктивного добробуту набуває особливої актуальності. Розуміння факторів, які впливають на відчуття щастя та задоволення життям, є важливим для розробки ефективних стратегій підвищення якості життя людей.

### Література:

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне, 2018. Вип. 11. С. 10–17. DOI: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi11.2](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.2).
2. Омельчук О. Соціальна зрілість в рекурсивній призмі життя. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2023. Вип. 41. С. 146–161. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-ome>.
3. Bradburn N. The structure of psychological well-being. Aldine publishing company. Chicago, 1969.
4. DeNeve, K. M., Cooper, H. The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1998. 124(2), 197–229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
5. Diener E., Diener M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 68. 1995. P. 653–663.
6. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, № 4. P. 719–727.

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ  
ДО АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ  
З РІЗНИМ РІВНЕМ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
АДАПТОВАНOSTI**

**Метлякова Ольга**

*студентка кафедри психології*

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Актуальність дослідження адиктивної поведінки серед молоді обумовлена її стрімким зростанням і серйозними наслідками для здоров'я та суспільства, що вимагає комплексного аналізу та ефективних методів профілактики. Юнацький вік є періодом інтенсивних соціальних і особистісних конфліктів, коли молоді люди шукають себе, часто вдаючись до адиктивної поведінки для зняття напруги. З розвитком інформаційних технологій Інтернет-залежність стає поширеним способом уникнення реальності, поступово захоплюючи значну частину життя і викликаючи серйозні особистісні та соціальні проблеми. Вона має безпосередній вплив на психічне та фізичне здоров'я молоді, а також може викликати деструктивні соціальні наслідки, включаючи зниження академічної успішності, порушення комунікацій та соціальну ізоляцію [1; 4].

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі схильності студентської молоді до адиктивної поведінки в контексті їх соціально-психологічної адаптованості. Особлива увага приділяється Інтернет-залежності як одній з форм адиктивної поведінки та визначенню факторів, що підвищують ризик розвитку адиктивних моделей поведінки.

Вивчення адиктивної поведінки вимагає системного підходу, оскільки це явище охоплює широкий спектр соціально-психологічних чинників. Макросоціальні умови, такі як соціально-економічна нестабільність, розпад традиційних сімейних цінностей і постійний доступ до інформації через Інтернет, значно впливають на формування адиктивних тенденцій у молоді. Мікросоціальні фактори, включаючи виховання у сім'ї, шкільний досвід та взаємини з однолітками, можуть як сприяти розвитку, так і запобігати проявам адиктивної поведінки. Зокрема, сім'ї з низьким рівнем емоційної підтримки, зокрема, ті, де присутні зловживання алкоголем або наркотиками, сприяють формуванню залежностей у дітей та молоді [3].

Соціально-психологічна дезадаптація відіграє вирішальну роль у схильності до адиктивної поведінки. Молодь, яка стикається з труднощами у встановленні стійких соціальних контактів або відчуває емоційну нестабільність, може використовувати адиктивну поведінку як механізм захисту від життєвих проблем. Це особливо помітно у випадках, коли Інтернет стає засобом уникнення реальності, пропонуючи можливості для створення ідеалізованого образу “Я” та компенсуючи брак підтримки та розуміння у реальному житті [2].

Розгляд феномену адиктивної поведінки з точки зору різних психологічних підходів дозволяє глибше зрозуміти причини та механізми його виникнення. Психоаналітичний підхід акцентує на регресивних станах та психосексуальних проблемах, які виникають через неефективну взаємодію внутрішніх структур особистості – Ід, Его і Супер-Его. За З. Фройдом, залежність є наслідком незадоволеності на ранніх етапах розвитку, що формує прагнення уникати реальності та занурюватися у свій внутрішній світ, шукаючи тимчасове полегшення [3]. Індивідуально-психологічний підхід А. Адлера наголошує на прагненні компенсувати відчуття меншовартості через адиктивну поведінку, яка часто формується в умовах надмірного контролю або байдужості з боку батьків [5]. Гуманістичний підхід Е. Фромма трактує адиктивну поведінку як спосіб уникнення відчуження та самотності. Фромм вказує, що люди, які не здатні встановлювати автентичні стосунки з іншими, обирають залежність як засіб уникнення відповідальності за своє життя та задоволення значущих потреб [8].

Інтернет-залежність є особливою формою адикції, яка включає як психологічні, так і соціальні аспекти. Сучасні технології створюють умови для постійного стимулювання дофамінової системи мозку, що призводить до залежності від миттєвого задоволення та інформаційного перевантаження. Молодь використовує Інтернет для зниження тривожності, уникнення стресів та пошуку підтримки, але з часом це може призвести до зниження академічної успішності, емоційної нестабільності та втрати навичок соціальної взаємодії [1; 4].

Для запобігання та подолання адиктивної поведінки необхідно застосовувати комплексні профілактичні заходи. Первинна профілактика, згідно з ВООЗ, зосереджена на інформуванні молоді та розвитку навичок соціальної взаємодії. Вона має на меті зменшення ризику виникнення залежності шляхом залучення молоді до здорового способу життя. Вторинна профілактика спрямована на раннє виявлення ознак залежності та використання корекційних програм, які можуть включати тренінги з розвитку емоційної компетентності та методи когнітивно-поведінкової терапії. Третинна профілактика включає реабілітацію та соціальну адаптацію осіб із важкими формами залежностей, зокрема створення спеціалізованих центрів підтримки [7].

Ефективні методи психологічної корекції включають когнітивно-поведінкову терапію, метод мотиваційного інтерв'ювання та створення терапевтичних середовищ. Когнітивно-поведінкові підходи спрямовані на зміну мислення і поведінки залежних осіб, допомагаючи їм усвідомити негативні наслідки адикції та розвинути навички ефективного подолання стресів. Метод мотиваційного інтерв'ювання дозволяє клієнту усвідомити необхідність змін, активізуючи його внутрішні ресурси та стимулюючи до прийняття рішень щодо зміни поведінки [4].

Важливим аспектом корекційної роботи є створення терапевтичних середовищ, де молоді люди можуть отримати підтримку, розвинути соціальні навички і навчитися конструктивно долати життєві труднощі. Групова терапія сприяє формуванню соціальної компетентності, зміцненню самооцінки та зниженню рівня тривожності. У таких середовищах особливий акцент робиться на розвитку мотивації до особистісного зростання, корекції емоційних порушень і відновлення здорових соціальних зв'язків [6].

Таким чином, аналіз теоретичних аспектів адиктивної поведінки дозволяє зрозуміти її складні соціально-психологічні механізми, визначити основні чинники ризику та розробити ефективні стратегії профілактики та корекції. Тільки завдяки комплексному підходу, який враховує як особистісні риси, так і вплив соціуму, можна сприяти зниженню поширеності адиктивних форм поведінки та забезпечити успішну соціалізацію сучасної молоді.

### Література:

1. Бацилева О. В. Психологічні аспекти прояву Інтернет-адикції у молодіжному середовищі / О. В. Бацилева, І. В. Пузь. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 4. С. 48–52.
2. Ільницька Л. А. Психологічні особливості особистості Інтернет-залежних юнаків. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2008. № 5. С. 124–137.
3. Железнякова Ю. В. Адиктивна поведінка: аналіз наукових підходів. Київ : Фенікс, 2013. Т. 12, № 18. С. 96–103.
4. Камінська О. В. Особливості психологічного консультування під час роботи з Інтернет-залежною молоддю. *Психологічні перспективи*. 2017. № 29. С. 81–92.
5. Максимова Н. Ю. Психологічні аспекти діагностики схильності до адиктивної поведінки. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 75–79. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2014\\_9\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_9_15) (дата звернення: 15.02.2024).
6. Максимова Н. Ю. Терапевтичний простір як технологія соціальної реабілітації осіб з адиктивною поведінкою / Н. Ю. Максимова,

Ю. М. Красілова. *Габітус*. 2022. № 44. С. 200–204. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.33>

7. Петрунько О. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики / О. Петрунько, К. Телешун. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4. С. 91–99. Режим доступу: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/546/580>

8. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : КСД, 2019. 288 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-18>

## **ЗВОРОТНА СТОРОНА ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ**

**Милославська Олена**

*кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри прикладної психології  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
м. Харків, Україна*

**Богдановський Сергій**

*аспірант кафедри прикладної психології Харківський національний  
університет імені В. Н. Каразіна  
м. Харків, Україна*

**Гуляєва Олена**

*кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри прикладної психології  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
м. Харків, Україна*

Проблематика здатності людини долати стреси займає чи не найперше місце серед усіх наукових досліджень у нашій країні, яка перебуває у збройному конфлікті. Зростання психологічної напруги серед населення, викликане війною та постійними кризовими ситуаціями, привертає увагу науковців до вивчення механізмів адаптації та відновлення. Низка праць присвячена особливостям резильєнтності, як динамічній властивості, результат якої – посттравматичне зростання, тобто набуття особистістю психологічних змін через переживання

складних життєвих обставин. Вивчення феномену резильєнтності та її ролі у зміцненні психологічної стійкості досить важливе для розуміння того, як люди адаптуються до умов тривалого стресу і кризи. Проте, слід зазначити, що наявні й зворотні сторони даного феномену, а саме акценти на негативній парадигмі, тобто на тому, коли резильєнтність буде виступати антагоністом для особистості. Тракткування та традиційні теоретичні моделі згадуваного феномену й обумовили інтерес написання даної роботи та підкреслюють її актуальність.

Резильєнтність зазвичай розглядається як здатність до позитивної адаптації до стресорів [1; 4; 6; 8]. Проте її ключова риса – повернення до попереднього стану після кризових чи екстремальних подій має свої недоліки, які часто не враховуються. Зокрема, повернення до колишнього стану може виявитися небажаним або навіть неможливим. У деяких випадках резильєнтність може призводити до того, що людина залишається в стані, який для неї неприйнятний чи дискомфортний. Іншими словами, повернення до попереднього рівня функціонування після стресової ситуації може бути небажаною реакцією за певних умов, наприклад, якщо стресор був стимулом для покращення функціонування.

Розглянемо повернення до попереднього рівня функціонування через атрактори, як множину станів, але з фіксацією на точці. **Атрактори** описують систему, яка після збурення (стресової події) повертається до того ж самого стану або подібного до нього. У концепції резильєнтності це означає, що людина повертається до попереднього рівня функціонування після кризи [3, с. 128]. Проблема полягає в тому, що цей стан може бути дисфункціональним або непродуктивним для подальшого розвитку особистості.

Розглянемо приклади ситуацій, в яких повернення до попереднього стану недоречне або ж неможливе.

*Соціально-психологічний аспект.* Травматичні події, такі як насильство, серйозні поранення чи загрози життю, можуть мати довгострокові наслідки для психіки [3; 4]. Повернення до попереднього стану функціонування часто є неможливим через нові фізичні (ампутація) чи соціальні (закони, правила) обмеження, а акцент на резильєнтність може не враховувати такі зміни. Недоречність повернення до попереднього функціонування вбачаємо у контексті психокорекційної роботи з дітьми, наприклад, з розладом аутистичного спектру (РАС), а саме резильєнтність виступає як механізм закріплення (регресії) небажаної форми поведінки, а саме стереотипізації та стимулятивної поведінки в цілому [2, с. 73].

*Аспект мінливості середовища.* Якщо світ змінюється, а ми продовжуємо робити все так само, як раніше, то можемо зіткнутися з новими проблемами. Наприклад, якщо клімат змінюється, а ми

продовжуємо використовувати старі способи виробництва енергії, то може стати, ще гірше або ж не змінить взагалі нічого. Отож функціональні зміни виходять за межі класичного підходу резильєнтності. Історично так склалося, що люди демонстрували здатність пристосування до мінливих кліматичних умов, таких як пошуки альтернативних та нових джерел енергії. Таким чином, загорода сталості та ригідності людської психіки може сприяти унеможливленню творчим рішенням та інноваціям, які забезпечують виживання [7, с. 113].

*Навчальний аспект.* Спрямована пізнавальна активність на недостовірній інформації (прояв збурення) сприяє сформованості некоректних/шаблонних знань та, як наслідок, не ефективних навичок або ж їх відсутності взагалі [5, с. 9]. Наприклад, студент, готуючись до іспиту з історії, звертається до онлайн-джерела, авторитетність якого він суб'єктивно оцінює як високу. Однак, інформація в цьому джерелі містить фактуальні помилки, оскільки автор не має належної наукової кваліфікації та посилається на недостовірні першоджерела. Асимілюючи цю помилкову інформацію, студент формує некоректні когнітивні моделі історичних процесів. Наслідок цього – демонстрація поверхневого розуміння предмету під час іспиту та ризик подальшого закріплення цих помилкових уявлень у довготривалій пам'яті.

У випадках, якщо людина продовжує проявляти резильєнтність і повертається до попереднього стану прагнення до мети, важливі ресурси, які можна було б спрямувати на інші цілі, витрачаються марно.

Отже, зосереджуючись на одній складно досяжній меті, людина може опинитися в ситуації, коли застрягне у небажаній/дезадаптивній поведінковій моделі.

Хоча резильєнтність часто розглядається як бажана адаптивна реакція на різні стресові чинники, її не варто вважати універсальним підходом у всіх ситуаціях. Схильність до відновлення попереднього рівня функціонування або збереження вже набутих когнітивних і поведінкових патернів іноді може мати дисфункціональний характер.

Таким чином, дослідники й практики повинні застосовувати обачність при вивченні чи розвитку резильєнтності. У випадках, коли існує ризик «застрягання» у небажаних станах, можуть бути більш доцільними стратегії реагування, як-от функціональна адаптація через опанування нових або альтернативних підходів. Дані теоретичні розмежування мають суттєві наслідки для визначення конкретних цілей втручання, спрямованих на зміцнення резильєнтності особистості.



### Література:

1. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. № 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
2. Дубовик К. В. Повторювальна та само стимулююча поведінка при розладах спектра аутизму у дітей. *Архів психіатрії. Науково-практичний журнал*. 2013. С. 73.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. № 14. С. 26–64.
5. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. Когнітивна психологія в контексті дослідження пам'яті людини. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія : Психологія і педагогіка*, 2012. С. 9.
6. Charney D. S., Southwick S. M. Resilience: the science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press, 2018. P. 127
7. Nasi V. L., Jans L., Steg L. Can we do more than «bounce back»? Transilience in the face of climate change risks. *Journal of Environmental Psychology*. 2023. Vol. 86. P. 101–123.
8. Nemeth D. G., Olivier T. W. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice. *Elsevier Science & Technology*. 2017. 198 p.

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЕРЕЖИТТЯ ВТРАТИ

**Михайленко Оксана**

*кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри практичної психології  
Криворізький державний педагогічний університет  
м. Кривий Ріг, Україна*

**Росоха Нонна**

*магістрантка кафедри практичної психології  
Криворізький державний педагогічний університет  
м. Кривий Ріг, Україна*

Втрата близької людини – це важкий досвід, що значно впливає на життя, вимагаючи розуміння наслідків і часто зовнішньої психологічної підтримки. Цей досвід змінює звичний ритм життя, що створює потребу в психологічному супроводі для тих, хто його переживає. Аналізуючи дослідження О. Королович та К. Мирончак, визначаємо втрату як будь-яку ситуацію, де цінні для людини об'єкти змінюються або стають недоступними, незалежно від того, чи є вони реальними, потенційними або усвідомленими. Оскільки оцінка цінності та важливості втраченого об'єкта залежить від особистого сприйняття, реакція на втрату може відрізнитися від людини до людини [1; 2; 3].

Аналізу наукових досліджень дає підстави виділити певні моделі пережиття втрати. Зокрема, Е. Кюблер-Росс в модель горя включає п'ять основних етапів, які людина послідовно переживає: шок, відмова, фрустрація, депресія, експеримент, прийняття рішення та інтеграція. Незважаючи на значний внесок Е. Кюблер-Росс, проблематика переживання втрати залишається актуальною і потребує подальших досліджень, вказує в своїх опрацюваннях О. Королович [4].

Модель подвійного процесу проживання втрати запропоновано М. Stroebe та Н. Schut. В контексті даної моделі ідентифіковано два види стресорів: перший пов'язаний з реальністю втрати, а другий – з реальністю відновлення, повсякденного життя та виконання нових ролей. Ця модель відображає процес горя, який подібний до коливання маятника, переходячи від стану втрати до стану відновлення [5].

Модель горя, запропонована J.W. Worden, визначає процес переживання втрати через чотири завдання: прийняття реальності втрати, переживання болю, адаптація до життя без близької людини та

емоційне відокремлення з продовженням життя. J.W. Worden наголошує, що кожен виконує ці завдання у власному темпі й порядку, залежно від індивідуальних особливостей [6].

Психологічний супровід пережиття втрати в умовах сьогодення набуває особливої актуальності, оскільки війна несе за собою певні наслідки. З метою розробки авторської програми психологічного супроводу пережиття втрати нами було ініційовано експериментальне дослідження осіб, котрі мають досвід втрати. Одним із основних завдань дослідження вбачали діагностику психологічного стану респондентів та виявлення внутрішніх ресурсів для відновлення.

Вибірку дослідження склали здобувачі заочної форми освіти психолого-педагогічного факультету (студенти-психологи) Криворізького державного університету загальною кількістю 23 особи.

Перший етап експериментального дослідження передбачав інтерв'ювання. Серед опитаних студентів-майбутніх психологів 93% переживали різноманітні життєві втрати: смерть близької людини; розлучення (з чоловіком, другом); втрату домашньої тварини; соціальні втрати (роботи, статусу); втрату фізичних можливостей (хвороба, операція); психологічні, духовні (релігійні переконання, переоцінку цінностей); матеріальні втрати. Нами була відібрана група та сформована вибірка (23 особи) з тих студентів, яка мала втрати, що викликають більш сильне та глибоке переживання гострого горя (як почуття, руйнуючого відчуття стабільності, безпеки). Йдеться про загибель, смерть, зникнення, важке поранення близької людини, втрату помешкання, старих соціальних зв'язків, роботи. Інтерв'ювання дозволило зібрати первинну інформацію про вид втрати (смерть бабусі, батьків, чоловіка, друга, сестри, вимушене переселення) та термін переживання (від 1 до 3 років).

На другому етапі дослідження було використано наступні діагностичні інструменти: Шкала депресії А. Бека, Методика діагностики тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна (STAI), Тест життєстійкості С. Мадді «Hardiness». Отримані кількісні результати діагностики було перевірено за допомогою кореляційного аналізу (за К. Пірсоном).

Аналізуючи емпіричні дані, отримані за шкалою депресії А. Бека, у всіх учасників виявлено депресивні симптоми. Слабкий рівень депресії продемонстрували 2 особи (8,6%), помірний – 16 осіб (69,5%), високий – 5 осіб (21,7%). Головною причиною високих показників є втрата близьких. Досліджувані, які пережили втрату, відзначали такі ознаки горя, як відчуття нерéalності подій, «спілкування» з померлим, а також проблеми з увагою, пам'яттю, посилення гніву, роздратування та безнадійності, особливо у тих, хто має високий рівень депресії.

Аналіз результатів за методикою діагностики тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна (STAI) засвідчує, що всі досліджувані мають

високий рівень тривожності, зокрема: дуже високий рівень у 7 осіб (30,4%) та високий рівень у 16 осіб (69,5%). У воєнний час тривожність є поширеним явищем, що впливає на емоційне благополуччя та соціальні взаємодії. До групи з високою тривожністю увійшли переважно ті, хто втратив рідних, адже цей вид втрати є одним із найтравматичніших.

Аналіз результатів дослідження життєстійкості за Тестом життєстійкості С.Мадді «Hadiness» засвідчує, що більша частина 13 осіб (56,5%) продемонструвала середній рівень життєстійкості та її основних показників, хоча значним (як наш погляд) є кількість тих, чий рівень життєстійкості – низький (30,4%). Життєстійкість – це психологічне виживання. Її рівень відображає відношення особистості до змін, наявність сил, можливостей використовувати внутрішні ресурси, які будуть сприяти долаттю труднощів. Кореляційний аналіз, виконаний за допомогою методу Пірсона у програмному пакеті SPSS Statistic, виявив наявність важливих статистичних зв'язків між різними психологічними параметрами у майбутніх психологів у зв'язку з втратами. Високий кореляційний зв'язок між сильною депресією та реактивною тривожністю ( $r = 0,556$ ) підкреслює імовірність, що глибокі депресивні стани супроводжуються значним зростанням чутливості до стресових подій, що може вести до емоційної лабільності та зниження адаптивності. Помірні зв'язки поміж помірною депресією та особистісною тривожністю ( $r = 0,347$ ), а також між життєстійкістю та різними формами тривожності ( $r = 0,524$ ), вказують на складну взаємодію між хронічними порушеннями настрою та тривожними реакціями. Ці результати відображають, як внутрішня психічна резистентність може бути підірвана у відповідь на емоційні виклики, що зміцнює поняття про тісний зв'язок між афективними станами та тривожністю у контексті професійної підготовки майбутніх психологів.

Отримані дані підтверджують вплив травматичних втрат на психічний стан досліджуваних. Результати підкреслюють необхідність комплексного підходу до діагностики та терапії для досягнення якісного емоційного відновлення. Підтримка і розвиток життєстійкості є важливим ресурсом, що сприятиме процесу реабілітації та адаптації, надаючи можливість більш ефективно долати наслідки втрат.

### Література:

1. Королович О. Психологічні аспекти динаміки переживання втрати. *Psychology Travelogs*. 2023. Вип. 4. С. 16–24.
2. Мирончак К. В. Агенти соціально-психологічного супроводу при переживанні втрати. *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення* : матер. наук.-практ. семінару. Київ, 2020. С. 61–64.

3. Мирончак К. В. Основні завдання соціально-психологічного супроводу особистості при переживанні втрати. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : зб. наук. праць за матер. II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Херсон, 26–27 вересня 2019 р. Херсон, 2019. С. 196.

4. Kiubler-Ross E. On death and dying. On Death and Dying. NY : Scribner, 1969. 260 p.

5. Schut H., Stroebe M. The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death H.* 1999. 23(3). 197–224.

6. Worden, J. W. Grief Counseling and Grief Therapy: a handbook for the mental health practitioner. 50-th ed. New York : Springer Publishing Company, 2018. 293 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-20>

## **БАЙЄСІВСЬКИЙ ВИСНОВОК ЯК АЛЬТЕРНАТИВА СТАНДАРТНІЙ ЧАСТОТНІЙ ПЕРЕВІРЦІ ЗНАЧУЩОСТІ НУЛЬОВОЇ ГІПОТЕЗИ**

**Олефір Валерій**

*доктор психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри загальної психології*

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
м. Харків, Україна*

У психологічних дослідженнях традиційною є концепція статистичної перевірки нульової гіпотези (NHST). Під час перевірки даних, відповідно NHST, дослідник слідує певній процедурі (ритуалу): 1) встановлює очікуваний розмір ефекту у популяції; 2) обирає оптимальний тест; 3) формулює основну гіпотезу (гіпотеза, що перевіряється,  $H_0$ ) з включенням до її вимоги рівня альфа ( $\alpha$ ), наприклад,  $\alpha = 0,05$ ; 4) формулює альтернативну гіпотезу ( $H_1$ ) з врахуванням очікуваного розмір ефекту у популяції та помилку типу II, яку він готовий зробити; 5) розраховує розмір вибірки ( $N$ ), необхідний для отримання хорошої потужності ( $1 - \beta$ ); 6) розраховує критичне значення тесту; 7) розраховує тестове значення для дослідження; 8) приймає рішення на користь основної чи альтернативної гіпотези. Інтерпретуючи результати, що ґрунтуються на математичних

розрахунках тесту, дослідник дотримується апріорного шаблону, встановленого для вибору між гіпотезами:

– Якщо результат, що спостерігається, потрапляє в критичну область, основна гіпотеза відхиляється і приймається альтернативна гіпотеза.

– Якщо результат, що спостерігається, виходить за межі критичної області і тест має хорошу потужність, приймається основна гіпотеза.

– Якщо результат, що спостерігається, виходить за межі критичної області і тест має низьку потужність, не робиться жодних висновків.

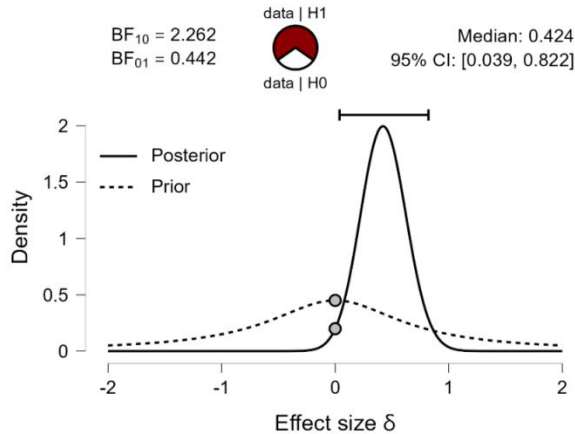
Концепція NHST неодноразово піддавалася критиці з низки важливих питань [наприклад, 5; 6]. Один із головних її недоліків полягає в тому, що значення  $p$ , яке  $< 0,05$  часто неправильно інтерпретується як ймовірність, відхилення нульової гіпотези, а отже, підтримує прийняття альтернативної гіпотези. Така інтерпретація значення є зважливою, але неправильною [2]. Значення  $p$  не говорить нам, які конкретні гіпотези вірні чи хибні, і не привласнює будь-якій з гіпотез ймовірність. Воно є ймовірністю отримання результатів, щонайменше настільки ж екстремальних, як і ті, що спостерігаються за умови, що нульова гіпотеза є вірною. Отже, рішення дослідника щодо прийняття альтернативної гіпотези є логічною помилкою [4].

Іншим недоліком частотної парадигми є неправильна інтерпретація 95% довірчого інтервалу. Його часто інтерпретують як такий, що означає, що існує 95% ймовірність того, що параметр, який цікавить дослідника, перебуває між верхньою і нижньою межею. Правильна ж інтерпретація полягає в тому, що 95 зі 100 повторень абсолютно одного й того самого експерименту нотують фіксований, але невідомий параметр, припускаючи, що альтернативна гіпотеза щодо нього є вірною.

Як альтернативу класичному висновку з використанням  $p$ -значень та довірчих інтервалів деякі дослідники запропонували Байєсівське оцінювання параметрів та перевірку Байєсівських гіпотез [1; 5]. Зокрема, пропонується проведення перевірки гіпотез за допомогою фактору Байєса [3; 5]. Фактор Байєса – це співвідношення прогнозованої щільності за нульовою та альтернативною гіпотезами. Практичною перевагою перевірки гіпотез за фактором Байєса є те, що він дозволяє дослідникам надати кількісні докази нульової гіпотези, а не лише відхилити її.

Для того, щоб скористатися практичними перевагами байєсівського оцінювання параметрів і перевірки гіпотез за фактором Байєса, дуже важливо, щоб процедури, які цікавлять дослідників, можна було виконати за допомогою простого у використанні програмного забезпечення. Як такою є безкоштовна програма з відкритим вихідним кодом і графічним інтерфейсом – JASP ([jasp-stats.org](http://jasp-stats.org); JASP Team, 2016).

Як приклад, наведемо фрагмент із аналізу результатів дослідження, в якому вивчався зв'язок між емоційними вимогами робочого середовища, емоційним дисонансом і залученістю в роботу, опосередкований особистісними ресурсами: самоефективністю та диспозиційним оптимізмом ( $N = 100$ , 59% – жінки). В даному прикладі порівнювалося сприйняття емоційних вимог робочого середовища чоловіками та жінками. Результати класичного двостороннього  $t$ -тесту для незалежних вибірок такі свідчать про те, що жінки мали більш високі оцінки за сприйняттям емоційних вимог робочого середовища ( $M = 14,66$ ,  $SD = 3,56$ ), ніж чоловіки ( $M = 13,00$ ,  $SD = 3,45$ ). Середня різниця була значущою,  $t(98) = 2,32$ ,  $p = 0,02$ ,  $d = 0,47$ . Таким чином дані надають вагомі докази підтримки  $\mathcal{H}_1$ . Висновок – чоловіки і жінки значуще відрізняються за сприйняттям емоційних вимог до роботи.



**Рис. 1. Байєсівський аналіз результатів для двостороннього тесту на наявність відмінностей між сприйняттям емоційних вимог робочого середовища у чоловіків та жінок**

Результати Байєсівського  $t$ -тесту, проведеного в JASP, для нашого прикладу показано на рис. 1, з якого видно:

1. Фактор Байєса, виражений як  $BF_{10}$  (і його обернений  $BF_{01} = 1/BF_{10}$ ), що оцінює інтенсивність доказів, які надають дані для  $\mathcal{H}_1$  порівняно з  $\mathcal{H}_0$ . У нашому прикладі  $BF_{10} = 2,62$ , тобто спостережувані дані в 2,62 рази більш вірогідні при  $\mathcal{H}_1$ , ніж при  $\mathcal{H}_0$ . Фактори Байєса, що перевищують 3, зазвичай вважаються деяким підтвердженням моделі, значення більше 10 як переконливий доказ, а значення більше 30 як дуже переконливий доказ. Інтуїтивний спосіб інтерпретації даного значення коефіцієнта Байєса полягає в наступному: Скільки я готовий

поставити на те, що цей результат повториться? Шанси 30:1 ( $BF = 30$ , дуже сильні докази) спонукають до інших рішень, ніж шанси 3:1 ( $BF = 3$ , помірні докази). У прикладі з емоційними вимогам  $BF_{10} = 2,62$ , що свідчить про слабку (майже випадкову) перевагу  $\mathcal{H}_1$  над  $\mathcal{H}_0$ .

2. Колішатко пропорцій, яке забезпечує візуальне представлення фактору Байеса. У прикладі з емоційними вимогами  $BF_{10} = 2,62$ . Щоб візуалізувати співвідношення вірогідності при  $\mathcal{H}_1$ , ніж при  $\mathcal{H}_0$ , необхідно трансформувати його в інтервал 0–1 і відкласти отриману величину як частку кола. У нашому прикладі відповідна пропорція  $2,62/2,62 \approx 0,72$ ; отже, червона область (яка представляє підтримку на користь  $\mathcal{H}_1$ ) покриває 72% кола, а біла область (яка представляє підтримку на користь  $\mathcal{H}_0$ ) покриває решту 28%.

3. Апостеріорна медіана та 95% довірчий інтервал, які підсумовують те, що ми дізналися про розмір ефекту  $\delta$  за умови, що  $\mathcal{H}_1$  відповідає дійсності. Цей апостеріорний розподіл  $\delta$  має медіану 0,424 і відносно широкий 95% довірчий інтервал, який коливається від 0,039 до 0,822. Довірчий інтервал повідомляє нам, що 95% апостеріорної медіан лежить в інтервалі від 0,039 до 0,822; очевидно, що ефект не був оцінений з великою точністю.

4. Рисунок, що показує, (а) апіорне значення розміру ефекту  $\delta$  при  $\mathcal{H}_1$  пунктирна лінія, (б) апостеріорний розподіл розміру ефекту в популяції (суцільна лінія), при  $\mathcal{H}_1$ , (в) 95% апостеріорний довірчий інтервал для  $\delta$  при  $\mathcal{H}_1$  та (г) візуальне представлення коефіцієнта щільності, тобто сірі точки, які вказують на висоту розподілу для апіорного та апостеріорного розподілів при  $\delta = 0$  при  $\mathcal{H}_1$ ; відношення цих висот дорівнює коефіцієнту Байеса для  $\mathcal{H}_1$  проти  $\mathcal{H}_0$ .

Підсумовуючи, можна вказати на декілька основних причини, завдяки яким варто вибрати використання байєсівської статистики:

- 1) можна оцінити складні моделі, які іноді неможливо оцінити за допомогою традиційних методів;
- 2) можна віддати перевагу визначенню ймовірності;
- 3) в аналізі можуть бути включені базові знання;
- 4) метод не залежить від великих вибірок.

### Література:

1. Dienes, Z. (2011). Bayesian versus orthodox statistics: Which side are you on? *Perspectives on Psychological Science*, 6, 274–290. <https://doi.org/10.1177/1745691611406920>



2. Gigerenzer, G., Krauss, S., & Vitouch, O. (2004). The null ritual: What you always wanted to know about significance testing but were afraid to ask. In Kaplan, D. (Ed.) *The sage handbook of quantitative methodology for the social sciences* (pp. 391–408). Thousand Oaks, CA: Sage.

3. Schmalz, X., Biurrun Manresa, J., & Zhang, L. (2023). What is a Bayes factor? *Psychological methods*, 28(3), 705–718. <https://doi.org/10.1037/met0000421>

4. Wagenmakers, E.-J., Marsman, M., Jamil, T, Ly, A., Verhagen, J., Love, J., Selker, R., Gronau, Q. F., Smita, M., Epskamp, S., Matzke, D., Rouder, J. N., & Morey, R. D. (2018). Bayesian inference for psychology. Part 1: Theoretical advantages and practical ramifications. *Psychonomic Bulletin & Review*, 25(1), 35–57. <https://doi.org/10.3758/S13423-017-1343-3>

5. Wagenmakers, E.-J. (2007). A practical solution to the pervasive problems of p values. *Psychonomic Bulletin & Review*. 14(5). 779–804. <https://doi.org/10.3758/BF03194105>

6. Wasserstein, R. L., Schirm, A. L., & Lazar, N. A. (2019). Moving to a World Beyond “ $p < 0.05$ ”. *American Statistician*. 73(supl). 1–19. <https://doi.org/10.1080/00031305.2019.1583913>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-21>

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТРУКТУРНИХ КОНЦЕПЦІЙ МОТИВАЦІЇ

**Орфанідіс Катерина**

*магістр II курсу*

*Львівський національний університет імені Івана Франка*

*м. Львів, Україна*

Нас зацікавив аналіз наукових досліджень проблем мотивації, оскільки ця тема буде корисною для всіх науковців та людей, які зацікавлені розширити своє бачення про різні концепції мотивації, ознайомитися з їхнім змістом та компонентами структури, дослідити вклад таких вчених як: А. Маслоу, Ф. Герцберг, В. Врум, Е. Декі, А. Бандура та інших.

Усі теорії мотивації, які розроблено останніми роками, Л.А. Первін розділяє на три широкі категорії: 1) гедоністичні (чи теорії вдовolenня); 2) теорії зростання (чи актуалізації); 3) когнітивні (чи теорії потреби у знаннях).

Теорії першої групи в тій чи іншій формі підкреслюють провідну роль задоволення в організації поведінки. У деяких із них (зокрема, в теорії драйву Р. Вудворса) робиться акцент на зусиллях, які здійснює людина у напрямі зниження напруги. Драйв розглядається як джерело рушійної сили чи енергії у функціонуванні організму.

Теорія потягу стверджує, що гомеостатичні порушення, такі як голод/спрага, створюють фізіологічну потребу, яка, у свою чергу, створює психологічний потяг зменшити або задовольнити цю потребу. По суті, саме цей порив або бажання спонукає нас до дії, слугуючи нашим «внутрішнім двигуном» мотивації.

Зв'язок між рівнями збудження та працездатністю є центральним принципом теорії драйву. По суті, це свідчить про те, що оптимальний рівень збудження може підвищити продуктивність, але занадто сильне або занадто низьке збудження може бути шкідливим.

Дослідницька стаття, опублікована в *Journal of Experimental Biology*, показала, що приблизно 64% випробуваних показали кращі результати, коли рівень їхнього збудження був на оптимальному рівні, що підтверджує емпіричну підтримку цього аспекту теорії драйву.

У моделі мотивації, яка спирається на поняття афекту, також було показано, що зусилля організму спрямовуються на максимізацію афекту, який доставляє задоволення, і мінімізацію неприємного афекту. Так, П.Т. Юнг у своїх роботах звертає увагу, що стимули (внутрішні чи зовнішні) набувають спонукальної сили шляхом асоціації із емоційним збудженням (яке є позитивним чи негативним за своїм характером) [1].

До концепцій другої групи (зростання чи актуалізації) Л.А. Первін відносить теорії психологів, які працювали у гуманістичній парадигмі. У їхніх роботах ми знаходимо багато важливих ідей щодо мотивації поведінки. Це не тільки «піраміда потреб» А. Маслоу, яку цитує ледь не кожен, хто розмірковує про природу людини. В основі піраміди знаходяться фізіологічні потреби, такі як їжа та притулок, а на вершині ми знаходимо потреби в самоактуалізації, які пов'язані з досягненням повного потенціалу. Теорія припускає, що люди повинні задовольнити потреби нижчого рівня, перш ніж вони зможуть задовольнити потреби вищого рівня.

Згідно з дослідженням у *Journal of Experimental Psychology*, приблизно 58% учасників продемонстрували зміни у своїй поведінці, коли їхні потреби нижчого рівня не були задоволені, що ще більше підкреслює значний вплив ієрархії Маслоу на поведінку [2].

У сучасній психології домінує соціально-когнітивний підхід до уявлень про природу мотивації людини і її базові потреби. Значну роль у розумінні детермінант поведінки людини відіграла соціально-когнітивна теорія А. Бандури, відповідно до якої психологічне функціонування людини описується в термінах безперервної взаємодії трьох

груп факторів – поведінкових, когнітивних і тих, які належать до навколишнього середовища. [3].

Глибокий аналіз внутрішньої та зовнішньої мотивації людини було здійснено Е. Десі та Р. Райаном під час розроблення теорії самодетермінації, в основі якої лежало нове розуміння базових потреб людини. Спираючись на праці гуманістичного напрямку і власні дослідження, ці вчені стверджують, що внутрішня мотивація базується на трьох вроджених (організмічних) потребах: компетентність, само детермінація (автономія); взаємозв'язок з іншими людьми (чи сприйняття іншими людьми) [4, с. 87].

Враховуючи та аналізуючи інформацію щодо структурних концепцій мотивації нами розроблено таблицю, де розглядаються основний зміст теорій та компоненти їхніх структури.

Таблиця 1

**Порівняльна таблиця структурних концепцій мотивації**

<b>Теорія</b>	<b>Компоненти структури</b>	<b>Основний зміст</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Ієрархія потреб А. Маслоу. (середина 20-го століття).	Представлена в формі піраміди і вміщає 5 рівнів потреб: фізіологічні, потреба в безпеці, соціальні, потреба у повазі, самореалізація.	– Кожен рівень потреб має задовільнятися, лише після задоволення першого рівня можна перейти на другий тощо. –Без задоволення базових (нижчих) потреб неможливо перейти на вищі рівні. – Потреби на кожному рівні можуть бути різними для кожної людини.
Теорія двофакторної мотивації Ф. Герцберга. (60-ті роки 20-го століття).	Теорія розглядає мотивацію через два фактори: фактори задоволення (мотиватори) та фактори незадоволення (гігієнічні фактори).	– Якщо мотиватори досягнення/ визнання/зростання задовільняються, то вони напряму впливають на задоволення та мотивацію особистості. – Гігієнічні фактори впливають та запобігають незадоволенню, але включають фактори задоволення, а отже, не запускають механізм мотивації. – фактори задоволення (мотиватори) призводять до задоволеності роботою (у випадку їхнього позитивного включення), фактори гігієни призводить до незадоволеності роботою (у випадку їхнього негативного включення).

## Продовження таблиці 1

1	2	3
Теорія очікування В. Врума. (1964 рік).	Розглядає мотивацію як призму трьох чинників: очікування, інструментальності та цінності.	– Очікування розглядаються як віра в бажаний результат через включеність сили та зусиль в виконання певної задачі. – Інструментальність розглядається як віра в бажаний результат і кінцеву винагороду або відсутність покарання. – Цінність розглядається як важливість отримання винагороди або відсутність покарання.
Теорія самовизначення Е. Декі. (70-ті роки 20-го століття)	Мотивація залежить від потреби у самовизначенні та самореалізації.	– Індивід прагне до самовизначення та самореалізації, обираючи завдання та цілі, які цьому посприяють. – Зовнішні фактори контролю і винагороди мають вплив та можуть підірвати внутрішню мотивацію.
Теорія самоефективності А. Бандура. (кінець 20-го століття).	Мотивація залежить від впевненості у своїх здібностях та безумовної віри в досягнення поставленої мети.	– Чинники від яких залежить мотивація (в межах цієї теорії) сприяють вмотивованості та допомагають досягти цілей.

**Література:**

1. Мачтакова О. Г. Еволюція концепцій мотивації як складової стратегічного управління на підприємстві. URL: <http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/864/1/%D0%9C%D0%B0%D1%87%D1%8%B8%D1%94%D0%BC%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%96.pdf> (дата звернення: 08.09.2024).

2. Бутенко Д. С. Теорії мотивації: практичний аспект. URL: [http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/5\\_2020/105.pdf](http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/5_2020/105.pdf) (дата звернення: 08.03.2024).

3. Мотивація. URL: <https://psychologer.com.ua/motyvatsiia/> (дата звернення: 08.03.2024).

4. Писаренко С. В., Опанасенко О. С. Зміна концепції мотивації праці та її вплив на ефективність діяльності підприємств. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. 2022. Вип. 3. С. 83–89.

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

**Прокопенко Світлана**

*магістрантка*

*Науковий керівник: Разумова Олена*

*доктор філософії з психології*

*Горлівський інститут іноземних мов*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*м. Дніпро, Україна*

Дослідження кризи середнього віку базується на біопсихосоціальної моделі, яка трактує цей період як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Ця модель дозволяє розглядати кризу середнього віку як комплексний процес переосмислення життєвих досягнень, перегляду цілей та прийняття нових соціальних ролей і обов'язків. Додатково можна звернутися до теорії життєвих етапів Еріка Еріксона, яка підкреслює значення психосоціальних завдань зрілого віку, що включають досягнення цілісності еґо та пошук сенсу життя [1, 3].

Теорія когнітивного стресу Річарда Лазаруса акцентує увагу на важливості суб'єктивного сприйняття стресових ситуацій, де ключову роль відіграють когнітивні процеси та оцінка власних ресурсів для подолання труднощів [4]. Це особливо актуально в умовах війни, коли травматичні події та примусове переміщення значно ускладнюють адаптаційні можливості особистості.

Гендерні теорії підкреслюють важливість соціального розподілу ролей, що пояснює різницю у відповідях чоловіків і жінок на стресові обставини. Чоловіки часто сприймаються як захисники, що зумовлює їхню схильність до агресивних та ізоляційних реакцій під час стресу. Це може бути пов'язано як із соціальними, так і з культурними очікуваннями, які формують специфічні патерни поведінки. Натомість жінки частіше виявляють тривожність та депресивні розлади, що може бути пояснено підвищеною відповідальністю за добробут сім'ї та емоційну підтримку. З огляду на соціокультурні норми, жінки більш схильні до використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, тоді як чоловіки обирають проблемно-орієнтовані підходи [4].

Дослідження проводилося з використанням стандартизованих методик, таких як шкала депресії Бека (BDI-II) та шкала соціальної підтримки (MSPSS), для вимірювання рівня депресивних симптомів

і сприйняття соціальної підтримки [2]. Вибірка включала респондентів віком від 35 до 60 років, які перебували у зоні конфлікту або були внутрішньо переміщеними особами. Збір даних здійснювався шляхом онлайн-опитувань та особистих інтерв'ю, що сприяло підвищенню надійності результатів та врахуванню особливостей контексту війни. Репрезентативність вибірки забезпечувалася через включення різних соціально-економічних та гендерних груп.

Результати дослідження показали, що найвищий рівень депресивних симптомів за шкалою Бека було зафіксовано серед респондентів віком 52–60 років (середній бал – 23.91), що свідчить про вплив кризових обставин середнього віку в умовах війни. Аналіз MSPSS продемонстрував, що соціальна підтримка значно знижує рівень депресивних симптомів, особливо серед жінок, підкреслюючи важливість соціальних зв'язків для забезпечення емоційної стійкості. Чоловіки, своєю чергою, проявляли схильність до емоційної ізоляції та агресії, що можна пояснити як культурними, так і соціальними очікуваннями щодо їхньої ролі. Жінки частіше виявляли тривогу та депресію через підвищену відповідальність за сімейний добробут.

Ці результати узгоджуються з концепцією консервації ресурсів, запропонованою С. Хобфоллом, згідно з цією концепцією, стрес виникає при втраті чи загрозі втрати важливих ресурсів, зокрема соціальних [2].

Дослідження підтверджує значення соціальної підтримки як фактора, що знижує рівень депресивних симптомів та підвищує стійкість до стресу. Психологічні потрясіння, спричинені війною, суттєво впливають на емоційний стан чоловіків і жінок середнього віку, посилюючи кризові процеси. Збереження та розвиток соціальних зв'язків є важливими чинниками підтримки емоційної стабільності та успішної адаптації до нових умов. У зв'язку з цим доцільно впроваджувати програми психосоціальної підтримки, що включають як індивідуальну, так і групову терапію, з метою зміцнення психологічної стійкості та покращення адаптивних можливостей населення в умовах кризи.

### Література:

1. Гамезо М. В., Герасимова В. С., Горелова Г. Г., Орлова Л. М. Вікова психологія. Особистість від молодості до старості. М. : Академія, 2001.
2. Кулагіна І. Ю., Колоцький В. М. Вікова психологія: повний життєвий цикл розвитку людини : навчальний посібник для студентів ВНЗ. М. : Сфера, 2001.
3. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. К. : Агрпромпровид України, 1998. 348 с.
4. Bradberry T. Emotional intelligence 2.0. T. Bradberry, J. Greaves. San Diego : TalentSmart, 2009. 255 p.

## **ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

**Смірнова Катерина**

*студентка 2 курсу магістратури спеціальності 053 Психологія  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

**Рибак Оксана**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

На сьогоднішній день, особливо у воєнний час, не виникає сумнівів, що міжособистісне спілкування є надзвичайно важливим елементом людського буття. Без цього процесу неможливо повноцінно розвивати психічні функції та процеси, а також формувати блоки психічних якостей і цілісну особистість. Спілкування – це завжди взаємодія між людьми, що забезпечує взаєморозуміння, побудову певних відносин та специфічну взаємодію в контексті їхнього ставлення один до одного.

Міжособистісне спілкування є складним процесом, який, щоб повноцінно його зрозуміти, слід розглядати як систему «людина-людина» у всіх її різноманітних аспектах і динаміці. Це твердження однаково справедливе для дітей різного віку [2].

Підлітковий вік є критичним етапом формування самооцінки та інтенсивного розвитку самосвідомості, що включає здатність аналізувати власні психічні процеси і звертати увагу на свій внутрішній світ переживань. Сучасні реалії вимагають високого рівня особистісного розвитку молодого покоління, а перехід від дитинства до дорослого життя часто є важким і викликає певні труднощі. У підлітковому віці виникають складності не лише у сприйнятті себе, а й у взаємодії з навколишніми, що може призвести до емоційного дискомфорту під час спілкування як з дорослими, так і з однолітками [3].

Потреба у спілкуванні з ровесниками, яку батьки не можуть повністю задовольнити, починає проявлятися у віці 4–5 років і з часом тільки посилюється. У 13–14 років спостерігається зміщення орієнтації підлітків і молоді з дорослих (батьків, учителів та інших старших) на однолітків, які є ближчими за віком і соціальним статусом. Така переорієнтація може відбуватися як поступово, так і швидко, проте

дослідження Г. С. Абрамової, Н. А. Амрекулова, Л. Д. Столяренко, Є. І. Рогова, Дж. Морено та інших учених підтверджують її неминучість.

Здійснюючи однакову соціалізуючу роль, ці дві системи відносин часто конфліктують одна з одною щодо змісту та норм, які їх регулюють. Підлітки прагнуть розширення своїх прав у відповідь на ті обов'язки, які їм призначають дорослі. Як результат непорозуміння з боку дорослих, у підлітків часто виникають протести, акти непокори або неслухняність, що в крайніх проявах перетворюється на відкриту непокору або негативізм. Якщо дорослий розуміє причини підліткового протесту, він бере на себе ініціативу щодо зміни взаємовідносин, що дозволяє запобігти конфліктам. Якщо ж ні, може виникнути серйозний зовнішній та внутрішній конфлікт, кризові явища підліткового віку, які зазвичай включають у себе як підлітка, так і дорослого.

Конфлікти між підлітками та дорослими виникають, зокрема, через різні погляди на права та обов'язки як дітей, так і дорослих. Один з основних способів уникнення або розв'язання конфлікту – це змінити підхід дорослого до спілкування з підлітком, почати ставитися до нього як до рівноправної особистості, а не як до дитини. Це передбачає передачу підлітку більшої відповідальності за свої дії та надання йому більшої свободи у прийнятті рішень [1].

Проте підлітки нерідко зберігають дитячі риси, такі як недостатньо серйозне ставлення до обов'язків і відсутність повної самостійності, що ускладнює зміну їх ставлення до дорослих. Зволікання дорослого у зміні підходу може викликати спротив підлітка і, за несприятливих умов, перерости у стійкий міжособистісний конфлікт, який перешкоджає розвитку особистості. Такий конфлікт може викликати відчуження і апатію, зміцнювати переконання підлітка у тому, що дорослі не можуть його зрозуміти. Це стає особливо критичним у той час, коли підліток найбільше потребує підтримки з боку дорослих, а вони втрачають здатність впливати на нього.

Зменшення напруги між підлітком та дорослим зазвичай сприяє встановленню довірливих, дружніх відносин і взаємоповаги. Дружні відносини розвиваються через звернення до підлітка з серйозними проханнями та залучення його до спільних справ.

Відносини з однолітками, на відміну від стосунків з батьками і вчителями, здебільшого будуються на рівноправності. Спілкування з ровесниками задовольняє актуальні інтереси підлітків і стає привабливішим, ніж спілкування з родиною чи у школі, тому вони більше часу проводять із друзями. У кінці підліткового віку виникає потреба у близькому другові, з'являються особливі моральні цінності, що впливають на дружбу: відвертість, розуміння, здатність зберігати таємниці. «Спорідненість душ» стає значущим фактором, що впливає на



взаємини підлітків, і моральні норми набувають ключового значення в їхньому особистісному розвитку [4].

Для ефективної роботи з агресивними підлітками педагогам важливо встановити контакт, вислухати і зрозуміти їх, а також сприяти інтеграції підлітка у колектив, наприклад, через доручення, заохочення успіхів і розвиток здібностей. Необхідно залучати підлітків до спільної діяльності – трудової, спортивної, творчої чи організаторської – що допоможе зменшити напруження та створити відчуття приналежності. Спілкування має бути спокійним, уникати потрібно фізичного та психологічного тиску, а також використовувати захоплюючі моменти, елементи гри, завдання зі змінами форм роботи. Доцільно також застосовувати групові методи роботи з різними ролями і формами діяльності, що сприяє розвитку соціальних навичок. Заохочення у формі матеріальних чи моральних стимулів допомагають сформувати позитивне ставлення підлітків до діяльності, їх самих і оточення. Можна встановити чітку систему заохочень за конкретну поведінку, яка буде підкріплюватися позитивним підходом. Важливо навчити підлітка методів передбачення наслідків власних дій, сприяти вмінню аналізувати, що може статися через конкретну поведінку, а також пропонувати альтернативи. Робота з агресивними проявами повинна включати навчання адекватних способів вираження гніву, формування навичок співробітництва, терпимості до інших та вміння просити допомогу і допомагати. Необхідно вчити підлітків розпізнавати конфліктні ситуації, самоконтролю і способам ненасильницького вирішення конфліктів, що сприятиме розвитку самоконтролю і зменшенню агресивної поведінки.

### Література:

1. Кісіль. З. Р. Психологічні особливості агресивності у підлітковому віці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 1. 2015. 32 УДК 159.9. URL: [https://www1.lvduvs.edu.ua/documents\\_pdf/library/visnyku/nvsp/01\\_2015/15kzrupv.pdf](https://www1.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/library/visnyku/nvsp/01_2015/15kzrupv.pdf)
2. Сучасна психологія: проблеми та перспективи : збірник наукових праць. Ізмаїл : РВВ ІДГУ. 2021. 160 с.
3. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / Савчин М. В., Василенко Л. П. К. : Академвидав, 2006. 256 с.
4. Червона Т. Діагностика та корекція агресивності у дітей. *Бібліотека «Шкільного світу». Психолог. Бібліотека*. 2014. № 3. С. 12.

## **ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Струпинська Аліна**

*бакалавр з практичної психології*

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
м. Київ, Україна*

Сьогодні, в умовах глобалізації та цифрової трансформації, дистанційна освіта набула значного поширення в усьому світі. З одного боку, вона забезпечує доступ до навчання для великої кількості людей, незалежно від їхнього місця проживання, соціального статусу чи матеріального становища. Проте, з іншого боку, виникає низка проблем, пов'язаних з психологічними аспектами навчання на відстані, які безпосередньо впливають на психічне здоров'я студентської молоді.

У сучасних реаліях, особливо в контексті пандемії COVID-19, дистанційна освіта стала основною формою навчання для багатьох студентів, що актуалізувало питання її впливу на їх психічний стан. На перший погляд, дистанційна освіта може здатися привабливою через свою гнучкість і можливість навчання у комфортних умовах власного дому. Студенти мають змогу самостійно планувати свій час, поєднувати навчання з роботою або іншими важливими справами. Однак, як свідчать численні дослідження, саме такий формат навчання може мати негативний вплив на психічне здоров'я молоді [1, с. 48–52].

Однією з ключових проблем дистанційної освіти є ізоляція студентів від соціального середовища. За словами М. Савчин, молоді люди в студентському віці мають гостру потребу в соціальній взаємодії, яка відіграє важливу роль у їхньому особистісному розвитку та формуванні психологічного благополуччя. Відсутність безпосереднього контакту з викладачами та однокурсниками знижує рівень соціальної активності студентів, що може призвести до відчуття самотності та соціальної відчуженості [2, с. 123].

Варто також зазначити, що дистанційне навчання має як негативні, так і позитивні аспекти впливу на психічне здоров'я студентів. Для деяких молодих людей цей формат надає більше можливостей для самостійного навчання, розвитку відповідальності та самодисципліни. Як показують дослідження Т. Артеменко, студенти, які володіють високим рівнем самоорганізації, демонструють кращі результати навчання і менший рівень стресу [3, с. 158]. Вони здатні адаптуватися до умов дистанційного навчання, використовуючи його переваги для

планування власного часу та розвитку нових навичок. З іншого боку, студенти з низьким рівнем саморегуляції стикаються з труднощами у підтримці стабільного психічного стану, що спричиняє зниження академічної успішності. Ці студенти потребують додаткової підтримки з боку викладачів та адміністрації закладів вищої освіти, зокрема через запровадження програм психологічної підтримки та навчання навичкам саморегуляції.

### **Література:**

1. Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. № 26. С. 48–52.

2. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.

3. Дружилов С. А. Психологічні чинники здоров'я людини і детермінанти його негативних психічних станів. *Міжнародний журнал експериментальної освіти*. 2013. № 10-2. 250 с.

4. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : зб. тез доповідей Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24–26.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-25>

## **ФОРМУВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Тищенко-Горбенко Світлана**

*аспірантка кафедри психології*

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів Україна*

Національна ідентичність завжди була джерелом сили українців, однак протягом довгого часу залишалася дуже вразливою до зовнішніх впливів і внутрішніх розбіжностей. Достеменно відомо про певні розбіжності щодо сприйняття минулого між Сходом та Заходом України, відношення до мови та звичаїв, а також, відмінні бачення щодо подальшого розвитку країни. Довгий час українська національна

ідентичність була неоднорідною через мовні, регіональні та культурні відмінності. Ці особливості використовувалися російською пропагандою для розділення українського суспільства, акцентуючи увагу на різницях між регіонами та підриваючи єдність нації. До прикладу, московити вигадали міф про «галичан» і «бандерівців», які не є частиною народу України, буцімто, штучно приєднані до слов'янського народу, тому їхня сепарація вирішить питання із приєднанням України до конгломерату дружніх держав [1]. Якщо розглянути історію України з часів козачтва, то ми побачимо, що війни з росією були постійними – від часів Гетьманщини і до теперішнього часу. Всі війни з нашого боку носили лише визвольний характер. На противагу московити прагнули знищення держави та української нації, як такої, яка не має права на існування. У цьому контексті український визвольний рух розглядається не лише як відстоювання своїх територій, а і як прагнення до національної ідентичності та свободи.

Війна стала потужним чинником, який стимулював консолідацію українців. В результаті цієї консолідації першочерговими стали не відмінності, а спільні прагнення та цінності, де національність, мова або релігійна приналежність втратили вирішальне значення, а «цілісність національних поглядів полягає в усвідомленні пересічними українцями того, що вони є монолітною нацією» [1].

Історія відносин між Україною та росією – це, перш за все, історія боротьби України за власну незалежність. В 2022 році росія здійснила повномасштабну агресію проти України. Але не варто забувати, що початком війни став не лютий 2024, а 2014 рік. Це анексія Криму та війна на Донбасі. Війна призвела до окупації значної частини української території, руйнувань міст і сіл, великих жертв серед військових і мирного населення, еміграції значної кількості жінок та дітей. На нинішній день немає жодної родини яка, прямо чи опосередковано, не відчула на собі болісні наслідки цих трагічних подій. Всі ці трагедії призвели до глибоких змін у колективній свідомості українців. Війна стала не тільки фізичним та психологічним випробуванням, але й тестом на зрілість кожного з нас і нації в цілому. І міф про «братерські» стосунки з Україною, який багато століть нав'язувався російською пропагандою остаточно втратив свою вагу. Згідно з соціологічними дослідженнями, кількість українців, які сприймають росіян як «братній народ», знизилася з 27% у 2017 році до лише 4% у 2023 році. Натомість зросла частка громадян, які вважають, що українці та росіяни ніколи не були братніми народами, – з 16% до 43% [2]. Це свідчить про стрімке формування національної свідомості, яка усвідомлює власну унікальність та історичну відмінність від агресора.

На теперішній день багато українців переосмислили своє бачення самих себе та відношення до національних та культурних цінностей

нашої країни. Війна не лише актуалізувала процес єднання, але й сприяла глибоким змінам у колективній свідомості. Українці виявила здатність не лише захищатися, але й переосмислювати своє історичне та культурне коріння, що неодмінно сприятиме створенню нової, консolidованої національної ідентичності. Важливим компонентом формування національно ідентичності у період війни є вивчення спільної історії, відкритий доступ до матеріалів, які ілюструють певну тенденційність протистояння українців загарбницькій політиці росіян [3].

Також можна зазначити, що агресія росії в 2014 і особливо в 2022 роках стала потужним імпульсом для відновлення і зміцнення національної свідомості, коли основними критеріями «українськості» стали не стільки етнічна приналежність, скільки прагнення свободи, справедливості й вільного майбутнього. Протистояння з росією зміцнило прагнення українців до свободи й незалежності, що знайшло відображення у високому рівні громадянської ідентифікації – за останні роки до 85% населення ідентифікує себе як громадяни України[4].

Варто сказати що експерти вважають нинішню війну постмодерною. Це формат війни суттєво відрізняється від традиційних війн, де були чіткі фронти, явні військові дії і зрозумілий розподіл між цивільним та військовим населенням. На жаль, війна в Україні проникає в усі сфери повсякденного життя, стираючи межі між військовими і цивільними. Наприклад, знищення цивільної інфраструктури, руйнування дитячих лікарень, що прямо впливає на життя мільйонів українців. На нинішній день вбивства мирних жителів агресор ставить одним із основних завдань та інструментів. Це проявляється через постійні ракетні обстріли, психологічний тиск та пропаганду, спрямовану на деморалізацію громадян. Внаслідок цього тисячі українців змушені залишати свої домівки та шукати притулок в інших регіонах або за кордоном.

Також для такого формату війни характерно, що після відносно швидкої бойової фази операції або фази розведення сил настає тривалий етап стабілізації. Часовий горизонт закінчення фази стабілізації розпливчастий і зазвичай обчислюється місяцями, а іноді й роками. Це можна спостерігати на прикладі війни в Ізраїлі де активна фаза чередується з фазою спокою. Якщо проаналізувати перебіг нашої війни з 2014 року, то ми можемо побачити, власне такий сценарій поведінки нашого ворога.

Не варто забувати і про інформаційну складову постмодерної війни яка створює певні «правди», що мають на меті змінити сприйняття реальності та посягти паніку та зневіру у наших силах. Це символіка «захисту російськомовного населення» або ідея «спільної історичної спадщини», які мали би виправдати агресію росії. Та найбільша брехня, яку тільки можна придумати, це те що «братський народ» загрожує

свободі росіян, адже зрозуміло що їхня несвобода-це вони самі. Такі наративи, активно транслюються через соціальні мережі та інші інформаційні канали, перетворюють пропаганду на зброю, що має на меті підірвати моральний стан українського суспільства та ввести в оману міжнародну спільноту. По суті, постмодерна війна не має задалегідь встановлених правил чи визнаного кодексу поведінки – це видовище (звідси така увага до інформаційних воєн, гарної картинки в ЗМІ та вплив пропагандистів) [5].

Водночас Україна створює свої символи та образи, що викликають єднання та підтримку. Спрямовані повідомлення, символіка та інші засоби можуть викликати певні емоційні реакції та формувати чітке уявлення про «ворога» та «свого» [6]. В умовах війни виникає потреба у мобілізації ресурсів, включаючи людські, економічні та інші. Процес мобілізації може створювати об'єднуючі механізми, а національна ідентичність може стати важливим чинником у мобілізації суспільства [7]. Героїчні постаті наших військових, образи стійкості й незламності простих українців, які розповсюджуються через інформаційний простір та соціальні мережі, перетворюються на знакові в цьому протистоянні. Вони не лише відображають правдиву картину боротьби, але й демонструють світу незламний дух української нації. Саме завдяки цьому міжнародна спільнота отримує змогу зрозуміти, що для України ця війна – боротьба за свободу та власну ідентичність.

Збройний конфлікт в Україні радикально змінив самі уявлення про поняття «українець». Як свідчать результати соціологічного дослідження, проведеного Центром Разумкова: з судженням (українці і росіяни завжди були і залишаються братніми народами) у 2017 році погодилися близько чверті (27%) опитаних, у 2023 році її поділяли лише 4%; частка тих, хто вважає, що українці і росіяни раніше були братніми народами, але вже такими не є, з 2017 року статистично значуще не змінилася (відповідно 50% і 48%), тоді як істотно зросла частка тих, хто дотримується думки, що українці і росіяни ніколи не були братніми народами (з 16% до 43%) [8].

Огляд історичного контексту також підтверджує ці висновки. За даними праці Касьянова Г. В. «Національна ідентичність в Україні: історичні трансформації та сучасні виклики» [9]. національна ідентичність українців пройшла складний шлях становлення. Від часів Гетьманщини і до теперішнього часу, українці відстоювали свої права, борючись не лише за територію, а й за збереження власної культури і традицій. Сьогодні це не просто національність чи етнічне походження, а скоріше приналежність до суспільства, об'єданого прагненням до свободи, самовизначення та незалежності. Кожен, хто поділяє ці принципи, незалежно від походження чи рідної мови, є частиною сучасної української нації. Це нове уявлення про українську

ідентичність говорить про прагнення жити у справедливому суспільстві, яке захищає права та гідність усіх своїх громадян, даючи кожному можливість брати участь у побудові спільного майбутнього. Саме тому сьогодні «українець» – це вже не національно-етнічна категорія, а ціннісна [10, с.183].

Отже, національна ідентичність це не культурна спадщина, а джерело сили, якою пишається кожен українець. Боротьба за національну ідентичність стала боротьбою за право жити у вільній державі та будувати власне майбутнє незалежно від зовнішнього тиску.

### Література:

1. Кириченко В. В. Психологічний аналіз медійного дискурсу російсько-української війни. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 239–244.

2. Шевчук А. Українці дали оцінку відносинам з росіянами. URL: <https://ua.korrespondent.net/ukraine/4616941-ukraintsi-daly-otsinku-vidnosynam-z-rosiianamy>

3. Судин Д. Як війна вплинула на нашу ідентичність, пам'ять та цінності. URL: <https://tyzhden.ua/iak-vijna-vplynula-na-nashu-identychnist-pam-iat-ta-tsinnosti/>

4. Палієнко М. Українські архіви, війна та збереження національної ідентичності. *Архіви України*. 2022. Вип. 1. № 330. С. 12–38.

5. Зливков В. Л. Аспекти формування мілітарної ідентичності українців. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5232>

6. Кириченко В. В. Контекстуально-семантична диференціація міжгрупових атрибутів «радянський» та «європейський» у призмі етнонаціонального сприйняття українців. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 1. С. 85–90.

7. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві. і: монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 245 с.

8. Центр Разумкова (2022). Політичні підсумки 2022 року: оцінка громадянами ситуації в країні та дій влади, довіра до соціальних інститутів (грудень 2022 р.). URL: <https://razumkov.org.ua/napriamku/sotsiologichni-doslidzhennia/politychni-pidsumky-2022-roku-otsinka-gromadianamy-sytuatsii-v-kraini-ta-dii-vlady-dovira-do-sotsialnykh-institutiv-gruden-2022r>

9. Касьянов Г. В. Національні історії та сучасна історіографія: виклики й небезпеки при написанні нової історії України / Касьянов Г. В., Толочко О. П. *Український історичний журнал*. 2012. № 6. С. 4–24. Режим доступу: [http://resource.history.org.ua/publ/journal\\_2012\\_6\\_4](http://resource.history.org.ua/publ/journal_2012_6_4)

10. Степико М. Т. Черненко Т. В. Українська ідентичність як визначальна засада протидії російській агресії. *Стратегічні пріоритети*. 2017. № 3. С. 178–183. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/spa\\_2017\\_3\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/spa_2017_3_23)

## **ЖИТТЄВА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЯК ФАКТОР, ЩО ВПЛИВАЄ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНОК**

**Ткач Іванна**

*студентка 2-го року навчання освітньо-професійного рівня магістр  
кафедри психології філософського факультету  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Задоволеність життям є важливим аспектом психологічного добробуту та одним із ключових факторів, що впливають на самореалізацію особистості. Поняття самореалізації зокрема актуальне для жінок, адже саме вони часто стикаються з високими соціальними очікуваннями, що вимагають поєднання професійної успішності, сімейних обов'язків та особистісного розвитку. Рівень задоволеності життям може виступати джерелом мотивації, внутрішнього ресурсу та стійкості, необхідних для досягнення цілей, особливо у сучасному суспільстві, де жінки все частіше прагнуть досягти гармонії у різних сферах життя.

Високий рівень задоволеності життям часто називають щастям або психологічним (суб'єктивним) благополуччям [1].

Сучасний розвиток західного типу цивілізації все більше орієнтується на те, щоб мати можливість кожному індивіду отримувати задоволення за різними аспектами життя, що все більше й більше набуває статусу однієї з провідних умов повноцінного функціонування особистості в соціальному середовищі. Так, на даний час виникають запити, що межують зі зростаннями стресів, ускладненнями за конструюванням особистого життя, можливості вибору за життєвими орієнтирами, а ще за труднощами самоактуалізації та адаптації [2, с. 31–42].

Відомий американський психолог Е.Л. Торндайк на початку 40-х років створив перелік чинників задоволеності життям і дав їм назву «умови хорошого життя»:

1. Задоволеність фізичними потребами.
2. Задоволеність потребами психічної та фізичної активності.
3. Задоволеність соціальними потребами (дружніми стосунками, належність до організованих груп тощо).
4. Задоволеність особистими успіхами (рейтинг авторитетності, самоповага).

Слід підкреслити, що задоволеність життям в більшості спирається на оцінки від задоволення потреб і менш пов'язана з оцінками



важливості самих потреб. Однак кількість задоволених потреб за поглядами автора, тільки опосередковано впливають на задоволеність життям.

Оцінка якості життя особистості ґрунтується на індивідуальних та суб'єктивних поняттях, які узагальнюють по своїй суті найактуальніші питання її життя. Якщо більшість сфер життя задоволені, то це свідчить про позитивну оцінку якості життя, а не задоволення власним життям свідчить про його негативну оцінку [3, с. 62–68].

Отже, визначення задоволеність життям, з точки зору психології, трактується в розрізі емоційно-оцінювального відношення до себе та інших, потреб, самоактуалізації, прагнень і досягнень, суб'єктивного благополуччя і щастя. Найбільш оптимальний спосіб вивчення задоволеності життям людини полягає у дослідженні його в контексті суб'єктивного оцінювання якості здоров'я і життя та соціального самопочуття особистості.

Показники задоволеності життям, як правило, суб'єктивні або базуються на змінних, які людина вважає особисто важливими у своєму житті. Ваша задоволеність життям не буде визначатися на основі фактора, який насправді для вас не є значущим [5, с. 23–27].

Ви також можете почути ще один термін, пов'язаний із задоволеністю життям і щастям: якість життя. Якість життя є ще одним показником задоволеності чи благополуччя, але вона пов'язана з такими умовами життя, як кількість і якість їжі, стан здоров'я та якість житла.

Знову ж таки, різниця між цією пов'язаною змінною та задоволеністю життям полягає в тому, що задоволеність життям є суб'єктивною та більшою мірою емоційною. Людина, яка є бездомним або невиліковно хворою, цілком може мати вищу задоволеність життям, ніж заможна людина з хорошим здоров'ям, оскільки вони можуть надавати значення зовсім іншому набору змінних, ніж ті, що стосуються якості життя.

Існує два основних фактори задоволеності життям:

– Фактор «знизу вгору»: задоволеність життям як результат задоволеності багатьма сферами життя.

– Фактор «зверху вниз»: задоволеність життям як фактор, що впливає на задоволеність у певній сфері.

Фактор «знизу вгору» стверджує, що ми відчуваємо задоволення в багатьох сферах життя, таких як робота, стосунки, сім'я та друзі, особистий розвиток, здоров'я та фізична форма. Наше задоволення життям у цих місцях створює наше загальне задоволення життям.

З іншого боку, фактор «зверху вниз» стверджує, що наша загальна задоволеність життям впливає (або навіть визначає) нашу задоволеність життям у багатьох різних сферах. Ця дискусія триває, але для більшості

людей достатньо знати, що загальна задоволеність життям і задоволеність у багатьох сферах життя тісно пов'язані [6, с. 186–188].

На підставі існуючої літератури виявляється, що мережі соціальної підтримки та, зокрема, дружба, важливі для благополуччя жінок середнього віку. Однак типи стосунків і те, якою мірою вони впливають на задоволеність життям, досі невідомі, як і роль інших факторів, які можуть впливати на загальний добробут жінок.

Серед інших факторів, які потенційно можуть підвищити благополуччя або задоволеність життям жінок середнього віку, є широкий діапазон змінних, таких як дохід, статус стосунків і освіта. Окрім наявності довіреної особи чи групи друзів, річний дохід вище середнього рівня заробітку та позитивне ставлення до зовнішнього вигляду вказують на добробут жінки середнього віку. Змінні доходу, освіти та добробуту зазвичай мають пряму кореляцію із задоволеністю життям [4, с. 140–144].

Отже, задоволеність життям є важливим виміром життя. Його оцінюють на основі суб'єктивної оцінки, яка відіграє вирішальну роль у житті підлітків і дорослих жінок. Суб'єктивні уявлення людей про доходи, багатство та стан здоров'я суттєво впливають на їхнє життя, впливаючи на відчуття задоволеності життям. На думку деяких дослідників, задоволеність життям залежить від таких детермінант, як соціально-економічний статус, стан здоров'я та соціальні відносини, які є нематеріальними. Навпаки, інші запевняють, що задоволеність життям пов'язана з суттєвими факторами, такими як робочий статус, фактичний дохід і місце проживання. Суспільство з менш освіченими жінками має низькі доходи та обмежені можливості торгуватися та приймати рішення, і багато жінок не дуже задоволені своїм життям. Крім того, щастя і благополуччя молоді та дорослих жінок тісно пов'язані із задоволеністю життям.

### Література:

1. Вірна Ж. Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. 2013. № 1(4).
2. Даценко, О. А. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. Вип. 10. С. 31–42.
3. Дудніцька С., Медвідь А., Ячнюк М., Хрипко І. Задоволеність та якість життя жінок похилого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 3(55). С. 62–68.
4. Каргіна Н. В., Цибух Л. М., Мельничук І. В. Специфіка факторної структури особистості з високим і низьким рівнем задоволеності життям. *Габітус*. 2020. Вип. 16. С. 140–144.

5. Кузьменко А. О., Власова Д. А. Вплив гендеру на задоволеність життям. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції), м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 23–27.

6. Лісневська А. О. Психологічні чинники задоволеності життям у період нормативної кризи 30-ти років. *Розвиток професіонала і професіоналізму: теорія і практика* : зб. наук. пр. (Україна, Болгарія, 2014). Черкаси, 2014. С. 186–188.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-27>

## **ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ «ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАР'ЄР ОСОБИСТОСТІ»**

**Томаржевська Інна**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології*

*Український державний університет імені М. П. Драгоманова  
м. Київ, Україна*

Феномен психологічних бар'єрів не обійшов увагою зарубіжних та вітчизняних вчених-психологів і розкривається у працях у межах основних теоретичних напрямів та наукових шкіл психології (психоаналітичної теорії, когнітивно-поведінкової, гуманістичної психології, тощо).

Внаслідок виникнення психологічних бар'єрів у діяльності особистості може статися як зупинка, так і навпаки, мобілізація ресурсів для подолання, що сприятиме якісно новому рівню розвитку особистості. Також вчені акцентують увагу на суперечливій ролі психологічних бар'єрів у діяльності людини. Саме ці положення викликають інтерес до цієї проблематики досліджень.

У зарубіжній психологічній науці категорія психологічного бар'єру та його функції розглядається в рамках психоаналітичного, біхевіорального, когнітивного та гуманістичного підходів.

Представники психоаналітичного підходу вважають, що зіткнення з бар'єром призводить до інстинктивного включення захисних механізмів, які дозволяють захистити внутрішнє «Я» від зовнішньої чи внутрішньої загрози. Відповідно до психоаналітичної теорії особистості З. Фрейда, поведінка людини, всі психодинамічні процеси розгортаються внаслідок взаємодії інстинктивних потягів та бар'єрів –

зовнішніх та внутрішніх. З. Фройд використовує для опису людської поведінки такі категорії, як «катексис» (під яким розуміється психічна енергія інстинктивної сфери, спрямована на певні об'єкти і така, що потребує розрядки) та «антикатексис» (під яким розуміється бар'єр, який унеможливує пряме задоволення інстинкту). За З. Фройдом, метою будь-якої форми людської поведінки є зменшення напруги, викликаній неприємним скупченням енергії, і він вказує на два основних способи зниження напруги: перший полягає у взаємодії з проблемною ситуацією, що викликала тривогу, і подолання труднощів, що виникли, що призводить до зменшення можливості повторення ситуації. Другий спосіб полягає у спотворенні чи запереченні самої проблемної ситуації та подібну поведінку З. Фрейд позначив терміном «психологічний захист».

Отже, з точки зору психоаналітика, психологічний бар'єр виявляється у формі психологічного захисту від неприємних переживань. У цьому підході основною функцією психологічного бар'єру виступає психологічна захист [4]. В рамках біхевіористичного напрямку прийнято вважати, що дії до яких індивід вдається долаючи перешкоди, і які призводять до успіху, викликають почуття задоволення, позитивні емоції. Такі дії згодом відображаються, засвоюються і надалі легко відтворюються індивідом. Отже, у представники цього підходу вважають, що основною функцією психологічного бар'єру є формування адаптивної поведінки.

У рамках когнітивної психології існує уявлення про те, що формування певної структури знання передбачає зіткнення людини з суперечливою інформацією, і при цьому відбувається або виключення даного протиріччя з системи знань, що формується, або перегляд наявних знань (навичок). Таким чином, внутрішні психологічні бар'єри впливають на формування когнітивних схем особистості.

Представники гуманістичної психології вважають, що основною функцією бар'єру є функція розвитку. На думку Курта Левіна, подолання внутрішніх психологічних перешкод підвищує рівень домагань особистості і при цьому відбувається стимуляція активності та підвищення енергетичного потенціалу людини. Подолання внутрішнього бар'єру сприяє вдосконаленню духовного потенціалу особистості, її самоактуалізації та самореалізації. Якщо ж бар'єр непереборний, то на думку К. Левіна, суб'єкт знижує рівень домагань, послаблює чи повністю втрачає ініціативу [3].

Розглядаючи основні принципи та підходи до профілактики та усунення психологічних бар'єрів вітчизняний вчений А.В. Масанов зауважив, що переживання психологічного бар'єра є функцією взаємодії особистості й ситуації, середовища в певний проміжок часу. Адекватність вибору стратегій поведінки під час переживання психологічних

бар'єрів визначається дією захисних механізмів, адаптивними можливостями людини, особливостями сприйняття й оцінки значимої для неї ситуації, особливостями саморегуляції діяльності. Уміння перебувати в оптимальному психічному стані та ефективна саморегуляція психічних станів особистості в складних ситуаціях (як то вміння відстоювання своєї позиції) – є надзвичайно актуальними для ділового й особистісного спілкування та якості життя людини [2].

Як бачимо, в психології існує певний дихотомічний погляд на функцію психологічного бар'єру: психологічний бар'єр розглядається то в якості позитивного, то негативного психічного утворення. освіти. Позитивна функція бар'єру полягає у виконанні захисної функції особистості ситуації загрози, а негативна функція бар'єру проявляється у гальмуванні діяльності при виникненні перешкоди на шляху її здійснення, – психіка функціонує та розвивається як засіб подолання бар'єрів. Аналіз функцій бар'єрів дозволяє виокремити в якості основних дві – конструктивну (позитивну) та негативну, які включають у собі ряд допоміжних функцій. До конструктивної функції можна віднести такі функції як індикаторна (показує зворотний зв'язок якості впливу), стимулююча, активізуюча. А негативна функція бар'єру включає такі допоміжні функції як стримуюча (ускладнює просування, знижує самоефективність); деструктивна (руйнівна), яка включає мотиви уникнення, відмови тощо.

Г. А. Бал наголошує на такій функції бар'єру, як «забезпечення стійкості особистості в ситуації розвитку», особливо це актуально при розвитку творчого мислення, що відбувається у процесі вирішення проблем (перешкод), що виникають на шляху до наміченої мети [1].

На думку сучасних дослідників, подолання психологічного бар'єру є важливою умовою розвитку особистості, що дозволяє актуалізувати приховані можливості людини, що призводить до мобілізації ресурсів, виявлення внутрішніх резервів, невідомих самій людині.

Подолання психологічного бар'єру веде не тільки до нормального функціонування психіки людини (зниженню тривожності, нормалізації психічних процесів) але і до появи новоутворень: формування адекватної самооцінки, розвитку самовладання, вміння приймати конструктивні рішення.

Реалізація розвиваючих функцій психологічного бар'єра може бути здійснена тільки через його подолання. Розкриття тих чи інших здібностей та потенціалу людини виникає за наявності життєвої необхідності та відповідних умов. Це відбувається в тому випадку, коли поставлена мета стає особистісно значущою, що призводить до мобілізації сил та ресурсів особистості. актуалізації прихованих резервів, розкриттю потенціалу, найчастіше прихованого навіть від самої особистості.

Необхідність подолання психологічного бар'єру призводить до активізації життєво важливих сфер психіки людини, а використання психологічного бар'єру як засобу мобілізації прихованих ресурсів особистості є важливою умовою розвитку цілісної індивідуальності людини.

### **Література:**

1. Балл Г. О. Аналіз поведінки у складних соціальних ситуаціях як сфера застосування теоретичних положень філософії. *Педагогіка і психологія*. 2016. 3. С. 9–15.
2. Массанов А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : монографія. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. 371 с.
3. Lewin K. The dynamic theory of personality. N.Y. : Mejrrow Hill, 1936.
4. Freud S. The basic writings of Sigmund Freud. New York Modern libr. Corp., 1966. 1001 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-28>

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ**

**Фельгер Ольга**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди  
м. Харків, Україна*

Адаптація вимушених переселенців до нових умов життя є складним процесом, що супроводжується значними психологічними та соціальними викликами. Особливо це актуально для переселенців, які покинули свої домівки через війну, що триває вже майже три роки по всій території України. Переселенці стикаються із втратами, вимушеною зміною середовища, дезорієнтацією, а також психологічними та фізіологічними труднощами, що потребують значних ресурсів для адаптації.

На думку Авер'янової Н. М., гібридна війна має потужний вплив не лише на політичну й економічну ситуацію, але й на психічний стан громадян. Переселенці, які зазнали наслідків військових дій, часто страждають від посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресії та тривожних станів. У своїй роботі науковця наголошує на тому,

що ці стани є нормальними реакціями на ненормальні обставини, але їх потрібно правильно діагностувати та лікувати, щоб допомогти людині повернутися до повноцінного життя [1, с. 32].

Сльчанінова Т. М. та Сльчанінов Д. Б. у своїх дослідженнях зосереджуються на процесах десоціалізації та ресоціалізації особистості в умовах суспільства, що трансформується. Вони наголошують, що вимушені переселенці часто проходять через стадії десоціалізації, коли їх попередні соціальні ролі стають неактуальними, а соціальні зв'язки зруйнованими. Водночас процес ресоціалізації полягає у відновленні цих зв'язків та інтеграції в нові соціальні структури. Згідно з позицією вчених, ефективна ресоціалізація можлива лише за умови надання адекватної психосоціальної підтримки та створення сприятливих умов для формування нових соціальних ролей [3, с. 79].

Вчений Акименко Ю. Ф. підкреслює, що для переселенців, особливо членів сімей учасників бойових дій, особливо важливою є підтримка з боку близьких і суспільства. Вони часто опиняються в ізоляції, відчувають втрату соціальних зв'язків, і це ускладнює процес адаптації. Важливим аспектом є надання спеціалізованої психологічної допомоги, спрямованої на відновлення втрачених соціальних зв'язків та інтеграцію в нові спільноти [2, с. 96].

Максименко С.Д. вказує, що важливим фактором в адаптаційному процесі є здатність до емпатії, як з боку переселенців, так і з боку тих, хто їх оточує. Переселенці часто відчувають, що їхні потреби та переживання не розуміються або ігноруються. У такій ситуації емпатійна підтримка з боку оточуючих може стати важливим чинником успішної інтеграції в нове середовище. Вчений акцентує увагу, що емпатія знижує рівень стресу та сприяє формуванню довіри, що є критичним для відновлення психологічної рівноваги.

Кокун О. М. у своїй монографії про оптимізацію адаптаційних можливостей людини підкреслює, що важливою складовою успішної адаптації є здатність людини до психофізіологічного регулювання. Військові дії та вимушена міграція створюють екстремальні умови, які вимагають від переселенців високого рівня стресостійкості та адаптаційних можливостей. На його думку, важливим аспектом є підвищення психофізіологічних резервів через тренування адаптаційних механізмів, що допомагає людині швидше пристосуватися до нових умов життя [4, с. 48].

На думку Вітенка І.С. і Чабана О.С. розглядається питання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях, таких як війна або природні катастрофи. Зокрема, автори звертають увагу на те, що переселенці часто стикаються з психосоматичними розладами через тривалий стрес. На думку авторів, для подолання цих проблем

необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає як психологічну, так і медичну підтримку [6, с. 158].

Команда вчених Титаренко Т.М., Дворник М.С. та Климчук В.О. пропонують соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Автори наголошують, що травматичний досвід вимушених переселенців потребує глибокого психотерапевтичного втручання, яке включає як індивідуальну, так і групову роботу. Важливим аспектом є створення умов для позитивного самовираження переселенців через участь у соціальних та культурних заходах, що сприяє їхній соціальній реінтеграції [7, с. 96].

Хомуленко Т. Б. у своїй роботі з основ психосоматики розглядає питання психосоматичних розладів у контексті вимушеної міграції. На її думку, переселенці часто стикаються з психосоматичними симптомами, такими як головні болі, проблеми з травленням або безсоння, що є наслідком тривалого психологічного стресу. Для подолання цих симптомів науковиця рекомендує застосовувати методи психосоматичної корекції, що включають як психологічні, так і фізіологічні підходи до лікування [8, с. 16].

Нами було організовано емпіричне дослідження, яке було проведено на базі «Муніципальне розміщення вимушених переселенців з України в районі Зігмарінген, Німеччина». Воно виявило важливі психологічні аспекти адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. Вибірка дослідження складалася з 88 осіб, що дозволило отримати різноманітні дані щодо їхнього психологічного стану та адаптаційних процесів. Однією з основних проблем, виявлених під час дослідження, є емоційні та психологічні труднощі переселенців, які найбільш виражені серед жінок (75% відчувають емоційні труднощі). Чоловіки також стикаються з труднощами, зокрема з інтеграцією в нове соціальне середовище (50%). Отримані результати свідчать про потребу в соціально-психологічній підтримці, яку не отримують 60% жінок і 70% чоловіків, що підкреслює важливість доступності таких послуг. Значний рівень тривожності був виявлений серед 45% жінок і 30% чоловіків, що свідчить про високий рівень стресу у вимушених переселенців. Поряд з цим, більшість респондентів зазначили, що основними чинниками, які сприяють їхній адаптації, є підтримка сім'ї та допомога друзів. Кореляційний аналіз виявив сильний негативний зв'язок між рівнем ригідності та адаптованості, що свідчить про важливість розвитку гнучкості в поведінці для успішної адаптації. Також був виявлений позитивний зв'язок між тривожністю та фрустрацією, що підтверджує взаємозалежність цих станів у контексті адаптаційного процесу. Загалом, дослідження показало, що психологічна адаптація вимушених переселенців потребує всебічної соціально-психологічної підтримки, особливо у вигляді програм, спрямованих



на зменшення тривожності, фрустрації та агресивності. Гендерні відмінності також вимагають індивідуалізованого підходу до надання допомоги, враховуючи специфіку психологічних труднощів чоловіків і жінок.

Отже, психологічна адаптація вимушених переселенців є складним процесом, який включає психофізіологічні, соціальні та емоційні аспекти. Для успішної адаптації необхідні як індивідуальна, так і колективна підтримка, що включає надання психологічної допомоги, розвиток емпатії та створення умов для соціальної інтеграції.

### Література:

1. Авер'янова Н. М. Гібридна війна: російсько-українське протистояння. *Молодий вчений*. 2017. 3(43). С. 30–34.
2. Акименко Ю. Ф. Як допомогти родині учасника бойових дій. Чернівці : Десна Поліграф, 2017. 144 с.
3. Єльчанінова Т. М., Єльчанінов Д. Б. Системологія десоціалізації та ресоціалізації особистості у суспільстві, що трансформується. *Соціалізація особистості у сучасних соціокультурних контекстах* : матеріали VIII Міжнародної наук. конференції. Харків : ХНПУ, 2017. С. 78–79.
4. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ. Міленіум, 2004. 265 с.
5. Максименко С. Д. Емпатія та її прояви у поведінці людини. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*, 2010. 43. С. 31–35.
6. Основи загальної і медичної психології / за ред. Вітенко І. С., Чабан О. С. Тернопіль : Укрмедкнига, 2003. 344 с.
7. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. *Національна академія педагогічних наук України. Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
8. Хомуленко Т. Б. Основи психосоматики : навч.-метод. посіб. Нова Книга, 2009. 120 с.

## **МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ**

**Хром'як Оксана**

*студентка 2 курсу магістратури спеціальності 053 Психологія  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

**Рибак Оксана**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Волонтерська діяльність набуває особливої актуальності в умовах сучасних криз, конфліктів та глобальних викликів, коли зростає потреба у підтримці соціально вразливих груп. Дослідження мотиваційної сфери волонтерів дозволяє зрозуміти, що саме спонукає людей допомагати іншим на безоплатній основі. Це знання важливе як для наукової психології, так і для практики, оскільки розуміння мотиваційних чинників може сприяти залученню нових волонтерів і підвищенню ефективності їхньої діяльності.

Мотивацію волонтерської діяльності можна класифікувати на дві основні групи: зовнішню та внутрішню. Внутрішня мотивація стосується потреби в особистому розвитку, самовираженні та прагненні до самовдосконалення. Така мотивація виявляється в задоволенні від допомоги іншим і приносить психологічне благополуччя. У багатьох дослідженнях наголошується, що люди з внутрішньою мотивацією до волонтерства не завжди мають матеріальні цілі або прагнення отримати суспільне визнання. Їхні прагнення засновані на альтруїзмі та бажанні покращити світ, і вони зазвичай мають більшу стійкість до стресових ситуацій, що часто супроводжують волонтерську діяльність [1, с. 4–5].

Зовнішня мотивація, з іншого боку, пов'язана з отриманням певної вигоди від участі у волонтерстві, наприклад, соціального статусу, мережових можливостей або навичок, які можуть бути корисними для подальшої кар'єри. Наприклад, дослідження показують, що студенти часто вдаються до волонтерства для отримання досвіду роботи, рекомендацій та визнання в суспільстві. Зовнішня мотивація також включає соціальне схвалення, яке важливе для багатьох волонтерів, оскільки

воно підсилює відчуття власної цінності та значущості в очах оточуючих .

Обидва типи мотивації можуть існувати одночасно, але, як показує практика, внутрішня мотивація зазвичай є більш стабільною та довготривалою. Волонтери з домінуючою внутрішньою мотивацією зазвичай мають більшу тривалість участі у волонтерській діяльності. Навпаки, люди, для яких переважає зовнішня мотивація, можуть швидше залишити волонтерську діяльність при зникненні зовнішніх стимулів. Ці особливості підкреслюють важливість підтримки внутрішньо мотивованих волонтерів, оскільки саме вони виявляють більшу відданість своїм зобов'язанням і витримку перед труднощами [2].

Таким чином, мотиваційна сфера волонтерів є складною системою, яка відображає як індивідуальні риси особистості, так і соціальні обставини. Однак визначення домінуючого типу мотивації дозволяє більш ефективно організувати волонтерську діяльність, сприяючи гармонійному поєднанню зовнішніх і внутрішніх мотивів, що в кінцевому підсумку забезпечує сталість цієї діяльності та позитивні психологічні наслідки для волонтерів.

Науковці поділяють мотиви волонтерів на кілька основних груп, зокрема на внутрішні та зовнішні мотиви. Існує кілька підходів до класифікації мотиваційних факторів, серед яких виділяються такі основні категорії:

1. **Гуманітарні мотиви.** Це внутрішні мотиви, пов'язані з бажанням допомогти іншим, проявити емпатію, підтримати соціальну справедливість. Люди, які керуються гуманітарними мотивами, зазвичай відчувають глибоке почуття відповідальності перед суспільством, прагнуть робити внесок у добробут інших людей.

2. **Особистісні мотиви саморозвитку.** Волонтерство дозволяє людям розвивати нові навички, вдосконалювати свої особисті якості, підвищувати емоційну зрілість та самопізнання. Такі мотиви характеризуються прагненням до самореалізації, самоствердження та духовного збагачення, що сприяє внутрішньому розвитку особистості.

3. **Соціальні мотиви.** Багато людей займаються волонтерством, щоб розширити своє коло знайомств, здобути соціальну підтримку, підвищити свій соціальний статус. Волонтерська діяльність створює умови для соціальної взаємодії та може служити засобом інтеграції в певні соціальні групи.

4. **Кар'єрні мотиви.** Хоча волонтерська діяльність є безоплатною, вона також може бути засобом отримання практичного досвіду для майбутньої кар'єри. Така мотивація передбачає здобуття навичок, що можуть бути корисними в майбутній професійній діяльності, а також можливість додаткового тренування та розвитку.

**5. Релігійні або етичні мотиви.** Для деяких волонтерство є продовженням їхніх етичних або релігійних переконань. У цьому випадку волонтери розглядають свою діяльність як спосіб реалізації моральних принципів, служіння вищим ідеалам, здійснення суспільної місії [3, с. 173–174].

Теоретичний аналіз мотиваційної сфери волонтерів включає кілька підходів. Зокрема, теорія самовизначення (Райан і Десі) стверджує, що основні потреби особистості, такі як автономія, компетентність і зв'язок із суспільством, є фундаментом для волонтерської діяльності. Відповідно до цього підходу, мотивація волонтерів є більш стійкою і ефективною, якщо задовольняються ці базові потреби.

Інший підхід – **теорія мотивації Герцберга**, яка поділяє мотиви на гігієнічні (базові потреби, задоволення яких запобігає демотивації) та мотивуючі фактори (які стимулюють індивіда до дії). Волонтерська діяльність вимагає наявності мотивуючих факторів, таких як суспільне визнання, підтримка, можливості для розвитку, тоді як відсутність гігієнічних факторів може демотивувати волонтерів [4, с. 68–72].

Аналіз мотиваційної сфери волонтерів демонструє складну природу мотиваційних чинників та їхню взаємодію. Знання про мотивацію волонтерів може допомогти розробити стратегії залучення й утримання волонтерів, орієнтуючись на їхні потреби та особистісні пріоритети. Гуманітарні, соціальні, кар'єрні й інші мотиви впливають на довготривалість та ефективність волонтерської діяльності. Вивчення цієї сфери також відкриває перспективи для розвитку спеціальних програм підтримки волонтерів, які б допомагали зберігати мотивацію на високому рівні, що в свою чергу сприяє стабільності та розвитку волонтерського руху.

### Література:

1. Коломієць Л., Глуздова А., Узвенчук В. Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності. *Психологічний часопис* : журнал Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. № 5 (9). С. 79–90.
2. Захарко О. Внутрішня мотивація як психологічний феномен. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2008. № 3. С. 143–148.
3. Гапон Н. П., Худзіцка-Чупала А. Соціально-психологічні аспекти дослідження волонтерства: мотивація та організаційні очікування волонтерів. *Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2023. № 47. С. 171–175. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/30.pdf>
4. Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

## **МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМ ОБРОБКИ СТАТИСТИЧНОЇ ІНФОРМАЦІЇ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

**Чепур Оксана**

*доктор філософії, старший викладач кафедри психології та педагогіки  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
м. Полтава, Україна*

**Шевчук Вікторія**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»  
м. Полтава, Україна*

Однією з основних професійних навичок сучасного психолога повинно бути – вміння застосовувати статистичні методи обробки результатів психологічного дослідження, шляхом спеціалізованої комп'ютерної програми

При аналізі наукової літератури та різного роду опису програм статистичної обробки інформації, було встановлено, що для аналізу психодіагностичного дослідження та обробки даних найчастіше використовується програма SPSS.

Відомий фахівець Ренд Уїлкокс у своїй монографії з сучасних статистичних методів для соціальних і поведінкових наук пише: «SPSS є дуже негнучкий, коли справа доходить до застосування нових і покращених методів, які з'явилися протягом останніх 50 років». Крім цього програма має і суто практичні проблеми: SPSS Statistics вимагає для роботи значних ресурсів, через що студенти не можуть його запускати на своїх малопотужних комп'ютерах чи видаляють відразу після прослуховування курсу з аналізу даних для вивільнення місця на жорсткому диску, а коли надходить час скористатися пакетом при проведенні власних досліджень, мають проблеми з пошуком і інсталяцією піратських копій пакету (особливо під інші операційні системи, ніж Microsoft Windows) [1, с. 29].

Вирішенням вказаних вище проблем може стати впровадження у навчання і наукову роботу українських студентів, аспірантів

і науковців нових статистичних програм обробки результатів психодіагностичного дослідження.

Майбутній фахівець психолог після закінчення вищого навчального закладу повинен володіти навичками проведення таких форм статистичного аналізу: внесення даних психодіагностичного дослідження відповідно до типів шкал (найменування, порядку, відношення, інтервалів); визначати середнє арифметичне, дисперсію, стандартне відхилення, коефіцієнт кореляції Пірсона; кластерний аналіз; факторний аналіз; побудова різного розу графіків та діаграм, тощо.

На базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» використовуються, зокрема, такі ліцензійні програми статистичної обробки інформації як Wizard Mac, XL STAT та Minitab.

Розглянемо можливості використання вище згаданих статистичних програм під час навчання студентів спеціальності «Практична психологія».

Wizard Mac це нова програма для пристроїв на базі Mac OS, за допомогою якої полегшується аналіз даних без необхідності програмування або набору тексту. Редактор включає в себе комплекс інструментів для досліджень.

Ключові функції програми:

- швидка та ефектна візуалізація. Програма використовує вбудовані графіки Mac для створення графічних блоків, діаграм розсіювання, гістограм тощо;

- статистичне багатовимірне моделювання (кластерний аналіз). Моделі створюються швидко з моментальним перерахунком оцінок регресії під час використання елементів керування;

- моментальне статистичне тестування. Wizard визначає, який вид тесту найбільш придатний у Вашому випадку на підставі певних даних;

- інтерпретація та прогноз моделі. Після того, як Ви створили прогностичну модель застосуйте спеціальні кнопки та повзунки для визначення прогнозів та експортуйте в офісні пакети;

- гнучка система імпорту та експорту. У програму Wizard можна імпортувати файли Excel, Access, Numbers на платформах R, SQLite, MySQL, PostgreSQL. При роботі з версією Pro можна здійснювати імпорт або експорт файлів з програм SPSS, Stata, SAS.

Програма XL STAT це надбудова для Excel, що дозволяє проводити аналіз, налаштовувати і ділитися результатами в MS Excel. Плагін містить понад 200 стандартних та розширених функцій. В рамках моделювання для використання доступні функції лінійної регресії, однофакторного та багатовимірного дисперсійного аналізу, дисперсійного аналізу (ANOVA).

Для візуалізації є можливість використовувати графіки розсіювання, гістограми, 2D графіки, тернарні діаграми. У XL STAT передбачена

можливість проводити параметричні та непараметричні тести. Експорт готового проекту здійснюється у такі формати як GIF/JPG/PNG/TIFF.

Однією із провідних програм обробки статистичної інформації Minitab. Minitab приваблює користувачів простотою у використанні та точністю виконуваних операцій. Пакет Minitab містить величезний вибір статистичних інструментів: управління даними та файлами – електронні таблиці для покращення аналізу даних; регресійний аналіз; потужність та розмір вибірки; таблиці та діаграми; багатомірний аналіз, що включає факторний аналіз, кластерний аналіз, аналіз відповідностей тощо; непараметричний аналіз – різні тести, включаючи вокальний тест, критерій серій, тест Фрідмана та ін.; тимчасові ряди та прогнозування – інструменти, які допомагають виявити тенденції даних, а також прогнозування майбутніх значень. Діаграми часових рядів, експонентне згладжування, аналіз тенденцій; статистичне управління процесами; системний аналіз вимірів; дисперсійний аналіз.

**Основні переваги програмного пакету Minitab:** завантаження даних із інших програм; зручність при роботі з графіками та діаграмами. Кожне подальше внесення даних до графіки передбачає автоматичне оновлення готового проекту; презентації створювати легко. Після того, як Ви зробили презентацію, її можна відразу експортувати до програми Power Point або Microsoft Word; вбудований інтерактивний помічник Minitab Assistant надає рекомендації щодо роз'яснення показників, допомагає визначити пріоритетні значення.

Отже, оволодіння студентами-психологами навичок роботи з різними програмами обробки статистичної інформації, дасть змогу розширити їх сферу компетентності у професійній та науковій діяльності та забезпечить ефективну обробку статистичних результатів проведеного психодіагностичного дослідження.

### Література:

1. Виноградов О. Г. Використання можливостей мови програмування та середовища R у психологічних дослідженнях: т'юторіал з базових методів. *Український психологічний журнал* : збірник наукових праць / головн. ред. І. В. Данилюк : КНУ імені Тараса Шевченка. К., 2020. № 14. С. 28–63.

2. Кравчук О. А. Щодо застосування математичних методів у психології. *Proceedings of XI International Conference on Science and Education*, January 4–13, 2018, Hajduszoboszlo, Hungary.

3. Лотоцька Л. Б. Порівняльний аналіз комп'ютерних програм статистичної обробки прийнятих для медичних даних. *Український медичний альманах*. 2010. Т. 13, № 2. С. 10–12.

## **РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ФОРМУВАННІ СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОБЛЕМНОГО ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ**

**Черниш Віталіна**

*магістрантка психологічного відділення філософського факультету  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Соціальна тривожність виступає одним із основних психопатологічних чинників, що детермінують схильність до проблемного використання Інтернету, оскільки вона глибоко впливає на патерни міжособистісної взаємодії та емоційної регуляції. Численні емпіричні дослідження свідчать про те, що індивіди з високим рівнем соціальної тривожності значно частіше використовують онлайн-середовище як інструмент для зниження ризику реальних соціальних контактів, уникаючи потенційно загрозливих для них ситуацій міжособистісної взаємодії [1, с. 234; 4, с. 86]. Така тенденція є проявом когнітивно-біхевіоральних механізмів уникнення, коли суб'єкти віддають перевагу безпечним і контрольованим формам комунікації, які мінімізують ризик соціального осуду та зменшують відчуття соціальної вразливості [3, с. 60].

Онлайн-комунікація забезпечує високий рівень контролю над процесом соціальної взаємодії завдяки можливості відкладеного реагування та ретельного обдумування повідомлень. Це дозволяє особам з соціальною тривожністю уникати когнітивних і емоційних реакцій, які можуть виникати під час спонтанного спілкування у реальному житті [3, с. 62]. Такі механізми сприяють розвитку селективної самопрезентації, яка підсилює почуття психологічного комфорту та безпеки, формуючи стійкі адаптивні стратегії уникнення [7, с. 239]. Можливість моделювання соціальної поведінки в онлайн-середовищі суттєво змінює сприйняття суб'єктом власної ефективності в комунікації, що, своєю чергою, підкріплює елементи емоційної залежності.

Соціальна тривожність розглядається як один з основних предикторів ПВІ, оскільки вона стимулює унікальні когнітивно-поведінкові механізми, спрямовані на уникнення реальних соціальних ситуацій. Дослідження показують, що індивіди з високим рівнем соціальної тривожності схильні до використання Інтернету для компенсації дефіциту реальних соціальних зв'язків і зниження рівня тривожності



шляхом анонімної або дистанційної комунікації [5, с. 89]. Така компенсаторна поведінка, на жаль, сприяє поглибленню психологічної ізоляції, що посилює емоційний дискомфорт і призводить до формування стійкої залежності від віртуального середовища [7, с. 243].

Крім того, Інтернет надає широкий спектр миттєвих соціальних підкріплень у вигляді схвальних реакцій і позитивних відгуків, які задовольняють потреби суб'єкта у соціальному визнанні без безпосередньої міжособистісної взаємодії. Ця форма негайного емоційного підкріплення призводить до формування залежних патернів поведінки, що є характерним для осіб із високою соціальною тривожністю [2, с. 1021]. Згідно з теорією соціального підкріплення, такі індивіди більшою мірою схильні до проблемного використання Інтернету, оскільки онлайн-комунікація слугує для них компенсаторним механізмом, який зменшує почуття тривожності та підсилює психологічне благополуччя на короткостроковій основі [1, с. 240; 6, с. 278].

Ці когнітивно-біхевіоральні механізми сприяють формуванню замкненого кола: регулярне використання онлайн-платформ для уникнення соціальних ситуацій призводить до зниження рівня реальних соціальних навичок і збільшення соціальної ізоляції, що, своєю чергою, підсилює потребу у використанні Інтернету як компенсаторного ресурсу [2, с. 1025]. Kraut et al. зазначають, що така залежна поведінка підвищує ризик розвитку серйозних психопатологічних станів, оскільки індивід втрачає здатність ефективно адаптуватися до реальних соціальних контекстів і відчуває підсилену тривожність при будь-якій спробі взаємодії у позаінтернетному середовищі [2, с. 1022].

Соціальна тривожність є одним з основних факторів ризику розвитку проблемного використання Інтернету через свою здатність модифікувати патерни поведінки шляхом впровадження унікаючої поведінки та селективної самопрезентації. Використання Інтернету як компенсаторного механізму забезпечує тимчасове зниження рівня тривожності та підвищує суб'єктивне відчуття контролю, проте водночас сприяє розвитку патологічних моделей поведінки та соціальної дезадаптації, що веде до тривалого психологічного та соціального дистресу [6, с. 280].

### Література:

1. Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234–242.
2. Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031.

3. McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57–75.
4. Shepherd, R.-M., & Edelman, R. J. (2005). Reasons for Internet use and social anxiety in young adults. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 86–90.
5. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221–243.
6. Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive Internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283.
7. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-32>

## **ПРОБЛЕМА КОГНІТИВНОЇ СКЛАДОВОЇ МОТИВАЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

**Чопко Христина**

*асистентка кафедри психології, аспірантка кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Актуальність: увага до дослідження мотиваційного інтелекту зростає, оскільки від здатності встановлювати та досягати цілей залежить якість життя. Когнітивна складова мотиваційного інтелекту відіграє ключову роль, оскільки охоплює мисленнєві процеси, сприйняття, увагу та інші процеси, які допомагають аналізувати і розуміти зовнішні та внутрішні мотиваційні чинники, формувати стратегії для досягнення цілей.

Когнітивна складова мотиваційного інтелекту – це вміння аналізувати та планувати свою діяльність так, щоб задовольняти свої потреби. Необхідний розвиток таких складових [1]:

1. Увага та концентрація. Досягати цілей допомагає зосередженість на завданні. Для дослідження буде використано тести на рівень уваги та вміння утримувати концентрацію протягом певного часу. Додатково можливе вивчення впливу зовнішніх факторів здатність концентруватись та утримувати увагу.

2. Мислення. Розвинене вміння логічно мислити дозволяє вибрати оптимальні стратегії. Завдання на аналіз та синтез інформації допоможуть зрозуміти здатність вибирати ефективні стратегії для досягнення цілей.

3. Комунікація і мовлення. Для досягнення цілей важливо вміти чітко формулювати думки і взаємодіяти з іншими. Аналіз ситуацій, в яких потрібно формулювати думки в письмовій і усній формі, допоможуть у вивченні комунікативної сфери. Для оцінки використовуватимуться опитувальники.

4. Просторова уява. Допомагає при плануванні і прогнозуванні. Тести на візуалізацію дозволять оцінити рівень розвитку просторової уяви.

5. Екзекутивні функції. Це здатність адаптуватись до певних обставин, вміння планувати. Тести на адаптивність до різних умов дають можливість дослідити екзекутивні функції.

Когнітивна складова мотиваційного інтелекту дозволяє зрозуміти, як людина організовує свою діяльність відповідно до цілей. Серед ключових аспектів можна виділити [2]:

1. Процес прийняття рішень. Пов'язаний з обробкою інформації – оцінкою наслідків дій, вибирає оптимальні варіанти для досягнення цілей. Якщо когнітивна складова високо розвинена, то рішення будуть прийматись більш зважено. Для дослідження цього аспекту буде використано завданням, в яких потрібно вибрати між кількома варіантами, враховуючи потенційні наслідки, тому потрібно оцінити переваги та недоліки кожного.

2. Рефлексія. Відіграє важливу роль в оцінці власних успіхів і невдач. Рефлексія допомагає розвинути самосвідомість. Можна дослідити, аналізуючи самозвіти та щоденники, у яких учасники описують свої думки стосовно прийнятих рішень, аналізують успіхи і невдачі.

3. Подолання бар'єрів. Певні труднощі можуть виникнути через власні переконання. Для успішного подолання потрібні добре розвинені когнітивні навички. Для дослідження того, як учасники справляються з перешкодами, можна використовувати ситуаційні завдання, в яких змодельовано різні перешкоди. В рамках дослідження можна провести тренінги для розвитку навиків подолання бар'єрів і в подальшому оцінити ефективність методик.

Когнітивна складова дозволяє краще розуміти вплив процесів мислення на розвиток мотиваційного інтелекту.

Висновки:

1. Когнітивна складова включає увагу та концентрацію, мислення, комунікацію і мовлення, просторову уяву і виконавчі функції. Розвиток

кожної складової позитивно впливає на динаміку формування мотиваційного інтелекту.

2. Вміння долати бар'єри, здатність до рефлексії та здатність приймати зважені рішення дозволяють організувати свою діяльність так, аби вибрати оптимальні методи досягнення цілей.

### **Література:**

1. Колеснікова А. В. Розвиток когнітивних навичок. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : збірник наукових матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції, 1–2 червня 2023 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 118–121.

2. Чопко Х. Б. Підходи до розуміння мотиваційного інтелекту в сучасних психологічних дослідженнях на прикладі прибічників здорового способу життя. *Вісник Львівського національного університету. Серія психологічні науки* / за ред. Н. І. Жигайло. Вип. 15. Львів : Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 102–108.

## НАПРЯМ 2. ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-33>

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА КОНФЛІКТНІСТЬ СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

**Босовська Анна**

*студент кафедри психології  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
м. Вінниця, Україна*

В умовах повномасштабної війни в Україні суспільство та кожен його член опинилися в надзвичайній, небезпечній та невизначеній ситуації, що потребує мобілізації ресурсів для значних трансформацій, формування принципово нових цінностей, соціального прогресу, сенсів заради майбутнього. Жорстока війна пов'язаний із нею стрес впливають на психічний стан працівників, що може суттєво позначатися на їхніх стосунках з колегами, здатності працювати в команді та загальному рівні конфліктності в організації. У зв'язку з цим, дослідження психологічних особливостей впливу рівня стресостійкості на конфліктність співробітників організацій в умовах воєнного часу є актуальним та потрібним.

Насамперед зауважимо, що поняття «стресостійкість» по-різному трактується сучасними науковцями. Так, дослідники М. Корольчук та В. Крайнюк прирівнюють «стресостійкість» з «психологічною стійкістю» людини, оскільки вона дає можливість зберегти фізичне й психічне здоров'я в складних стресових умовах. Вони наполягають на важливості уміння людиною контролювати рівень напруги, щоб не завдавати шкоди своєму організму [1].

А. Шишин та Т. Пономаренко стверджують, що стресостійкість є готовністю та здатністю особистості протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно розв'язувати складні життєві проблеми, опираючись на навички, знання та власний досвід [2, с. 65].

На нашу думку, стресостійкість є значущою властивістю особистості, яка визначає її здатність протистояти стресовим факторам та зберігати психічне та фізичне здоров'я. Стресостійкість виникає

з необхідності адаптуватися до навколишнього середовища, де стрес є невіддільною частиною життя.

Значуще місце у формуванні стресостійкості особистості займають психологічні чинники, які здійснюють на неї позитивний чи негативний вплив. Одним із таких є самооцінка особистості, яка характеризується впевненістю або не впевненістю в собі, що своєю чергою впливає на активність людини та її готовність діяти в стресових ситуаціях. Наступний чинник – це саморегуляція, що є важливою якістю, яка допомагає зберегти внутрішню рівновагу, контролювати власні емоції й поведінку та не допускати негативні впливи [Ярош]. Водночас на стресостійкість людини здійснює вплив усвідомлення фрустрації, її ситуативних причин, свідомих дій з усунення стресорів в діапазоні набутих вмій та знань [2, с. 66].

Співробітникам організацій в умовах воєнного часу необхідно протистояти стресовим впливам сьогодення, підтримувати власне фізичне й психологічне здоров'я. Стресостійкість працівників залежить від низки об'єктивних та суб'єктивних чинників, зокрема, віку, статі, наявності дітей, родичів, які потребують піклування, сімейного положення, типу нервової системи, освіти, виховання, стажу роботи, професійної майстерності, врівноваженості, комунікативної компетентності, креативності, критичності мислення, ціннісних орієнтацій, мотивованості тощо. Надзвичайна ситуація воєнного стану пов'язана із високим ступенем невизначеності, швидкою та несподіваною зміною обставин, збільшенням фізичних та емоційних навантажень, надмірною психічною напругою та відповідальністю, хронічною стресогенністю, дефіцитом часу на оцінку ситуації тощо. Усе це негативно віддзеркалюється на психологічному здоров'ї працівників та на конфліктності всередині організації [3].

Вважаємо, що співробітники, які мають низький рівень стресостійкості, схильні більш гостро реагувати на негативні обставини, вони легко виходять з рівноваги та демонструють підвищену емоційну збудливість. У ситуаціях, коли організація працює під тиском зовнішніх загроз, такі працівники можуть проявляти невдоволення, агресію, частіше вступати в конфлікти через емоційну нестабільність. Разом з тим працівники з високим рівнем стресостійкості краще контролюють свої емоції, зберігають спокій та здатні мислити критично навіть у стресових ситуаціях. Ці працівники стають емоційними стабілізаторами в колективі, вони допомагають знижувати рівень тривожності серед інших співробітників та знижують ймовірність конфліктів, адже їхня реакція на стресові обставини є зваженою та раціональною.

Якщо в організації значна частина працівників має високий рівень стресостійкості, тоді створюється атмосфера взаємної підтримки, що сприяє зниженню рівня конфліктності, оскільки працівники краще

підтримують один одного та діляться адаптаційними стратегіями для зниження стресу. Якщо ж в організації у більшості працівників низький загальний рівень стресостійкості, то це може призвести до синхронізованого зростання напруження та конфліктів.

Отже, приходимо до висновку, що рівень стресостійкості є надзвичайно важливим фактором, який впливає на конфліктність працівників в умовах воєнного часу. Низька стресостійкість підвищує ризик емоційної нестабільності та конфліктів, тоді як високий рівень стресостійкості дозволяє зберігати контроль, спокій та у цілому сприяє позитивній робочій атмосфері. Розвиток стресостійкості в організації може суттєво знизити рівень конфліктності й сприяти підтримці здорового робочого середовища.

### **Література:**

1. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
2. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. №16. С. 64–71.
3. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Київ, 2018. 235 с.

## **НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ОЗНАКАМИ ДИСЛЕКСІЇ**

**Вавілова Альона**

*кандидат психологічних наук,  
асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна*

**Вавілова Леся**

*вчитель початкових класів  
Опорний заклад загальної середньої освіти I–III ступенів  
с. Шрамківка Шрамківської сільської ради  
Золотоніського району Черкаської області  
м. Черкаси, Україна*

Багато дітей відчувають труднощі у засвоєнні навчального матеріалу при наявності розвинених на достатньому рівні когнітивних здібностей. Це призводить до формування вторинних емоційних та особистісних проблем у вигляді заниженої самооцінки, невпевненості в собі, проявів тривожності та депресивного настрою [3]. Завдяки покращенню методів психологічної діагностики ще в початковій школі можна виявляти розлади навчальних навичок, що дозволить покращити сприймання і засвоєння учнями навчального матеріалу.

До розладів навчальних навичок відносяться [2]:

- дислексія – порушення оволодіння навичками навчання;
- дисграфія – порушення опанування письма;
- дизорфографія – порушення опанування грамотності;
- дискалькулія – розлад арифметичних навичок, труднощі з рахуванням.

Розлади навчальних навичок можуть мати різні ступені складності, зустрічатися окремо, або проявлятися у різних комбінаціях [1, с. 18]. Часто коморбідними є такі розлади як дислексія та дизорфографія, які викликають труднощі оволодінні навичками читання, нерозуміння прочитаного, проблеми з письмом. Тому учні потребують детальної індивідуальної діагностики для визначення міри вираженості, особливостей прояву та академічних труднощів з навчанням.

Ефективна нейропсихологічна діагностика дислексії передбачає проведення обстеження на кількох рівнях:



1) рівень пізнавальних здібностей (академічне навчання, повсякденна життєдіяльність, поведінка);

2) перцептивно-моторний розвиток (окоруховий контроль та окорухова координація, слухо-мовленнєві навички, візуально-просторове сприйняття);

3) сенсомоторний розвиток (схема тіла, моторне планування, сприйняття вхідної сенсорної інформації);

4) рівень сенсорних систем (зорова, слухова, нюхова, смакова, текстильна, вестибулярна та пропріоцептивна системи).

З метою діагностики проявів дислексії важливо розуміти нейропсихологічні механізми процесу читання. Читання – це психічний процес смислового сприйняття письмового мовлення, який відбувається на двох рівнях: сенсомоторному та семантичному [2]. Сенсомоторний рівень читання включає звуко-буквений аналіз слів, утримання інформації, смислові здогадки, перевірку гіпотез. На цьому рівні перевіряються такі характеристики читання, як швидкість і точність. На семантичному рівні відбувається розуміння прочитаного. На нейропсихологічному рівні процес читання забезпечується лобними, тім'яними та потиличними ділянками кори лівої півкулі головного мозку [4].

Для визначення особливостей та міри вираженості порушення процесу читання у молодших школярів слід проаналізувати здатність до розпізнавання літер, співвідношення образу літер з відповідними звуками, відтворення звукового образу слова, співвіднесення звукового образу слова з відповідним об'єктом із пам'яті, розуміння прочитаного. Слід звернути увагу, що при дислексії типовими проблемами є труднощі концентрації і розподілу уваги; повтори, перестановки, пропуск літер при читанні і письмі; погане розуміння прочитаного; порушення фонематичного сприймання; проблеми сприйняття простору, просторової орієнтації [1].

Дислексія як розлад навчальних навичок має різні форми, в залежності від симптоматики: оптична, мнестична, фонематична, семантична, аграматична. Оптична дислексія проявляється у труднощах засвоєння та у змішуванні графічно схожих букв та їх взаємозамінах (наприклад, Л-Д, З-В, Т-Г). Ця форма дислексії пов'язана з порушенням оптико-просторових уявлень, а також з порушенням зорового гнозису, зорового аналізу та синтезу. Мнестична дислексія має симптоматику у вигляді порушення засвоєння усіх букв, у їх недиференційованих замінах. Вона обумовлена порушенням процесів встановлення зв'язків між звуком та буквою та порушенням мовленнєвої пам'яті. Фонематична дислексія має кілька форм: 1) труднощі засвоєння букв, а також замінах букв, схожих за акустико-артикуляційними ознаками (зниження фонематичного сприймання та фонематичних уявлень); 2) побуквенне читання, спотворення звуко-складової будови слова,

перестановка звуків, додавання зайвих звуків, пропуски та додавання складів (порушення фонематичного аналізу). Семантична дислексія проявляється в порушенні розуміння прочитаних слів, речень, тексту при технічно правильному читанні. Аграматична дислексія обумовлена граматичним недорозвиненням мовлення, морфологічних та синтаксичних узагальнень: зміни відмінкових закінчень та числа іменників, неправильне узгодження в роді числі, відмінках іменника з прикметником тощо) [1].

Нейропсихологічна діагностика дислексії може включати проби з розпізнавання літер у різних шрифтах, впізнавання накладених, закреслених та зашумлених літер, виявлення дзеркально написаних літер. Важливими діагностичними пробами можуть бути «Зв'язна розповідь за картинками» (визначення стану зв'язного мовлення, лексико-граматичної будови), «Закінчення речення антонімами» (перевірка лексичного запасу); «Слухові схованки» (діагностика фонетико-фонематичного сприймання), «Анаграми» (визначення здатності до звукового синтезу) тощо.

При аналізі процесу читання в діагностичних цілях слід оцінювати такі параметри, як спосіб, правильність, виразність, усвідомленість та швидкість читання. При аналізі способу читання виявляємо особливості побуквенного або поскладового читання, що може свідчити про несформованість аудіальної обробки вербальної інформації, зниження здатності до синтезу інформації, недостатній обсяг слухового сприймання. В такому випадку варто працювати з учнем над формуванням навички цілісного сприймання прочитаного.

В процесі діагностики правильності читання виявляємо заміни літер за оптичною (виглядом) та фонематичною (звучанням) схожістю, порушення звуко-складової структури: пропуски літер та складів, додавання літер, помилки угадування, повтори букв, пропуски рядків, граматичні помилки. Такі помилки вказують на несформованість фонематичного аналізу, синтезу і сприймання, несформованість зорово-просторових уявлень, нестійкість довільної уваги, зниження здатності до морфологічних і синтаксичних узагальнень. Корекційна робота з проблемами такого типу передбачає формування автоматизованого зв'язку між звуком і буквою, розвиток процесів антиципації і зорового сприймання, формування навичок лексико-граматичного передбачення.

Оцінка виразності читання може виявити такі проблеми, як відірване або злитне читання, відсутність диференціації у паузах при наявності розділових знаків, порушення інтонаційного читання та відсутність емоційного ставлення до прочитаного. Така симптоматика пов'язана зі зниженим рівнем розвитку усного мовлення і передбачає формування навички визначати межі речення, орієнтуватися на розділові знаки, надавати інтонаційного забарвлення.

При порушенні усвідомленості читання в ході діагностики учень демонструє упускання смислових частин тексту, непослідовність викладу при переказі прочитаного, викривлення фактів, відсутність навичок переказу тексту за запитаннями, нерозуміння причинно-наслідкових зв'язків, труднощі з виокремленням головної думки. Такі ознаки зв'язуються, якщо дитина має знижений обсяг оперативної пам'яті, порушену здатність до фонетико-фонематичного аналізу, несформованість мисленнєвого аналізу та зв'язного мовлення. В такому випадку варто працювати з дитиною над розвитком вміння виокремлювати смислові частини тексту та розуміти основну думку.

Діагностична перевірка швидкості читання дозволяє виявити повільний темп читання і порушення правильності розуміння прочитаного при швидкому читанні. За наявності таких труднощів корекційна робота з учнем передбачає розвиток навичок цілісного сприймання прочитаного.

Таким чином, дислексія – це складне системне порушення оволодіння навичками читання та розуміння прочитаного, що передбачає комплексну діагностику психічних функцій.

### Література:

1. Грінченко О. (2010) Подолання дислексії та дисграфії в учнів початкових класів : навчальний посібник. *Городище*. 32 с.
2. Закалик Г. (2021) Прояви дисграфії та дислексії у молодших школярів. *Львівська політехніка*. 60 с.
3. Ільяна В. (2023) Підтримка дитини з особливими мовленнєвими проблемами в освітньому середовищі : навчально-методичний посібник. Київ. 156 с.
4. Киркевич Т. (2023) Корекція дисграфії у здобувачів освіти молодшого шкільного віку. *Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі, позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти* : збірник наукових праць. С. 398–402.

## **ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Васильківська Ольга**

*здобувачка СВО бакалавра спеціальності 053 Психологія*

*Науковий керівник: Коломієць Леся*

*кандидат педагогічних наук,*

*доцент кафедри психології та соціальної роботи*

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського*

*м. Вінниця, Україна*

Війна, що почалась з 2014 року й продовжує тривати й досі, створює екстремальні умови для всіх верств населення, зокрема для студентів, які продовжують стикатися із викликами сьогодення не лише у навчальній діяльності, але й у питаннях професійного самовизначення та професійного саморозвитку.

Професійний саморозвиток студентів залежить від індивідуально-психологічних чинників, що визначають їхню здатність адаптуватися до складних умов здобування вищої освіти, зберігати достатній рівень мотивації та досягати поставлених цілей. Зазначимо, що питання професійного саморозвитку було та є значущим, але в умовах війни воно набуває особливої актуальності, оскільки має вплив на майбутнє молодого покоління, яке прагне знайти своє місце й професійно самореалізуватися у післявоєнному світі.

Саме тому, метою статті є аналіз індивідуально-психологічних чинників, які впливають на професійний саморозвиток студентів у воєнний період та визначення напрямів сприяння їм у цьому процесі.

Вважаємо доречним звернути увагу на тлумачення поняття «чинник». У словнику сучасної української мови наведено таке визначення: «чинник – рушійна сила, причина будь-якого процесу, явища; суттєва обставина в істотному процесі, явищі» [2]. При цьому, як зазнає Н. Левшенюк, в психології прийнято розрізняти чинники за двома критеріями (категоріями): зовнішні (об'єктивні) та внутрішні (суб'єктивні) [4]. Так, до зовнішніх можна віднести: внутрішній стан у країні (війна); світові тенденції у появі нових професій; економічну ситуацію у країні; суспільну думку щодо престижності і важливості певних професій; рівень заробітної плати; можливість творчого самовираження,

тоді як до внутрішніх – психічні детермінанти, що знаходяться у внутрішньому світі майбутніх фахівців[5].

Під час війни чинники професійного саморозвитку набувають особливе значення, оскільки зовнішнє середовище постійно змінюється, а це у свою чергу, має вплив на психологічний стан студентів та їх здатність до навчання й професійного саморозвитку [1].

Одним із найголовніших (ключових) індивідуально-психологічних чинників професійного саморозвитку можна назвати мотивацію, яка визначає те, наскільки студенти готові оволодіти знаннями й навичками, розвинути власну компетентність. В умовах війни змінюються пріоритети та цінності у студентів, які, у свою чергу, знижують (психологічне напруження, відчуття тривоги) або підвищують мотивацію до навчання. Однак, у ситуації постійного стресу та невизначеності, важливим є формування внутрішньої мотивації, яка базується на усвідомленні значущості вищої освіти для побудови власного майбутнього. Студенти, які вбачають сенс у своєму майбутньому, частіше націлені на саморозвиток та професійне вдосконалення, адже воно дозволяє зберігати стійкість до стресу та нівелювати впливи зовнішніх негативних чинників [3, с. 94].

Другим, не менш важливим чинником, є самосвідомість та рефлексія. Ці чинники є важливою умовою для особистісного і професійного зростання. В умовах війни студентам необхідно бути здатними до рефлексії щодо власних емоцій, думок та вчинків, компетентності у розв'язанні різних професійних завдань. Ця здатність допомагає краще усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони, а також корегувати свої дії відповідно до обставин. Розвиток рефлексії сприяє формуванню гнучкості мислення, що дозволяє швидше адаптуватися до нових умов та розвивати емоційну стійкість в професії.

Під час війни студенти постійно стикаються з емоційними навантаженнями, тривогою та страхом, що має негативний вплив на їхню здатність до навчання та професійного саморозвитку. Однак ті, хто має високий рівень емоційної стійкості, можуть швидко адаптуватися до змін та використовувати кризові ситуації як стимул для особистісного та професійного зростання, ніж ті, хто цього не мають.

Успішне професійне самовизначення особистості в сучасному суспільстві потребує швидкого та гнучкого реагування на зміни економічної ситуації, постійного професійного саморозвитку та самовдосконалення фахівця для досягнення ним високої конкурентоспроможності на ринку праці. Тому в роботах сучасних учених, присвячених проблемам професійного саморозвитку особистості, акценти все більше зміщуються з питань профорієнтації, профпридатності, відповідності особистісно-професійних рис людини тій чи тій професії на процеси активного рефлексивного самоаналізу власних професійних потреб

і можливостей, реалізації екзистенційно-професійної діяльності, процеси активного самотворення людиною проєкту своєї майбутньої кар'єри тощо.

Також, вважаємо, важливим є рівень самоусвідомлення: студенти, які розуміють свої потреби та цілі, здатні краще планувати свій професійний саморозвиток навіть у несприятливих умовах. Самоусвідомлення допомагає їм знаходити індивідуальний шлях до досягнення успіху, долати психологічні бар'єри та адаптуватися до змін. Воно є одним із визначальних факторів професійного саморозвитку студентства в період війни.

Окрім згаданих вище чинників, значний вплив на професійний саморозвиток студентів мають когнітивні здібності та соціальна підтримка. Студенти, котрі можуть активно використовувати свої когнітивні ресурси, мають більше шансів на успішний професійний саморозвиток, навіть в кризових умовах. Водночас, соціальне оточення студентів, включаючи їхніх однолітків, викладачів та сім'ї, відіграє значну роль у процесі професійного саморозвитку. В умовах війни соціальна підтримка стає ще важливішою, оскільки допомагає зменшити почуття ізольованості та психоемоційної напруги. Спільні освітні проєкти, взаємна допомога та участь у волонтерських ініціативах сприяють формуванню позитивної взаємодії, що підтримує моральний дух та сприяє професійному саморозвитку студентів у непростих умовах сучасності.

У якості підходів щодо сприяння процесам професійного саморозвитку студентів можна назвати наступні:

1) надання психологічної підтримки, яка сприятиме збереженню їхньої стійкості до стресу й тривожності через психологічне консультування, групи підтримки та спеціальні тренінги з розвитку адаптивності, подолання впливу стрес-факторів та ін.;

2) інтеграція професійного навчання з волонтерською діяльністю, що дозволить студентам не тільки отримувати нові знання та навички, але й активно долучатися до соціальних процесів, що підвищує їхню впевненість у власних професійних силах;

3) використання потенціалу онлайн-освіти, яка у воєнний час стає одним з ключових ресурсів для професійного саморозвитку завдяки гнучкості навчання, доступу до різноманітних джерел тощо.

Таким чином, індивідуально-психологічні чинники відіграють ключову роль у професійному саморозвитку студентів в умовах воєнного часу. Мотивація, самоусвідомлення, емоційна стійкість та інші чинники – основні фактори, які визначають здатність студентів до здобування вищої освіти, професійного саморозвитку в умовах невизначеності. Натомість психологічна підтримка, розвиток стресостійкості та адаптивних навичок, волонтерська діяльність тощо можуть

посприяти більш ефективному професійному зростанню студентів під час навчання в умовах війни. Важливо забезпечити студентам належну психологічну підтримку та створити умови для розвитку їхніх професійних компетенцій, що дозволить їм не тільки успішно адаптуватися до складних обставин, але й професійно сприяти відновленню суспільства в майбутньому.

### Література:

1. Бугерко Я., Гірняк Г. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки. Серія : Психологія.* (1). С. 18–24. URL : <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-2>
2. Бусел В. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ : Перун, 2005. 1728 с.
3. Діхтяренко С. Мотивація до навчання під час війни для науково-педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти. *Психологічні проблеми творчості.* 2023. С. 94.
4. Левшенюк Н. Психологічні чинники особистісної готовності викладача післядипломної педагогічної освіти до професійної діяльності в умовах змін. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки.* 2018. № 6. С. 92–107.
5. Степанов О. Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

## **ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В КОНТЕКСТІ ФАХОВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Гутовська Поліна**

*студентка 2 курсу магістратури спеціальності 053 Психологія  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

**Петровська Інга**

*доктор психологічних наук, професор кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

У сучасному українському суспільстві, яке переживає складні трансформації та соціальні зміни, роль педагогічних працівників стає важливішою, ніж будь-коли. Їхня робота має глибокий психологічний зміст і безпосередньо впливає на формування менталітету, цінностей та соціальних навичок молодого покоління. Педагогічні працівники в Україні відіграють визначальну роль у формуванні соціальної свідомості, розвитку психологічної стійкості та сприянні формування громадянської позиції учнів. Їхня робота має значення не лише для освіти, а й для побудови гармонійного, стабільного та розвинутого суспільства.

Наш інтерес до педагогічних працівників пов'язаний не тільки з їх глобальним впливом на майбутні покоління, а й з розумінням складності їх професійної діяльності, з оцінкою кількості стресу, з яким стикається сьогодні кожен вчитель в Україні. Наразі в сучасному світі суттєва увага приділяється проблематиці успішності в професійній діяльності, професія вчителя в цьому не виключення. На нашу думку, щоб не втратити змісту й глибинної суті інновацій Нової української школи, варто сконцентрувати увагу на особистості педагога, на рівні його психічного добробуту. Для педагогічних працівників яскраво постає проблема адаптації до нових умов реалізації освітнього процесу. Питання самомотивації та самоздійснення вчителя, особливо в умовах ризику та нестабільності, пов'язаних з війною, залишається відкритим та болючим.

В своєму дослідженні ми солідарні з розумінням толерантності до невизначеності О. Брюховецької, яка в своєму емпіричному дослідженні рівня толерантності до невизначеності керівників освітніх закладів описує даний феномен, як рису особистості, що виявляється



у прийнятті або відкиданні об'єктів, які сприймаються як складні, суперечливі, незрозумілі, оскільки вони не можуть бути однозначно пов'язані з минулим досвідом. Толерантність до невизначеності впливає на перебіг усіх емоційно-пізнавальних процесів, когнітивні стилі особистості, вірування та систему соціальних настанов, міжособистісну та соціальну поведінку, а також поведінку у важких ситуаціях, і виступає як характеристика «перцептивного апарату» особистості [1].

Як зазначає О. Брюховецька, стійкість до невизначеності має досить складну психологічну будову і включає три головні компоненти:

1. Можливість когнітивної компенсації невизначеності, тобто реконструкції, заповнення відсутніх даних.

2. Здатність сприймати нестабільні ситуації не як тривожні і травматичні, а як, хоч і важкі, але буденні.

3. Симптомокомплекс особистісних якостей, особливо: екстравертованість, емоційна стійкість, низька рефлексивність, незалежність від групи, інтернальність тощо [1].

Вітчизняні вчені С. Цюра, О. Гуменюк та О. Єфремова розглядають толерантність до невизначеності як фахову *soft skills* навичку, що лежить в основі професійної ефективності та адаптації до життєвих ситуацій. Дослідниці виокремлюють основні властивості, необхідні для успішного здійснення педагогічної діяльності, такі як: вміння опанувати собою і не впадати в тривалий стресовий стан, психофізична стійкість, антикрихіткість; уміння опанувати емоції, контролювати чи регулювати свої емоційні стани; пізнавальні й когнітивні установки, що схвалюють, позитивно забарвлюють те, що є незрозумілим, багатозадачним, нелінійним, множинним; позитивне ставлення до ситуацій, у яких потрібно діяти, брати відповідальність, знаходити шляхи розв'язання [2, с. 193].

Проводячи своє дослідження науковці приходять до висновку, що низька толерантність до невизначеності стає перешкодою в полісуб'єктній діяльності, такій як педагогічна. В даній ситуації інтолерантність до невизначеності може проявлятися через різноманітні негативні відчуття, такі як дискомфорт, почуття загрози та невпевненості. Педагоги з цими характеристиками можуть надавати перевагу спрощеним когнітивним стратегіям, таким як стереотипізація, поспішне прийняття рішень, мислення в дихотомічних категоріях, підсвідомий пошук способів розділити власну відповідальність. Вони також можуть відчувати потребу у категоризації, що спонукає їх автоматично надавати перевагу відомому та звичному [2].

Педагогічна діяльність завжди відбувається в умовах психологічного напруження, яке відчуває суб'єкт-організатор, а також під впливом одночасної активності численних учасників освітнього процесу. Це створює ситуації, що характеризуються високим ступенем

непередбачуваності дій учасників, особливо в нових або незнайомих умовах. Толерантність до невизначеності, як і інтолерантність до неї, є важливими психологічними характеристиками, які значною мірою формуються на основі біологічних задатків людини, проте особа, що обирає професію педагога і прагне довготривалого розвитку в цій сфері, повинна активно розвивати в собі такі якості, як толерантність до невизначеності, а також набувати навичок гнучкого і критичного мислення. Це забезпечує здатність адаптуватися до змін, підтримувати емоційну стійкість і застосовувати стратегічне мислення для ефективного управління навчальним процесом. У результаті, формування цих навичок не лише полегшує педагогічну діяльність, але й сприяє розвитку соціально-емоційної компетентності, що є ключовим фактором успішного самоздійснення особистості.

### **Література:**

1. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності керівників загально-освітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 71–81.
2. Цюра С., Гуменюк О., Єфремова О. Розвиток soft skills педагога: толерантність до невизначеності та мислення в умовах нестабільності. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. 2022. Вип. 37. С. 193–205.

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

**Коломієць Леся**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та соціальної роботи  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
м. Вінниця, Україна*

**Харчук Віктор**

*здобувач СВО магістра за спеціальністю 053 Психологія  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
м. Вінниця, Україна*

Умови сьогодення провокують збільшення психічного й фізичного навантаження на особистість. Необхідність упоратися із численними викликами війни й підтримувати бажаний рівень безпеки, вирішити різноспрямовані завдання й досягнути конкретних результатів інколи може наштовхуватися на прокрастинацію, відкладання справ, відтермінування їх початку й завершення. Ця тенденція може проявитися в різних сферах життя особистості, відображаючи як загальну індивідуально-психологічну схильність, так і наслідок впливу умов воєнного часу на її життєздатність.

Проблематика прокрастинації особистості знайшла відображення в науковому доробку зарубіжних (К. Лей, Н. Мілграм, П. Стіл, Д. Ферарі, Н. Фьоре та ін.) і вітчизняних учених (М. Дворник, Ю. Колодуб, Т. Колтунович, О. Кравчук, З. Онішко, О. Поліщук, Ю. Рудоманенко, Є. Татарінов та ін.). Однак, не зважаючи на виражену наукову увагу, ця проблема й досі залишається актуальною в різних аспектах її дослідження.

Прокрастинація об'єктом інтенсивної наукової уваги стала в останні десятиліття минулого століття. Саме поняття «прокрастинація» було розкрито у публікації П. Рігенбаха у 1977 р. Воно буквально перекладається «на завтра» (*англ.* procrastination – затримка, відкладання; *лат.* cras – завтра, crastinus – завтрашній, pro – для, заради) й тлумачиться як відкладання справ на потім, не беручи до уваги наслідки такого відкладання [6, с. 300].

Представники зарубіжної школи психології термін «прокрастинація» пояснюють таким чином: добровільне й нераціональне відкладання запланованих дій, навіть якщо особистість розуміє, що це може мати негативне значення (К. Лей); прояви поведінки зволікання, за якої демонстрована схильність відкладати, уникати, або відтермінувати справи є особливою реакцією у відповідь на підвищення тривожності через страх непередбачуваних наслідків (Н. Мілграм); добровільне й свідоме відкладання виконання справ без поважної причини, не зважаючи на негативні наслідки (П. Стіл); функціональна затримка дій або ухиляння від дії (Д. Ферарі) [6, с. 301].

У зарубіжних дослідженнях розкриті також причини прокрастинації: стрімке збільшення кількості вимог, зобов'язань, різноплановості завдань, жорстка регламентація термінів діяльності (Н. Мілграм); небажання виконувати роботу, сумніви в її доцільності й у власних можливостях та здібностях, повторення стереотипних моделей поведінки (А. Фрідман, Р. Девульф); наявність страху невдачі, страху успіху, страху втратити контроль за ситуацією (Дж. Бурка, Л. Юен); установка щодо неможливості виконувати зобов'язання, проблеми з відчуттям часу, складнощі цілепокладання, нерішучість і страх критики, низька самооцінка і самовпевненість (Н. Фьоре) [7, с. 149]. П. Стіл доводив, що прокрастинація особистості зумовлюється браком самоконтролю, імпульсивністю, самооцінкою, самоефективністю, мотивацією, особливостями сприймання часової перспективи, а також її розумінням «суб'єктивної корисності дії». Дж. Феррарі, у свою чергу, емпірично підтвердив, що прокрастинатори більшою мірою мають низьку неадекватну самооцінку, невпевнені у власних можливостях, їм характерні втрата енергетичного потенціалу й прояви апатії та інших депресивних станів [там само].

Українські дослідники проблеми прокрастинації особистості наводять ґрунтовні спроби пояснення самого феномену прокрастинації, а також її чинників. Так, зокрема Ю. Колодруб і О. Кравчук прокрастинацією вважають наявність свідомого ухиляння особистості від виконання важливих справ з наданням переваги менш значущим, що може призвести до незадоволеності, підвищення стресу, розвитку депресії [2]. Т. Колтунович і О. Поліщук прокрастинацію вважають процесом типового добровільного зволікання особистістю початку діяльності, або виконання значущих справ. У зв'язку з цим, в особистості можуть з'явитися певні дискомфортні відчуття, прояви тривоги й стресові реакції, напружені стосунки з іншими людьми [3, с. 214]. Водночас, стабільними й ситуативними чинниками прокрастинації Т. Колтунович і О. Поліщук називають психофізіологічні (властивості темпераменту), емоційні (прояви тривожності, страху, емоційного виснаження), а також мотиваційні, поведінкові, часові тощо.

У монографії М. Дворник доводиться взаємозв'язок прокрастинації та високого рівня особистісної тривожності, яка запускає поведінку уникання, відкладання (прояв своєрідного компенсаторного механізму психологічного захисту). Прокрастинація особистості, таким чином, виступає незрілим механізмом подолання тривоги, неконструктивним копінгом, що призводить до уникання проблеми, а не її вирішення [1, с. 34].

Є. Татарінов прокрастинацію називає ірраціональною поведінкою, що вміщує постійно повторюване відкладання доречних справ на потім попри наявність усвідомлення ймовірності появи негативних наслідків. Така ірраціональна поведінка особистості має негативні емоційні хворобливі переживання; у неї присутнє також небажання пережити такі хворобливі переживання знову [6, с. 303].

Схожі думки щодо сутності прокрастинації особистості висловлює Ю. Рудоманенко. Ключовими ознаками прокрастинації дослідниця визначає, по-перше, наявність факту відтермінування (відкладання, відстрочення, зволікання) початку діяльності, або взагалі її невиконання; по-друге, тенденцію до відтермінування справ, щодо яких визначені конкретні терміни; по-третє, наявність попереднього негативного досвіду, застережень, передбачень щодо неспішності у новій спробі діяльності; постійне супроводження відтермінування негативними переживаннями тощо [5, с. 216].

Таким чином, прокрастинація особистості пов'язана з наявністю усвідомлення факту відкладання/перенесення виконання справ на потім; проявами відчуття психологічного дискомфорту; ірраціональністю мотивації діяльності; появою негативних наслідків від бездіяльності або відкладання початку справ для самоосвіти, саморозвитку й соціальних стосунків.

### Література:

1. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
2. Колодруб Ю. О., Кравчук О. Ю. Психологічні аспекти трудової прокрастинації та способи боротьби з нею. *Матеріали Всеукраїнської студентської наук.-практ. конф. «Проблеми соціально-гуманітарних наук»* (07.12.2018 р.). Запоріжжя : АА Тандем, 2019. С. 114–120.
3. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218.
4. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології : теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2(12). С. 66–71.

5. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки.* 2019. № 2(13). С. 213–231.

6. Татарінов Є. В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Вісник Національного університету оборони України.* 2015. № 3 (46). С. 299–304.

7. Черничко Н. О. Прокрастинація як питання психології. *Інженерні та освітні технології.* 2017. № 4 (20). С. 148–153.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-38>

## **ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСВІТЯН В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ**

**Петровська Інга**

*доктор психологічних наук, професор кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Результати досліджень науковців [7] свідчать, що вчителі, у порівнянні з працівниками інших професій, сприймають свою роботу як емоційно складнішу та повідомляють про гірше самопочуття; вони частіше відчувають психологічні симптоми, пов'язані зі стресом, а також мають нижчий рівень психологічного добробуту. Мартін Ротланд окреслив різні контекстуальні фактори ризику, що властиві для професії вчителя та можуть пояснити високе навантаження та рівень стресу у вчителів і тим самим низький рівень психологічного добробуту. Це включає в себе, серед іншого, погано регламентований робочий день, різноманітні педагогічні проблеми, обов'язкову роботу з потенційно нездатними до співпраці учнями та батьками або відсутність можливостей просування по службі [9]. Характеризуючи працю вчителя наголошують на її напруженості, підвищеній відповідальності, наявності широкого кола обов'язків, що зумовлює її стресогенність [1].

Варто зауважити, що загрозливим виявом нестабільності та невизначеності панівного світового порядку для всього людства стала війна росії проти України, що негативно впливає на психологічне та фізичне здоров'я цивільного населення [4; 8], зокрема й працівників освітніх організацій [5]. Велика кількість глобального дистресу впливає на ефективність роботи, що призводить до зниження якості роботи

вчителів під час уроків [6], призводить до більших суб'єктивних страждань і негативно впливає на добробут вчителів у вирішальний спосіб, як на роботі, так і загалом [9].

Для розуміння можливостей покращення психологічного добробуту освітян в умовах нестабільності не можна залишити поза дослідницької уваги ефективні поведінкові стратегії опанування повсякденних труднощів в професійній педагогічній діяльності або стресових ситуаціях, тобто копінги (копінг-стратегії), а також розвиток такої soft skills педагога як толерантність до невизначеності.

Варто зауважити, що різні типи копінг-стратегій можуть мати різний вплив на людину залежно від природи стресора та індивідуальних особливостей. Так, стратегії подолання, сфокусовані на проблемі, можуть бути більш ефективними для керування гострими стресовими факторами, тоді як стратегії, сфокусовані на емоціях, – в управлінні хронічними стресовими факторами або ситуаціями, в яких особа має обмежений контроль [3].

В сучасних умовах підвищуються вимоги до стійкості вчителя, управління стресом і толерантності до невизначеності [2]. Толерантність до невизначеності як частина “soft skills” педагога, разом з іншими лежить в основі його професійної ефективності, адаптації до життєвих ситуацій.

В емпіричному дослідженні, що тривало з березня по червень 2024 року, взяло участь 1909 освітян віком від 18 до 72 років ( $M=42,82$ ,  $SD=11,14$ ) з різних регіонів України, з педагогічним стажем від 2 до 39 років ( $M=19,70$ ,  $SD=10,31$ ), з них 1413 (74%) жінок, 496 (26%) чоловіків. Для вимірювання ключових змінних було використано методики: шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф, адаптація С. Карсканова); опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз, адаптація Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак); шкала інтолерантності до невизначеності (IUS – 12) (Н. Карлетон, адаптація Г. Громової); опитувальник BRIEF-COPE (К. Карвер, адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський).

За результатами кореляційного аналізу встановлено обернений взаємозв'язок ( $p \leq 0,01$ ) інтегрального показника психологічного добробуту освітян із загальним показником інтолерантності до невизначеності ( $r=-0,36$ ), а також з такими її показниками як «гнітюча» тривога ( $r=-0,48$ ) та «прогностична» тривога ( $r=-0,25$ ). Педагогічні працівники зазначають, що невизначеність, зокрема, яка викликана війною в Україні, сильно заважає їм жити повним життям, час від часу їх паралізує, перешкоджає їм повноцінно виконувати свої професійні обов'язки і загалом впливає на їх психологічний добробут.

Інтегральний показник психологічного добробуту освітян прямо корелює з копінгом, сфокусованим на проблемі ( $r=0,42$ ), зокрема

з активним подоланням ( $r=0,38$ ), позитивним рефреймінгом ( $r=0,39$ ) та плануванням ( $r=0,31$ ), а також з такими копінг-стратегіями як емоційна підтримка ( $r=0,35$ ) та прийняття ( $r=0,27$ ). Натомість, обернені взаємозв'язки психологічного добробуту освітян виявлено зі самозвинуваченням ( $r=-0,41$ ), вживанням психоактивних речовин ( $r=-0,27$ ), поведінковим розмежуванням ( $r=-0,43$ ) та унікаючим копінгом ( $r=-0,38$ ).

За результатами порівняльного аналізу показників стабільності психічного здоров'я, інтолерантності до невизначеності та копінгів у виокремлених (за допомогою кластерного аналізу) групах освітян з нижчим (47%) і вищим (53%) рівнем психологічного добробуту було встановлено статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,001$ ) за віком (Мн=44,7; Мв=46,8), педагогічним стажем (Мн=20,6; Мв=22,0), гедоністичним благополуччям (Мн=8,3; Мв=11,1), соціальним благополуччям (Мн=13,4; Мв=17,1), позитивним функціонуванням (Мн=31,3; Мв=41,4), стабільністю психічного здоров'я (Мн=39,6; Мв=52,6), інтолерантністю до невизначеності (Мн=42,7; Мв=37,6), прогностичною тривогою (Мн=25,4; Мв=23,7), гнітючою тривогою (Мн=17,3; Мв=13,9), а також за такими копінг-стратегіями як активне подолання (Мн=6,1; Мв=7,0), інформаційна підтримка (Мн=5,5; Мв=5,9), позитивний рефреймінг (Мн=5,7; Мв=6,6), планування (Мн=6,1; Мв=6,8), копінг, сфокусований на проблемі (Мн=8,3; Мв=11,1), емоційна підтримка (Мн=5,6; Мв=6,5), гумор (Мн=4,8; Мв=5,3), прийняття (Мн=6,2; Мв=6,8), релігія (Мн=4,6; Мв=4,8), самозвинувачування (Мн=5,2; Мв=4,0), копінг, сфокусований на емоціях (Мн=31,8; Мв=32,9), самовідволікання (Мн=6,2; Мв=6,8), відмова (Мн=5,0; Мв=4,1), вживання психоактивних речовин (Мн=3,2; Мв=2,6), поведінкове розмежування (Мн=4,2; Мв=2,6), унікаючий копінг (Мн=18,7; Мв=16,6).

Також виявлено (за допомогою множинного регресійного аналізу) чинники психологічного добробуту освітян. Отож, психологічному добробуту освітян найбільше сприяють: цікавість до життя, соціальний добробут (зокрема, відчуття важливості власного внеску для розвитку суспільства), позитивний рефреймінг (позитивна переоцінка/переосмислення проблемної ситуації, що допомагає побачити нові можливості, змінити негативне мислення на позитивне та знайти рішення там, де, здавалося б, його немає), наявність емоційної підтримки/розуміння від інших, використання копінг-стратегій планування (розробка стратегії своїх подальших дій) та активного подолання (докладання зусиль задля покращення ситуації); а перешкоджають психологічному добробуту – тенденція відмовлятися від будь-яких спроб впоратися з проблемною ситуацією, висока схильність до



самозвинувачення, висока інтолерантність до невизначеності та вживання психоактивних речовин.

Отримані результати будуть використані при розробці комплексної програми покращення психологічного добробуту українських освітян.

### Література:

1. Кіясь А.В. Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров'я. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 44–48.

2. Anderson R., Bousselot T., Katz-Buoincontro J., Todd, J. Generating buoyancy in a sea of uncertainty: Teachers creativity and well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2021. No. 11, 614774.

3. Carver C., Connor-Smith J. Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*. 2010. No. 61. P. 679–704.

4. Johnson R., Antonaccio O., Botchkovar E., Hobfoll S. E. War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: Comparing urban-dwelling to internally displaced persons. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2022. Vol. 9, No. 57. P. 1807–1816.

5. Karamushka L., Kredentser O., Tereshchenko K., Delton Y., Arefniya, S., Paskevaska, I. Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiad Lek*. 2022. No. 75. P. 1854–1860.

6. McLean L., McDonald Connor C. Depressive symptoms in third-grade teachers: Relations to classroom quality and student achievement. *Child Development*. 2015. No. 86. P. 945–954.

7. Nübling M., Vomstein M., Haug A., Nübling T., ... Krause A. Personenbezogene Gefährdungsbeurteilung an öffentlichen Schulen in Baden-Württemberg-Erhebung psychosozialer Faktoren bei der Arbeit. Freiburg: Freiburger Forschungsstelle Arbeits-und Sozialmedizin, 2012.

8. Opaas M., Wentzel-Larsen T., Varvin S. Predictors of the 10 year course of mental health and quality of life for trauma-affected refugees after psychological treatment. *European Journal of Psychotraumatology*. 2022. Vol. 1, No. 13. 2068910.

9. Rothland M. Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf und die Modellierung professioneller Kompetenz von Lehrerinnen und Lehrern. In M. Rothland (Ed.), *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Modelle. Befunde. Interventionen* (pp. 7–20). Springer VS: Wiesbaden, Germany, 2013.

## НАПРЯМ 3. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-39>

### ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

**Буряченко Наталія**

*магістрантка II курсу заочної форми навчання  
спеціальності «Психологія»*

*Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій  
Національного університету «Чернігівська політехніка»  
м. Чернігів, Україна*

**Мороз Світлана**

*магістрантка II курсу заочної форми навчання  
спеціальності «Психологія»*

*Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій  
Національного університету «Чернігівська політехніка»  
м. Чернігів, Україна*

Поняття «психологічне благополуччя» стало поширеним у науковій сфері. Нині існує безліч підходів до його визначення. У другій половині XX століття зростання інтересу до вивчення психічних розладів та ефективного функціонування особистості збіглося із розвитком психології.

На сьогодні військова діяльність українських захисників включає виконання бойових завдань у надзвичайних умовах, що значно впливає на їхню особистість. Цю проблему вивчали такі українські вчені, як О. Блінов, М. Корольчук, В. Лефтеров, Г. Ложкін та інші.

Задоволеність військовою службою є важливим аспектом суб'єктивного соціального благополуччя військовослужбовців ЗСУ.

Військова служба має значний негативний вплив на особистість через систему екстремальних факторів, таких як суворі норми, ієрархічна структура, бюрократія, корпоративна етика, нестабільність, ненормований графік, непередбачувані ситуації, загроза життю, обмеження ресурсів тощо. Сукупний вплив цих факторів в умовах бойових дій викликає дисбаланс особистісних характеристик, зниження

самооцінки, переживання відчуття непотрібності, знецінення і труднощі в професійній самореалізації [2, с. 26].

Крім того, відзначимо, що психологічне благополуччя має важливий вплив на загальний стан здоров'я, як показують дослідження Т. Данильченко [5, с. 54].

Є. Потапчук пропонує розглядати такі характеристики, як щастя, здоров'я, задоволення життям, успіх у досягненні життєвих цілей, особистісний розвиток, підтримка близьких стосунків, наявність ресурсів, задоволення від роботи та якісне дозвілля [7, с. 23].

Комплексний підхід науковця до вивчення психологічних чинників показує різні аспекти суб'єктивного благополуччя військовослужбовців. Вчений виділяє:

а) внутрішні (розумові) поведінкові аспекти – уявлення про здоров'я, оцінка життєвих ситуацій та ризиків, внутрішньоособистісні конфлікти, самоуправління, самооцінка;

б) зовнішні (соціальні) поведінкові аспекти – активний спосіб життя, здорове харчування, стосунки з оточенням, ведення здорового способу життя.

До об'єктивних чинників дослідник зараховує:

а) соціальне середовище – родина, друзі, військовий колектив;

б) демографічні аспекти – вік, соціальна приналежність;

в) фізичний стан – рівень розвитку та підготовки до навантажень.

Фізичне здоров'я військовослужбовця визначається рівнем фізичного розвитку, підготовленістю до навантажень, а також здатністю організму до мобілізації своїх адаптаційних резервів.

Серед чинників, що значно впливають на суб'єктивне благополуччя військових, особливо виділяється стрес у бойових умовах. За даними досліджень Є.Потапчука фактори реального бою можуть створювати значні психологічні труднощі, призводячи до збудження або навіть зриву діяльності військовослужбовця. Це, у свою чергу, може вплинути на його особистість, викликаючи психічні травми, які в подальшому можуть змінювати поведінкові установки [7, с. 104].

Науковець визначає основні стресові фактори, як групу «Х» (емоційно впливають безпосередньо) та групу «У» (емоційний вплив залежить від професійних можливостей військового).

До першої групи належать такі фактори, як небезпека, несподіванка, невизначеність, монотонність і групова ізоляція. Група «У» містить стресори, такі як дефіцит часу, високий темп дій та когнітивна складність ухвалення рішень.

Зі слів Т. Титаренко, бойовий стрес призводить до емоційних розладів, когнітивних змін і змін у поведінці, які можуть проявлятися у вигляді агресивності, нестабільної самооцінки та інших проблем [6, с. 12].

Ще одним значним фактором, що визначає суб'єктивне благополуччя, є вплив моральних цінностей. І. Галян звертає увагу на те, що психологічне благополуччя формується не лише із переживанням радості та спокою, але й через моральні чесноти, які є важливими навіть тоді, коли не приносять миттєвого задоволення. Відчуття благополуччя у військових зумовлено усвідомленням високої цілі їхньої служби – захист власної країни.

На думку вченого, для зрілої особистості характерна здатність імпровізувати у відповідь на життєві виклики та ризики, уникаючи деструктивних наслідків [2, с. 27].

Серед чинників, що впливають на особистісне благополуччя, дослідник виділяє соціально-психологічні (сміслові орієнтації, оцінки, емоції), професійні (ідентичність, готовність до діяльності, мотивація) та організаційні умови.

Отже, психологічне благополуччя – це важливий аспект внутрішнього світу особистості. Воно асоціюється із цінностями та соціальними нормами, які характерні для соціалізованої людини. Суб'єктивне соціальне благополуччя українських військовослужбовців пов'язано із відчуттям значущості їхньої діяльності, саморозвитком, самовираженням та підтримкою позитивних взаємин з оточенням, а також доступом до ресурсів, необхідних для подолання складних ситуацій.

### Література:

1. Галян І. Особистісні фактори, що впливають на психологічне благополуччя індивіда. *Психологічні аспекти національної безпеки і благополуччя* : матеріали І-ї міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 14–15 березня 2019 року). Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 42–43.

2. Галян І. Потреба в самореалізації як чинник психологічного благополуччя особистості. *Психологічні умови благополуччя працівників організації* : матеріали II-ї міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 07–08 жовтня 2021 року). Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2021. С. 26–29.

3. Гринців М. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. *Актуальні проблеми гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 238–245.

4. Гушук І., Нижник А., Шугай М. Вплив екологічних факторів на психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. № 26. С. 48–52.

5. Данильченко Т. Суб'єктивний соціальний добробут: психологічний аспект : монографія. Чернігів : Поліграф Десни, 2016. 543 с.

6. Титаренко Т. Посттравматичне життєтворення : шляхи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 392 с.

7. Потапчук Є. Теоретичні й практичні основи збереження психічного здоров'я військових : монографія. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2016. 198 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-40>

## **ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Денисенко Анжела**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри теорії та методики практичної психології  
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського  
м. Одеса, Україна*

**Джелілова Мер'єм**

*магістрантка другого року навчання  
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського  
м. Одеса, Україна*

Кожне суспільство має унікальну ціннісно-орієнтаційну структуру, в якій відображена самобутність даної культури. Оскільки набір цінностей, які засвоює індивід у процесі соціалізації йому «транслює» саме суспільство, дослідження системи ціннісних орієнтацій особистості є особливо актуальною проблемою в ситуації серйозних соціальних змін, коли відзначається деяка «розмитість» суспільної ціннісної структури, багато цінностей виявляються порушеними, зникають соціальні структури норм [4].

Проблема дослідження ціннісних орієнтацій особистості в умовах воєнного стану є досить актуальною у зв'язку з тим, що кардинальні зміни в період війни несуть за собою радикальні зміни в ціннісних орієнтаціях і вчинках багатьох людей.

Мета дослідження – проаналізувати наукову літературу щодо проблеми дослідження та вивчити формування ціннісних орієнтацій особистості в умовах воєнного стану.

Для дослідження ціннісної сфери були використані наступні методики: М. Рокіча «Ціннісні орієнтації», «Методика вивчення зовнішніх і внутрішніх цінностей особистості» (О. І. Мотков і Т. А. Огнева), методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С.С. Бубнова), тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) (Д.О. Леонт'єв).

У дослідженні приймало участь 30 респондентів у віці від 20–30 років.

Аналізуючи наукову літературу, можна сказати, що цінності й ціннісні орієнтації людини завжди були одним з найбільш важливих об'єктів дослідження філософії, етики, соціології та психології на всіх етапах їх становлення та розвитку як окремих галузей знання. Формування особистісної ціннісної структури індивіда виступає найважливішим чинником процесу соціалізації, за допомогою якого людина стає повноправним членом суспільства у всій повноті соціальних взаємин [3].

Система особистісних цінностей складається в процесі діяльнісного тлумачення індивідами змісту суспільних цінностей, об'єктивованих у творах матеріальної та духовної культури. Як правило, для особистісних цінностей характерна висока усвідомленість, вони відбиваються у свідомості у формі ціннісних орієнтацій і служать важливим фактором соціальної регуляції стосунків між людьми та поведінкою індивіда [4].

Ціннісні орієнтації – це головна вісь свідомості, яка забезпечує стійкість особистості, наслідування певного типу поведінки та діяльності, а також виявляє себе у спрямованості потреб та інтересів. «Розвинені ціннісні орієнтації – ознака зрілості особистості, показник міри її соціальності. Стійка і несуперечлива сукупність ціннісних орієнтацій обумовлює такі якості особистості, як цілісність, надійність, вірність певним принципам та ідеалам, здатність до вольових зусиль в ім'я цих ідеалів і цінностей, активність життєвої позиції; суперечливість ціннісних орієнтацій породжує непослідовність у поведінці; нерозвиненість ціннісних орієнтацій – ознака інфантилізму, панування зовнішніх стимулів у внутрішній структурі особистості» [1].

Для більшості теорій, які можна віднести до біологізаторського підходу психології, цінності не є науковими категоріями. Найбільш яскраво це формулюється в теорії К. Левіна, який свідомо виключає ціннісні судження з системи наукових психологічних понять [4].

Ряд сучасних дослідників вважають, що будь-який елемент тричленної структури особистості З. Фрейда може служити джерелом і місцем знаходження цінностей. Так, Г. Г. Ділігенській пише, що Супер-его

містить соціальні норми і цінності, а Его – індивідуальні цінності, що є результатом «окультурення» несвідомих стимулів [3].

У вітчизняній психології цінності визначаються через поняття відношення, відображення та установки. Вони зводяться до більш широкого поняття спрямованості особистості, яка містить в собі домінуючі ціннісні орієнтації та установки, які проявляються у будь-якій ситуації [1].

Більшість сучасних авторів визначають ціннісні орієнтації як установку особистості обумовлену суспільним характером існування людини. Серед них є цінності загальнолюдського значення (виробництво, суспільні відносини, праця, дисципліна, виховання, мораль тощо). Вони постають як умови життя людей, способи їх дії, які повинні бути передані, закріплені та засвоєні наступними поколіннями [2].

Результати дослідження засвідчують, що за методикою М. Рокіча серед термінальних цінностей наші респонденти вибирають: кохання, добрих і вірних друзів, здоров'я та матеріальне забезпечення; серед інструментальних: незалежність, сміливість та ефективність у справах.

За методикою вивчення зовнішніх і внутрішніх цінностей особистості, нами отримані наступні показники: матеріальне благополуччя, популярність, фізична привабливість, високе соціальне положення, розкішне життя. За методикою С.С. Бубнова: високе матеріальне забезпечення, високий соціальний статус та кохання. За методикою Д. О. Леонтьєва: відсутність у житті цілей на майбутнє, незадоволеність своїм життям.

Таким чином, ціннісні орієнтації – складний соціально-психологічний феномен, що характеризує спрямованість і зміст активності особистості, що є складовою частиною системи відносин особистості, що визначає загальний підхід людини до світу, до себе та надає сенс і напрямок особистісним позиціям, поведінці та вчинкам. Система ціннісних орієнтацій виражає внутрішню основу відносин особистості з дійсністю.

### Література:

1. Андросюк В. Г. Ціннісні орієнтації особистості як критерій інформаційної компетенції слідчого національної поліції України : зб. наук. праць *Humanitarium*, 2018. Вип. 1. Т. 42. С. 7–16.

2. Бадер С. О. Класифікація цінностей та ціннісно-сміслових орієнтацій особистості. *Теорія і методика професійної освіти*, 2019. Вип. 14. Т. 1. С. 18–22.

3. Барчій М. С., Воронова О. Ю. Ціннісні орієнтації в структурі спрямованості особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*, 2020. Вип. 1 (11). С. 252–255.

4. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ – Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-41>

## **ОСОБЛИВОСТІ МІЖСОБОВИХ ВІДНОСИН ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ, СХИЛЬНИХ ДО РИЗИКУ**

**Майор Олександра**

*студентка 2-го року навчання освітньо-професійного рівня магістр,  
спеціальність 053 Психологія,  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Юнацький вік є важливим етапом у формуванні особистості, саме тоді молода людина активно шукає своє місце в суспільстві, прагне незалежності та випробує власні межі. У цей період формується готовність до самовизначення у житті, яка складається з інтелектуальних, емоційних та поведінкових аспектів, і передбачає розуміння майбутніх можливостей та власного потенціалу, осмислення особистих життєвих цілей, бажання самовираження та особистого розвитку, здатність до ініціативних кроків у напрямку своїх мрій та відмова від пасивного спостереження без активної участі [1, с. 103].

Юнацький вік характеризується як етап, де відбувається формування світогляду, моральної свідомості та самосвідомості. В цей період здійснюється пошук свого життєвого шляху та за допомогою стійких цінностей, емоційної стабільності, самостійності та відповідальності формується зріла особистість. Тобто, особа може контролювати свої емоції, конструктивно виражати свої почуття, самостійно приймати рішення та брати відповідальність за свої дії.

Даний період пов'язаний із пошуком нових знайомств та побудовою міжособових зв'язків. На даному етапі особа вже розуміє як будувати конструктивний діалог, як давати та отримувати зворотній зв'язок. Також вже розвинені навички емпатії, особа здатна розуміти як свої емоції, думки та поведінку, так і емоції, думки та поведінку іншої особи. Юнацькому віку характерне вміння вирішувати конфлікти раціональним шляхом та досягати вже спільні цілі. Формування стосунків і взаємовідносин є важливим елементом соціальної інтеграції в юності, що сприяє розвитку кожного індивіда як повноцінної особистості зі своїми унікальними якостями. Міжособові відносини



займають вагоме місце в житті кожної людини, оскільки вони виникають у процесі взаємодії, коли люди впливають одне на одного через спілкування.

Нас зацікавила думка І. Беха, про міжособові відносини. Він розглядає їх як «систему соціальних взаємовідносин, на основі яких будується життєдіяльність особистості», стверджуючи, що «своєчасний перехід від співдії до співпраці є формою їх особистісного зближення» [2, с. 121]. Тобто, тут ми розуміємо що міжособові стосунки мають певну еволюцію у своєму формуванні, де взаємодія перестає бути лише механічним виконанням обов'язків або рутинною комунікацією і перетворюється на співпрацю між індивідами, де є глибше розуміння цілей та прагнень один одного. Такий перехід сприяє особистісному зближенню, оскільки через співпрацю виникають довіра, підтримка та відчуття єдності. Люди не просто діють разом, але й об'єднуються для досягнення спільної мети, що підвищує рівень близькості та взаємоповаги.

Тобто, міжособові відносини реалізуються між людьми у процесі їхньої активної взаємодії та спрямовані на внесення певних змін у зміст особистості кожного з учасників комунікації. Таким чином можна зробити висновок, що міжособові відносини є важливими не лише для адаптації індивіда в колективі, а й для його особистісного розвитку, оскільки в процесі взаємодії кожен учасник здобуває новий соціальний досвід, навчається долати труднощі, вирішувати конфлікти та підтримувати інших. Через відносини з іншими, людина усвідомлює свої сильні сторони, вчиться приймати та розуміти свої слабкості, формує ціннісні орієнтири та пріоритети. Відтак, якість міжособових стосунків безпосередньо впливає на загальну соціальну стабільність, оскільки індивіди, здатні до ефективної взаємодії, сприяють формуванню гармонійного і підтримуючого соціального середовища.

На нашу думку, міжособистісні стосунки не лише забезпечують соціальну адаптацію, але й впливають на схильність індивіда до ризикованої поведінки, особливо в груповому середовищі. Саме через стосунки з іншими людиною керує бажання бути прийнятою і зрозумілою у групі, що часом призводить до прийняття колективних рішень, які можуть не відповідати її власним переконанням чи цінностям.

Слово «ризик» походить від французького «risque», що означає небезпеку або наражатися на небезпеку, якщо звернутися до іспанських словників, то іспанській мові слово «risko» характеризується як «скеля», тобто ризик означає маневр серед скель, де людина піддається можливій загрозі. [3] О. Ренн трактує ризик як ймовірність того, що результат людських дій матиме наслідок, які вплинуть на людські цінності [4, с. 298–314]. В інших джерелах схильність до ризику розглядають як прагнення до певного роду діяльності, як бажання

чогось досягти, а також як природна здатність або схильність до цього [5, с. 1221]. Це свідчить про готовність приймати рішення та діяти в умовах суб'єктивної невизначеності, здатність контролювати свої дії, навіть коли бракує точних орієнтирів, і водночас спиратися на власний потенціал.

У контексті міжособових відносин така схильність до ризику проявляється у взаємодії з іншими, де індивід готовий йти на ризик заради зміцнення зв'язків, прийняття спільних рішень або розв'язання конфліктів, тим самим активно розвиваючи свої соціальні навички. У міжособових відносинах особи, що схильні до ризику наявна готовність до дій в умовах невизначеності та спонтанності. Даний тип осіб у міжособових стосунках характеризуються підвищеною активністю в соціальних взаємодіях, що виявляється у прагненні до нових знайомств, готовності брати участь у динамічних і нестандартних ситуаціях, а також бажанні вирішувати конфлікти чи незвичні проблеми нетиповими шляхами.

У міжособових відносинах особи схильні до ризику часто беруть на себе роль ініціаторів чи лідерів, бо готовність до ризику дозволяє їм діяти впевнено та швидко у ситуаціях, де інші вагаються. Це може сприяти глибшим і інтенсивнішим відносинам з оточенням, але також призводить до конфліктів через суперечливі підходи до вирішення ситуацій чи розподілу відповідальності. Особи, що схильні до ризику нерідко шукають однодумців серед людей, які мають подібну сміливість і схильність до прийняття нестандартних рішень, що сприяє формуванню стійких, але часто короткочасних зв'язків.

Особи які схильні до ризику у міжособових відносинах характеризуються високою відданістю та готовністю допомогти у складних ситуаціях, часто для них характерна сильна товариськість та лояльність у групі. Але є й інша сторона медалі, особи, що схильні до ризику і міжособових відносин характеризуються імпульсивністю та емоційною нестабільністю. Такі особи можуть втрачати контроль над своїми емоціями, що може ускладнити побудові стабільних дружніх та романтичних зв'язків. Також можливий прояв агресивності та суперництва у взаєминах, з чого випливає низький рівень довіри до інших, що може призводити до конфліктів у групі та напружених ситуацій з близькими.

Отже, міжособові відносини осіб юнацького віку, схильних до ризику відрізняються динамічністю та нестандартністю, що часто виявляється у їхній готовності до нових знайомств та активній взаємодії. Також, молоді особи схильні до лідерських позицій, де і проявляють ініціативу, можуть створювати сильні соціальні зв'язки з однодумцями. Але особи юнацького віку, що схильні до ризику можуть бути менш стабільними через постійне прагнення до змін та нетрадиційні підходи до взаємодії. Загалом, особливості міжособових відносин осіб,

схильних до ризику, значною мірою визначаються їхньою схильністю до сміливих рішень і бажанням діяти в умовах невизначеності.

### Література

1. Папучі М. В. Людина та її реальність. *Збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції*. (24–25 листопада 2021 р., м. Ніжин). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2022. 169 с.
2. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : [науково-метод. посібник] / Бех І. Д. К. : ІЗМН, 1998. 204 с.
3. Етимологічний словник української мови : у 7 т. / редкол. О. С. Мельничук (голов. ред.) та ін. К. : Наук. думка, 2003. 656 с.
4. Renn O. Risk communication and the social amplification of risk / J. Kasperson, P.-J. M. Stallen (eds.). *Communicating Risk to the Public: International Perspectives*. Dordrecht : Kluwer Academic Press. 1991. P. 287–324.
5. Великий тлумачний словник української мови / уклад. і гол. ред. В. Г. Бусел. К. – Ірпінь : Перун, 2003. 1440 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-42>

## **РИЗИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В РОБОТІ З ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ: ПЕРСПЕКТИВИ ПІДТРИМКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ**

**Онишкевич Юлія**

*студентка 2-го року навчання освітньо-професійного рівня магістр  
кафедри психології філософського факультету  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

З початком повномасштабної війни в Україні значно зросла кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що спричинило великий попит на соціальні та психологічні послуги для їх підтримки [2]. Працівники, залучені до допомоги ВПО, стикаються з численними емоційними викликами та високим рівнем стресу. В умовах збільшеного навантаження, особливо на фахівців у сфері «людина-людина», професійне вигорання стає значною проблемою, яка загрожує ефективності їхньої роботи та особистому благополуччю. Вигорання характеризується фізичним, емоційним і психологічним виснаженням, що

виникає внаслідок хронічного стресу в робочому середовищі [6]. Єршова А. досліджувала вигорання працівників БФ «Карітас-Київ» і відзначила зростання кількості випадків вигорання після початку повномасштабної війни, коли навантаження на їхні обов'язки значно збільшилось [1]. Дослідниця виділяє такі симптоми професійного вигорання серед працівників фонду: фізичні (погіршення самопочуття, проблеми зі сном), інтелектуальні (зниження пам'яті та концентрації), соціальні (уникання соціальних контактів, конфліктність), емоційні (втрата оптимізму, агресивність) та поведінкові (поява нових шкідливих звичок). Дослідження, проведене серед волонтерів м. Запоріжжя, які з перших днів війни займаються волонтерською діяльністю, показало, що фаза «виснаження» займає перше місце серед проявів емоційного вигорання. Це свідчить про емоційний дефіцит, відчуження та схильність до психосоматичних порушень. Найбільшу кількість балів за цією шкалою набрали молоді люди віком від 25 до 30 років. Виснаження, деперсоналізація та зниження професійної працездатності є основними складовими цього явища, як зазначає Сафонюк. Фахівці та волонтери, що працюють в сфері «людина-людина» часто стикаються з особистими труднощами та емоційними перепадами, що ускладнюють їхню роботу з ВПО та підвищують ризик вигорання [5].

Через значне навантаження та інтенсивність роботи з ВПО працівники зазнають емоційного виснаження, особливо у випадках взаємодії з вразливими категоріями клієнтів, такими як діти та літні люди, як зазначає Мазур Т [4]. Досвід працівників БФ «Карітас-Київ» показує, що вплив історій клієнтів та безперервний режим роботи «24/7» сприяють прискореному розвитку емоційного вигорання. Співпереживання та ідентифікація з клієнтами можуть посилювати емоційний тиск на соціальних працівників, викликаючи відчуття безпорадності, фрустрацію та депресію.

Варто використовувати різні стратегії для підтримки життєстійкості: супервізії, тренінги, тимбілдинги, а також створення робочого середовища, яке підтримує психологічний комфорт працівників. Такі заходи, як тренінги з управління стресом, регулярний відпочинок і проведення командних активностей, допомагають зберігати баланс між роботою та особистим життям. Сафонюк В. підкреслює значення психологічних методик для підтримки працівників, зокрема розвитку життєстійкості як важливого ресурсу, що знижує ризики вигорання [5]. Життєстійкість, або резильєнтність, сприяє адаптації до стресових ситуацій, дозволяючи працівникам ефективніше справлятися з викликами.

Емоційне вигорання є складним і багатовимірним явищем, яке потребує системної профілактики та розвитку життєстійкості. Фахівці рекомендують створювати спеціальні програми підтримки життєстійкості для працівників, які працюють із ВПО, щоб зменшити ризики

вигорання. Стратегії включають індивідуальні та групові методи, що сприяють збереженню психологічного здоров'я, поліпшенню робочого клімату та підтримці високої професійної ефективності [3].

### Література:

1. Єршова Анастасія. Професійне вигорання працівників благодійного фонду «Карітас-Київ» під час роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах війни в Україні. (2023).

2. Заїка Віталій, and Максим Палець. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами як фактор їх соціальної адаптації. *Редакційна колегія*, (2024): 242.

3. Кононович, Ірина Олександрівна. Синдром професійного вигорання працівників соціальної сфери: сутність та чинники виникнення. ББК 74.58.266я431+74.6+ 65.272 С88:115.

4. Мазур Тамара Василівна. Професійне вигорання соціальних працівників, які працюють з внутрішньо переміщеними особами. *Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 10 від 5 травня 2020 р.)*. (2020): 129.

5. Сафонюк Вікторія Григорівна. Психологічні умови подолання емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного часу. (2023).

6. Скрипаченко, Тетяна Вікторівна. Сучасна проблема емоційного вигорання представників психологічної сфери. *The 17th International scientific and practical conference "System analysis and intelligent systems for management"* (May 02–05, 2023) Ankara, Turkey. International Science Group. 2023. 482 p.

## **ОСОБЛИВОСТІ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЇ**

**Царенко Катерина**

*студентка магістерської програми Психологія  
філософського факультету кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

В епоху стрімкого розвитку інформаційних технологій та поширення соціальних мереж питання критичного мислення користувачів стає дедалі актуальнішим. Користувачі соціальних мереж щодня стикаються з величезною кількістю інформації, яку їм необхідно оцінювати та аналізувати. Важливо зазначити, що емпатія, як здатність розуміти та співпереживати емоціям інших людей, також відіграє важливу роль у критичному мисленні.

Соціальні мережі сприяють швидкому розповсюдженню інформації, часто без належної перевірки чи підтвердження фактів. Це може призвести до поширення дезінформації, фейкових новин і необґрунтованих тверджень, що ускладнить відокремлення правди від вигадки. Соціальна природа цих платформ може справляти потужний вплив на поведінку користувачів і процеси мислення. Прагнення до прийняття та соціального визнання може змусити людей відповідати переважним наративам або поширеним думкам, що ставить під загрозу їхню здатність мислити критично та об'єктивно.

Постійний потік інформації та швидкі оновлення в соціальних мережах можуть сприяти скороченню концентрації уваги, що ускладнює тривалий цілеспрямований аналіз, необхідний для критичного мислення. Велика кількість неперевіреної та упередженої інформації в соціальних мережах може підірвати здатність критично оцінювати джерела та відокремлювати факти від вигадки, що призводить до прийняття сумнівних тверджень або дезінформації. Знаходження у своїй «соціальній бульбашці» може призвести до звуження перспектив, перешкоджаючи впливу різноманітних точок зору та обмежуючи здатність розглядати альтернативні аргументи чи контрапункти.

Соціальний характер цих платформ може сприяти емоційному прийняттю рішень, де судження ґрунтуються на емоційних реакціях або соціальному тиску, а не на раціональному аналізі та об'єктивних доказах. Постійне відволікання та когнітивне навантаження, створене соціальними мережами, може погіршити метакогнітивні процеси,

ускладнюючи моніторинг і регулювання власних процесів мислення, що є ключовим аспектом критичного мислення [1, с. 3; 2, с. 8–20].

Хоча соціальні мережі створюють проблеми для розвитку критичного мислення, існують стратегії, які можна застосувати для пом'якшення негативного впливу та покращення навичок критичного мислення в епоху цифрових технологій: сприяння цифровій грамотності за допомогою освітніх ініціатив; впровадження програм медіаграмотності для навчання людей деконструювати та аналізувати медіаповідомлення, включно з тими, що зустрічаються в соціальних мережах; активний пошук різноманітних точок зору та взаємодія з протилежними поглядами як протидія ефекту фільтрувальних бульбашок і ехокамер; практика уважного використання соціальних мереж, наприклад обмеження часу, проведеного на цих платформах, перевірка інформації та залучення до роздумів і саморегуляції; ініціативи, спрямовані на цифровий добробут для заохочення здорових звичок в Інтернеті, зокрема робити перерви в соціальних мережах, брати участь в офлайн-діяльності та культивувати практики усвідомленості [3, с. 3–4; 4; 5, с. 232–234].

У цифрову еру соціальні мережі продовжують формувати наші когнітивні процеси та соціальну поведінку, зростає інтерес до розуміння їхнього впливу на ключові психологічні конструкції, такі як емпатія та критичне мислення. Щоб пролити світло на цю тему, дослідники в галузі психології застосували різні методи дослідження, щоб дослідити рівні емпатії та критичного мислення серед користувачів соціальних мереж.

Оскільки соціальні медіаплатформи стали невід'ємною частиною нашого повсякденного життя, дослідники в галузі психології присвятили значні зусилля розумінню їхнього впливу на ключові психологічні конструкції, такі як емпатія та критичне мислення. Попередні дослідження дали неоднозначні висновки щодо зв'язку між використанням соціальних медіа та рівнем емпатії.

Деякі дослідження показали, що надмірна активність соціальних медіа може бути пов'язана зі зниженням емпатії, особливо когнітивної емпатії, яка передбачає здатність розуміти та розпізнавати емоційні стани інших. Наприклад, дослідження Konrath et al. (2011) виявили значне зниження рівня емпатії серед студентів коледжу протягом 30 років, причому найрізкіші падіння відбулися після 2000 року, що збіглося з розвитком платформ соціальних мереж. Дослідники пояснюють цю тенденцію, зокрема, збільшенням використання цифрових комунікацій і зменшенням взаємодії віч-на-віч, що сприяє розвитку емпатії [6, с. 189–191].

Однак інші дослідження показали позитивний зв'язок між використанням соціальних мереж і співпереживанням. Дослідження, проведене Воссеном і Валкенбургом (2016), показало, що підлітки, які брали

участь в онлайн-спілкуванні з реальними друзями, демонстрували вищий рівень емпатії порівняно з тими, хто переважно використовував соціальні медіа в некомунікативних цілях [7, с. 87–89]. Ці протилежні висновки свідчать про те, що зв'язок між соціальними медіа та емпатією може мати нюанси та залежати від таких факторів, як конкретні моделі використання, якість онлайн-взаємодії та індивідуальні відмінності.

Дослідження впливу соціальних мереж на критичне мислення також дали неоднозначні результати. Деякі дослідження висвітлюють потенційні проблеми, які створюють платформи соціальних мереж у розвитку навичок критичного мислення. Наприклад, дослідження Sastry and Siraj (2019) виявило, що надмірне використання соціальних мереж пов'язане з нижчим рівнем критичного мислення серед студентів. Дослідники пояснюють це відкриття потенційним впливом алгоритмів соціальних мереж, які можуть створювати бульбашки фільтрів і ехо-камери, обмежуючи вплив різноманітних думок та перешкоджаючи розвитку здібностей критичного мислення [8, с. 2–4]. Крім того, дослідження Allcott і Gentzkow (2017) вивчало поширеність дезінформації та фейкових новин на платформах соціальних мереж, підкреслюючи важливість навичок критичного мислення для оцінки довіри до джерел онлайн-інформації [9, с. 227–233].

З іншого боку, деякі дослідники припускають, що соціальні мережі також можуть надати можливості для розвитку навичок критичного мислення. Дослідження 2019 року виявило, що участь в онлайн-дискусіях і дебатах на платформах соціальних мереж може сприяти критичному мисленню, відкриваючи людям різні думки та заохочуючи їх оцінювати аргументи та докази [10, с. 174–179].

Узагальнюючи, попередні дослідження взаємозв'язку між соціальними медіа, емпатією та критичним мисленням дали неоднозначні результати, що відображає складність цього питання. Хоча деякі дослідження припускають потенційний негативний вплив на емпатію та здатність до критичного мислення, інші підкреслюють потенційні переваги та можливості, які надають платформи соціальних мереж. Фактори модерування, такі як індивідуальні відмінності, моделі використання, охоплення контенту та медіаграмотність, відіграють вирішальну роль у формуванні результатів. Оскільки соціальні медіа продовжують розвиватися та проникати в різні аспекти нашого життя, необхідні подальші дослідження, щоб зрозуміти нюанси цих стосунків і сформулювати стратегії сприяння співчуттю, критичному мисленню та відповідальній участі в соціальних мережах.

Отже, нами припускається, що особливістю низького рівня критичного мислення у користувачів соціальних мереж є супровід низьким рівнем емпатії.



### **Jirepatypa:**

1. Shieh, Chich-Jen, and Jaitip Nasongkhla. Effects of motivation to use social networking sites on students' media literacy and critical thinking. *Online Journal of Communication and Media Technologies*. 14.1 (2024): e202404.
2. Cheng, Li, et al. Impact of social media use on critical thinking ability of university students. *Library Hi Tech* ahead-of-print (2022).
3. Elsayed, Saber. Towards Mitigating ChatGPT's Negative Impact on Education: Optimizing Question Design Through Bloom's Taxonomy. *2023 IEEE Region 10 Symposium (TENSYP)*. IEEE, 2023.
4. Guzys, Diana. Moral distress: A theorized model of influences to facilitate mitigation and resilience. *Nursing & health sciences* 23.3 (2021): 658–664.
5. Plaza, A. Mitigating the Impact of Fake News on Selected College Students. *International Journal of Advanced Research in Science Communication and Technology* (2023): 716–721.
6. Konrath, Sara H., Edward H. O'Brien, and Courtney Hsing. Changes in dispositional empathy in American college students over time: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review* 15.2 (2011): 180–198.
7. Vossen, Helen GM, and Patti M. Valkenburg. Do social media foster or curtail adolescents' empathy? A longitudinal study. *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 118–124.
8. Baubie, Kelsey, et al. Evaluating antibiotic stewardship in a tertiary care hospital in Kerala, India: a qualitative interview study. *BMJ open* 9.5 (2019): e026193.
9. Allcott, Hunt, and Matthew Gentzkow. Social media and fake news in the 2016 election. *Journal of economic perspectives* 31.2 (2017): 211–236.
10. Valenzuela, Sebastián, Yonghwan Kim, and Homero Gil de Zúñiga. Social networks that matter: Exploring the role of political discussion for online political participation. *International journal of public opinion research* 24.2 (2012): 163–184.

**ЕФЕКТИ УПЕРЕДЖЕННЯ ВІДПОВІДЕЙ  
ЯК ЧИННИКИ ВИКРИВЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ  
ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**Черткова Олена**

*здобувач ВО ОР «Магістр» кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Зі зростанням кількості та якості методичного інструментарію, розвитком сучасних інформаційно-комунікативних технологій та покращенням процесу проведення психологічних досліджень через використання різноманітних Інтернет-ресурсів, психологічні дослідження набрали популярності та широкого поширення серед наукової та академічної спільноти. Масове збільшення досліджень на тему людської психіки зростає експоненціально, несучи за собою не лише розширення наукових горизонтів, а й проблеми нахшталт кризи відтворюваності та ненадійності результатів та умовиводів, як припускається, через неналежає приділення уваги методології проведення психологічних досліджень, одним з аспектів якої є врахування наявності ефектів упередження відповідей у респондентів. Позаяк психологічні дослідження часто покладаються на самооцінювання учасників, так звані «самозвітні дослідження», питання впливу ефектів упередження відповідей стає гостроактуальним.

Ефекти упередження відповідей («response biases») це об'єднуюча категорія небажаних умов та чинників, які впливають на відповіді, викривлюють їх, ведуть до помилкових або неправдивих відповідей респондентів. К. Богнер та У. Ландрок у трактуванні визначення наголошували на систематичному відхиленні повідомлених значень відповідей респондентів у стандартизованих опитувальниках від справжніх [1, с. 1]. на тому ж наголошував Д. Паулхус, уточнюючи, що це є тенденцією відповідати на запитання незалежно від їхнього змісту [4].

Загалом у літературі наявні два погляди на умови виникнення ефектів упередження відповідей: або респонденти реагують на інші умови, окрім поставленого запитання (контекстуальний вплив) [6], або змінюється сам процес надання відповіді [3], що вказує на складність механізмів, що лежать в основі формування відповідей, і підкреслюють важливість врахування як зовнішніх факторів середовища, так

і внутрішніх когнітивних процесів респондентів для розуміння достовірності отриманих даних.

Ефекти упередження відповідей можуть набувати найрізноманітніших форм, що зумовило появу ряду класифікацій. К. Богнер та У. Ландрок [1], В. Дейкстра та Дж. Ван дер Зувен [8], Н. Бредберн та С. Судман [2] фактично говорять про ефекти упередження, поява яких залежить від 1) самого респондента, 2) інтерв'юера та ситуації дослідження та 3) інструменту опитування. Ширший поділ пропонує С. Ганасалі, який включає в себе вплив дослідників, інтерв'юера, текст опитування, особливості респондента та загальний контекст інтерв'ю [9]. У цій роботі пропонується авторська концепція класифікації ефектів упередження відповідей (табл. 1), де вихідним положенням класифікації є те, що ефекти упередження відповідей виникають власне у респондентів, тому класифікатори стосуються лише сфер впливу на досліджуваного.

Було виділено два основні джерела впливу: зовнішнє у вигляді появи соціально-психологічних ефектів та внутрішнє – когнітивних ефектів. Поняттям «когнітивні ефекти» окреслюємо ті когнітивні процеси, що задіюються під час обробки інформації. Головним чином це сприймання, пам'ять, мислення та прийняття рішень, що супроводжується контролем дій. До когнітивних ефектів на рівні сприймання та пам'яті віднесено *гало ефект* (або ефект ореолу) – феномен, коли загальне враження про людину, об'єкт або тему дослідження чи його складову впливає на оцінку конкретних характеристик; залежні від порядку подачі інформації ефекти, а саме *ефект первинності*, що описує, як інформація, подана на початку, має більший вплив на рішення та оцінки, ніж інформація, що слідує за нею; *ефект нещодавності*, який навпаки вказує на те, що інформація, подана в кінці, запам'ятовується краще і впливає на рішення більше, ніж інформація, що була подана раніше та *ефект порядку запитань*, що об'єднує два попередні та описує ефект, коли порядок, у якому запитання подаються, може вплинути на відповіді респондентів. Також до когнітивних віднесено упередження спогадів – спотворення якості та кількості спогадів, що впливає на відтворення інформації в майбутньому. На рівні мислення визначено *підтверджувальне упередження* (тенденцію шукати, інтерпретувати та пам'ятати інформацію, що підтверджує вже існуючі переконання, і ігнорувати ту, яка суперечить цим переконанням) та *задовільну стратегію*, при якій особа вибирає перший прийнятний варіант замість оптимального через зменшене когнітивне навантаження.

Під «соціально-психологічними ефектами» передбачаємо зовнішні фактори, що впливають на поведінку і думки респондента в контексті його соціального середовища. Вони включають *мовчазну згоду* –

схильність респондентів погоджуватися з твердженнями або запитаннями, навіть якщо не поділяють думку, під впливом бажання бути ввічливими або уникнути конфлікту; *соціально бажані відповіді* – тенденцію респондентів відповідати так, щоб їхні відповіді відповідали соціальним нормам або очікуванням, а не відображали їхні справжні думки чи почуття; *упередження внаслідок соціального впливу*, який виникає, коли респондент змінює свої відповіді або переконання під впливом інших учасників або групи; *ефект присутності*, що виникає, коли присутність інших осіб може спотворити або змінити відповіді респондента, оскільки вони відчують тиск або бажання відповідати відповідно до очікувань та його підвид – *ефект інтерв'юера*, який виникає через певні характеристики або поведінку інтерв'юера.

Небезпека ефектів упередження відповідей криється в необізнаності про них: систематичність помилок, які виникають через упередження відповідей, не тільки ставлять під сумнів достовірність окремих досліджень, але й підривають основи психологічної науки в цілому, адже спотворені результати можуть формувати основи для подальших теорій і практик.

Таблиця 1

**Класифікація розподілу ефектів упередження відповідей респондентів психологічних самооцінювальних досліджень**

Когнітивні ефекти (внутрішній вплив)		Соціально-психологічні ефекти (зовнішній вплив)	
Рівень	Ефект	Рівень	Ефект
Пам'ять, сприймання	Гало ефект або ефект ореолу	Середовищний (залежно від оточуючих осіб)	Мовчазна згода
	<i>Залежні від порядку подачі інформації:</i> – Ефект порядку запитань – Ефект первинності – Ефект нещодавності		Соціально бажані відповіді
	Упередження спогадів		Упередження внаслідок соціального впливу
Мислення	Підтверджувальне упередження		<i>Ефект присутності</i>
	Задовільна стратегія		Ефект інтерв'юера
Поведінковий патерн	<i>Залежно від розташування відповіді:</i> – Установа на середні відповіді – Установа на крайні відповіді		

Як зазначає Д. Паулхус [4], важливо не лише ідентифікувати існуючі упередження, але й активно працювати над їх подоланням. Для цього використовують різноманітні методи, наприклад, використання анонімних анкет [7] або ж розробка та використання багатоконпонентних опитувальників, які можуть зменшити упередження за рахунок комбінування різних видів питань, що сприяє більш об'єктивному збору даних [5].

Ефекти упередження відповідей становлять серйозну загрозу для достовірності психологічних досліджень, тому важливо усвідомлювати наявність цих ефектів і активно працювати над їх подоланням, впроваджуючи ефективні методи дослідження або ж розробляючи нові. Визнання і врахування когнітивних і соціально-психологічних впливів має стати невід'ємною частиною будь-якого дослідження, щоб забезпечити наукову чесність і об'єктивність результатів.

### Література:

1. Bogner K., Landrock U. Response Biases in Standardised Surveys. *GESIS Survey Guidelines*. 2016.
2. Fowler F. J., Cannell C. F. Using behavioral coding to identify cognitive problems with survey questions. Answering questions: Methodology for determining cognitive and communicative processes in survey research. New York, 1996. P. 15–36.
3. Garbarski D., Schaeffer N. C., Dykema J. Are interactional behaviors exhibited when the self-reported health question is asked associated with health status? *Social Science Research*. 2011. Vol. 40, no. 4. P. 1025–1036.
4. Paulhus D. L. Measurement and control of response bias. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. 1991. Vol. 1. P. 17-59.
5. Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903.
6. Schwarz N. Cognitive aspects of survey methodology. *Applied Cognitive Psychology*. 2007. Vol. 21, no. 2. P. 277–287.
7. Tourangeau R., Yan T. Sensitive questions in surveys. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, no. 5. P. 859–883.
8. van der Zouwen J., Dijkstra, W. Types of Inadequate Interviewer Behaviour in Survey Interviews; Their Causes and Effects. *Bulletin of Sociological Methodology*. 1988. Vol. 18, no. 1. P. 5–20.
9. Ganassali S. The Influence of the Design of Web Survey Questionnaires on the Quality of Responses. *Survey Research Methods*. 2008. Vol. 2, no. 1. P. 21–32.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНОЮ СХИЛЬНІСТЮ ДО ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ**

**Чудак Грина**

*магістр спеціальності 053 Психологія*

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною сучасного життя, особливо для молоді, яка активно використовує їх для спілкування, самовираження, пошуку інформації та розваг. Вони надають можливість підтримувати зв'язок із друзями та родиною, брати участь у різноманітних обговореннях та слідкувати за подіями у світі [1]. Проте, як показують численні дослідження, використання соціальних мереж також несе певні ризики для психологічного благополуччя. Студенти, які проводять у соціальних мережах значну частину свого часу, можуть відчувати підвищену тривожність, соціальний тиск і навіть депресію, зокрема через механізм соціального порівняння та залежність від зовнішнього схвалення [2]. Розглянемо, як соціальні мережі впливають на психологічне благополуччя студентів, включаючи емоційні аспекти, проблему залежності та соціального порівняння.

Психологічне благополуччя – це складний показник, що відображає загальний емоційний та когнітивний стан особистості. Воно включає кілька важливих компонентів, таких як емоційна стабільність, задоволеність життям, почуття особистої цінності та здатність до самоприйняття. Ці елементи допомагають людині зберігати позитивний погляд на себе та своє життя, відчувати впевненість у власних силах і спокійно реагувати на життєві виклики [3]. Особистість, яка має високий рівень психологічного благополуччя, здатна до емоційної стійкості, легше переносить стреси та досягає поставлених цілей. Проте використання соціальних мереж може впливати на ці складові як позитивно, так і негативно. З одного боку, вони створюють можливості для підтримки зв'язків і самовираження, а з іншого – можуть знижувати самооцінку та викликати тривогу [4].

Емоційний вплив соціальних мереж на студентів є особливо значним. Постійний обмін інформацією, миттєві реакції, лайки та коментарі створюють відчуття швидкого зворотного зв'язку, що може як підтримувати, так і руйнувати емоційний стан [5]. Багато студентів

відчувають радість, коли отримують позитивні відгуки на свої публікації, що підвищує їхню самооцінку та додає впевненості [6]. Проте, якщо реакція відсутня або виявляється негативною, це може призвести до сумнівів у власній значущості. Психологічне благополуччя студентів, які прив'язуються до реакцій інших користувачів, починає залежати від зовнішніх оцінок, що знижує їхню емоційну стабільність. Така залежність від лайків і коментарів може перерости в залежність від схвалення, що призводить до емоційного вигорання та стресу [7].

Проблема соціального порівняння – це одна з основних загроз для психологічного благополуччя студентів у соціальних мережах. На платформах, таких як Instagram або TikTok, молодь постійно стикається з ідеалізованими образами життя інших людей. Вони бачать відфільтровані та оброблені зображення, які часто не відображають реальність, але створюють ілюзію ідеального життя.[8] Багато студентів починають порівнювати себе з цими образами, що викликає відчуття власної неповноцінності, невдоволення собою та своїми досягненнями. У результаті з'являється комплекс меншвартості, коли молодь відчуває, що не може відповідати тим високим стандартам, які бачить у соціальних мережах. Таке постійне порівняння може стати джерелом хронічної тривожності, зниження самооцінки та навіть депресії [9].

Соціальні мережі також підсилюють відчуття незадоволеності, зокрема через механізм так званого синдрому втрачених можливостей (FOMO). Цей синдром виникає, коли користувачі відчувають, що пропускають важливі події, які відбуваються з іншими людьми. Переглядаючи фотографії та пости про подорожі, святкування, нові досягнення, студенти починають відчувати тривогу, що їхнє життя менш насичене та успішне. FOMO примушує їх витратити ще більше часу на соцмережі, постійно переглядаючи стрічку новин, щоб не пропустити щось важливе, але це часто призводить лише до ще більшого розчарування та стресу [10].

Ще одним важливим аспектом є розвиток залежності від соціальних мереж, яка негативно впливає на загальний рівень психологічного благополуччя. Залежність проявляється у вигляді постійної потреби перевіряти стрічку новин, отримувати лайки та реакції, бути в курсі подій. Така поведінка знижує продуктивність студентів, оскільки вони витрачають значний час на соціальні мережі, що відволікає їх від навчання, роботи та інших життєво важливих обов'язків. Крім того, це може спричинити проблеми зі сном, оскільки молодь часто засинає із телефоном у руках, переглядаючи соцмережі перед сном. Як результат, студенти не отримують достатньо відпочинку, що знижує їхню концентрацію, когнітивну функцію та загальний рівень енергії.

Хронічне недосипання, викликане залежністю від соціальних мереж, негативно впливає на емоційний стан, підвищуючи рівень тривоги і знижуючи стійкість до стресу [11].

Важливо також зазначити, що соціальні мережі мають і позитивний вплив на психологічне благополуччя студентів. Вони дозволяють підтримувати соціальні зв'язки, надавати та отримувати емоційну підтримку, а також брати участь у різних групах за інтересами. Для багатьох студентів, особливо тих, хто навчається далеко від дому, соціальні мережі є основним каналом комунікації з близькими та друзями, що знижує рівень самотності та підвищує відчуття соціальної підтримки. Соціальні мережі також сприяють самовираженню, дозволяючи студентам ділитися своїми думками, досягненнями та творчими роботами, що може позитивно впливати на їхню самооцінку та відчуття значущості [12].

Таким чином, соціальні мережі мають комплексний вплив на психологічне благополуччя студентів, який залежить від того, як саме вони їх використовують. Надмірне захоплення соцмережами, залежність від зовнішньої оцінки та соціальне порівняння можуть призводити до зниження самооцінки, емоційної нестабільності та стресу. У той же час відповідальне використання соцмереж для підтримки соціальних зв'язків та самовираження може сприяти збереженню емоційної рівноваги та психологічного комфорту. Отже, баланс між позитивними і негативними аспектами соціальних мереж є ключем до підтримки здорового психологічного стану серед молоді.

### Література:

1. Ануфрієва О. В. Психологічні особливості впливу засобів масової інформації на структуру ціннісних орієнтацій студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2010. 17 с.
2. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
4. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі і фактори. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104.
5. Романуха З. Університетські бібліотеки України в соціальних мережах. *Бібліотечний вісник*. 2014. № 1. С. 12–16.



6. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 59. С. 42–45.

7. AlBarashdi HS. Social networking (SNS) addiction among university students: a literature review and research directions. *J Educ Soc Behav Sci*. 2020. № 33. P. 11–23.

8. Bayer JB, Triêu P, Ellison NB. Social media elements, ecologies, and effects. *Annu Rev Psychol*. 2020. № 71. P. 471–497.

9. Beyens I, Pouwels JL, van Driel II, Keijsers L, Valkenburg PM. Social media use and adolescents' well-being: developing a typology of person-specific effect patterns. *Commun Res*. 2021. № 3. P. 18–21.

10. Bradburn N. M. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago : Aldine publishing company, 1969. 319 p.

11. Huang C. Correlations of online social network size with well-being and distress: a meta-analysis. *Cyberpsychology: J Psychosoc Res Cyberspace*. 2021. № 15. Article 3. P. 113–150.

12. Jensen M, George MJ, Russell MR, Odgers CL. Young adolescents' digital technology use and mental health symptoms: little evidence of longitudinal or daily linkages. *Clin Psychol Sci*. 2019. № 7. P. 14–33.

## НАПРЯМ 4. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-46>

### ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ ПАРТНЕРСЬКИХ ВІДНОСИН В ОРГАНІЗАЦІЯХ

**Бивалькевич Віта**

*магістриня*

*Національний університет «Чернігівська політехніка»  
м. Чернігів, Україна*

**Рись Ольга**

*магістриня*

*Національний університет «Чернігівська політехніка»  
м. Чернігів, Україна*

Сучасні тенденції розвитку економіки, бізнесу взагалі та організаційних структур зокрема, потребують ефективної співпраці не лише між підприємствами, але і всередині організацій, в межах колективів. Партнерські відносини стають ключовим фактором успішної діяльності організацій, оскільки, безсумнівно, є рушієм підвищення продуктивності, інноваційності та адаптивності компанії до змін.

Особливу роль у формуванні успішної організаційної партнерської взаємодії відіграють психологічні аспекти, які впливають на мотивацію, довіру, комунікацію та вирішення конфліктів між її учасниками. Неправильне розуміння або ігнорування цих факторів може призвести до дисфункціональних відносин, зниження результативності та навіть втрати партнерів.

Вивченням партнерських відносин як комплексного соціально-психологічного явища, починаючи з 20-х років ХХ століття, безпосередньо чи опосередковано, тим самим демонструючи його міждисциплінарний аспект, займається безліч науковців, як західних, так і вітчизняних, від різних галузей наукових знань: Ч. Барнард, Е. Мейо, М. Фоллет, К. Левін, Дж. У. Мартін, Л. Янг, К. МакАулфі, Х. Кар'ялайнен, М. Рінгер, Дж. Ван де Вен, К. Дас, Б. Тен, Дж. Дей, А. Гулаті, Р. Майлз, Ч. Сноу, Р. Лемберт, Є. Базика, Т. Яценко, І. Гоян, В. Будз, Мельничук І., Буряк І., Терещенко О., Шуть О. та ін.

Партнерство з психологічної точки зору визначається як взаємодія двох унікальних особистостей, що формується на основі психічних якостей кожної з них – емоцій, пристрастей, уявлень, волі – які певним чином впливають на динаміку стосунків, характер комунікації, вирішення конфліктів та спільне досягнення цілей.

Психологічна наука має кілька галузей, які вивчають партнерські відносини в організаціях, включаючи ті, що фокусуються на взаємодії між людьми на робочому місці, їхніх мотиваціях та поведінці. Серед них слід відзначити наступні: соціальна психологія, організаційна психологія, психологія праці, психологія управління, крос-культурна психологія, консультативна психологія.

Так, соціальна психологія сприяє вивченню міжособистісної взаємодії у контексті групової динаміки, організаційна психологія фокусується на партнерстві у робочих умовах, а психологія праці та управління – галузі, що вивчають питання лідерства, мотивації, ефективності. Вплив культурних особливостей на партнерство з акцентом на глобалізацію суспільства досліджує крос-культурна психологія. Психологія консультування сама являє собою конструктивну партнерську співпрацю спеціаліста та отримувача послуг.

Багатовимірність партнерства дає змогу досліджувати його з різних боків: як кооперацію, товариство, колаборацію, співпрацю, інтеграцію, плідну взаємодію, комунікацію соціальних суб'єктів, тощо.

Соціалізація особистості формується переважно під впливом прагматичних і моральних факторів, які організовано впливають на природу та специфіку людських взаємодій.

Прагматичні властивості природи людини, засновані на таких критеріях як користь, ефективність, взаємовигідність та субсидіарність, що перепедбачають координацію зусиль та розподілі сфер відповідальності особистостей, несвідомо схиляють її до кооперації, а кооперація, як об'єднання зусиль і ресурсів, виливається у співпрацю. Співпраця, в свою чергу, виступає моральним принципом, що лежить в основі кооперації, взаємодії та співробітництва і будується на принципах взаємодопомоги, солідарності, толерантності та альтруїзму [1].

Структуру партнерства можна визначити, спираючись на розгляд послідовних етапів його формування: стадії прихильності, диференціації та відокремлення. На стадії прихильності формуються емоційна та вольова складові, де ключовими є довіра та прозорість між партнерами. Далі, на етапі диференціації, активізується когнітивний компонент співпраці, який дозволяє партнерам чіткіше окреслити баланс сил і розподіл ролей, сприяючи рівноправному, стабільному і продуктивному партнерству. Завершує процес стадія відокремлення, що включає поведінковий та мотиваційно-ціннісний елементи, які детермінують

відповідальність і відданість партнерів та забезпечують реалізацію їх спільної мети та взаємної вигоди [2].

Основне завдання сучасної компанії в умовах як зростаючої конкуренції, так і військового стану в Україні – це стабільне зростання прибутку, ефективна оцінка ризиків та підвищення конкурентоспроможності. Реалізувати зазначені завдання більш ефективно можливо завдяки співпраці з зацікавленими сторонами (партнерами, постачальниками, клієнтами тощо). При цьому важливо мати методологію та критерії вимірювання ефективності партнерських відносин.

Отже, побудова ефективної системи партнерських відносин повинна мати на меті погодження та інтеграцію цілей та стратегій обох партнерів, що призводить до отримання взаємного зиску, адекватної оцінки ризиків, розподілу відповідальності та виникненню на цій основі додаткових переваг та цінності для як для партнерів, так і для кінцевого споживача.

Також, на думку фахівців, формування ефективної системи відносин між бізнес-партнерами повинно базуватися на таких принципах: використання логістичного та маркетингового підходів, розподілу ризиків, координації та планування, синхронізації вхідних та вихідних логістичних потоків, узгодженістю цілей, відкритістю, формування спільної інформаційної бази, стратегічної спрямованості [3, 4].

Хоча питання побудови партнерських відносин досить досліджене та часто реалізується інтуїтивно, оцінка рівня партнерського менеджменту залишається проблемою для бізнесу. Саме тому виникла потреба у розробці чітких етапів для оцінки стану відносин і вигоди або ризиків, які отримують партнери.

Перший крок передбачає визначення ключових комплексних складових, які додають цінності, та локальних показників, що піддаються розрахунку. Складові можуть варіюватися залежно від галузі й включати, наприклад, фінансові результати, стратегічний розвиток, систему менеджменту. Також варто враховувати ризики й витрати партнерства. Наступний етап – сегментація клієнтів, які є пріоритетними для розвитку партнерства, наприклад, за обсягами закупівель чи тривалістю відносин [5].

Після оцінки ефективності партнерства варто впровадити стратегії для підвищення його продуктивності. Основою міцних довготривалих відносин є узгодження спільних цілей та цінностей, прозора комунікація та адаптивність до змін ринку. Також інвестиції у взаєморозвиток і чіткий розподіл ролей допомагають зміцнити сталість співпраці. Постійний моніторинг за допомогою ключових показників ефективності (KPI) дозволяє оптимізувати процеси та досягати спільних цілей. Крім того, наріжним елементом успіху є довіра, що підтримує партнерство навіть у кризових ситуаціях.

Отже, партнерство – ефективна психологічно обумовлена співпраця двох або більше соціальних суб'єктів, побудована заради досягнення спільних цілей на основі наступних принципів їх формування: відкритості, розподілу ризиків, координації та планування, узгодженості цілей, стратегічної спрямованості.

Питання партнерських стосунків потребує подальшого теоретичного та емпіричного осмислення та розробки комплексних програм розвитку партнерських стосунків і партнерського спілкування, що можуть бути впроваджені в структуру корпоративної культури організації.

### Література:

1. Будз В., Гоян І. Співпраця як самоорганізаційний принцип становлення соціальності особистості. *Психологія особистості* : науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2022. Т. 12. № 1. С. 18–25.

2. Мельничук І. Я. Психологічні закономірності розвитку партнерських взаємостосунків. URL: <https://cusu.edu.ua/en/konferentsii-2016-2017-n-r/vseukrainska-naukovo-praktychna-internet-konferentsiia-psykholohichni-umovy-standovlennia-osobystosti-u-suchasnomu-suspilstvi/prohrama/6212-psykholohichni-zakonomirnosti-rozvytku-partnerskykh-vzayemostosunkiv>

3. Бурак І. О. Оцінка надійності ділових партнерів підприємства. *Молодий вчений*. 2017. № 4(44). С. 619–622.

4. Терещенко О. Л. Партнерські відносини в контексті розвитку малого та середнього підприємництва в Україні. *Ефективна економіка*. 2018. № 5.

5. Шуть О. Ю., Світлична К. В. Підходи до оцінювання партнерських відносин в умовах підвищення конкурентоспроможності компаній. *Вісник економічної науки України*. 2023. № 5. С. 45–52.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ**

**Бисто Тетяна**

*студентка-магістрантка*

*Сумський державний університет*

*м. Суми, Україна*

Життєстійкість – це вміння протистояти стресу та відновлювати себе, свій психічний, фізичний і емоційний стан після травмуючих подій. Ця якість включає в себе здатність адаптуватися до змін і труднощів, зберігати позитивний настрій і ефективно справлятися з життєвими викликами. Життєстійкі особистості мають розвинуті навички саморегуляції, можуть знаходити сенс у складних ситуаціях і використовувати свої ресурси для відновлення. Вони також здатні підтримувати соціальні зв'язки, що допомагає їм отримувати підтримку у важкі часи. Життєстійкість є важливим фактором психічного благополуччя і загальної якості життя [4].

Толерантність до невизначеності визначається як здатність особистості адаптуватися до ситуацій, що характеризуються невизначеністю, а також відчувати комфорт у відсутності чітких правил, структур чи інформації. Це психічна властивість, яка впливає на те, як людина сприймає та реагує на невизначеність у різних сферах життя [1]

Нами було проведено дослідження особливостей толерантності до невизначеності вчителів із різними рівнями життєстійкості. У опитуванні взяли участь 104 респонденти, кожен з яких має педагогічну освіту та досвід роботи у школах. Методики, які були використані в опитуванні «Життєстійкість» (С. Мадді), «Опитувальник толерантності до невизначеності» (Баднер), «Особистісна готовність до змін. PCRS» (Ролнік, Хезер, Голд).

За даними тесту життєстійкості С. Мадді, більшість учасників показують середні результати за всіма діагностичними показниками. Це вказує на загальну стабільність у їхньому сприйнятті власної діяльності, контролю, готовності до ризику та рівня життєстійкості.

За результатами опитувальника толерантності до невизначеності С. Баднера, більшість учасників показують середній рівень вираженості за показником «Новизна», що свідчить про помірну толерантність до нових ситуацій. За показником «Складність» більшість оцінює складні ситуації як можливості для розвитку, демонструючи високий рівень толерантності до складності. Щодо показника «Нерозв'язність»,

переважна частина учасників має помірний рівень реагування на нерозв'язані проблеми, що дозволяє їм ефективно відходити від розв'язання без сильних емоційних реакцій. Загалом, основна частина досліджуваних демонструє високий рівень толерантності до невизначеності, що вказує на їхню здатність адаптуватися до змін і ефективно управляти ситуаціями в умовах невизначеності.

За результатами опитувальника «Особистісна готовність до змін» (PCRS, Ролнік, Хезер, Голд) більшість учасників демонструють низькі показники за шкалами «Пристрасність», «Винахідливість», «Оптимізм», «Сміливість», «Адаптивність» і «Толерантність до двозначності». Це свідчить про обмежену енергійність, труднощі в адаптації до нових ситуацій та обмежене прагнення до нових можливостей. Середні показники за шкалами «Винахідливість» і «Оптимізм» свідчать про певну здатність до пошуку нестандартних рішень та позитивного ставлення, але ці якості виявляються нестабільними. Лише невелика частина досліджуваних показує високий рівень активності, сміливості та впевненості, що вказує на їхню здатність до натхненної та ризикованої діяльності.

Для виокремлення груп вчителів з різними рівнями толерантності до невизначеності був проведений кластерний аналіз методом к-середніх. За результатами кластеризації було виділено два кластери: перший включає 76 осіб, а другий – 28 осіб.

З метою виявлення особливостей життєстійкості вчителів з різними рівнями толерантності до невизначеності було проведено порівняльний аналіз за допомогою U-критерію Манна-Вітні. Результати аналізу показують, що учасники з високим рівнем толерантності до невизначеності демонструють значно вищі показники пристрасності, винахідливості та впевненості. Це може свідчити про те, що вони сприймають невизначеність як можливість для розвитку, не відчуваючи її як значний стрес. Натомість особи з нижчим рівнем толерантності до невизначеності, ймовірно, розвивають більшу адаптивність як спосіб компенсувати труднощі в сприйнятті невизначеності.

Для виявлення зв'язків між показниками життєстійкості та толерантності до невизначеності був проведений кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту  $r$ -Спірмена. Результати показали, що високий рівень новизни, який є компонентом толерантності до невизначеності, пов'язаний із нижчими показниками залученості, прийняття ризику, життєстійкості, оптимізму та сміливості.

У той же час, високий рівень складності, ще одного компонента толерантності до невизначеності, корелює з високими показниками пристрасності, винахідливості та впевненості, що свідчить про більшу енергійність і креативність у складних ситуаціях. Учасники з високим рівнем нерозв'язності демонструють більшу пристрасність і винахідливість.

Загальний рівень толерантності до невизначеності має прямий зв'язок з пристрасністю, винахідливістю та впевненістю. Проте також спостерігається, що високий рівень толерантності до невизначеності асоціюється з нижчими показниками оптимізму, сміливості, адаптивності та толерантності до двозначності, що може свідчити про меншу залежність від позитивних очікувань та потребу в ясності цілей або результату завдання.

### Література:

1. Молчанова А. О. Толерантність як ціннісна основа професійної діяльності педагога : Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2013. 188 с.
2. Павелків Р., Корчакова Н., Безлюдна В. Проблема просоціального розвитку особистості у структурі освітнього контенту. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 15. С. 126–134.
3. Ouellet, C., Langlois, F., Provencher, M., & Gosselin, P. Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder. *European Review of Applied Psychology*, 69(1). 2019. С. 9–18.
4. Yang, Q., van den Bos, K., & Li, Y. Intolerance of uncertainty, future time perspective, and self-control. *Personality and Individual Differences*, 110810. 2021. 177 с.
5. Yao, N., Qian, M., Jiang, Y., & Elhai, J. D. The Influence of Intolerance of Uncertainty on Anxiety and Depression Symptoms in Chinese-speaking Samples: Structure and Validity of The Chinese Translation of The Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Personality Assessment*, 103(3), 2020. С. 406–415.



## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Зеленська Вікторія**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю 053 «Психологія»  
Сумський державний університет  
м. Суми, Україна*

Емоційне вигорання є актуальною проблемою для медичних працівників у всьому світі. Цей синдром розвивається внаслідок тривалого впливу стресових ситуацій і призводить до інтелектуального, емоційного та фізичного виснаження [1]. Х. Маслач визначила три ключові аспекти емоційного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію (негативне ставлення до пацієнтів) та редукцію професійних досягнень [3].

Медичні працівники особливо схильні до емоційного вигорання через специфіку своєї професії. Постійний контакт з пацієнтами, висока відповідальність, емоційно напружені ситуації та очікування з боку суспільства створюють сприятливі умови для розвитку цього синдрому [5]. Дослідження показують, що рівень емоційного вигорання серед медичних працівників може бути досить високим. Наприклад, у дослідженні Г. М. Кок (2023) виявлено, що більше половини медичних працівників мали високий рівень емоційного виснаження та деперсоналізації [6].

Серед основних причин емоційного вигорання медичних працівників можна виділити інтенсивне психоемоційне навантаження, постійний контакт з пацієнтами та їх стражданнями, високий рівень відповідальності, недостатню організацію праці та ресурсне забезпечення, конфлікти з керівництвом та колегами, відсутність можливостей для професійного росту [4]. В умовах воєнного стану в Україні ці фактори посилюються через додаткові стресори, такі як загроза безпеці, нестабільність, збільшення кількості важких випадків та обмеженість ресурсів.

Емоційне вигорання медичних працівників має серйозні наслідки як для самих фахівців, так і для якості медичної допомоги. Воно призводить до зниження ефективності роботи, збільшення кількості медичних помилок, погіршення комунікації з пацієнтами, зниження якості діагностики та лікування. У медичних працівників можуть розвиватися психосоматичні розлади, втрачається інтерес до професії, що може призвести до звільнення [7].

Особливу увагу слід приділити феномену "втоми від співчуття", який часто супроводжує емоційне вигорання медичних працівників. Цей стан подібний до вторинного травматичного стресу і виникає внаслідок постійного контакту з травматичними історіями пацієнтів. На відміну від емоційного вигорання, яке розвивається поступово, втома від співчуття може виникнути раптово після особливо складних клінічних ситуацій [2].

Для профілактики та подолання емоційного вигорання медичних працівників важливо впроваджувати комплексні заходи на рівні організації та індивідуальному рівні. Це може включати покращення умов праці, створення системи психологічної підтримки, навчання навичкам стрес-менеджменту та емоційної регуляції, забезпечення можливостей для професійного розвитку. Важливо також розвивати у медичних працівників "здорову емпатію", яка дозволяє співчувати пацієнтам, але не призводить до надмірного емоційного залучення.

Отже, емоційне вигорання є серйозною проблемою для медичних працівників, яка потребує системного підходу до її вирішення. Розуміння особливостей розвитку емоційного вигорання, своєчасна діагностика та впровадження ефективних методів профілактики та корекції дозволять зберегти психологічне здоров'я медичних працівників та підвищити якість медичної допомоги.

### Література:

1. Емоційне вигорання / упоряд. В. Дудяк. Київ, 2007. 128 с.
2. McFarland D., Hlubocky F. Therapeutic Strategies to Tackle Burnout and Emotional Exhaustion in Frontline Medical Staff: Narrative Review. *Psychology Research and Behavior Management*. 2021. Vol. 14. P. 1429–1436.
3. Пилипенко Н. Г., Шестак Н. В. Емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання у медичних працівників. *Габітус. Психологія особистості*. 2020. № 16. С. 174–179.
4. Assonov D. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2021. Т. 6, № 2.
5. Драга Т. М., Мялюк О. П., Криницька І. Я. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Медсестринство*. 2017. № 3. С. 48–51.
6. Кок Г. М. Особливості емоційного вигорання у медичних працівників в умовах воєнного стану. *The XVI International Scientific and Practical Conference «Integration of scientific solutions and methods into practice»* : матеріали Міжнар. наук. конф., м. Париж, 24–25 берез. 2023 р. С. 319–322.

7. Prymachenko O., Prokopovych Y., Prymachenko S. The study on medical workers' emotional burnout syndrome. *Psychological journal*. 2021. Vol. 7, № 4 (48). P. 153–162.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-49>

## **ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПІДБОРУ ТА АДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ В КОМПАНІЇ**

**Махия Оксана**

*студентка магістратури кафедри психології,  
глибинної корекції та реабілітації  
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

Нестабільна економічна ситуація, а також, значна кількість українців, які виїхали за кордон у зв'язку з воєнними діями на території України, що виступило тригером для розвитку кадрової кризи на ринку праці. Українські компанії зіштовхуються з викликами щодо підбору, залучені та утримані працівників. Також, одним із наслідків кадрової кризи виступає високий рівень конкуренції між компаніями для підбору висококваліфікованих працівників на різного роду позиції від лінійного персоналу до топ-менеджменту.

Крім цього, психологічні фактори безпосередньо впливають на підбір, адаптацію та інтеграцію працівника. Що є запорукою постійного зростання та масштабування бізнесу. Одним з провідних завдань hr-спеціалістів є розробка оптимальної та ефективної стратегії підбору та адаптації.

Одним з важливих компонентів підбору персоналу є психологічний аналіз. Наприклад, Річардсон і Барон в своїй праці відзначають, що використання метричних інструментів для проведення психологічної оцінки кандидатів є одним з найефективніших методів для підвищення якості в ході підбору працівників [4].

Розглядаючи тест "Big Five", а також, індикатор типів Майєрс-Бріггс (МВТІ) – слід відзначити їх ефективність для визначення здатності кандидата до адаптації. Також, дані інструменти допомагають визначити рівень потенційної взаємодії між новим працівником та його інтеграцію в наявний колектив.

Сучасні дослідження менеджменту та людських ресурсів також підтримують використання психологічного аналізу та оцінки в ході

рекрутингу. В підтвердження цієї гіпотези Грінберг відзначає, що попередній психологічний аналіз кандидата знижує ризики кадрових втрат, а також, підвищує рівень ефективних рішень [3].

До психологічної стратегії окрім психологічної оцінки також входить поведінковий інтерв'ю. Саме цей етап допомагає спеціалістам якісно оцінити особисті характеристики кандидатів, використовувати стрес інтерв'ю та визначити внутрішні орієнтири та їх відповідність до корпоративної культури.

В класичних інтерв'ю не використовується психологічний аспект, основа увага приділяється професійним навичкам та знанням. Проте, в цьому випадку великий ризик залучення спеціаліста, який не зможе комфортно адаптуватися в компанії, адже його суб'єктивний досвід, принципи та світогляд будуть відрізнятись від цінностей та місії компанії. Відповідно, ризики створення кадрової кризи всередині компанії, підвищення рівня плинності кадрів, а також репутаційні ризики для бренду роботодавця.

Поведінкове інтерв'ю орієнтується на попередню поведінку та психологічні аспекти особистості. Емоційні реакції на стрес, ситуації, в яких опиняється кандидат дають змогу краще зрозуміти мотиви та особистість, а також, зрозуміти патерни та моделі поведінки, які були в попередньому досвіді. Це є частиною стратегії адаптації нового співробітника, а також, подальшої інтеграції та розвитку команди.

В основі поведінкового інтерв'ю лежить теза про те, що попередня поведінка є індикатором майбутньої ефективності працівника. Одна з методик має назву STAR, яка передбачає опис ситуації кандидату, завдання, дію та результат, що дотельно і персоналізовано може описати модель поведінки.

Також, в на цьому етапі стратегії знижується рівень суб'єктивних оцінок в ході підбору кандидатів. Поведінкове інтерв'ю передбачає об'єктивну оцінку кандидатів, наприклад, Макклелланд підкреслює важливість поведінкового інтерв'ю, як елементу психологічного стратегії в професійній діяльності [3].

Таким чином, ми можемо підкреслити важливість поведінкового інтерв'ю в психологічних стратегія рекрутингу. Основа місія яких є глибинна оцінка компетенцій кандидатів, прогнозування їх подальшої діяльності, аналіз інтеграції працівника в команді. Цей метод забезпечує збільшення якості рекрутингу, зниження рівня плинності кадрів, а також, підвищення ефективності адаптації та інтеграції нових працівників.

Третім важливим елементом психологічної стратегії виступає емоційний інтелект. На даному етапі розвитку, емоційний інтелект є важливішим фактором в порівнянні з коефіцієнтом інтелекту. Високий рівень емоційного інтелекту забезпечує ефективну взаємодію в ході

відбору та адаптації, а далі подальший розвиток в команді. Емоційний інтелект передбачає поведінку нового співробітника, його емоційні реакції та реакції на інших працівників [3].

Команда в якій колектив складається з працівників з високим рівнем емоційного інтелекту допомагає побудові сильної корпоративної культури. Розвиток емпатії та розумінні всередині колективу та розуміння ефективної комунікації.

Розуміння таких елементів як мотивація, емпатія і саморегуляції визначає, яким чином працівник буде адаптовуватися, а далі інтегруватися в новий колектив. Деніел Гоулман – хто є автором концепції емоційного інтелекту відзначає, що високий рівень емоційного інтелекту в команді є запорукою розвитку та позитивної динаміки компанії [5].

Заключним етапом стратегії є персоналізація адаптації для нових працівників в ході його інтеграції в команду та компанію. Шейн вважає, що адаптація безпосередньо впливає на плінність кадрів, а також, на перспективу роботи та продуктивність кандидатів. Індивідуальна дорожня карта адаптації працівника базується на психологічних особливостях, поведінкових патернах, а також, на емоційних характеристиках. Такий підхід забезпечує плавну та ефективну інтеграцію в команду.

Ми можемо зробити висновок, що використання психологічних стратегій в ході підбору та адаптації працівників є важливою складовою рекрутингових та кадрових процесів. Використання всіх етапів та чіткої послідовності створюють ефективну та стабільну систему управління персоналу. А також, прогнозування ризиків пов'язаних з кадровими питаннями. Окремий позитивний аспект та вплив на розвиток бренду роботодавця, який дозволяє залучати в компанію висококваліфікованих спеціалістів.

### **Література:**

1. Greenberg, J. (2020). *Behavior in Organizations*. Upper Saddle River: Prentice Hall.
2. Jones, R. J. (2019). *The Impact of Individualization on Employee Onboarding*. Boston: Harvard Business Review.
3. McClelland, D. C. (1973). Testing for Competence Rather Than for Intelligence. *American Psychologist*, 28(1), 1–14.
4. Schein, E. H. (2017). *Organizational Culture and Leadership*. San Francisco : Jossey-Bass.
5. Spencer, L. M., & Spencer, S. M. (1993). *Competence at Work: Models for Superior Performance*. New York : John Wiley & Sons.

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ У ПЕДАГОГІВ ЦЕНТРІВ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ: КЛЮЧОВІ ФАКТОРИ УСПІХУ**

**Черчата Валентина**

*студентка магістратури*

*Сумський державний університет*

*м. Суми, Україна*

Динаміка сучасного ринку праці висуває до педагогів підвищені вимоги щодо адаптивності та стійкості до стресу. У таких умовах професійна мотивація та резильєнтність стають ключовими факторами успіху освітнього процесу. Актуальність дослідження полягає в необхідності розробки ефективних стратегій підтримки педагогів для забезпечення безперервного професійного зростання та підвищення якості освіти. Розуміння взаємозв'язку між резильєнтністю та мотивацією дозволить створити сприятливе освітнє середовище, яке сприятиме як особистісному зростанню педагогів, так і ефективному навчанню учнів.

Сучасна психологія визначає резильєнтність як здатність індивіда ефективно адаптуватися до складних життєвих умов. Дослідження Е. Вернера та Р. Сміта показали, що резильєнтність є ключовим фактором успішної адаптації [1, 2]. У контексті педагогічної діяльності резильєнтність проявляється у здатності вчителя зберігати спокій у стресових ситуаціях, ефективно вирішувати проблеми, підтримувати позитивні відносини з учнями та колегами, а також адаптуватися до постійних змін у освітньому процесі.

Резильєнтність педагогів тісно пов'язана з їхньою професійною мотивацією. Здатність долати труднощі та зберігати позитивний настрій є важливою передумовою для підтримання високої мотивації до професійної діяльності. Професійна мотивація визначається сукупністю внутрішніх і зовнішніх чинників, які спонукають педагогів до активної діяльності [3, 4].

Внутрішня мотивація педагогів пов'язана з особистими цінностями, інтересами та потребами. Вона проявляється в прагненні до саморозвитку, бажанні передавати знання та допомагати учням досягати успіху. Зовнішня мотивація обумовлена зовнішніми факторами, такими як заробітна плата, престиж професії, визнання колег та адміністрації. Однак, дослідження показують, що саме внутрішня мотивація є більш

стійкою та ефективною, оскільки вона пов'язана з глибокими особистісними цінностями.

Н. І. Іванова зазначає, що мотивація професійної діяльності є складним процесом, який залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні особливості, соціальний контекст та зовнішні впливи. Мотивація виконує важливі функції: спонукає до дії, організовує поведінку, регулює та коригує її відповідно до поставлених цілей [5]. В. В. Шевченко та Д. М. Джоган підкреслюють, що професійна мотивація – це ключовий фактор успіху в будь-якій професії, включаючи педагогічну. Вона не лише визначає напрямок кар'єрного зростання, а й впливає на якість виконання роботи [7].

Таким чином, **резильєнтність та мотивація – це два взаємопов'язані поняття, які відіграють ключову роль у професійному розвитку педагогів.** Розуміння цих взаємозв'язків є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки педагогів та підвищення якості освіти.

Метою даного дослідження було вивчення взаємозв'язку між резильєнтністю та професійною мотивацією у педагогічних працівників центрів підвищення кваліфікації. Для цього було проведено емпіричне дослідження з використанням таких методик: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, Коротка шкала стійкості Б. Сміта, Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна, Мотивація професійної діяльності К. Замфір (модифікація А. Реана) та Методика діагностики мотивації до уникнення невдач Т. Елерса [6]. Усього було опитано 50 респондентів, серед них 45 жінок та 5 чоловіків.

За допомогою шкал резильєнтності Коннора-Девідсона-10 та Б. Сміта, опитувальника професійної життєстійкості О. Кокуна та інших інструментів, було встановлено, що більшість педагогів демонструють досить високий рівень резильєнтності, що дозволяє їм ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до змін у професійній діяльності.

Аналіз результатів показав, що середній бал за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 склав 75,2 бали (стандартне відхилення 12,5 балів), що свідчить про достатньо високий рівень розвитку цієї якості у педагогів. Крім того, виявлено позитивну кореляцію між рівнем резильєнтності та мотивацією досягнення ( $r = 0,35$ ), що вказує на те, що педагоги з високою резильєнтністю більш схильні до встановлення амбітних цілей та їх досягнення.

Цікавим є також факт, що з віком спостерігається тенденція до зростання рівня резильєнтності. Так, педагоги зі стажем роботи понад 10 років демонструють значно вищі показники резильєнтності порівняно з молодими фахівцями. Це може бути пов'язано з накопиченням

досвіду, розвитком ефективних стратегій подолання труднощів та зміцненню віри у власні сили.

Що стосується професійної мотивації, то результати дослідження показали, що педагоги в більшій мірі мотивовані досягненням та самоствердженням, ніж уникненням невдач. Це свідчить про їхню орієнтацію на розвиток та самореалізацію в професії.

Аналіз кореляційних зв'язків виявив ряд цікавих закономірностей. Так, було встановлено значну позитивну кореляцію між рівнем резильєнтності та мотивацією досягнення ( $r = 0.35$ ). Це свідчить про те, що педагоги з високою резильєнтністю більш схильні встановлювати амбітні цілі та докладати зусиль для їх досягнення. Крім того, виявлено значущий негативний зв'язок між рівнем резильєнтності та схильністю до вигорання ( $r = -0.42$ ). Також було виявлено, що рівень резильєнтності позитивно корелює з такими аспектами професійної життєстійкості, як самооцінка професійних компетентностей, впевненість у своїх силах та здатність до ефективного управління стресом. Ці результати підтверджують важливу роль резильєнтності у формуванні позитивного професійного образу та забезпеченні успішної професійної діяльності.

Отже, дослідження взаємозв'язку резильєнтності та професійної мотивації педагогів демонструє, що здатність ефективно адаптуватися до змін та долати труднощі є критичним фактором для підтримання високого рівня мотивації та успішної професійної діяльності. Розвиток резильєнтності у педагогів сприяє підвищенню їхньої стійкості до стресу, посиленню мотивації досягнення та, як наслідок, підвищенню якості освітнього процесу.

### Література:

6. Cangiano, F., Parker, S. K., Yeo, G. B. Does daily proactivity affect well-being? The moderating role of punitive supervision. *Journal of Organization Behavior*. 2019. Vol. 40. P. 59–72.

7. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. № 5 (58). С. 5–13.

8. Артеменко Н. Ф. Особливості мотивації персоналу у сфері державної служби. *Аспекти публічного управління*. 2016. № 4 (4–5). С. 37–47.

9. Єськов О. Мотивація і стимулювання праці. *Економіка України*. 2008. № 2. С. 82–83.

10. Іванова Н. Мотивація фахівця до професійної діяльності: поняття, зміст та функції. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2016. Вип. 1.



С. 21–24. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU\\_vsn\\_2016\\_1\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2016_1_7) (дата звернення : 18.03.2024).

11. Кокурн О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

12. Шевченко В. В., Джоган Д. М. Мотивація професійної діяльності майбутнього психолога. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1. С. 203–206. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psiholvisnik-17-2017-37.pdf> (дата звернення : 21.02.2024).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-51>

## **ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПЕРСОНАЛОМ В УМОВАХ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ**

**Шаповал Ольга**

*студентка II курсу*

*Науковий керівник: Теслик Наталя*

*кандидат психологічних наук, доцент, старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумський державний університет м. Суми, Україна*

Війна в Україні внесла значні корективи в життя українців, у тому числі і в їхнє професійне життя. Стрес, пов'язаний з війною, додає нових викликів до вже існуючих саме тому, дослідження стресу на робочому місці в умовах сьогодення, є надзвичайно актуальним. Військові дії призвели до масової травматизації населення, що значно посилює рівень стресу, а саме хронічного. Багато підприємств змінили свої режими роботи, перейшли на віддалений формат або взагалі припинили свою діяльність, що створює додаткові стресові ситуації для працівників. Війна створює високий рівень невизначеності щодо майбутнього, це посилює відчуття тривоги та безпорадності. Дані обставини вимагають додаткових соціальних навичок та здатності підтримувати один одного в складних умовах.

Метою даної публікації є дослідження специфічних особливостей стресу на робочому місці в умовах війни в Україні, а також розробка

рекомендацій щодо його подолання та забезпечення психологічної підтримки працівників.

У 20 столітті канадський фізіолог Ганс Сельє описав загальний адаптаційний синдром, що став основоположною концепцією в дослідженні стресу. Він визначив стрес як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу» [1, с. 19]. Це означає, що організм реагує однаково на різні види стресорів, будь то фізичні (травма, хвороба), хімічні (отрута) чи психологічні (стрес на роботі, сімейні проблеми). Сьогодні питання стресу вивчається в рамках різних наукових дисциплін: психології, фізіології, соціології, медицини. В Україні питання професійного стресу вивчає велика кількість Вчених: Л.М. Карамушка [2], Н.Ю. Подальчак [3, с.101], І.Я. Кацан [4] та багато інших

Розглянемо специфічні особливості стресу на робочому місці в умовах війни. Рольовий стрес в умовах війни. Багато працівників змушені брати на себе додаткові обов'язки, пов'язані з забезпеченням безпеки, адаптацією до нових умов роботи, наданням допомоги колегам та клієнтам. Війна створює динамічну та непередбачувану ситуацію, в якій ролі та обов'язки працівників можуть швидко змінюватися. Багато з них стикаються з моральними дилемами, коли їхні особисті цінності суперечать вимогам роботи.

Міжособистісний стрес в умовах війни. Війна може посилити наявні конфлікти в колективі та призвести до нових. Це може бути пов'язано з різними поглядами на війну, відмінностями у ставленні до ризику, конкуренцією за ресурси. Обставини сьогодення можуть призвести до розлуки з колегами та друзями, що знижує рівень соціальної підтримки та погіршує емоційний стан працівників. Напружена обстановка вимагає більш ефективної комунікації, але водночас створює додаткові перешкоди для спілкування.

Стрес, пов'язаний з умовами праці в умовах війни. Багато підприємств змушені працювати в умовах, що не відповідають нормам безпеки та гігієни. Це може бути пов'язано з перебоями в електропостачанні, опаленні, водопостачанні. Працівники можуть піддаватися фізичним ризикам, пов'язаним з обстрілами, аваріями, мінуванням. Постійна тривога, страх за своє життя та життя близьких, відчуття безпорадності можуть негативно впливати на психічне здоров'я.

Стрес, пов'язаний з невизначеністю в умовах війни. В умовах воєнного стану ні керівництво, ні працівники не знають, що буде завтра, чи збережуть свою роботу, чи зможуть забезпечити себе та свою сім'ю. Постійні зміни в організації роботи, перебої в постачанні, логістиці, непередбачувані вимоги клієнтів і керівництва створюють додатковий стрес. Війна викликає почуття тривоги за майбутнє не тільки країни, але й особисто.

Стрес, пов'язаний з перевантаженням в умовах війни. Багато працівників змушені працювати більше годин, брати на себе додаткові обов'язки. Постійна готовність до екстремальних ситуацій, відсутність безпечного місця для відпочинку – все це призводить до виснаження. Крім того стрес ускладнює концентрацію на виконанні завдань, що призводить до збільшення кількості помилок, блокує творче мислення і ускладнює пошук нестандартних рішень, може призвести до збільшення кількості відволікань, таких як перевірка особистих повідомлень, соціальних мереж тощо, призводити до зниження фізичної активності, що негативно впливає на загальне самопочуття і, відповідно, на продуктивність. Хронічний стрес може призвести до розвитку різних захворювань, що вимагають тривалої відсутності на роботі.

Таким чином, стає актуальним питання допомоги працівникам впоратися зі стресом в умовах війни. По-перше, важливо створити безпечний простір для спілкування. Це означає, що керівництво має бути відкритим для розмов про почуття, страхи та труднощі, з якими стикаються співробітники. Ініціатива влаштовувати регулярні зустрічі, на яких працівники можуть поділитися своїми думками та почуттями, допоможуть їм відчувати, що вони не самотні.

По-друге, забезпечення гнучкого графіку роботи. Розуміння того, що життя кожного працівника змінилося, і що у нього можуть бути додаткові обов'язки, пов'язані з війною, є ключовим. Можливість працювати віддалено, скорочувати робочий день або брати додаткові відпустки допоможуть працівникам збалансувати роботу та особисте життя.

По-третє, важливо надавати психологічну підтримку. Це може бути як індивідуальне консультування з психологом, так і проведення тренінгів з управління стресом, розвитку емоційного інтелекту та інших корисних навичок. Групові заняття також можуть бути ефективними, оскільки дозволяють працівникам відчувати, що вони не одні стикаються з такими труднощами.

По-четверте, важливо створити атмосферу взаємодопомоги та підтримки в колективі. Спільні проекти, волонтерська діяльність допоможуть працівникам відволіктися від проблем і відчувати свою значущість.

Нарешті, важливо пам'ятати, що кожен працівник індивідуальний, і те, що підходить одному, може не підійти іншому. Тому важливо підходити до кожного випадку індивідуально і бути готовими адаптувати свої стратегії під потреби кожного співробітника.

Було проведено емпіричне дослідження рівня стресу за шкалою PSS-10 [5, с.16] та BASIC Ph в м. Суми та м. Харків. Вибірка була 34 людини. За отриманими результатами був зроблений висновок, що респонденти з Харкова демонструють більш низький рівень

сприйнятого стресу та само ефективності, а також низький рівень сприйняття безпорадності в порівнянні з респондентами м. Суми. Це може свідчити про розуміння власних ресурсів, їх різноманітності і міри їх використання для подолання стресу або про більш ефективні стратегії копінгу.

Війна – це не лише фізична, а й психологічне випробування. Для працівників, які опинилися в умовах воєнного конфлікту, стрес стає повсякденним супутником. Робота, яка раніше була рутиною, перетворюється на випробування, адже доводиться поєднувати професійні обов'язки з турботою про власну безпеку та близьких. Допомагаючи працівникам впоратися зі стресом, компанія не лише демонструє свою турботу про людей, але й інвестує у власний успіх. Здорові та мотивовані співробітники – це запорука успішного бізнесу навіть у найскладніші часи.

### Література:

1. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів : Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с. URL: [https://www.researchgate.net/publication/335687075\\_Stres\\_vid\\_Gansa\\_Sele\\_do\\_sogodni](https://www.researchgate.net/publication/335687075_Stres_vid_Gansa_Sele_do_sogodni)
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
3. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини: навчальний посібник / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк, 2011. 430 с.
4. Подольчак Н. Ю. Сутність, причини виникнення та підходи до регулювання стресових ситуацій на підприємствах. *Вісник Національного університету "Львівська політехніка"*. 2013. № 778. С. 101–108. URL <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/25834>
5. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (pss-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2. URL <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>

## НАПРЯМ 5. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-52>

### ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК, ЯКІ ВЧИНЯЮТЬ ЗЛОЧИНИ

**Бутова Владислава**

*здобувачка вищої освіти четвертого (бакалаврського) рівню  
за спеціальністю «Психологія»*

*Східноукраїнський національний університету імені Володимира Даля  
м. Київ, Україна*

**Гарькавець Сергій**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології та соціології*

*Східноукраїнський національний університету імені Володимира Даля  
м. Київ, Україна*

Проблема злочинності, нажаль, не втрачає своєї актуальності у будь-якому суспільстві, оскільки вона є постійним маркером його соціально-правового неблагополуччя й може тільки відрізнитися власною амплітудою прояву від одного до іншого. Проте, що стосується жіночої злочинності, то у багатьох кримінологічних, соціологічних і психологічних дослідженнях висловлюються суперечливі думки [4].

Також, можна погодитися з тим, що статистика жіночої злочинності не надійна, як й жінка, яка каже про свій справжній вік. Таким злочинам, ще більше властивий латентний характер й вони часто приховані від дослідницької оптики.

Разом із цим, погоджуючись з загальновідомим фактом, що жінки вчиняють набагато менше правопорушень, ніж чоловіки, не з'ясованими залишаються чинники та механізми, що зумовлюють такі прояви. Розходження дослідників у питаннях детермінації злочинів, що скоюють жінки, розташовуються на континуумі від феміністських проявів до повної відсутності почуття провини, навіть тоді, коли жінки вчиняють ганебні дії [1].

Разом із цим, у наукових джерелах зазначається, що вивчаючи особистість жінки, яка скоїла злочин, потрібно аналізувати та узагальнювати психологічні та специфічні властивості й ознаки жінок зі

стійкою злочинною установкою, де установка на покарання може істотно вплинути на процес запобігання злочинності серед жінок.

Проте, у свій час спочатку Ч. Ломброзо, а потім З. Фройд зазначали, що жінки порушують закон, оскільки намагаються позбавитися традиційних жіночих ролей та зайняти соціальне положення чоловіків [2]. А. Адлер пішов ще далі та зазначав, що на криміналізацію жінок суттєво впливають аспекти соціалізації, що послаблюють прояви її конформності й такими аспектами виступають фемінізація та емансипація [5].

Ствердно, останні кілька десятиків років ми спостерігаємо ці процеси, проте це призвело не тільки до розширення протиправної діяльності, але й посилено законослухняні прояви. Як ми вважаємо, не існує прямого зв'язку між феміністською орієнтацією та делінквентністю. Скоріше такий зв'язок корелює з рівнем індустріалізації та загальними економічними можливостями громадян певних держав.

Проте, є й такі думки, що причиною жіночої злочинності є загальна маскулінізація жіноцтва внаслідок актуалізації питання гендерної рівності як цінності демократичного суспільства [3]. Також, на продуктування жіночої злочинності впливає ситуація у родині, а саме загострення протиріч у сімейно-побутовій сфері. Жінка, яка зайнята важкою працею, відчуває постійну матеріальну нестачу, їй все складніше виконувати традиційні гендерні ролі. Під впливом життєвих негараздів, марності знайти вихід із складного становища у багатьох жінок виникає нервово-психічне напруження, з'являється стан стійкої фрустрації, почуття даремності зусиль тощо.

Дійсно, певні умови існування можуть значно впливати на якісні та кількісні показники жіночої кримінальності. Підпорядковане становище жінки у суспільстві (економічне, професійне тощо) дійсно впливає на розміри та характер її кримінального поведіння.

У суспільстві, де жінка матеріально забезпечена чоловіком у значній мірі вона звільнена від економічних і соціальних проблем, що можуть бути чинниками протиправного поведіння. Але, разом із цим, можна погодитися з М. Мід, яка зазначала, що у суспільстві не тому, так замало жінок-грабіжників банків, що вони не відрізняються необхідною сміливістю або силою, а тому, що дуже мало жінок, які відчувають потребу грабувати банки, або тому, що така поведінка властива саме жіночий натурі [2].

Варто зазначити, що на психологічному рівні, чинником, що зумовлює прояви жіночої агресії (анормативності), виступає дефіцит емоційного спілкування, дефіцит любові та взаєморозуміння, що переживалися дівчинкою у ранньому дитинстві [4]. Більша чутливість, більша вразливість й саме у ранньому дитинстві, значно впливають на формування її особистісних характеристик. При цьому, найбільш

суттєво це проявляється у стосунках з матір'ю. Якщо стосунки незадовільні, то це психологічна травма на все життя.

Ствердно, невдачі та розчарування, що були пережиті жінкою у ранньому дитинстві, генерують негативне емоційне фарбування усіх відносин, у які вступає жінка у дорослому житті. А бажання помститися (часто неусвідомлене) стає деструктивним чинником її активності. Це виступає загальною умовою негативного ставлення до оточуючого світу, проявів ворожнечі, зневаги та агресії, що цілком спроможне зумовити протиправні вчинки різної модуляції.

Таким чином, проблема того, чому жінки вчиняють злочини, на тепер, не має єдиного підходу до свого розгляду. Проте, щодо розгляду психологічних особливостей таких жінок, плідним виявляється вивчення відносин, які складають у їхньому дитинстві, й особливо зі значущими дорослими. Саме у цей період життя фемінні якості «фарбуються» певним емоційним фоном й саме від того, яким від буде – позитивним або негативним, багато у чому буде залежати спрямованість поведінки жінки у майбутньому.

### Література:

1. Волченко Л. П., Гарькавець С. О. Особливості формування соціально-нормативних уявлень старшокласників в умовах суспільної кризи : монографія. Северодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016 200 с.
2. Гарькавець С. О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі: монографія. Луганськ : вид-во «Ноулідж», 2010. 343 с.
3. Комих Н. Г. Гендерна оптика в дослідженні злочинності. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2021. № 2. С. 206.
4. Крейдун Н. П., Подильчак О. Н., Петрова Н. В. О некоторых причинах делинквентного поведения женщин. *Актуальні проблеми сучасної психології* : матеріали других міжнародних психологічних читань. Харків, 1995. С. 25–26.
5. Dreikurs R. Grundbegriffe der individualpsychologie. Stuttgart: Klett-Cotta, 1997. 180 p.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ У СУДДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ ТА ЇХ РОЛЬ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ВЕРХОВЕНСТВА ПРАВА**

**Казачук Ольга**

<https://orcid.org/0009-0007-7575-3559>

*аспірантка спеціальності 053 «Психологія»,*

*ПраТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»*

*м. Київ, Україна*

В умовах воєнного конфлікту, який Україна переживає через збройну агресію з боку Російської Федерації, забезпечення верховенства права набуває особливої ваги. Судова система є базою у підтримці стабільності, справедливості та законності. Проте професійний відбір кандидатів у судді у таких екстремальних умовах стає складнішим завданням.

*В частині першій ст. 8 Конституції України проголошено, що «в Україні діє принцип верховенства права». Розвиток вітчизняної юридичної думки утвердив основоположне значення даного правового принципу для забезпечення прав і свобод людини та громадянина [3, с. 87]. Тому судді повинні діяти незалежно та неупереджено, керуючись виключно законом і власним сумлінням. Вони повинні бути здатні протистояти будь-якому тиску (політичному, соціальному чи особистому) і приймати рішення, які відповідають не лише букві, але й духу закону. Відповідно, у процесі професійного відбору кандидатів у судді особлива увага має приділятися їхній здатності дотримуватися принципу верховенства права.*

*Вчений О. Мороз зазначає, що «Принцип верховенства права має цінність тільки за умови наявності організаційного механізму його реалізації через закон. Не випадково у тій же статті 8 Конституції України одразу ж після закріплення принципу верховенства права вміщені положення про найвищу юридичну силу Конституції України, про те, що закони та інші нормативно-правові акти приймаються на її основі та повинні відповідати їй, а також що норми Конституції України є нормами прямої дії і звернення безпосередньо на їх основі до суду за захистом конституційних прав і свобод людини і громадянина гарантується [5, с. 141–142]. Також О. Мороз вказує: «разом з тим у реалізації принципу законності важко переоцінити роль судової влади в цілому і, зокрема, роль Конституційного суду України, який*



у сучасних політико-правових умовах повинен стати вирішальним фактором становлення України як правової держави. Без належно функціонуючого органу конституційної юрисдикції взагалі важко розраховувати на утвердження принципу законності в нашій державі у найближчому майбутньому [5, с. 158].

Також важливим є принцип вільного доступу до суду, про який говорить Демченко С.Ф., голова Вищого господарського суду України (2006–2010 рр.) у відставці, доктор юридичних наук, заслужений юрист України: *«Принцип вільного доступу до суду передбачає обов'язок судів не відмовляти у розгляді справ компетентної юрисдикції з метою захисту порушеного права, свобод та інтересів особи, територіально зручне місцезнаходження судів, наявність достатньої кількості судів і суддів на території України. Судові витрати, які несе особа, не повинні бути перешкодою для судового захисту її прав. Отже, вимогу про доступність правосуддя буде дотримано лише тоді, коли буде створено ефективну систему надання правової допомоги, особливо малозабезпеченим»* [1, с. 24]. Вважаємо, що це є дуже актуальним в умовах воєнного конфлікту, коли іде мова про військовослужбовців, які прагнуть захистити свої порушені права. Не завжди вони мають необхідні знання та кошти, щоб вирішити проблеми, з якими зіштовхнулися. І це напряму пов'язане із тим, як має проходити професійно-психологічний відбір кандидатів у судді, адже у таких умовах має бути розуміння, що судді повинні не лише мати високий професійний рівень, але й бути психологічно підготовленими до роботи з особами, які опинилися в складних життєвих ситуаціях. Вони повинні виявляти емпатію, розуміння та готовність допомогти тим, хто потребує захисту своїх прав, навіть якщо ці особи не мають достатніх знань чи ресурсів. Це забезпечить доступність правосуддя для всіх громадян і зміцнить довіру до судової системи в умовах воєнного конфлікту.

На думку команди науковців О. Мороз та О. Ющика *«держава, яка не визначає цілей, до яких вона прагне, завдань, які у зв'язку із цим треба вирішувати і конкретних шляхів досягнень наміченого, поступово втрачає суверенітет»* [2, с. 12]. Під час воєнних дій забезпечення верховенства права стає не лише юридичним, але і політичним та соціальним викликом. Якщо держава не формулює конкретних шляхів досягнення намічених цілей у відборі та підготовці суддів, вона втрачає контроль над одним із ключових механізмів підтримки законності та правопорядку. В умовах воєнного конфлікту важливо не лише зберегти функціонування судової системи, але і підвищити її ефективність та довіру суспільства до неї.

Влучною є думка вчених В. П. Самохвалова та В. В. Самохвалова, що *«морально здорове суспільство функціонує на основі законів, в умовах стабільного правопорядку»* [4, с. 93]. Ми переконані, що

морально здорове суспільство можливе лише за умов наявності стабільного правопорядку, що підтримується компетентною та психологічно підготовленою судовою системою.

Громадська довіра є фундаментом легітимності судової влади. Знову звертаємось до думок вчених О. Мороза та О. Ющика, які зазначають, що *«Відповідальна влада повинна, зрештою, зрозуміти, що народу необхідно запропонувати більш привабливі і дієві, більш перспективні стимули, ніж тільки зростання особистих доходів: необхідно об'єднати країну навколо великої ідеї й мети – створення з України гідної Батьківщини, якою пишалися б і нинішні, і майбутні покоління»* [2, с. 18–19]. У контексті судової системи це означає, що судді повинні не лише професійно виконувати свої обов'язки, але й бути моральними орієнтирами для суспільства. Відтак, забезпечення психологічно підготовлених та морально стійких суддів є не лише питанням внутрішньої політики, але і стратегічним завданням для збереження суверенітету та зміцнення державності України. *Право – це і є СУД (система узаконених домагань)* [5, с. 40]. Відповідно, психологічні особливості професійного відбору кандидатів у судді є ключовим елементом у забезпеченні верховенства права та функціонуванні морально здорового суспільства. Без цього неможливо досягти стабільності правопорядку, який є основою для розвитку та процвітання країни, особливо в умовах воєнних випробувань.

Отже, психологічні особливості професійного відбору кандидатів у судді в умовах воєнного конфлікту є основоположним чинником для забезпечення верховенства права. Компетентні та психологічно підготовлені судді здатні не лише ефективно виконувати свої професійні обов'язки, але і бути моральними орієнтирами для суспільства, сприяючи зміцненню довіри до судової системи та державних інституцій. Врахування цих аспектів у процесі відбору суддів є необхідним для збереження суверенітету держави та її правової системи в умовах воєнних випробувань. Тільки через цілеспрямоване формування судової влади, яка базується на принципах верховенства права, моральності та психологічної стійкості, ми зможемо забезпечити стабільність правопорядку і створити гідну Батьківщину, якою пишатимуться нинішні та майбутні покоління. Це стратегічне завдання вимагає від держави чіткого визначення цілей та шляхів їх досягнення, особливо в сфері відбору та підготовки суддів. Лише тоді суспільство зможе функціонувати на основі законів і моральних цінностей, що є фундаментом для розвитку та процвітання України навіть у найскладніші часи.

### Література:

1. Демченко С. Ф. Складники ефективності господарського судочинства. *Вісник Академії управління МВС*. 2010. № 2 (14). С. 21–27.

2. Мороз О., Ющик О. «Друзі» та «слуги» народу в дзеркалі української демократії. Київ : Парлам. вид-во. 2020. 136 с.

3. Пухтецька А. А. Європейський адміністративний простір і принцип верховенства права : монографія А. А. Пухтецька ; відп. ред. В. Б. Авер'янов. Київ : Юрид. думка, 2010. 140 с.

4. Самохвалов В. Законність і справедливість: теоретико-правові проблеми співвідношення та взаємодії у сфері права. Київ : Юстініан, 2009. 192 с.

5. Формула демократії: «Народ – Конституція – влада». 20-річчю Конституції України присвячується. О. Мороз, О. Ющик, О. Скрипнюк, М.Теплюк, Л. Супрун. Упоряд. О. Мороз, О. Ющик. Київ : Парлам. вид-во. 2016. 308 с.

6. Цільмак О. М. Професійно-психологічний відбір суддів за критерієм – вольові якості. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2015. № 3. С. 213–215.

7. Черновський О. К. Когнітивні ілюзії судочинства. *Європейські перспективи*. 2013. № 7. С. 110–114.

8. Юридична психологія : підручник. за заг. ред О. М. Бандурки. Харків : Майдан, 2018. 684 с.

**ВПЛИВ ДИСКРИМІНАЦІЙНИХ ПРАКТИК  
В ПРАВОВІЙ СИСТЕМІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я  
ПОСТРАЖДАЛИХ ОСІБ**

**Шелкошвеев Ігор**

*старший викладач кафедри соціології та психології  
Навчально-науковий інститут № 5  
Харківського національного університету внутрішніх справ  
м. Харків, Україна*

**Солохіна Лариса**

*старший викладач кафедри соціології та психології  
Навчально-науковий інститут № 5  
Харківського національного університету внутрішніх справ  
м. Харків, Україна*

Наукова значимість теми "Вплив дискримінаційних практик в правовій системі на психологічне здоров'я постраждалих осіб" є актуальною для розуміння їх глибинних впливів на стан постраждалих. Така дискримінація, проявляється у вигляді упереджених рішень чи необ'єктивного правосуддя, що може призводити до тривалих психологічних наслідків, зокрема хронічного стресу, тривожних розладів та зниження самооцінки. Вивчення психологічних наслідків дискримінації в правовій системі важливе для розробки методів запобігання негативним впливам та покращення підтримки осіб, які стали жертвами дискримінаційних дій. Крім того, дослідження у цій сфері може сприяти підвищенню рівня правосвідомості серед юристів і суддів, що у свою чергу посилить довіру громадян до правової системи загалом.

Дослідження наслідків дискримінації у правовій системі привертало увагу багатьох закордонних науковців, таких як: Альтемейер Б., Боденхаузен Г., Пірі Д., Фіске С., Кадді А.Дж., Грінвальд А., Банаджі М., Рудман Л., Фарнем С., Меллотт Д., які визначили наступні підходи:

– дослідження теоретичних основ концепції "віри в справедливий світ" і її психологічний вплив на людей, які переживають несправедливість;

– розгляд стереотипів, що підтримують системну нерівність і впливають на самооцінку жертв дискримінації;

– аналіз факторів, що формують довіру до правової системи, і як упереджене відношення до особистості може зруйнувати віру у законність, підвищуючи рівень стресу серед постраждалих;

– огляд культурних установок які підтримують стабільність психіки та наслідків, що виникають коли ці установки опиняються під загрозою.

Жертви системної дискримінації, зокрема расової, вікової, гендерної та соціальної, схильні до: стресової реакції (стан тривоги, страху, безпорадності, роздратування та відчуття відчуження); негативного самооцінювання, так як дискримінація знецінює та впливає на почуття самоповаги постраждалих осіб; депресії, тривоги, почуття безсилля та неможливості впливу на загальне психологічне благополуччя осіб; негативного впливу на здоров'я постраждалих (викликає ризик серцево-судинних захворювань, підвищеного артеріального тиску тощо) [1, с. 228].

Одним із ключових факторів є відчуття несправедливості та маргіналізації, яке не лише ускладнює адаптацію в соціумі, але й посилює ризики для ментального здоров'я [2, с. 178].

Водночас дослідження підкреслюють важливість розвитку тренінгової роботи серед постраждалих, що зменшує негативний психологічний вплив дискримінації. Психологи акцентують на необхідності глибшої роботи в правовій та інших системах з метою створення рівних умов та зменшення рівня дискримінаційних практик, що може сприяти покращенню психічного стану жертв дискримінації [3, с. 52].

Перспективи подальших досліджень теми психологічних наслідків дискримінації у правовій системі лежать у кількох ключових напрямках.

По-перше, подальші дослідження можна зосередити на вивченні конкретних механізмів, за допомогою яких дискримінація впливає на психологічний стан особистості, зокрема на розвиток хронічного стресу, депресії та тривожних розладів та ін. Розуміння цих механізмів дасть змогу розробити ефективніші психологічні інтервенції, спрямовані на мінімізацію наслідків дискримінації для психічного здоров'я.

По-друге, важливою темою досліджень є вивчення культурних та соціальних чинників, які знижують вплив дискримінаційних практик, зокрема таких, як підтримка сильної етнічної ідентичності та соціальної стійкості, що здатні служити психологічним захистом у таких випадках.

Крім того, нагальною потребою є дослідження впливу інтеграції антидискримінаційних тренінгів та програм для професіоналів правової сфери. Вони знижують рівень упередженості, сприяють рівності у судовій практиці та забезпечують емоційно сприятливіші умови для взаємодії з постраждалими від дискримінації.

Така міждисциплінарна робота між психологами, соціологами та фахівцями у правовій сфері дасть можливість покращити систему

підтримки жертв дискримінації і, зрештою, підвищити довіру до правових інституцій.

### **Література:**

1. Бондаренко Л.О., Солохіна Л.О., Шелкошвеев І.В. Психологічні наслідки дискримінації у правовій истемі. *Габітус* : наук. журнал з соціології та психології. Вип. 60. 2024. 250 с. С. 227–230. <http://habitus.od.ua/60-2024>
2. Сахань О. М., Жувака С. О. Маргіналізація суспільства як деструктивний компонент його розвитку. *Державне будівництво та місцеве самоврядування*. 2012. Вип. 23. С. 173–184
3. Єлігулашвілі М., Федорович І., Пономарьов С. Організація навчання з питань дискримінації : практичний посібник. К., 2015 136 с.

## НАПРЯМ 6. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-55>

### ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ КАДРОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Жигайло Наталія**

*доктор психологічних наук, професор,  
заступник декана філософського факультету  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

**Шевяков Олексій**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри “Фінанси, облік та психологія”  
Український державний університет науки і технологій  
м. Дніпро, Україна*

**Славська Яніна**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
заступник декана музичного факультету  
Дніпровська академія музики  
м. Дніпро, Україна*

Для розвитку динамічних соціотехнічних систем діяльності важливими вбачаються психологічні засади формування кадрового потенціалу. Мова йде, перш за все, про формування зовнішньої взаємодії соціуму і природи як сукупності відносин, включаючи форми, зміст і характер взаємодії і взаємовпливу компонентів систем “людина – природа” та «людина – людина» У зв'язку з цим найбільший інтерес для дослідників представляє пошук інтегральних соціально-економічних і психологічних параметрів, що характеризують здатність людини протистояти несприятливим ефектам, що супроводжують військові дії. Найбільш уразливими у цьому відношенні є жінки, в організмі яких страждають практично всі функціональні системи, що потребує розробки психологічного забезпечення соціальної підтримки їх життєдіяльності. Такого роду завдання вирішуються в зарубіжній економічній

психології, починаючи з 90-х років ХХ століття в рамках державних науково-технічних програм “Глобальні зміни природного середовища і клімату”, а в Україні – у ході розвитку ідеї екологічного моніторингу [1–2].

Поза сумнівом, що зміни навколишнього середовища несуть значну економічну загрозу для людства в цілому. Особливо це відноситься до антропогенних змін. Сценарії таких змін як основну міра компенсації несприятливих зрушень передбачають мобілізацію зусиль населення на проведення заходів економічного, технологічного і соціального характеру, спрямованих на збереження здоров'я, працездатності і життєдіяльності людей.

Використання загальноприйнятих характеристик, розроблених для оцінки станів окремо узятій людини (функціональний стан, адаптаційні можливості, стійкість особистості і ін.) явно недостатнє. Потрібні нові підходи до пошуку інтегральних критеріїв, що визначають здатність суспільства в цілому протистояти наступаючим змінам навколишнього середовища.

Один з можливих підходів бачиться в парадигмі психологічного потенціалу індивідуума і популяції. Це поняття запропоноване при розгляді проблем психології праці, що виникають при переході до ринкових відносин. Відомі також терміни “особово-фізіологічний потенціал”, “психофізіологічний потенціал”, що використовуються як синоніми працездатності людини.

Метою є з'ясування особливостей соціальної підтримки життєдіяльності кадрового потенціалу в умовах динамічної соціотехнічної системи управління.

Для розкриття поняття “психологічний потенціал”, його значення для розуміння реакції людства на глобальні екологічні зміни слід взяти до уваги деякі історичні факти. Так, встановлено, що адекватність і ефективність реагування людей на глобальні екологічні зміни місця існування залежить від типу поведінки людини і від “соціального характеру” суспільства.

Таким чином, психологічний потенціал виступає в ролі інтегральної якості населення, яка визначає його здібність до реалізації оптимальних рішень при виникненні критичних ситуацій. Він може виявлятися в двох поведінкових тенденціях.

Перша полягає у формуванні в суспільній свідомості конструктивної ідеї і психологічної установки на життєву необхідність сумісного подолання небезпеки, мобілізацію людей до активних дій при готовності до відмови від антагоністичних групових інтересів і особистих благ заради досягнення загальної мети.

Друга тенденція – розпад єдиної самосвідомості суспільства на протилежні течії, формування неконструктивних групових установок



агресивно-егоїстичного характеру або пасивного типу, поведінка, спрямована на вирішення завдань на користь окремих груп.

Завдання прогнозування соціально-психологічних ефектів глобальних змін в значній мірі зводиться до прогнозування рівня психологічного потенціалу. Від того, з яким потенціалом людство зустрічає глобальні зміни, від того, як буде трансформований цей потенціал, залежить доля цивілізації.

Проблема таким чином формулюється як оцінка співвідношення психологічного потенціалу людства із загрозою глобальних змін середовища, а можливі практичні пропозиції повинні бути спрямовані на збереження або збільшення цього потенціалу. Щонайпершим завданням у вирішенні названої проблеми є визначення суті психологічного потенціалу і пошук індикаторів, за допомогою яких його можливо оцінити.

У науці термін «потенціал» використовують дуже часто. Введені поняття «соціальний потенціал», «трудоий потенціал». У дослідженнях демографів використовується термін «якісний потенціал населення».

У роботах екологів зустрічаємо поняття «соціально-трудоий потенціал населення». Під соціально-трудоим потенціалом розуміється комплекс соціально-психологічних і медико-біологічних характеристик життєдіяльності людей. Приспосовні можливості популяції в антропології називають «адаптивним потенціалом».

У фізіології зміст потенціалу визначається термінами “працездатність”, “фізіологічні резерви організму”, “гомеостатичний потенціал”.

Суть всіх розглянутих понять полягає у визначенні деяких сукупних можливостей людей здійснювати свою діяльність. Проте при цьому повинні стабілізуватися зовнішні характеристики і ставати відносними поняття життєдіяльності і добробуту.

З метою оцінки можливостей стійкості людини до глобальних змін середовища і прогнозування реакції на ці зміни слід ввести інтегральну характеристику властивостей людини-популяції-етносу-людства, яка визначає їх здібність до реалізації мети, що стоїть перед кожним рівнем ієрархії названого ланцюжка. Назвемо цю характеристику “життєвий потенціал”.

Принципово важливим є те, що важливою метою є не тільки виживання, але і духовна самореалізація людства, збільшення можливостей збереження життя людини як виду і задоволення потреб при будь-якій динаміці зовнішніх умов. Тому життєвий потенціал можна визначити як інтегральну здатність збереження біологічної і духовно-психологічної життєдіяльності і здійснення перетворювальної діяльності, спрямованої на досягнення загальної мети.

Сьогодні домінує тенденція зведення поняття життєвого потенціалу до поняття “рівень здоров'я”, при цьому пропонуються різні варіанти критеріїв, що розкривають його суть. Але встановлені в економічній психології закономірності показують, що поведінка людей, їх стійкість до впливу глобальних змін, характер і форма колективної відповіді визначаються і іншими чинниками, наприклад, адаптаційною здатністю, характером психологічних установок, особливістю регуляції психологічних механізмів, ступенем усвідомлення ситуації і тому подібне. Назвемо сукупність цих характеристик психологічним потенціалом, який, безумовно, одною зі своїх частин має психологічне здоров'я населення і культурно-обумовлені якості особистості і суспільства.

Неможливість використання поняття “здоров'я населення” як єдиного для оцінки життєвого потенціалу, пов'язана також з тим, що згідно Статуту всесвітньої організації охорони здоров'я воно визначається, як стан “повного фізичного, духовного і соціального благополуччя”. Добре відомо, що діяльність у багатьох випадках може і повинна здійснюватися всупереч “добробуту”. Більш того, згідно сучасним концептуальним поглядам, добробут, симетрія протистоять тенденції розвитку в умовах ноосфери можуть викликати колізії, при яких найбільш благополучні екологічні елементи стають найуразливішими.

Комплекс чинників, які визначають здатність нації здійснювати об'єктивно оптимальні дії, спрямовані на досягнення загальної мети, до яких належить завдання протистояння глобальним змінам, був позначений як пасіонарність, тобто соціальна енергія, спрямована до єднання і посилення розвитку етносу.

Таким чином, можна допустити, що пасіонарність і працездатність є похідними психологічного потенціалу. Життєдіяльність популяції у всіх її численних проявах є реалізацією життєвого потенціалу в конкретних умовах природного і соціального середовища і способів діяльності.

Моніторинг навколишнього середовища – це система спостереження, аналізу стану і прогнозу можливих змін навколишнього середовища, що викликані антропогенними чинниками. Стосовно оцінки і управління якістю навколишнього середовища країни основне значення має санітарно-токсикологічний урівень моніторингу, пов'язаний з контролем за забрудненням компонентів природного середовища – повітря, ґрунту, води. Мета регіонального моніторингу – забезпечити осіб, що приймають рішення (ОПР), необхідною інформацією для планомірного зниження рівня забруднення навколишнього середовища. Для здійснення цієї основної мети необхідно вирішити важливі науково-технічні завдання отримання достовірної інформації й інформаційного забезпечення моніторингу.

Для цього, у свою чергу, потрібне відповідне економіко-психологічне і інженерно-психологічне забезпечення створення інформаційних моделей на базі ПЕОМ.

#### **Література:**

1. Sheviakov O., Burlakova I., Kondes T. Resocialization of the population of Ukraine in the post-war period. International Conference on Corporation Management-2023. 29.06.2023. *Scientific Center of Innovative Research.Tallinn. Estonia*. P. 521–525. <https://conf.scnchub.com/index.php/ICCM/ICCM-2023/author/submission/521>
2. Zhyhailo N., Sheviakov O., Burlakova I., Slavska Ya., Ostapenko I., Gerasimchuk O. The Psychology of survival and the Art of winning in War. *Public administration and Law Review*. Issue 1(13), 2023. P. 62–76.

## НАПРЯМ 7. МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-56>

### ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СЕПАРАЦІЇ ДОЧОК ВІД МАТЕРІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

**Дацюк Марта**

*здобувачка освітнього ступеня «магістр» спеціальності 053  
«Психологія»,*

*Освітньо-професійна програма Клінічна психологія,  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
м. Луцьк, Україна*

Сепарація є важливим процесом у психічному та особистісному розвитку, коли особа досягає повноцінної самостійності та автономії, зберігаючи при цьому важливі зв'язки з близькими людьми. Процес сепарації у стосунках матері та дочки є особливо складним і багатограним, що значною мірою визначається психологічною значущістю материнської фігури та глибиною афективної прив'язаності, сформованої у дитячому і юнацькому віці [7, с. 59]. Теоретичне осмислення сепарації дорослих дочок від матерів є важливим не лише для розуміння процесів формування індивідуальності та самоідентичності, але й для виявлення психологічних труднощів, з якими стикаються жінки у процесі побудови власного життя та взаємовідносин із оточенням.

Психологія сімейних стосунків надає особливого значення фігурі матері як джерелу перших емоційних, соціальних і культурних орієнтирів для дитини. Згідно з дослідженнями, материнська прихильність є найважливішим чинником, що впливає на психічний розвиток дитини, формування її емоційної стабільності та почуття захищеності [9, с. 46]. Сепарація, як процес відокремлення від матері, зазвичай проходить кілька етапів, починаючи з дитинства, проте завершальну фазу часто досягає лише в дорослому віці, коли дочка повністю приймає свою самостійність і здатність до незалежного життя. Однак цей процес інколи ускладнюється через надмірну прив'язаність, залежність від емоційної підтримки матері або нерозв'язані внутрішньо-особистісні конфлікти.

У процесі сепарації дорослої дочки від матері виникають певні психологічні аспекти, які умовно можна поділити на кілька ключових аспектів: формування жіночої ідентичності, ролі очікування, рівень самостійності, емоційна залежність та вплив культурних норм. По-перше, материнська фігура часто є архетипом жіночності, тому дочка зазнає значного впливу материнських уявлень про «ідеальну» жінку. Грицишин Ю. зазначає, що цей вплив може призвести до конфлікту між власною ідентичністю дочки та її бажанням відповідати цим материнським очікуванням [4, с. 35]. Згідно з теорією жіночої ідентичності, матеріальні та культурні стандарти поведінки, закладені матір'ю, можуть впливати на розвиток уявлень жінки про себе як про особистість, сприяючи або перешкоджаючи її автономії.

Другий аспект стосується ролі очікувань. У багатьох культурах матері та дочки перебувають у тісному емоційному зв'язку, що часто супроводжується очікуванням від дочки відповідності певним соціальним або сімейним обов'язкам. Борщ К.К. вказує, що трансформації статусно-рольових характеристик у сучасних сім'ях України суттєво впливають на стосунки матері та дочки, оскільки очікування від дочки можуть базуватися на традиційних уявленнях про роль жінки, що часто не відповідають сучасним реаліям [2, с. 83]. Це призводить до напруги та психологічного дискомфорту, оскільки дочка може відчувати тиск відповідати очікуванням матері навіть на шкоду власним інтересам.

Ще один аспект – це рівень самостійності та автономності. Коли мова йде про сепарацію, особливо у дорослому віці, виникає питання про здатність дочки до повноцінного самостійного життя, що є важливим компонентом її особистісного розвитку [8, с. 11]. Якщо мати свідомо чи несвідомо перешкоджає сепарації, це може призвести до емоційної залежності, що часто відображається у прагненні дочки до постійної підтримки, схвалення або керівництва [1, с. 15]. Дослідження вказують на те, що сепарація є складнішим процесом для тих дочок, які відчувають надмірну опіку або контроль з боку матері, що не дозволяє їм повноцінно формувати власну ідентичність і приймати самостійні рішення.

Емоційна залежність є одним із найпотужніших бар'єрів на шляху до успішної сепарації. Вовчик-Блакитна О.О. описує сім'ю як середовище розвитку, яке формує первинні соціальні зв'язки дитини, зокрема через ідентифікацію з материнською фігурою [3, с. 105]. Дочки, які відчувають глибоку емоційну залежність від матерів, можуть не усвідомлювати власної потреби в самостійності або мати труднощі у встановленні власних меж у стосунках [5, с. 16]. Часто така залежність супроводжується невпевненістю у власних силах та страхом залишитися без підтримки, що може ускладнити прийняття зрілих життєвих рішень і створення повноцінних партнерських стосунків.

Культурні норми та соціальні стереотипи також значно впливають на процес сепарації дорослих дочок. Згідно з дослідженнями Корольчука М.С., суспільні установки щодо жіночої ролі в сім'ї можуть підсилувати залежність жінок від батьківської підтримки, особливо з боку матері, що негативно відображається на їхній самостійності [6, с. 114]. В умовах, коли жінка відчуває обов'язок до підтримання тісного емоційного контакту з матір'ю, вона може не усвідомлювати власної потреби в сепарації або нехтувати її важливістю. Наприклад, в деяких сімейних структурах очікується, що дочка залишиться поруч із батьками та дбатиме про них, що перешкоджає її самостійному розвитку.

Загалом, психологічні аспекти сепарації дочок від матерів у дорослому віці є комплексною темою, яка охоплює різні аспекти: від впливу культурних норм до внутрішньо-особистісних конфліктів. Теоретичні дослідження вказують на необхідність усвідомлення важливості сепарації як здорового психологічного процесу, що сприяє формуванню повноцінної автономної особистості. Успішна сепарація дозволяє жінкам не лише зберегти зв'язок з матір'ю, але й приймати власні рішення, незалежні від материнських очікувань, що сприяє зростанню емоційної стійкості, розвитку здорової самооцінки та побудові гармонійних партнерських стосунків у майбутньому.

Отже, сепарація дочок від матерів – це складний, але необхідний процес для розвитку здорової психіки. Розуміння теоретичних аспектів цього явища дозволяє краще усвідомлювати проблеми, пов'язані з відокремленням та індивідуалізацією, а також розуміти потребу у створенні психологічних і соціальних умов для підтримки жінок у цьому процесі.

### Література:

1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с.
2. Борщ К. К. Трансформація статусно-рольових характеристик сучасної сім'ї в Україні. *Наукові праці Чорноморського державного університету ім. Петра Могили*. 2012. Т. 201, № 189. С. 81–84.
3. Вовчик-Блакитна О. О. Сім'я як середовище розвитку дитини. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7, вип. 36. Київ, 2010. С. 103–112.
4. Грицишин Ю. Психологічні особливості впливу батьківських фігур на становлення жіночої ідентичності доньки. 2018. С. 34–36.
5. Жихарева Л.В. Дослідження психологічних особливостей прихильності до матері у дітей дошкільного віку : дис. Жихарева Л. В. канд. псих. наук: Київ, 2016. 196 с.
6. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. Київ : Ніка-центр. 2011. 296 с.

7. Кучманіч І. М. Усвідомлене батьківство : навчально-методичний посібник. Миколаїв. 245 с.

8. Сторож В. В., Белік Н. О. Психологічні особливості ставлення жінок до власної вагітності. Одеса. 2020. 30 с.

9. Широка А. О. Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота.* № 10. 2008. С. 45–53.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-57>

## **ІНТЕГРАТИВНО-ЕКЛЕКТИЧНИЙ ПІДХІД У ПСИХОТЕРАПІЇ СОМАТОФОРМНИХ РОЗЛАДІВ ПІДЛІТКІВ**

**Коваль Ганна**

*кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри диференціальної та спеціальної психології  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

**Грицик Ольга**

*викладачка, асистентка кафедри філософії, політології,  
психології та права  
Одеська державна академія будівництва та архітектури  
м. Одеса, Україна*

В умовах соціальної нестабільності та стресу, спричиненого військовими діями в Україні, суттєво почастишали соматоформні розлади серед підлітків. У психологів та психотерапевтів визивають особливу зацікавленість соматичні скарги, які неможливо зрозуміти або пояснити наявною органічною патологією. Не розпізнані та не прожиті емоції, такі, як тривога, страх і безпорадність, часто знаходять вираження на фізичному рівні у вигляді головного болю, нудоти, відчуття болю в тілі або шкірних реакцій тощо без органічних причин [1, с. 25–28; 2, с. 46–49]. Ці симптоми можуть слугувати «захисним» механізмом, оскільки підлітки ще не мають достатніх навичок для обробки та регуляції складних емоцій. За міжнародною класифікацією хвороб 11-го перегляду (МКБ-11), ці розлади визначаються як розлади тілесних відчуттів і переживань. Вони характеризуються наявністю у пацієнтів

фізичних симптомів, які вони важко переносять та на яких надмірно фокусують увагу.

Розвиток емоційного інтелекту виступає як важливий інструмент для поліпшення здатності підлітків керувати емоціями та знижувати інтенсивність психосоматичних проявів. Сучасні дослідження показують, що підвищення рівня емоційної регуляції сприяє зниженню рівня тривожності, що позитивно впливає на фізичне самопочуття підлітків [4, с. 193–197]. Зокрема, коучингові методи, які включають низку психолого-діагностичних інструментів для оцінки емоційних реакцій, дозволяють створити безпечне середовище для розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Використання метафоричних асоціативних карт (МАК), методів арт-терапії та пісочної терапії дозволяють підліткам краще усвідомити свої емоції, ідентифікувати приховані почуття через образи та асоціації. Це створює безпечне середовище, у якому підліток може глибше дослідити свої емоційні переживання та знайти нові способи їх проживання, що знижує рівень емоційної напруги та психосоматичного стресу [3, с. 65–68].

Нейролінгвістичне програмування (НЛП), тако ж, є корисним інструментом у розвитку емоційного інтелекту, оскільки надає підліткам практичні техніки для роботи з емоціями та саморегуляції. Одна з ключових технік НЛП – це метод «якорів», який дозволяє асоціювати певний позитивний або нейтральний емоційний стан із конкретним жестом, образом чи фразою. Завдяки цьому підлітки можуть активувати бажаний емоційний стан у ситуаціях стресу або тривоги, що допомагає їм справлятися з емоціями більш адаптивно.

Інші важливі НЛП-методи включають техніки перепрограмування емоційних реакцій, такі як «перереформування» негативних установок або автоматичних реакцій на стресові ситуації. Наприклад, у процесі переоцінки ситуації підлітки можуть навчитися сприймати стресові події не як загрозливі, а як виклики, що сприяє зниженню інтенсивності негативних емоцій. Використання цих технік сприяє тому, що підлітки починають усвідомлювати свої емоції та реакції на них, що підвищує їхню здатність до саморегуляції та емоційної стабільності [6, с. 348–362].

Завдяки адаптивній природі НЛП, підлітки не лише покращують здатність справлятися з негативними емоціями, але й розвивають гнучкість у мисленні, що допомагає їм легше адаптуватися до змін та вирішувати складнощі у соціальних взаємодіях.

Опис ефективних кейсів із соматоформними розладами та запропонований алгоритм терапії:

Кейс 1. Дівчинка, 14 років, протягом двох років відчувала постійне відчуття «кому в горлі», що було пов'язане зі страхом самотності.



Терапевтична робота включала метафоричні карти (МАК), які допомогли дівчинці виявити та усвідомити цей страх. Використання НЛП дозволило створити емоційний «якір» для впевненості та спокою, що допомогло позбутися симптому.

Кейс 2. Дівчинка, 11 років, страждала від нейродерміту, викликаного невпевненістю та страхом проявляти себе. У терапії використовувалися арт-терапія, пісочна терапія та проєктивні техніки, завдяки яким дівчинка змогла виразити свої приховані почуття. Вправа на перепрограмування негативних установок (НЛП) дозволила їй побороти страх і підвищити самооцінку, дівчинка почала виражати себе в творчості – малювати, впевнено танцювати на сцені й повністю позбулась симптомів.

Кейс 3. Хлопчик, 13 років, відчував біль у нозі без фізіологічної основи, що був пов'язаний зі страхом вийти з дому через війну. Використання когнітивно-поведінкової терапії допомогло йому зрозуміти і змінити свої негативні думки про небезпеку. НЛП, арт-терапія та робота з МАК картами знизили рівень тривожності та симптом зник.

Кейс 4. Дівчинка, 14 років, страждала на головний біль через страх самотності. Терапія включала роботу з емоційним інтелектом, що допомогло їй навчитися розпізнавати та контролювати свої емоції. Проєктивні методики сприяли виявленню основних страхів. Подальша робота зі страхами за допомогою методів арт-терапії сприяла зниженню інтенсивності та частоті головного болю.

Кейс 5. 14-річний хлопчик страждав від психогенної абдоміналії через тривалий стрес від війни та розлуки з батьком. Арт-терапія та робота з метафоричними картами допомогли йому ідентифікувати та виразити страхи, пов'язані з війною. Релаксаційні техніки та НЛП сприяли перепрограмуванню мисленневих установок, а робота з мамою зменшила тривогу в сім'ї, що позбавило хлопця хворобливого симптому.

Алгоритм терапії соматоформних розладів у підлітків:

1. Діагностика: Комплексне обстеження для виключення органічних причин симптомів.

2. Робота з емоційним інтелектом: Використання МАК карт та арт-терапевтичних методів для виявлення прихованих емоцій. Навчання підлітків розпізнавати та керувати своїми емоціями.

4. НЛП та релаксація: Використання технік «якорів» та дихальних вправ для саморегуляції.

5. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Зміна негативних переконань та мисленневих шаблонів.

6. Робота з родиною: Залучення батьків у процес терапії для створення сприятливого емоційного середовища.

Цей алгоритм базується на адаптивних техніках, які допомагають підліткам навчитись управляти емоціями та знижувати психосоматичні симптоми в умовах стресу та нестабільності.

Таким чином, терапія соматоформних розладів у підлітків вимагає комплексного підходу, який враховує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Використання інтегративно-еклектичного методу, який поєднує когнітивно-поведінкову терапію, НЛП, арт-терапію та роботу з емоційним інтелектом, дозволяє глибше зрозуміти та опрацювати емоційні фактори, що впливають на соматичні прояви. Досвід практичних кейсів підтверджує, що адаптивні техніки, такі як МАК-карти та релаксаційні вправи, допомагають підліткам ефективніше справлятися зі стресом і знижувати інтенсивність симптомів. Такий підхід забезпечує не тільки короткострокове полегшення симптомів, але й сприяє довгостроковій емоційній стійкості та підвищенню рівня саморегуляції, що є важливим у нестабільних умовах сучасного суспільства.

### Література:

1. Кочубейник А. С., Хуторянська І. І. Психосоматичні розлади у дітей та підлітків: сучасні підходи до діагностики та лікування. *Медична психологія*. 1(14), 22–30, 2021. С. 25–28.

2. Корж Н. А. Інтегративна психотерапія як сучасний метод лікування психосоматичних розладів у дітей та підлітків. *Журнал практичного лікаря*. 3(57), 45–53, 2019. С. 46–49.

3. Дьомін О. М. Арт-терапія у роботі з підлітками із психосоматичними розладами: поєднання з когнітивно-поведінковою терапією. *Український психологічний журнал*. 2(10), 64–73. 2017. С. 65–68.

4. Коваль Г. Ш., Грищик О. А. Розвиток емоційного інтелекту підлітків з використанням технологій коучингу. *Габітус*. 2021. № 32. С. 193–197.

5. World Health Organization. International Classification of Diseases (ICD-11). Geneva: World Health Organization, 2021. URL: <https://icd.who.int/>

6. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 85(2). С. 348–362.

## НАПРЯМ 8. СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-58>

### ТЕХНІКИ МУЗИКОТЕРАПІЇ ПРИ РОБОТІ З ПСИХОТРАВМОЮ У ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ

**Піскозуб Лідія**

*кандидат наук із соціальних комунікацій, асистент кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка,  
доцент кафедри медійних технологій, інформаційної  
та книжкової справи  
Національний університет «Львівська політехніка»  
м. Львів, Україна*

Підвищена тривожність, панічні атаки, емоційне виснаження та стресові явища, з якими стикаються як діти, так і дорослі в останні роки, не проходять безслідно та болісно відбиваються на психічному здоров'ї. Накопичення негативних емоцій, які не були належним чином пропрацьовані, поступово руйнує психіку та тіло й, у підсумку, потребує звернення і до методів психотерапії, і до медичних закладів за додатковою діагностикою та лікуванням новоутворених фізичних захворювань. Особливо актуально це у контексті наслідків психотравм, які виникли як відгук на гострі негативні події у минулому.

Так, із тих осіб, котрі пережили психотравмуючу подію, у значної частини «душевна рана», завдана психотравмою, не зможе загоїтися сама по собі з плином часу – щонайменше у 30% розвинеться захворювання, що увійшло до психіатричних діагностичних класифікацій під назвою посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [2, с. 30]. Причинно-наслідкові зв'язки ПТСР із подією-подразником доволі різноманітні (наси́льство, втрати близьких, військова агресія тощо), відтак даний розлад довго піддається корекції та реабілітаційним впливам. Адже важливим є і людський фактор та готовність хворого до терапії, хворому необхідно подолати тривожне сприйняття світу, почати йому довіряти та не очікувати на небезпеку в майбутньому [3, с. 56].

Одним із делікатних та м'яких методів психокорекції, який враховує і поведінкові аспекти, і спадковість захворювань, і кризові пережиті моменти, і виявляє та розвиває творчі задатки людини, є музикотерапія. Як метод зцілення, музика рівноважує емоції, які часто нестійкі

й залежать від психічного стану, наявного діагнозу, інших факторів, що впливають на хворого. Особливо сильно музикотерапія впливає на дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Чутливі, вразливі та відкриті, вони пропускають усі емоції через себе й з радістю відгукуються на парну гру з музикотерапевтом, адже спілкуються, переважно, не мовою, а власне музикою, мелодіями та ритмами, які є для них окремим світом.

Крім цього, музикотерапія посилює розвиток когнітивних функцій, розвиває соціальні навички й створює безпечне середовище для роботи з наслідками травматичних подій. З допомогою музики пришвидшується розвиток органів відчуттів у дітей, які мають фізіологічні несприятливі дані, а також корегується робота нервової системи та пропрацьовується голос, дихання, моторика, координація рухів, процеси концентрації уваги, уява та ін.

Як психотерапевтичний метод (у березні 2024 р. Міністерство охорони здоров'я України включило музичну терапію до дієвих методів психотерапії), а не лише музична гра, поєднуючи у собі аудіальний, емоційний, руховий, мовленнєвий та інші елементи впливу на хворого, музикотерапія дає змогу фахівцеві-музикотерапевту комплексно підійти до проблеми хворого і розробити для нього індивідуальну корекційну програму за обраними техніками та методиками. Залежно від первинного запиту, який постає під час першої консультації з хворим, психолог-музикотерапевт може обрати декілька стратегій ведення музикотерапевтичних сесій.

Традиційно, виокремлюють активну, пасивну (рецептивну) та інтегративну музикотерапію. Кожному із її різновидів притаманні інші задачі та техніки застосування, які корегуються залежно від запиту. У випадку із психотравматичними ситуаціями та їх наслідками (з огляду на вік та стать, соматичний стан хворого), вважаємо за доцільне використовувати їх комплексно.

Так, для зняття гострих стресових станів, у яких перебуває хворий, доцільно застосовувати *рецептивну музикотерапію* як пасивне прослуховування мелодій задля заспокоєння, розслаблення та урівноваження емоційного стану в сприятливій попередньо налаштованій атмосфері. У цьому випадку, музикотерапія виступає не як подразник, що часто притаманно для дітей із гіперактивністю, котрі важко адаптуються до середовища звуків через свої природні особливості чи для дорослих у стані шоку та стресу, а як джерело спокою та ресурсності. Адже лише у комфортному середовищі, під контролем фахівця-музикотерапевта, можливо зняти зайве емоційне напруження та підготувати хворого до активної та інтегративної музикотерапії, які вимагають високої взаємодії та концентрації уваги.

У контексті рецептивної музикотерапії розуміємо цілий комплекс технік, що урівноважують емоційний стан, знімають м'язову напругу, зменшують тонус скелетної мускулатури й для виконання цих задач застосовуємо медитативні техніки, релаксацію та дихальні вправи.

Звісно, вплив музики й окремих мелодій на кожного хворого індивідуальний, а тому самостійне застосування хворими популярних «музичних аптек» – прослуховування мелодій, «помічних» при симптомах різних захворювань (від хворіб певних органів та систем до важких порушень психіки), мелодій, які доволі легко завантажуються з Мережі, вважаємо некоректним, про що ми вже писали у попередніх дослідженнях:

1. За ступенем вираженості музика чинить потужний вплив на психіку, а особливо – у людей із неурівноваженими емоціями (від повної байдужості до плачу, роздратування чи гніву як, скажімо, у аутистів) й може мати негативні наслідки, якщо обрана невірною. Відтак вибір мелодій повинен, у першу чергу, проводитись із урахуванням симптоматики кожного хворого зокрема. Застосування «рекомендованих» мелодій із загального списку без контролю фахівця вкрай небажане, адже хворий не зможе самостійно визначити приналежність своїх симптомів до того чи іншого захворювання, відрізнити їх й може обрати хибну мелодію, ефект від якої буде вкрай нетривалим чи відштовхуючим. Адже існують мелодії – цілители, мелодії – подразники [1, с. 25].

2. Допомогти згладити симптоми захворювань групі різних людей, що проживають й виросли у різному середовищі, із різними типами темпераменту, стереотипами, різною реакцією на музику однією й тією ж мелодією неможливо.

3. Музикотерапевтичні сесії, все ж, є частиною терапії, а не самостійної музичної гри, й повинні відбуватись очно під контролем фахівця, особливо – для людей із неурівноваженою психікою.

Методики *активної музикотерапії* покликані мотивувати хворого до певного виду діяльності з допомогою музики й разом із рецептивною музикотерапією мають більш прикладний характер. До них зараховуємо цілий ряд технік від активної гри на музичних інструментах самостійно з імпровізацією до парної гри хворого з психологом-музикотерапевтом, логоритміки, співу, а також музичних рухових ігор та вправ з елементами танцю й танцювальної терапії. Надзвичайно важливі та корисні методики активної музикотерапії для дітей із ООП, які люблять активну музичну гру через можливість тактильної взаємодії з інструментами. Для них важливі матеріали інструментів (дерево, пластик, елементи тканини), їх текстура, колір, розмір та підписи.

Для людей, котрі пережили травматичні ситуації, активні музичні методики можливі у випадку досягнення позитивного ефекту на етапі

рецептивного слухання або ж бажанні й готовності хворого, що має психотравму й/або пройшов етап психотерапевтичної роботи та перебуває у стабільному емоційному стані. Різкий початок чи перехід до технік активної музикотерапії викличе негативну реакцію й ще більше замикає хворого на своїй проблемі.

Методики *інтегративної музикотерапії* становлять чи не найбільший діапазон можливих завдань для хворих при різних емоційних станах й є сильним стресознижуючим фактором для людей різного віку. У сукупності, вони стимулюють у хворих роботу моторики, діяльність руками, можливість створення нового з точки зору матеріального об'єкта, який несе особливу цінність й завжди неповторний, як і кожна особистість. Звісно, надають хворим позитивних моментів та естетичної насолоди, необхідної для їх самовираження.

Так, з допомогою музичного супроводу, музичної розповіді у комбінації з елементами прослуховування можливо застосовувати для хворих казкотерапію, простий чи складніший варіанти музикомалювання, при якому хворий малює почуту мелодію!, а не певну обрану конструкцію. Серед переліку інтегративних методик також музична драматизація, сміхотерапія та пантоміма, ліплення під музику, пісочна терапія та ті музичні методики, що чинять вплив на фізичне тіло.

Саме названі методики та техніки музикотерапії (а також сучасні можливості цифрової музикотерапії, яка стрімко розвинулась у зв'язку із появою численних спеціальних музичних програм для фахівців) становлять базу для проведення музикотерапевтичних сесій. Вибір же конкретної методики повинен завжди бути продиктованим чітким запитом до музикотерапевта, адже як вид психокорекції, музикотерапія – це, у першу чергу, індивідуальна робота з своїми правилами та особливостями застосування.

### Література:

1. Львов О. О. Музикотерапія як метод створення позитивного життєвого простору особистості. *Проектування позитивного життєвого простору особистості* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 квітня 2019 р., Полтава. Полтава : ТОВ «АСМІ», 2019. С. 99–101.

2. Романчук Олег Ігорович. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. *NeuroNews*, 2012, С. 30–37. [Електронний ресурс] / Режим доступу: // [https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk\\_PTSD.pdf?fbclid=IwAR2Ban3MObpUBdMKWwJrVtAwSAV6Es\\_Rue6PiQ2pDeZ3rkMiWvGuH2l32YM](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf?fbclid=IwAR2Ban3MObpUBdMKWwJrVtAwSAV6Es_Rue6PiQ2pDeZ3rkMiWvGuH2l32YM)

3. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія /

3. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. 3. Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-59>

## **ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНІКИ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Фіщіна Ганна**

*асистент кафедри практичної психології  
Криворізький державний педагогічний університет  
м. Кривий Ріг, Україна*

Актуальність теми тілесно-орієнтованих технік у сучасному психологічному контексті стає дедалі помітнішою, оскільки вони пропонують ефективні методи лікування для людей, які пережили травматичні ситуації, переживають військові події чи зазнали наслідки природних катаклізм. В рамках лікування травми важливо визнати, що психічні переживання нерозривно пов'язані з тілесними відчуттями. Тілесно-орієнтовані техніки, такі як Somatic Experiencing та Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE), фокусуються на інтеграції фізичного досвіду в терапевтичний процес, що дозволяє пацієнтам відновити контроль над своїм тілом і емоціями [4, с. 34; 7, с. 110]. Вони базуються на теоріях психосоматики, що вказують на те, як емоції та стрес можуть втілюватися в фізичних симптомах [9, с. 27].

Важливо звернути увагу на фізіологічні механізми, які активуються в організмі під час травматичних переживань. Усвідомлення цих процесів є ключовим для розуміння ефективності таких підходів у відновленні після травми. Одним із ключових аспектів фізіологічної реакції на травму є активація вегетативної нервової системи, що може призвести до тривалої активації стресових реакцій. Це, в свою чергу, викликає симптоми посттравматичного стресового розладу (PTSD), такі як флешбеки, тривожність і депресія. Згідно переконання фахівців тілесно-орієнтованого підходу, травматичні переживання не лише залишають глибокий емоційний слід, але і зберігаються в тілі. Тому тілесно-орієнтовані техніки допомагають у звільненні цих емоційних блоків через свідомість тіла та тілесні практики. Наприклад, методи, що акцентують увагу на диханні і відчуттях, можуть допомогти пацієнтам знову відчути контроль над своїм тілом і зменшити фізичні симптоми, пов'язані з емоційним стресом [5, с. 67; 9, с. 27–31].

Тілесно-орієнтовані техніки пропонують інструменти для роботи з травмою через тіло, сприяючи розслабленню, відновленню та можуть бути адаптовані до потреб конкретного пацієнта. Далі розглянемо основні методи тілесно-орієнтованої психокорекції, які застосовуються в сучасній практиці. Так метод TRE спрямований на звільнення накопиченого напруження через фізичні вправи, які викликають м'язову вібрацію, що сприяє розслабленню [1]. Метод Somatic Experiencing, розроблений Пітером Левіном, підкреслює важливість усвідомлення тілесних відчуттів і їх значення для зцілення від травми [5]. Основана ідея методу Бодинаміки Лізбет Марчер базується на дослідженні м'язової системи та її зв'язку з психологічним розвитком людини. У роботі з травмами цей метод допомагає виявити, в яких м'язах зберігається напруга, пов'язана з конкретними переживаннями. Л. Марчер вважає, що кожен м'язовий блок є відображенням певної стадії розвитку людини, коли відбулася травма і стверджує, що бодинаміка дозволяє точно визначити та розпізнати ці блоки, що сприяє кращій адаптації та емоційному відновленню після травматичних подій [6].

Метод Emotional Freedom Techniques (EFT) EFT, відомий також як техніка емоційної свободи, поєднує в собі елементи когнітивно-поведінкової терапії з використанням точок акупунктури. Це робить його ефективним у зниженні тривожності, страхів та інших симптомів, пов'язаних з травматичними подіями. Важливо, що ця методика може застосовуватися самостійно клієнтом, що надає їм більше контролю за власним станом під час відновлення після травми. Останні дослідження підтверджують ефективність EFT у роботі з пацієнтами, які пережили травматичні події, включно з ветеранами війни [2]. Крім того, інтеграція дихальних технік і руху може підвищити ефективність лікування, заохочуючи пацієнтів до більш глибокого усвідомлення своїх тілесних реакцій [7, с. 110].

Клінічний досвід показує, що тілесно-орієнтовані техніки можуть значно зменшити симптоми PTSD у пацієнтів. Дослідження, проведені у клінічних умовах, демонструють, що пацієнти, які проходять тілесно-орієнтовану терапію, відзначають зниження рівня тривоги, покращення емоційного стану та загальної якості життя [8, с. 5]. Кейс-стаді підтверджують, що комбінування тілесно-орієнтованих технік з традиційними психотерапевтичними підходами може бути надзвичайно ефективним у лікуванні людей, які пережили травму [3, с. 948].

Після розгляду ключових технік тілесно-орієнтованої корекції, важливо також звернути увагу на їх перспективи у сучасній психологічній практиці. Оцінка перспективи тілесно-орієнтованих напрямів у сучасному світі є досить обнадійливими, оскільки вони відповідають на актуальні виклики, пов'язані зі стресом, травмами та психосоматичними



розладами. Основні напрями розвитку цих методів можна описати таким чином:

1. Інтеграція з іншими терапевтичними підходами. Тілесно-орієнтовані техніки все частіше поєднуються з іншими методами психологічної терапії, такими як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), психоаналіз або арт-терапія. Це створює ширший контекст для комплексної роботи з клієнтами, дозволяючи поєднувати роботу з емоціями, мисленням та тілом.

2. Популяризація в умовах зростання психічних проблем. З огляду на глобальні кризи, війни, пандемії та соціально-економічні зміни, зростає попит на методи, які дозволяють ефективно працювати з травмами. Тілесно-орієнтовані підходи є особливо ефективними у роботі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожними станами.

3. Наукове обґрунтування та дослідження. Останні дослідження в галузі нейробіології та психофізіології підтверджують ефективність тілесно-орієнтованих методик. Поглиблене вивчення взаємозв'язку між тілом та психікою відкриває нові горизонти для розвитку цих технік та їхнього визнання в академічних колах.

4. Широке використання у клінічних та реабілітаційних програмах. Тілесно-орієнтовані техніки активно застосовуються у медичних та психотерапевтичних установах для реабілітації пацієнтів після травм, фізичних захворювань, а також у лікуванні психосоматичних розладів.

5. Збільшення доступності через онлайн-формати. Завдяки розвитку технологій, методи тілесно-орієнтованої терапії стають доступними через онлайн-платформи, що дозволяє клієнтам брати участь у заняттях незалежно від їхнього географічного розташування.

Ці перспективи свідчать про те, що тілесно-орієнтовані підходи продовжують розвиватися і можуть стати ще більш важливою складовою сучасної психотерапії, особливо в умовах зростання психічного та фізіологічного стресу у суспільстві. Підготовка фахівців у цій сфері є критично важливою для забезпечення якості і ефективності лікування. Навчальні програми повинні включати підходи, які враховують тілесні, емоційні і психічні аспекти терапії, забезпечуючи всебічний підхід до лікування травми [3, с.942].

Тілесно-орієнтовані техніки є важливими інструментами для відновлення після травматичних подій, оскільки вони адресують як психічні, так і фізичні аспекти травми. Ці методи можуть суттєво покращити якість життя пацієнтів, сприяючи їх емоційному і фізичному зціленню. У майбутньому важливо продовжувати дослідження і розвиток тілесно-орієнтованих підходів у психотерапії, щоб забезпечити більш ефективні методи лікування для тих, хто пережив травму

### **Літэратура:**

1. Bercei D. Trauma releasing exercises: A revolutionary new method for stress/trauma recovery. Transformations, LLC, 2005. 134 p.
2. Feinstein D. Energy Psychology: Theory, Indications, Evidence. London : Routledge, 2012. 207 p.
3. Hernandez P. Integrating somatic approaches in psychotherapy: A framework for trauma recovery. *Journal of Clinical Psychology*. 77(5), 2021. P. 942–955. URL: <https://doi.org/10.1002/jclp.23030>
4. Levine P. Waking the tiger: Healing trauma: The innate capacity to transform overwhelming experiences. North Atlantic Books, 1997. 198 p.
5. Levine P. In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness. North Atlantic Books, 2010. 344 p.
6. Marcher L., & Fich S. Body Encyclopedia: A Guide to the Psychological Functions of the Muscular System. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2007. 124 p.
7. Ogden P., Minton K., & Pain C. Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy. Norton & Company, 2006. 352 p.
8. Payne P. Somatic experiencing: Using interoception and proprioception as a therapeutic tool. American Psychological Association, 2015. 184 p.
9. Van der Kolk B. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma . Viking, 2014. 464 p.

## НАПРЯМ 9. ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-60>

### ЕМОЦІЇ В ГЛОБАЛЬНИХ МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИНАХ

**Августюк Марія**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри міжнародних відносин  
Національний університет «Острозька академія»  
м. Острог, Україна*

Розуміння міжнародних відносин через призму емоцій є відносно новим явищем. Традиційна політична думка вважала, що емоції не відіграють жодної ролі в політиці, а фактично перешкоджають «раціональним» рішенням. Однак емоції виявились корисним інструментарієм, оскільки не лише формують, але і формуються соціально-політичним середовищем. Велика кількість досліджень у галузі міжнародних відносин тепер вивчає те, як емоції можуть формувати політичне сприймання поведінки, а також намагання міжнародних акторів маніпулювати, використовувати та/або розгортати емоції та емоційні прояви для політичних цілей. Менше уваги зосереджено на особливостях впливу політичної боротьби на спосіб породження емоцій та їхнє значення [2].

Наразі актуальною є так звана «політика розподілу емоцій». У теоретичному плані вивчення емоцій можливе завдяки трьом загальним формам: емоційні зобов'язання (розуміють як обов'язок акторів на міжнародній політичній арені відчувати та виражати ті чи ті емоції), емоційні права (права акторів відчувати чи не відчувати ті чи ті емоції), та ієрархія емоційної поваги (різний ступінь пріоритету, який надають почуттям тих чи тих акторів) [2].

На початку наукових досліджень емоцій у міжнародних відносинах здебільшого вивчали їхню актуальність у сфері глобальної політики, тоді як порівняно нещодавно фокус уваги змістився в бік вивчення ролі емоцій у формуванні особистості, дипломатії, прийняття рішень та політичному дискурсі [3]. Оскільки останніми роками міжнародні організації стикаються з різними кризами, питання їх громадської підтримки здається зараз актуальнішим, ніж будь-коли. Глобальна фінансова криза, пандемія Covid-19 та російське вторгнення в Україну, зокрема, пролили світло на (не)вдоволення громадян щодо таких

питань, як економічний консерватизм МВФ, (відсутність) повноважень ВООЗ або важливість та/або необхідність НАТО. Міжнародні події (голосування більшості британців за вихід з ЄС, що створило прецедент для інших країн, прагнення Молдови та України приєднатися до ЄС тощо) є яскравим нагадуванням про важливість урахування думки громадян. Цей зв'язок найкраще зрозуміти саме через аспект емоцій [3; та ін.].

З'являється все більше наукової літератури, яка досліджує афекти та емоції на різних рівнях аналізу: на рівні окремих акторів, особливо аналізуючи емоційні реакції політичних лідерів; на рівні груп, таких як соціальні рухи, політичні партії чи соціальні ідентичності, спираючись на соціологічні теорії, зокрема, теорію міжгрупових емоцій; на рівні держав, переважно з використанням дискурсивного аналізу, соціально-психологічних та конструктивістських теорій. Варто також зважати на вражаючі гібридні праці відомих учених, які намагаються охопити всі ці рівні, щоб пояснити вплив емоцій на розвиток світової політики та міждержавних відносин [1]. Сферою досліджень є, зокрема, вивчення емоцій та міжнародних конфліктів, зовнішньої політики (насамперед, західних країн, в тому числі країн ЄС), постколоніалізму, медійних дискурсів та популярної культури, глобальних проблем, мови політики тощо.

Так, зокрема, дослідження Y. Zarhloule присвячені теоретизуванню емоцій в міжнародних відносинах. K. Storch намагається зрозуміти перебіг конфлікту через розвиток колективних стосунків, оскільки під час аналізу нерозв'язних конфліктів часто виникає проблема колективних емоцій, які перешкоджають раціональному, доцільному вирішенню того чи того конфлікту. E. Erdogan та M. G. Kosen вивчають взаємозамінність контекстуальної складової емоцій у дискурсі воєнного часу, доводячи, що судження та когнітивні функції емоцій піддаються сторонньому впливу, а природа емоцій є невід'ємною частиною контексту політики, зокрема, контексту війни, що відрізняється від інших своєю інтенсивністю впливу на повсякденне життя та громадян. Інстинкти збереження та продовження життя, задоволення основних потреб тощо можуть викликати різні емоції, такі як тривога, страх, сором, гордість або (не)безпека. Контекст війни дозволяє зрозуміти інші характеристики емоцій, такі, як ліквідність і взаємозамінність. Дискурси військового часу відіграють роль емоційних фасилітаторів: емоція сорому може бути замінена гордістю через успіхи націй чи мобілізацію аудиторії, або тривога, яка випливає з ідеї вічної втрати, може стати причиною почуття безпеки через перемогу у війні [1].

Y. Gürsoy досліджує емоції та наративи духу Галліполійської кампанії під час Першої світової війни на основі газетних архівних

досліджень за останні 50 років на прикладі Туреччини, узагальнюючи, що вшанування пам'яті Галліполійської кампанії відображає колективні емоції, що лежать в основі турецької національної ідентичності, а також самосприймання амбівалентності в міжнародних відносинах. М. Soltaninejad вивчає емоційну зовнішню політику Ірану, акцентуючи увагу на ролі образи, честі та страху [1].

В. Naude на прикладі ПАР досліджує так звану «боротьбу з розбитим еґо», актуалізуючи важливі на міждержавному рівні ролі почуттів провини, приниження, гордості та сорому. S. Hebbouch розглядає емоційність з погляду марокканської зовнішньої політики та іспано-марокканської дипломатичної кризи, зазначаючи, що за допомогою вивчення впливу емоцій на міжнародну та громадянську поведінку можна аргументовано постулювати причинність міжгрупових емоцій у кризі міжнародних відносин [1].

А. J. Santana Bugés розглядає емоції як ключ до розуміння зовнішньої політики ЄС у постколоніалізмі, намагаючись висвітлити те, що можна назвати «зв'язком норми та емоцій». Автор доводить, що хоча емоціями в основному нехтували у сфері досліджень ЄС, вони тісно пов'язані з концепцією «норм» у зовнішній політиці ЄС. На користь інтегрування емоцій у дослідження зовнішньої політики ЄС у постколоніалізмі можуть свідчити емоційні реакції (або їх відсутність) (сприяння у визначенні справді важливих для зовнішньої політики ЄС норм), дослідження емоцій як багатобачуючої точки входу для декодування конститутивних елементів зовнішньої політики ЄС, і, нарешті, вивчення зовнішньої політики ЄС крізь призму емоцій може пролити світло на те, що було названо «розривом емоцій і дій» у зовнішній політиці ЄС. Н. Musullulu вивчає негативні емоції і політику через соціально-психологічний ракурс. Міжгрупові емоції пов'язані з ідентичністю та ідентифікацією, оскільки не можуть бути сформовані без відчуття приналежності до групи, а також тому, що виникають у відповідь на події, які впливають на соціальну категорію, до якої належить людина, а не у відповідь на особисту самозначимість [1].

S. Gürkan за допомогою індуктивного підходу аналізує значимість емоцій у кризовій дипломатії ЄС завдяки розпізнаванню зв'язку між порушеннями міжнародних норм та емоціями, а також дослідженню зв'язку між емоціями та (не)діяльністю ЄС (іншими словами, чи емоції, які переживає ЄС, призводять до дій у кризовій дипломатії ЄС, а також, чи можливо розпізнати модель «емоції-дія»). У полі дослідження Р.-Ф. Вебер лежать так звані «вестплейнінг» і транс'європейські моделі ганьби у зовнішній політиці. Р. Wawrzynski досліджує емоції співчуття в політичних нарративах через просоціальну поведінку в міжнародних відносинах. Автор вивчає відмінності між нарративами, орієнтованими на гордість, і нарративами, орієнтованими на співчуття, щоб простежити, як

непопулістська емоційна комунікація може бути спрямована на політичну аудиторію та вироблення просоціальної поведінки. Y. Ozer та F. K. Ascі досліджують правий популістський дискурс та візуалізацію негативних емоцій щодо проблем біженців [1].

M. Kumar аналізує глобальний Південь і зміну клімату через емоційний спектр виправдання. O. M. Snerge вивчає проблему усунення та повернення насильства в епоху глобального міждержавного управління. Ідеологія усунення можливості застосування сили парадоксально примножує застосування насильства в міжнародному суспільстві та всередині держав, що сьогодні (із загрозою активізації ядерної сили), однак, набуває нових форм і назв [1].

Y. van Hoef досліджує поняття дружби в китайських теоріях міжнародних відносин, які значно відрізняються від нині домінуючих західних версій. U. B. Gezgin вивчає політичну психологію «китайської загрози», що поширюється від національних загроз до групових. Емоції відіграють важливу роль для всіх сторін конфлікту, включаючи азійських сусідів і США. Китайський уряд, який нагадує про минулі приниження, хоче, щоб його поважали; але військові кроки Китаю сприймаються іншими сторонами зі страхом, недовірою та підозрою, відповідно до чого оновлюється національне сприймання загрози. У відповідь на зростання Китаю консерватори та республіканці підтримують політику стримування, тоді як ліберали та демократи реагують на активне залучення [1].

S. Adriana вивчає особливості використання емоцій у висвітленні ЗМІ Румунії російського вторгнення в Україну. R. Breeze розглядає емоції у політичному дискурсі [1].

Таким чином, багатоекторність досліджень емоцій у міжнародних відносинах вказує на їхню важливість та глобальний характер. Вивчення особливостей впливу емоцій на розвиток світової політики та міждержавних відносин актуалізує подальші дослідження у цій сфері.

### Література:

1. Emotions and foreign policy in global International Relations: The West and the rest. *Symposium Abstracts*, 2022. 22 p.
2. Gustafsson K., Hall T. H. The politics of emotions in International Relations: Who gets to feel what, whose emotions matter, and the “history problem” in Sino-Japanese relations. *International Studies Quarterly*. 2021. Vol. 65. Issue 4. Pp. 973–984. <https://doi.org/10.1093/isq/sqab071>
3. Houde A.-M. Emotions, International Relations, and the everyday: Individuals’ emotional attachments to international organisations. *Review of International Studies*. 2023. P. 1–19. doi:10.1017/S0260210523000554

## **НОТАТКИ**

МАТЕРІАЛИ  
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ

**НАУКОВИЙ ПОТЕНЦІАЛ  
ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ  
ПСИХОЛОГІЧНИХ НАУК**

*8–9 листопада 2024 р.*

---

Підписано до друку 12.11.2024. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.  
Умовно-друк. арк. 12,09. Тираж 100. Замовлення № 0125-001.  
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Українсько-польське наукове видавництво «Liha-Pres»  
79000, м. Львів, вул. Технічна, 1  
87-100, м. Торунь, вул. Лубіцка, 44  
Телефон: +38 (050) 658 08 23  
E-mail: editor@liha-pres.eu  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 6423 від 04.10.2018 р.