



Таврійський національний університет
імені В. І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук

Всеукраїнська науково-практична конференція

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

25 квітня 2025 року

м. Київ, Україна



Львів – Торунь
Liha-Pres
2025

УДК 159.922:005.33-022.257(062.552)

С 70

Організаційний комітет:

Губарєв Сергій Володимирович, директор Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, к.юрид.н., доцент;

Власенко Олена Олександрівна, завідувач кафедри психології, філософії та суспільних наук Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, д.психол.н., доцент;

Максименко Сергій Дмитрович, директор Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, д.психол.н., професор, академік НАПН;

Грись Антоніна Михайлівна, завідувач лабораторією психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, д.психол.н., професор;

Біла Ірина Миколаївна, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, д.психол.н., професор;

Дробот Ольга Вячеславівна, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, д.психол.н., професор;

Виноградова Вікторія Євгенівна, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Інституту психології і підприємництва, д.психол.н., доцент;

Зеленін Всеволод Володимирович, професор кафедри психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, заслужений працівник освіти України, к.психол.н., доцент.

Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних

С 70 умовах : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції), м. Київ, 25 квітня 2025 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2025. 172 с.

ISBN 978-966-397-507-8

У збірнику представлено матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах» (25 квітня 2025 року, м. Київ).

УДК 159.922:005.33-022.257(062.552)

ISBN 978-966-397-507-8

© Таврійський національний університет
імені В. І. Вернадського, 2025
© Українсько-польське наукове видавництво
«Liha-Pres», 2025

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Барсученко І. В., Шепельова М. В.

Проблема протиправної поведінки в сучасній психологічній літературі 7

Вірна Ж. П.

Автономність людини: діалектика оптимального функціонування 9

Губа З. С.

Психологічні особливості ціннісної сфери сучасної молоді 13

Левчук Я. О.

Гендерні особливості агресивної поведінки в юнацькому віці 16

Мацкевич В. Г.

Вплив сім'ї на емоційно-почуттєву сферу дітей підліткового віку 20

Родіна Ю. Д., Лева А. Д.

Вплив соціальної фрустрованості на психічне здоров'я
здобувачів освіти 22

Сергійчук Т. В., Дробот О. В.

Емоційна сфера підлітка під впливом соціальних мереж:
теоретичний аналіз проблеми 25

Слабенко К. А.

Особливості розвитку самосвідомості у підлітковому віці 28

Сухорукова Н. С.

Профілактика та корекція професійного вигорання
у працівників ІТ-галузі 32

Топчий Д. О.

Сутнісна характеристика травматичного досвіду 36

Турубарова А. В.

Особливості внутрішньої картини хвороби осіб із цукровим діабетом 39

НАПРЯМ 2. ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ НА ОСОБИСТІСТЬ ТА ЇЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ

Барсученко І. В.

Особливості процесів самоактуалізації у підлітків
з делінквентною поведінкою 43

Батурін І. В.

Психотравмуючий вплив тривоги на мотивацію особистості 47

Власова Д. А., Кузьменко А. О.

Вплив емоційної занедбаності на психологічне благополуччя людини49

Гарькавець С. О.

Особливості впливу психотравмуючих факторів
на внутрішньо переміщених осіб в умовах сьогодення53

Гордашевська М. Я.

Соціально-психологічні фактори адаптації українських біженців
до нових умов життя.....56

Гричаник В. С.

Проблема мотивації у психологічній науці: теоретичний аналіз58

Завгородня О. В.

Суб'єктивне благополуччя в кризових умовах: гендерні аспекти61

Кобильченко В. В., Омельченко І. М.

Депривована особистість дитини як наслідок дії довготривалої
деприваційної ситуації розвитку65

Мітіна С. В.

Профілактика професійного вигорання працівників соціономічної сфери
в умовах воєнного стану68

Некипіла О. Д.

Моделі посттравматичного зростання: науковий психологічний дискурс ... 72

Радик Н. А.

Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти
в умовах воєнного стану77

Ширшова М. О.

Вплив соціальних мереж на рівень тривожності в юнацькому віці.....79

НАПРЯМ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА СЛУЖБА НА ЗАХИСТІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Царенко Л. Г.

Раннє психологічне втручання: перша й невідкладна допомога
в умовах кризи83

НАПРЯМ 4. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ: СУТНІСТЬ, ЗАВДАННЯ, СТРУКТУРА, ОРГАНІЗАЦІЯ

Ангельська В. Ю., Чорна В. В., Пашковський С. М.

Інтеграція кінотерапії в процес реабілітації психологічний аспект
застосування для людей з травмами86

Максимова Н. Ю.

Реабілітаційні заходи в екстремальних ситуаціях: психологічний аспект .90

**Моляко В. О., Третяк Т. М., Ваганова Н. А., Гулько Ю. А.,
Латиш Н. М.**

Психологічні особливості прояву творчого здоров'я.....94

НАПРЯМ 5. ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОЇ РІВНОВАГИ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ, ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ІНКЛЮЗІЇ

Яворська-Ветрова І. В.

Взаємодія з природним середовищем як ресурс гармонізації
психічного здоров'я особистості..... 99

НАПРЯМ 6. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРУ УКРАЇНИ

Булакаєв Д. В.

Психологічні предиктори та когнітивні механізми, що лежать
в основі обробки рекламних стимулів у дорослому віці..... 103

Дробот О. В.

Розвиток психологічної освіти для менеджерів дорослого віку 107

Левенко В. С.

Психологічні чинники формування уявлень студентів
про майбутню сім'ю 110

Новіков С. О.

Когнітивний розвиток працівників харчової промисловості
в умовах діджиталізації..... 114

Пузирьов Є. В.

Психологічні особливості навчально-пізнавальної діяльності студентів
при проведенні семінарських занять 118

Цімболинець В. О.

Психосоціальна динаміка та комунікативна компетентність у взаємодії
лікаря стоматологічного профілю з пацієнтом..... 121

НАПРЯМ 7. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Біла І. М.

Альберт Ейнштейн про соціально-психологічний потенціал
і ресурс науковця..... 126

Бойко С. Т.	
Медіарелігійність як ресурс психологічної стійкості в кризових умовах....	131
Борисенко В. Є.	
Психологічна витривалість як запорука здатності справлятися зі складними життєвими ситуаціями у військових умовах	135
Братіков А. О.	
Екстремальні умови та цифрові технології: психологічні механізми стимулювання творчого мислення.....	138
Карповець М. В.	
Вплив перформансу на підвищення психологічної стійкості студентів ..	141
Костюченко О. В.	
Менталізація в основі життєстійкості людини в екстремальних умовах ..	144
Krasota A. O., Tymoshenko T. S.	
The functioning of morality in the context of extreme situations	147
Латиш О. М.	
Формування стресостійкості здобувачів вищої освіти.....	151
Москаленко В. В.	
«Філософія життя» як ресурс особистості в умовах травматичної ситуації.....	155
Родіна Ю. Д., Чуприна В. В.	
Вивчення наявності депресії у здобувачів 1 рівня навчання спеціалізації фізична культура.....	159
Степанець Л. О., Дробот О. В.	
Соціально-психологічні особливості спілкування підлітків як особистісний ресурс.....	162
Шепельова М. В.	
Вплив художньої творчості на суб'єктивне благополуччя молоді в складних умовах	166

НАПРЯМ 1. ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-1>

Барсученко І. В.,

*аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Шепельова М. В.,

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПРОБЛЕМА ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Проблема протиправної поведінки в психологічній літературі набуває особливої актуальності, охоплюючи широкий спектр наукових досліджень та теоретичних підходів. Протиправна поведінка є свідомим порушенням соціальних норм та законів, що відображає глибокі внутрішні та зовнішні конфлікти особистості. Це явище характеризується складною етіологією, що включає численні взаємодії між різними чинниками, які впливають на поведінку індивіда [2; 3; 9; 10].

Наукові дослідження в цій галузі спрямовані на глибоке розуміння природи протиправної поведінки, вивчення її детермінант та механізмів, а також розробку ефективних стратегій профілактики та втручання. Важливим аспектом є аналіз контекстуальних умов, що сприяють виникненню протиправної поведінки, а також впливу різних середовищ, у яких функціонує індивід [1].

У сучасній психологічній літературі, зокрема у Федорченка Т. Є., дослідження механізмів профілактики та корекції протиправної поведінки є надзвичайно важливим напрямком, оскільки дозволяє розробляти ефективні стратегії втручання, спрямовані на зниження рівня правопорушень серед підлітків [4]. Підхід до профілактики передбачає не лише роботу з підлітками, але й залучення їхнього соціального оточення, включаючи сім'ї, школи та громадські організації. Важливим аспектом профілактичних програм є підтримка психологічного благополуччя підлітків, розвиток їхніх соціальних навичок та підвищення рівня самооцінки. Науковці, Філіпович В. М. та Шаран Ю. В., підкреслюють, що ефективна профілактика потребує комплексного підходу, який включає

співпрацю різних інститутів та залучення фахівців із різних галузей [5; 6]. Роль шкіл у профілактиці правопорушень полягає у створенні безпечного та підтримуючого навчального середовища, що сприяє розвитку позитивних соціальних навичок та формуванню адекватної самооцінки у підлітків. Сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні поведінкових моделей, тому робота з батьками та сім'ями є невід'ємною частиною профілактичних програм. Громадські організації можуть забезпечувати додаткову підтримку та ресурси для підлітків, що перебувають у групі ризику [7].

Крім профілактики, важливою є рання діагностика та втручання у випадках протиправної поведінки. Це дозволяє вчасно виявляти та адресувати проблеми, запобігаючи їхньому подальшому розвитку та знижуючи ризик рецидивів. Сучасні методи психологічної діагностики, такі як тестування, інтерв'ю та спостереження, дозволяють отримати глибоке розуміння причин та механізмів девіантної поведінки, що є основою для розробки індивідуально адаптованих втручань. Раннє втручання передбачає не лише корекцію вже наявних поведінкових проблем, але й роботу з попередженням їхнього виникнення. Психологічні програми, спрямовані на розвиток емоційної регуляції, підвищення рівня стресостійкості та навичок ефективного спілкування, можуть допомогти підліткам успішно долати складні життєві ситуації та знижувати ризик розвитку девіантної поведінки [8].

Отже, протиправна поведінка підлітків є складним та багатограним явищем, що вимагає глибокого та комплексного підходу для його вивчення та ефективного вирішення. У сучасній психологічній літературі підкреслюється важливість всебічного аналізу психологічних, біологічних та соціальних факторів, що взаємодіють та впливають на формування девіантної поведінки. Це розуміння дозволяє розробляти ефективні стратегії профілактики та корекції, спрямовані на підтримку психологічного благополуччя підлітків та їх соціальної адаптації. Психологічні дослідження в цій галузі наголошують на важливості раннього втручання та діагностики, що дозволяє вчасно ідентифікувати проблеми та розробити індивідуальні плани втручання. Застосування сучасних методів психологічної діагностики, таких як тестування, інтерв'ю та спостереження, дає можливість глибше розуміти механізми девіантної поведінки та формувати ефективні програми корекції.

Список використаних джерел:

1. Ілляш М.М. Технологія роботи з різними категоріями клієнтів центрів соціальних служб для молоді: методичний посібник. К.: ДЦССМ, Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2003. 88 с.
2. Онуфрієнко М. Когнітивний стиль як одна із стильових характеристик індивідуальності. *Магістерський науковий вісник*

Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2020. Вип. 35. С. 138-142.

3. Смуk О. Т. Механізми сімейного виховання як цілісний комплекс, що охоплює сукупність генетично фіксованих і накопичених шляхом науcіння навичок, які детермінують когнітивні стилі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. № 1. С. 31-35.*

4. Федорченко Т. Є. Соціально-педагогічні детермінанти девіантної поведінки школярів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2011. С. 226-237.*

5. Філіпович В. М. Причини та чинники девіантної поведінки: теоретичний аспект. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. 2013. № 1 (2). С. 136-139.*

6. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. 2007. Вип. 7. С. 143-148.*

7. Шовкова О. Д. Види ілюзії мислення у когнітивній психології. *Наукові випуски Національного університету "Острозька академія". 2018. № 7. С. 33-39.*

8. American Psychological Association. Media. In APA dictionary of psychology. 2021. URL: dictionary.apa.org/media.

9. Maslow A. H. A philosophy of psychology. Personal problems and psychological frontiers. N. Y. : Sheridan House, 1956. 156 p.

10. Parker J. G., Asher S. R. Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental psychology. 1993. № 29(4). P. 611.*

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-2>

Вірна Ж. П.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогічної та вікової психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки*

АВТОНОМНІСТЬ ЛЮДИНИ: ДІАЛЕКТИКА ОПТИМАЛЬНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ

Класичне тлумачення автономності стосується набутого набору здібностей, які дають змогу людині діяти так, як вона вважає за потрібне і корисне, не зважаючи нінащо. Але автономність можна інтерпретувати й по-іншому, оскільки історично концепція фігурувала в широкому спектрі різних правових, етичних і політичних контекстів [4]. Відходячи від різноманітних визначень автономності в ознаках самостійності,

відповідальності і раціональності, спробуємо окреслити її клінічні параметри норми, а отже й варіації психічних відхилень (захворювань), які межують з нею, асимілюються і змінюються. Тобто надамо відповідь на питання де проходить межа між нормальним функціонуванням автономності та як психічні захворювання порушують автономію.

В одній з останніх робіт знаходимо досить оптимальний варіант виміру автономності – компетентність та автентичність [2]. На думку Дж. Берджаміна і співавторів, компетентність використовується як загальний термін для позначення здатності людини формувати цілі та наміри, а також ефективно діяти відповідно до них, що вимагає.... самоконтролю і здатності протистояти спокусам. А термін «автентичність» використовується для позначення того, як людина ставиться до своїх переконань, бажань, зобов'язань і цінностей, які мотивують її діяти і раціоналізують її рішення (це так звані «мотиваційні стани» [там само, с. 2-3].

Якщо взяти у ваги, що психічне захворювання можна охарактеризувати з точки зору двох умов: (1) некерований дистрес і (2) порушення функціонування, то кожна з цих умов психічного захворювання може впливати на автономію людини. Психологічний дистрес і страждання безпосередньо порушують автономію, а порушення функціонування лишень впливають на автономію [3]. Тобто в нашому випадку йтиметься про специфіку функціонування від нормального рівня до порушення.

Ще також слід враховувати компроміс автономності із суспільним контекстом, а саме контекст взаємовідносин автономії і суспільної перспективи людини, а також погляд людини на своє життя в цьому контексті. З одного боку, для однієї людини такий компроміс, хоча і є складним вибором, може збільшити її можливості жити повноцінним життям. А для іншої людини такий компроміс, свідомий чи несвідомий, може здатися неавтентичним, таким, що спричиняє страждання і зменшує здатність жити тим життям, яким вона хотіла б жити.

Ще один досить важливий аспект прояву автономності – врахування індивідуальних відмінностей при обмеженні соціальні обставин. В цьому контексті часто говорять про соціальні травматичні події, занедбаність, бідність, нестабільне або небезпечне середовище, проблеми з навчанням і роботою тощо. І знову проявляється полярність, а саме, з одного боку, людина приймає нові життєві умови і цілі та успішно вибудовує своє життя, а, з другого – обмеження призводить до відчуття депресії і порожнечі, оскільки людина відчуває, що соціальні очікування суперечать життю, якого вона бажає для себе.

Таким чином, на автономність людини впливає багато факторів, і все залежить від соціального та суспільного контексту, особистої історії людини, її поглядів на життя та цінностей на даний момент життя. Тобто

поряд із цими факторами так само можна розглядати й фактор впливу психічного захворювання, який сприяє втраті автономності, аж до повного її зникнення. В медико-психологічній літературі можна зустріти детальний опис впливу на автономію таких психічних розладів як депресивний розлад, розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин, obsесивно-компульсивний розлад, нервова анорексія та шизофренія [2].

Наближена до формату нормального функціонування автономності особистості є теорія самодетермінації, у якій стверджується, що адекватна підтримка та задоволення психологічних потреб індивідів в автономії, компетентності та спорідненості сприяє поступовому розкриттю інтегративних тенденцій індивідів, що проявляється через внутрішню мотивацію, інтерналізацію, розвиток ідентичності та інтегративну регуляцію емоцій. У той же час вважається, що порушення цих самих психологічних потреб і, як наслідок, фрустрація потреби викликають або посилюють різні психопатології, багато з яких включають порушення автономності [8]. Тому завжди слід враховувати й індивідуальні відмінності щодо втрати автономії, що спричинює психічні захворювання.

Механізм втрати автономності закладений в діалектиці сегрегаційного тиску індивідуального розвитку. Ще на початку ХХ століття в роботах А. Анджіала є примітки щодо діалектики розвитку особистості в контексті двох суперечливих тисків – автономії та капітуляції (або гомонії). Прагнення до автономії веде до диференціації від інших людей і фізичного середовища, що означає індивідуалізацію, відокремлення, незалежність, свободу тощо. А капітуляція, навпаки проявляється у бажанні людини стати частиною чогось більшого, об'єднавшись з іншими та з фізичним оточенням, що часто відображається в таких поняттях, як спільнота, союз, взаємозалежність і зобов'язання [1]. Капітуляція фактично є поясненням виникнення залежної і співзалежної поведінки.

Повертаючись до теорії самодетермінації, знаходимо пояснення автономності як одного з елементів інтрапсихічного союзу протилежностей, що зосереджується на конфліктах між потребою індивіда в самовизначенні та потенційними зовнішніми обмеженнями, які зустрічаються в соціальному середовищі [5]. Тобто особистісна автономність концептуалізується як відображення природної траєкторії розвитку організму до збільшення складності та супутнього прагнення до більшої організації середовища в процесі саморозвитку [9]. Але цей природний розвиток не гарантований через недостатні ресурси розвитку, як-от ненадійна прихильність у дитинстві, емоційна відстороненість у підлітковому віці, неадекватна соціальна підтримка у дорослому віці або навіть нейробиологічні дефіцити в особистості. Тому одним з важливих

факторів оптимального функціонування автономності є чуйне батьківське піклування, включаючи визнання та підтримку вираження дитиною самостійності, а в зрілому віці цю функцію може виконувати міжособистісне середовище, яке дозволяє людині розглядати свої наміри діяти як такі, що викликані внутрішніми особистими мотиваціями, а не зовнішніми джерелами.

Торкаючись питання внутрішньої мотивації для розуміння автономності особистості, слід звернути увагу на такий психологічний конструкт як орієнтація на контроль (слід за Ротером). Найважливіша особливість автономної особистості – орієнтація на внутрішній контроль, а не на зовнішні обставини. При цьому власний досвід людини є досвідом вибору, гнучкості, усвідомлення потреб, ефективного пристосування до навколишнього середовища та чуйності на доступну інформацію. Такі люди здатні ефективно шукати ситуації, які дозволяють їм відчувати автономію, використовувати інформацію для початку дій і бути стійкими перед обличчям труднощів. Така причинно-наслідкова орієнтація індивіда важлива, оскільки нездатність відчувати автономію пов'язана зі зниженим функціонуванням, погіршенням здоров'я та посиленням психопатології [6].

Ще одне, на нашу думку, фундаментальне питання щодо оптимального функціонування автономності – питання формування поведінкового патерну відповідальності у широкому спектрі її прояву від сформованості его-ідентичності (за Г. Олпортом), до захисту внутрішньоособистісного унікального світу від інших людей з метою збереження своєї індивідуальності (за В. Франклом). Тому автономність є своєрідною психологічною дистанцією із оточуючим світом. Як тільки ця дистанція порушується, відразу можна спостерігати появу депресивних і агресивних тенденцій, аж до патологічних ознак порушень їх поведінки.

Узагальнюючи будемо висувати, що оптимальне функціонування особистісної автономності слід розглядати як специфічний компроміс соціальної перспективи розвитку людини та її внутрішньої позиції до усього, що відбувається навколо.

Список використаних джерел:

1. Angyal A. *Foundations for a Science of Personality*. New York: Commonwealth Fund, 1941. <https://archive.org/details/20200311foundationsforascienceofpersonality/page/10/mode/2up>
2. Bergamin J., Luijckx J., Kiverstein J., Bockting C.L., Denys D. Defining Autonomy in Psychiatry. *Front Psychiatry*. 2022. (13):801415. DOI: 10.3389/fpsyt.2022.801415

3. Bolton D., Banner N. Does mental disorder involve loss of personal autonomy? *Autonomy and Mental Disorder*. Oxford: Oxford University Press, 2012. DOI: 10.1093/med/9780199595426.003.0022

4. Christman J. *Autonomy and personal history*. *Canadian Journal of Philosophy*. 1991. 21(1). 1-24. <https://doi.org/10.1080/00455091.1991.10717234>

5. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*. 2008. (4). 182–185. <http://dx.doi.org/10.1037/a0012801>

6. Deci E.L. The Support of Autonomy and the Control of Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. (53) : 1024–1037. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024>

7. Powers T.A., Gorin A.A., Hope N., Holding A., Chua S., Koestner R. Effects of Neuroticism on Goal Support, Goal Progress, and Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2015. 34(8). 674-691; DOI: 10.1521/jscp.2015.34.8.674

8. Ryan R.M., Deci E.L., Vansteenkiste M. Autonomy Disturbances in Self-Development and Psychopathology: Research on Motivation, Attachment, and Clinical Process. *Theory and Method*. 2016. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy109>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-3>

Губа З. С.,

*студентка 4-го курсу за спеціальністю «Психологія»
аврійського національного університету імені І. В. Вернадського*

Науковий керівник: Маслянікова І. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені І. В. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Ціннісна сфера особистості – це складне інтегральне утворення, яке визначає зміст і спрямованість активності людини, є основою її світогляду та життєвої позиції [1].

Вивчення впливу ціннісних орієнтацій на становлення особистості необхідно розглядати у контексті більш складних утворень особистості, зокрема, у структурі самосвідомості, життєвих відношень особистості до світу в цілому. Психологічний аспект впливу ціннісних орієнтацій, як

одного із структурних компонентів особистості, тісно пов'язаний з дослідженням процесу формування ціннісних орієнтацій на особистість юнака [2, с. 137].

Ціннісні орієнтації формуються в ході соціалізації особистості внаслідок проникнення суспільної інформації в її індивідуально-психологічний світ. Спочатку юна особистість набуває досвіду попередніх поколінь, отримуючи уже схвалені стереотипи поведінки, орієнтовані на соціокультурні цінності. А вже потім набуває власного досвіду, який допомагає індивідові адаптуватися в мікросередовищі [2, с. 139].

Сучасність характеризується наявністю як нових динамічних цінностей, що виникають внаслідок різноманітних і подекуди несвідомих впливів середовища, засобів масової інформації тощо, так і цінностей традиційного, стабільного або усталеного характеру, які формуються в результаті дії довготривалих чинників, цілеспрямованих роздумів особистості, її виховання, впливу соціального середовища. Переоцінка цінностей, їх криза найбільше впливають на формування світогляду сучасної молоді. Саме ці процеси зумовлюють необхідність дослідження ціннісних життєвих орієнтацій молоді.

Ціннісні орієнтації – важливий компонент світогляду особистості, який відображає певну значущість об'єктів чи явищ соціальної дійсності для неї. Система ціннісних орієнтацій є центральним особистісним психологічним утворенням, що визначає мотивацію поведінки людини, способи досягнення життєвих цілей, особливості взаємодії з іншими людьми, суспільством. Важливо формувати ціннісні життєві орієнтації саме у студентів, оскільки цей період є сприятливим. Відсутність сформованої системи цінностей та змістовних життєвих орієнтацій може призвести до почуття внутрішньої порожнечі, екзистенційної кризи, некритичного прийняття групових норм поведінки та світогляду загалом [4, с. 34].

Студентський період – це час інтенсивного формування системи змістовних та ціннісних орієнтацій, що, у свою чергу, визначає становлення особистісної зрілості. Це пов'язано з розширенням самосвідомості, розвитком концептуального мислення, накопиченням морального досвіду. Поява переконань у юності свідчить про суттєвий якісний злам у характері формування системи моральних цінностей [4, с. 39].

Після завершення навчання та отримання вищої освіти кожна молода людина зіштовхується з невизначеністю свого професійного майбутнього та труднощами при пошуках свого першого робочого місця. Вибір майбутньої посади та першого місця праці є найважливішим і складним рішенням, яке повинна зробити молодь, яка вступає у період дорослого життя. Так, результати дослідження

«Цінності української молоді» свідчать, про те, що молодь віком 14-34 роки своє перше робоче місце отримує за допомогою знайомих або друзів і ця частка складає -47% від працюючої молоді, з допомогою батьків/родичів -24%, тоді як через оголошення розміщене в мережі Інтернет свою першу роботу люди знаходять 10% від працюючої молоді, за допомогою засобів масової інформації -7,2%, направлення на роботу після завершення навчання одержали -6,1% та за допомогою служби зайнятості -3,2%.

Кожен можливий вибір має певну ймовірність виникнення і цінність, що визначається суб'єктивно. Зрозуміло, що цінності можуть бути як позитивними так і негативними залежно від чого вони обертаються як зисками, так і витратами». Створення якісних робочих місць шляхом сприяння розвитку та становленню нових гнучких форм зайнятості має бути основним завданням оновленої системи інституційної підтримки населення в Україні. Молодь продовжує свій вибір професії, які є найпрестижнішими з їх точки зору, а не ті, кого на даний момент шукають роботодавців. До того ж, ці професії, на думку молодих людей, забезпечують життєвий успіх особистості у майбутньому [3, с. 88].

Важливою категорією сучасної молоді є та її частина, яка перебуває у процесі активного пошуку свого життєвого шляху, самовизначення у професійній, особистісній та соціальній сферах. Ця категорія включає молодих людей, які ще не визначилися з професійним вибором, змінюють сферу діяльності, перебувають у стані внутрішньої кризи або активного особистісного пошуку. Психологічні особливості цієї групи молоді визначають специфіку їхніх ціннісних орієнтацій.

Черемних К.О. зазначає, що мотиваційно-сміслові структури майбутнього є важливим механізмом нарративної ідентичності молоді. Для молодих людей, які перебувають у процесі пошуку себе, характерне активне осмислення життєвих перспектив, формування образу бажаного майбутнього, що безпосередньо впливає на їхні ціннісні орієнтації. Невизначеність життєвого шляху може супроводжуватися як ціннісною дезорієнтацією, так і активним пошуком нових ціннісних орієнтирів [5, с. 25].

Список використаних джерел:

1. Католик Г.В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога: дис. д-ра психол. наук. Київ, 2016. (дата звернення: 12.04.2025)
2. Михайлишин У.Б., Завацький В.Ю., Гетта О.М. Психологічні особливості впливу ціннісних орієнтацій на формування особистості в юнацькому віці. 2017 с. 137-139 URL:https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/36325/1/Tipp_2017_3_15.pdf (дата звернення: 14.04.2025)

3. Сензерліхт Марія Володимирівна Ціннісні орієнтації молоді при професійному самовизначенні на ринку праці. 2022. с. 88. DOI: <http://doi.org/10.32750/2022-0107> (дата звернення: 14.04.2025)

4. Ткачук Л. В., Остополець І. Ю. Особливості ціннісних життєвих орієнтацій сучасної студентської молоді. 2023. с. 34-37. URL: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/14263/14160> (дата звернення: 14.04.2025)

5. Черемних К.О. Мотиваційно-сміслові структуризації майбутнього як механізм нарративної ідентичності студентської молоді: автореф. дис.канд. псих. наук. К., 2008. с. 25. URL: <https://i.twirpx.link/file/447878/> (дата звернення: 13.04.2025)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-4>

Левчук Я. О.,

студентка 4-го курсу за спеціальністю «Психологія»

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Науковий керівник: Мітіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Найважливіший процес гендерного розвитку відбувається в середньому дитинстві та юнацькому віці, що веде до більш зрілого засвоєння статевих і гендерних ролей. У цей період підлітки через різноманітні соціалізаційні контексти – сім'ю, школу, спільноту, медіа – отримують численні можливості для формування чіткого уявлення про те, що вважається відповідним для чоловіків і жінок у суспільстві, в якому вони живуть. Свідомість гендерних стереотипів зростає під час росту та розвитку: у дитинстві ці стереотипи є жорсткими, але неточними, тоді як у юнацькому віці хлопці та дівчата розвивають нові когнітивні навички, стають більш обізнаними щодо множинності підходів до гендерних ролей, а якості, що визначають стереотипи, стають менш послідовними та перестають сприйматися як незмінні. Розуміння того, як гендер впливає на стилі спілкування, емоційні реакції та поведінку є надзвичайно важливим і актуальним.

Проблема гендеру як соціальної статі, що визначає поведінку людини в суспільстві одним із перших розглядав Дж. Мані. Дослідженням

гендерної ідентичності, гендерної ролі, гендерних стереотипів для опису внутрішнього стану особистості з погляду відчуття себе чоловіком чи жінкою, особливостей поведінки в конфлікті у подальшому займалися ряд зарубіжних і вітчизняних дослідників, зокрема С. Бем, Е. Гуссерль, Дж. Батлер, І. Кон, Е. Грін, Ф. Нортруп, М. Сігал, К. Вотсон, Л. Гумплович, О. Вороніна, Т. Коломієць та Л. Міщенко.

Починаючи з 1980-х років, у зарубіжних вчених зростає інтерес до аналізу проблем агресивної поведінки серед дітей та підлітків у школі, що відображає її серйозність у деяких європейських країнах та США. Д. Олвеус, Р. Скоба та П. Сміт зазначають, що така поведінка охоплює агресію проти шкільного майна, речей однокласників, а також спрямована на вчителів і самих учнів. Дослідження, спираючись на класифікацію Т. Літгла, С. Хенріха, С. Джонса та П. Хоулі, зосередилося на агресії проти однолітків, виокремлюючи відкриту агресію (наприклад, удари чи штовхання), реляційну агресію (маніпуляція стосунками, як-от чутки чи виключення з групи) та інструментальну агресію (для досягнення цілей, наприклад, побиття заради грошей). Р. Астор, Р. Пітнер, Р. Бенбеніхті та Х. Мейер, а також Х. Герреро, Е. Естевес і Г. Мусіту підкреслюють поширеність таких проявів у шкільному середовищі.

Фактори, що сприяють цим проблемам, пов'язані з індивідуальними та соціальними аспектами, зокрема сімейним і шкільним контекстами, які є вирішальними для психосоціального розвитку, як показали Г. Мусіту та Ф. Гарсія. С. Дайкман, В. Деалін, С. Дойл і Х. Флеймер, разом із М. Еванс, С. Герріот та А. Фрідман, виявили, що агресивні підлітки часто мають низький рівень емпатії та не передбачають негативних наслідків своєї поведінки для жертв. Н. Родрігес зазначає, що такі підлітки прагнуть соціального визнання, бажаючи здаватися сильними, популярними й бунтівними, що підтверджують С. Буелга, М. Равенна, Г. Мусіту та М. Ліла, а також А. Карролл, Дж. Хатті, і С. Райхер додають, що це прагнення до бунтарства супроводжується негативним ставленням до авторитетів, таких як поліція, закон, школа та вчителі, що також відзначають В. Адайр, Р. Діксон, [4, с.430–435].

Якщо розглядати дослідження вітчизняних науковців, то варто згадати О. Котлову якою, було з'ясовано, що у хлопців підліткового віку переважає такий стиль поведінки в конфлікті, як суперництво та особистісна форма конфліктної поведінки, а в юнацькому віці – компроміс та ситуативна форма конфліктної поведінки. Але водночас дане дослідження не підтвердило, що дівчата мають іншу стратегію поведінки у підлітковому віці, ніж хлопці [1, с. 98–99].

Також у роботі А. Уханової та Т. Архипової, виявлено те, що хлопці частіше проявляють фізичну агресію, а дівчата вербальну, але у своїй

більшості що дівчата, що й хлопці мають середні показники прояву фізичної агресії [3, с. 191–192].

Б. Гевара і Н. Бесерра, у своїй статті вказують на те, що схеми гендерних ролей батьків також можуть впливати на гендерно-пов'язані інтереси, ставлення та когніції їхніх дітей, хоча ці зв'язки часто є кореляційними, а не причинно-наслідковими. Крім того, брати і сестри впливають на соціалізацію: наприклад, наявність сестри чи брата може формувати ступінь інтимності або контролю в дружніх стосунках підлітків, що також відображається на їхній агресивній поведінці.

Якщо розглядати роботу Павелківа, то можна зробити висновки, що агресивність більш залежить від морального виховання, ніж від гендерних особливостей. А. С. Павелків вказував, що формування моральної свідомості в дитячому віці має свої особливості та залежить від ступені гармонійності розвитку. Він наголошував, що моральна свідомість формується через єдність розумових, вольових та емоційних компонентів, які впливають на поведінку дитини. Для розвитку моральної свідомості необхідно створювати ситуації морального вибору, де дитина вчиться розрізняти добро і зло. Це сприяє формуванню активної соціально-психологічної позиції та самосвідомості [2, с. 17].

Школа, як основний соціалізаційний контекст, впливає на гендерний розвиток через формальну освіту, вчителів і однолітків. Вчителі можуть ставати рольовими моделями, впливаючи на інтереси учнів, їхню самооцінку та академічні досягнення: наприклад, вчителька природничих наук може підвищити інтерес дівчат до наукових кар'єр. Водночас однолітки формують групові норми, які впливають на гендерну поведінку: дівчата в одностатевих групах частіше виявляють емпатію, тоді як хлопці схильні до конкуренції та конфліктів. Ці відмінності в соціальній поведінці, включно з агресивними проявами, стають більш помітними в одностатевих групах порівняно зі змішаними, що підкреслює значення соціальних контекстів у формуванні гендерних особливостей агресивності в юнацькому віці [5, с.41–43].

Так вчені як А. Мунтяну та Г. Драгомір, провели дослідження гендерних особливостей у прояву агресії у підлітків. Вчені дослідили особливості агресивності підлітків у віці 14 і 16 років, зосередившись на відмінностях між статями. Було з'ясовано, що агресивність 14-річних підлітків перевищує рівень агресивності 16-річних, причому статистично значущі відмінності виявлено лише серед хлопців. У хлопців на початку підліткового віку (14 років) фізична та частково вербальна агресивність є вищими, ніж у 16 років, тоді як ворожість зростає у 16-річних порівняно з 14-річними. Для дівчат встановлено, що між 14 і 16 роками суттєво збільшується лише фізична агресивність, тоді як вербальна агресивність, гнів і ворожість залишаються без змін.

Вчені дійшли висновку, що загальна агресивність, зокрема її фізичні та вербальні прояви, більш виражена у 14 років, ніж у 16, особливо серед хлопців, що може бути пов'язано з імпульсивністю пубертатного періоду. З часом, під впливом дозрівання та виховання, агресивність трансформується: у хлопців у 16 років зростає ворожість і гнів, вказуючи на перехід до більш осмислених форм поведінки. Ці результати підкреслюють, що процес соціалізації та віковий розвиток впливають на еволюцію агресивності, яка не зникає повністю, а набуває нових, менш імпульсивних проявів у підлітків обох статей [6, с. 65–66].

Отже ми можемо зробити висновки про те, що гендер на прояв агресії, згідно з дослідженнями вченими, впливає опосередковано. Наприклад через приклад поведінки батьків у родинному середовищі, або згідно з особливостями культурних контекстів та стереотипів. Юнацький вік, проживається завжди доволі важко й несе в собі багато конфліктів, внутрішніх криз. Вплив гендеру та агресивну поведінку, є доволі неоднозначний і потребує подальших досліджень.

Список використаних джерел:

1. Котлова Л. О. Гендерні особливості конфліктних форм поведінки у підлітковому та юнацькому віці. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*, 2013. С. 95–99.
2. Павелків Р. В. Психологічні особливості та детермінанти морального розвитку особистості у дитячому віці. *Інноватика у вихованні*, 2018. С. 6–17.
3. Уханова А. І., Архипова Т. М. Гендерні особливості агресивної поведінки в контексті психічного здоров'я старших школярів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2020. С. 179–192.
4. Estevez L. E. et al. Adolescent aggression: Effects of gender. *Journal of Adolescence*, 2008. P. 433–450.
5. Guevara B. C., Becerra N. A. *Psychology of Aggression: New Research*. New York: Nova Science Publishers, 2012. P. 37–57.
6. Munteanu A. D., Dragomir G.-M. Configuration of gender aggressiveness. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2011. P. 63–67.

Мацкевич В. Г.,
аспірант 2 курсу
ПВНЗ «Університет сучасних знань»

ВПЛИВ СІМ'Ї НА ЕМОЦІЙНО-ПОЧУТТЄВУ СФЕРУ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Проблема впливу сім'ї на формування емоційно-почуттєвої сфери дітей підліткового віку є однією з ключових в контексті сучасних психологічної та педагогічної галузей наукового знання. Підлітковий вік як важливий етап онтогенетичного розвитку особистості характеризується інтенсивними змінами в емоційній сфері, що визначають подальше емоційне благополуччя, соціальну адаптивність і моральну стійкість індивіда. У цьому контексті сім'я виступає не лише середовищем первинної соціалізації, але й основним джерелом цінностей, норм і моделей поведінки.

Актуальність дослідження зумовлена сучасними викликами, такими як зростання кількості дисгармонійних сімейних відносин, вплив цифрових технологій на комунікацію між поколіннями, а також необхідність підтримки емоційного розвитку підлітків в умовах соціальних і культурних трансформацій. Сімейне неблагополуччя та недостатність уваги до потреб дітей у цей період часто стають причинами порушень у формуванні емоційної сфери, що призводить до зниження адаптивних здібностей і виникнення девіантних форм поведінки.

Ступінь дослідженості окресленої проблематики є в значній мірі висвітленою в рамках наукових джерел, оскільки питання впливу сімейного виховання на емоційний розвиток дітей входило в коло наукових інтересів великої кількості дослідників, зокрема українських (К. Ю. Бондар, Ж. В. Сидоренко, М. Моранець, Л. Кондратюка, О. Л. Туриніна, А. В. Валютна, Н. П. Берегова, А. А. Карп'юк та інші), які вивчали роль сімейних взаємин у формуванні емоційної стійкості та соціальних навичок. Водночас залишається недостатньо вивченою специфіка впливу новітніх соціокультурних факторів і трансформацій сімейних моделей на емоційну сферу підлітків.

Це визначає необхідність подальших наукових пошуків, спрямованих на виявлення механізмів взаємодії між сімейними факторами та емоційним розвитком, а також на розробку практичних рекомендацій для оптимізації виховного впливу родинного середовища.

Мета роботи – теоретично дослідити психологічні особливості впливу сім'ї на емоційно-почуттєву сферу підлітка. Проведений нами теоретичний огляд стане фундаментом для подальшого проведення

емпіричного дослідження впливу сім'ї на почуттєво-емоційну сферу підлітка в рамках написання дисертаційної роботи.

З метою аналітичного дослідження окресленої проблематики нами було використано низку теоретичних методів, а саме: аналіз наукової літератури, присвяченої досліджуваній проблематиці, синтез, узагальнення, класифікація.

Сім'я відіграє ключову роль у формуванні емоційно-почуттєвої сфери підлітків. Характер сімейних взаємин, стиль виховання та рівень емоційної підтримки зумовлюють розвиток емоційної регуляції, емпатії та соціальних навичок. Вивчення впливу сімейного середовища на ці процеси є важливим для розуміння механізмів становлення емоційної стійкості підлітків і створення умов для їх гармонійного розвитку.

Період підліткового віку характеризується завершенням дитинства та початком процесу дорослішання, що охоплює віковий діапазон від 10–11 до 14–15 років.

Емоційний розвиток починається ще до народження людини, а в підлітковому віці емоції тісно пов'язані зі спілкуванням. Особистісно значущі відносини з оточенням визначають зміст і характер емоційних реакцій. Однак недостатній досвід у переживанні емоцій у нових видах діяльності, таких як навчання, або у спілкуванні, призводить до того, що підліткі орієнтуються на індивідуальні особливості інших людей, а не на універсальні емоційні еталони. Зберігається також тенденція до негативного ставлення до себе, що провокує домінування негативних емоцій і дисбаланс у мотиваційній сфері. У порівнянні з молодшими школярами, підлітки краще вербально визначають основні емоції, такі як страх і радість. Починаючи з цього вікового періоду, знання про емоції набувають більш опосередкованого характеру, що відображає зміни в когнітивному та емоційному розвитку.

Емоції являють собою складний феномен, який включає нейрофізіологічний, нервово-м'язовий і феноменологічний аспекти. Їхній вплив на людину може суттєво відрізнятись, що проявляється у варіативності емоційних реакцій на однакові об'єкти не лише між різними людьми, але й у однієї особи в різні періоди життя.

Проблема батьківського впливу на підлітка та на його емоційно-почуттєву сферу є досить актуальною на сьогоднішній день, оскільки сучасні батьки досить багато часу приділяють роботі й забезпеченню себе і своєї сім'ї матеріальними благами, і в свою чергу мало приділяють уваги власним дітям. Як відомо, сім'я являється основним джерелом розвитку та наслідування, і тому саме батьківське ставлення в підлітковому віці формує адекватну емоційно-почуттєву сферу особистості підлітка.

Проведені раніше емпіричні дослідження дають підставу вважати, що безпосередня взаємодія підлітків із батьками є ключовим фактором у становленні норм і правил поведінки, розвитку моральних якостей,

формуванні адекватних емоційних реакцій, а також адаптивності й прийняття моральних цінностей.

Висновки. Отже, сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні емоційно-почуттєвої сфери дітей підліткового віку. Гармонійні стосунки в родині сприяють передачі духовних цінностей, формуванню моральних орієнтирів і адаптивної соціальної поведінки. Натомість дисгармонія, байдужість чи авторитарність у стосунках між батьками і дітьми негативно впливають на емоційний розвиток підлітків, провокуючи формування неадекватних моделей поведінки, зниження самооцінки та схильність до маргінальних форм соціальної взаємодії. Таким чином, підтримка здорових сімейних взаємин є визначальним чинником для забезпечення емоційного благополуччя і соціальної зрілості молоді.

Подальші дослідження впливу сімейного середовища на емоційно-почуттєву сферу підлітків доцільно зосередити на вивченні специфіки впливу різних стилів батьківського виховання у контексті соціокультурних змін. Особливу увагу слід приділити механізмам передачі ціннісних орієнтацій у сучасних сім'ях, враховуючи вплив цифровізації та змін у структурі комунікації. Перспективним є також аналіз ефективності програм психолого-педагогічної підтримки, спрямованих на корекцію дисгармоній у стосунках між батьками і дітьми, для формування емоційної стійкості та соціальної адаптивності підлітків.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-6>

Родіна Ю. Д.,

доктор філософії, доцент,

доцент кафедри педагогіки та психології

Українського державного університету науки і технологій

Лева А. Д.,

здобувачка

Українського державного університету науки і технологій

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРОВАНOSTІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Соціальна фрустрованість і нервово-психічна напруга є важливими явищами, які мають значний вплив на психічне здоров'я студентів. Сучасні умови навчання супроводжуються високими вимогами до адаптації, академічної успішності, соціальної взаємодії та

стресостійкості. Емоційні перевантаження, викликані навчальним процесом, невизначеністю майбутнього, а також впливом фізіологічних чинників, часто провокують напруження та фрустрацію [2, 4].

Україна переживає складний період соціально-економічних і політичних змін, які суттєво впливають на молодь. Для студентів, які представляють одну з найуразливіших груп населення, окреслені виклики постають особливо гостро. Проблеми у міжособистісних стосунках, обмеженість ресурсів, фізіологічні аспекти, які пов'язані із віковими або медичними особливостями, сприяють загостренню соціально-психологічного дискомфорту [1, 2].

Для виявлення соціальної фрустрованості у студентської молоді, було проведено дослідження із 20 особами (студентами 3 курсу): 10 здобувачами освіти групи Фв 1, 10 – групи Фв 2.

Для дослідження використовували методику «Діагностика рівня соціальної фрустрованості», розроблену Вассерманом Л., яка спрямована на оцінку ступеня задоволення соціальними досягненнями в різних сферах життя. Вона включає 20 питань, що охоплюють аспекти освіти, професійної діяльності, матеріального становища, сімейних відносин та інших життєвих сфер. Респонденти оцінюють свою соціальну фрустрованість за шкалою від 0 до 4 балів, що дозволяє визначити рівень їхнього задоволення або незадоволення різними аспектами життя [3].

Таблиця 1

Рівні соціальної фрустрованості студентів груп Фв1 і Фв2

№ з/п	Рівень соціальної фрустрованості	Група Фв 1	% студентів	Група Фв 2	% студентів
1	Дуже високий	3	30%	2	20%
2	Підвищений	2	20%	3	30%
3	Помірний	2	20%	1	10%
4	Невизначений	1	10%	2	20%
5	Понижений	1	10%	1	10%
6	Дуже низький	1	10%	1	10%
7	Відсутність фрустрованості	0	–	0	–

У дослідженні респонденти розподілилися наступним чином:

– група Фв 1 показала, що у 30% студентів дуже високий рівень фрустрованості, у 20% підвищений, в інших 20% помірний, у 10% – невизначений рівень, у 10% – понижений, в наступних 10% дуже низький і відсутність фрустрованості не виявлено;

– у групі Фв 2 20% студентам притаманний дуже високий рівень фрустрованості, 30% – підвищений, 10% виявили помірний рівень, інші

20% невизначений, 10% здобувачів освіти показали понижений рівень, дуже низький у 10%, відсутність фрустрованості також не виявлено.

Висновки:

1. Соціальна фрустрованість і нервово-психічна напруга є важливими факторами, які впливають на психічне здоров'я студентів. Негативні емоційні стани, пов'язані з незадоволенням соціальних потреб або перевантаженням, спричиняють психоемоційний дискомфорт, знижують мотивацію та працездатність.

2. У проведеному дослідженні встановлено, що у студентів груп Фв 1 спостерігається вищий рівень соціальної фрустрованості порівняно зі студентами групи Фв 2. Найбільш показовими є категорії з високим рівнем фрустрованості, які потребують додаткової уваги.

3. Ні в одній з груп не виявлено рівня «відсутність фрустрованості», що говорить про достатній тиск, які відчувають здобувачі при навчанні, знаходячись у сучасній Україні і це потребує обов'язкової уваги і спеціальних психологічних служб, так і персоналу всіх рівнів, що працюють із здобувачами.

4. Останнє положення потребує проведення психоедукації з усіма здобувачами, які навчаються у таких складних умовах.

Список використаних джерел:

1. Данілова Д., Яцун А. Взаємозв'язок тривожності та соціальної фрустрованості в юнаків. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства*: матеріали XI Всеукр. наук. конф. студентів, аспірантів, викл. та співробітників, м. Суми. Суми, 2024. С. 281-285. URL: <http://surl.li/soddkf>.

2. Стеценко А. Методологічні засади дослідження переживання студентами ситуацій фрустрації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. № 4. С. 129-133. URL: <http://surl.li/xvclen>.

3. Стрелець В. Методика діагностики рівня соціальної фрустрації (Л. І. Вассерман). *Всеосвіта*. URL: <http://surl.li/gnfhld>.

4. Томчук С., Томчук С. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

Сергійчук Т. В.,

*студентка першого освітнього рівня бакалавр
за спеціальністю С4 Психологія
кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Дробот О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ЕМОЦІЙНА СФЕРА ПІДЛІТКА ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

Сучасний підліток живе у світі цифрової реальності, де соціальні мережі стали не просто засобом комунікації, а й невід'ємною частиною самоідентифікації, емоційного розвитку та формування світогляду. Підлітковий вік – це особливий період, коли особистість інтенсивно змінюється, шукає своє місце в суспільстві, вчиться керувати своїми емоціями та взаємодіяти з іншими. Вплив соціальних мереж на емоційну сферу підлітків є потужним і багатограним, охоплюючи як позитивні, так і негативні аспекти. У цьому контексті ключовими питаннями є те, як соціальні мережі впливають на емоційну стабільність підлітка, які ризики вони несуть для психічного здоров'я, як змінюють соціальні взаємодії та які механізми можна застосовувати для збереження емоційного благополуччя [3, с. 39].

Тема впливу соціальних мереж на підлітків привертає значну увагу науковців у різних галузях: психології, соціології, нейропсихології, медіа-дослідженнях.

За словами І. І. Дрозд [2, с. 57], емоційний досвід підлітка впливає на його подальший розвиток, сприяє становленню характеру та визначає особливості комунікації з оточенням. Важливо зазначити, що на емоційний розвиток впливають не лише внутрішні чинники, такі як темперамент і спадковість, а й зовнішні – виховання, особливості сімейного середовища, міжособистісні стосунки та, безперечно, сучасні технології, зокрема соціальні мережі.

На думку І. О. Бобкової [1, с. 45], підлітковий період характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, що пояснюється активізацією нейрофізіологічних процесів і зростанням ролі емоцій у прийнятті рішень. Підлітки мають потребу в

самовираженні, пошуку власного «я», утвердженні в соціальній групі, що часто супроводжується емоційними коливаннями.

У цей період відбувається значне посилення афективності, тобто підлітки схильні переживати емоції інтенсивніше, ніж діти молодшого шкільного віку або дорослі. Особливістю емоційного розвитку є також те, що у підлітків ще не до кінця сформовані механізми саморегуляції, а тому вони можуть відчувати труднощі у контролі власних емоційних станів.

Важливим аспектом емоційної сфери підлітків є їхня потреба у визнанні та підтримці. Якщо дитина в молодшому віці більше орієнтується на сім'ю, то підліток прагне отримати схвалення від однолітків та значущих дорослих за межами родини.

Вплив соціальних мереж на емоційну сферу підлітка можна розглядати через призму кількох ключових проблем [4, с. 33]:

- Формування залежності та зміна емоційної регуляції. Часте використання соцмереж може формувати психологічну залежність, коли підліток не уявляє свого життя без віртуальної взаємодії. Це може призводити до порушення саморегуляції емоцій, коли будь-які негативні емоції намагаються компенсувати за допомогою скролінгу стрічки, перегляду контенту або спілкування онлайн.

- Феномен "цифрового дзеркала" і порівняння себе з іншими. У соцмережах підлітки постійно бачать ідеалізовані образи ровесників, блогерів, знаменитостей. Це може викликати відчуття власної неповноцінності, формування комплексів, невпевненості в собі, а також спричиняти підвищену тривожність і депресивні стани.

- Кібербулінг і його наслідки. Соціальні мережі створюють платформу для агресії та насильства в інтернеті. Кібербулінг – це серйозна загроза для психічного здоров'я підлітків, яка може викликати тривалу емоційну травму, низьку самооцінку, а в крайніх випадках – навіть суїцидальні думки.

- Фрагментоване мислення та зниження концентрації. Соціальні мережі створюють інформаційний хаос, коли підліток змушений споживати велику кількість контенту у швидкому темпі. Це призводить до поверхневого сприйняття інформації, зниження рівня критичного мислення та швидкого стомлення нервової системи.

- Заміщення реальних емоційних контактів віртуальними. Для багатьох підлітків соціальні мережі стають головним засобом спілкування, що може спричинити труднощі в налагодженні реальних соціальних зв'язків, зниження емоційної чутливості та здатності до глибоких міжособистісних стосунків.

Попри велику кількість загроз, соціальні мережі мають і певні позитивні сторони. Вони можуть сприяти формуванню нових навичок,

розвитку творчих здібностей, підтримці зв'язку з однодумцями та отриманню емоційної підтримки [5, с. 73].

– Формування соціального капіталу. Соціальні мережі дозволяють підліткам знаходити друзів за інтересами, спілкуватися з однолітками з усього світу, долучатися до спільнот, що поділяють їхні цінності та переконання.

– Підтримка емоційного здоров'я через інформаційну підтримку. У соцмережах є багато контенту, який допомагає підліткам зрозуміти свої емоції, отримати психологічну підтримку, дізнатися більше про ментальне здоров'я.

– Розвиток самовираження і креативності. Багато підлітків використовують соціальні мережі для створення власного контенту – малюнків, музики, відео, блогів. Це дає їм можливість проявити свої здібності та знайти своє місце у творчому середовищі.

Отже, соціальні мережі мають двоякий вплив на емоційну сферу підлітка: вони можуть сприяти адекватному емоційному сприйняттю певних ситуацій, що робить більш стійким психологічне здоров'я; і навпаки, вони можуть сприяти поглибленню в емоційні переживання, у неможливість виходу, у безвихідь з кризової ситуації. Ключовим завданням є навчити підлітків розумному, адекватному використанню соціальних мереж в особистісному житті, критичному мисленню, цифровій гігієні і таким чином – стійкості до негативних впливів на емоційну сферу.

Розвиток емоційного інтелекту, підтримка з боку дорослих, баланс між онлайн- і офлайн-життям – усе це є важливими умовами для формування здорової особистості в цифрову епоху.

Список використаних джерел:

1. Бобкова І. О. Розвиток емоційної стійкості у підлітковому віці. Харків: Фоліо. 2020. 350 с.
2. Дрозд І. І. Вплив соціальних мереж на психологічний стан підлітків. Харків: Основа. 2021. 256 с.
3. Іванова М. Ю. Психологія підліткової поведінки. Київ: Академвидав. 2019. 310 с.
4. Камінський М. П. Психологічна підтримка підлітків в соціальних мережах. Харків: Основа. 2020. 275 с.
5. Кононенко П. П. Психологія підліткового віку. Київ: Либідь. 2018. 288 с.
6. Костенко Т. І. Психологічні аспекти розвитку емоційної саморегуляції. Київ: Логос. 2019. 325 с.

Слабенко К. А.,

*студентка 4-го курсу за спеціальністю «Психологія»
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Науковий керівник: Мітіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

*доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік є важливим етапом у житті людини, який відзначається суттєвими фізіологічними та психологічними змінами, що впливає на розвиток самосвідомості та особистості загалом. В цей період закладаються життєві цінності, соціальні навички, здатність брати на себе відповідальність у вирішенні труднощів, що спонукає особистість до активного пошуку власної ідентичності. У сучасному світі на підлітків впливає стрес, тиск від однолітків та дорослих, тому дослідження цього періоду є важливим для розуміння способів допомоги підліткам у їхньому становленні, створення сприятливих умов, які забезпечать гармонійний розвиток самосвідомості та ідентичності, що має вплив на подальше життя особистості.

Дослідження проблеми самосвідомості висвітлюється в працях багатьох вітчизняних та зарубіжних психологів, які зосереджені на двох аспектах: розкрити ролі самосвідомості у структурі особистості та її впливі на життя людини. Загально-психологічний підхід до розвитку самосвідомості аналізувався у праці таких науковців, як М. Розенберг, Р. Бернс, А. Маслоу, К. Роджерс та ін. Соціально-психологічні аспекти, зокрема зв'язок самооцінки з оцінками оточуючих, досліджували Дж. Мід, Т. Шибутані, Т. Лукман. Особливості прояву самосвідомості у різних вікових періодах вивчали М. Й. Боришевський, Т. І. Гавакова, Л. В. Долинська, О. І. Кульчицька, С. Д. Максименко, О. Г. Подоляк, І. В. Яворська.

Через складність розуміння сутності самосвідомості наука на даний момент не має однозначного сталого трактування цього поняття. У англомовних джерелах поняття «самосвідомість» зазвичай перекладається як «Self-esteem» (самооцінка, самоставлення) або «Self-concept» – «Я»-концепція за К. Роджерсом, А. Маслоу, М. Розенбергом. Проте часто використовується поняття, що визначено У. Джеймсом «Self» («Я» чи самість), що складається з двох частин: «Me» – об'єкт сприйняття, та «I» – суб'єкт сприйняття [2].

Самосвідомість (англ. self-consciousness) визначається як усвідомлення себе як особистості, розуміння свого внутрішнього світу та сприйняття себе як суб'єкта взаємодії. У структурі самосвідомості можна визначити три взаємопов'язаних компонента: пізнавальний (самопізнання), емоційно-ціннісний (самоствлення) та дієво-вольового (саморегуляція). Тобто самосвідомість включає уявлення про свою сутність, самооцінку та здатність контролювати власну поведінку, особливо важливу у стресових ситуаціях [2].

Поняття «Я-концепція» включає оцінний аспект самосвідомості та є динамічною системою уявлень людини про себе. Сюди входить власне усвідомлення про свої фізичні, інтелектуальні та інші якості та суб'єктивне сприйняття зовнішніх чинників, які впливають на особистість. Р. Бернс вважав, що «Я-концепція», визначає не просто те, що собою являє індивід, але також і те, що він про себе думає, як розуміє можливості свого розвитку в майбутньому [4, с. 284].

Визначення "Я-концепція" є однією із ключових понять у вивченні психологічних теорій про розвиток особистості, яка ще охоплює в собі три основні аспекти: внутрішня узгодженість, інтерпретація досвіду та сукупність очікувань. Кожен із цих аспектів має певні свої характеристики, такі як:

1. Аспект забезпечення внутрішньої узгодженості, що спрямовує особистість до гармонії уявлень, почуттів та ідей. Якщо стається дисгармонія то цей аспект допомагає людині виконувати дії, які передбачатимуть налагодження рівноваги опираючись на думки людини про себе.

2. Аспект інтерпретація досвіду полягає у осмисленні людиною свого досвіду через уявлення її самої себе. Безпосередньо це впливає на поведінку, та на сприйняття навколишнього світу.

3. Аспект сукупності очікувань – це уявлення про події, які могли або повинні відбутися, спроможні формувати у людини характер дій [4, с. 285].

Структура "Я-концепція" поділяється на подвійну структуру: глобальне "Я" поєднує у собі уявлення про себе як суб'єкта дій і як об'єкта сприйняття. Вона враховує досвід, а інша сторона представляє його зміст. "Я-концепція" є важливою у розвитку особистості, оскільки має вплив на поведінку та взаємодію із оточенням [4, с. 285].

У розвитку особистості відіграють важливу роль цінності особистості. Які спроможні утворювати систему із ціннісних орієнтацій. Вони є найважливішими серед інших внутрішніх якостей розвитку особистості. Окрім цього ціннісні орієнтації із свідомістю та поведінкою впливають на розвиток. Механізм який утворюється із ціннісних орієнтацій спроможний до регулювання та установки певних норм у поведінці особистості [5, с. 65].

М. Й. Боришевський досліджуючи цінності стверджував, що цінності це як джерело розвитку саморегуляції поведінки суб'єкта. При цьому вказував ще, що «спрямованість саморегуляції поведінки особистості у значній мірі визначається змістом провідних цінностей» [3, с. 50].

З раннього дитинства розпочинається процес розвитку особистості через сприйняття реакцій від значущих людей та їх якостей. У дитини формується ставлення до себе та світу через думки інших. Виникненню самооцінки сприяє процес емоційного ставлення до себе. Воно розвивається через спілкування, яке здатне забезпечити особистісний вибір. Самоставлення є важливим в успішному функціонування людини як суб'єкта [1, с. 105].

Процес самоставлення охоплює систему навколишнього середовища та інших людей, що сприяє людину до адаптації в умовах соціуму. Цей процес формує у людини її моральну конструктивну або деструктивну поведінку через єдність із світом. Що визначає особистість не лише об'єктом впливів, а ще активним учасником соціальних змін [1, с. 105].

Самосвідомість у підлітковому віці зазнає значних змін, які формують основу психічного та соціального розвитку. У цей період розпочинається етап сприйняття підлітками себе як частину суспільства та учасниками міжособистісних відносин, які змінюються із дитячих норм та цінностей на дорослі. Формуються утворення, які допомагають освоювати нові ролі дорослого. Через що у підлітків відбувається розвиток самосвідомості у декілька етапів: розпочинається розмежування себе від інших та усвідомлення свого місця у житті та розпочинається пошук підлітком відповідей на запитання «Хто Я?». Розпочинається усвідомлення своє ролі, та відчуття впливу на оточуючий світ в якому може приймати рішення та здійснювати дії, які мають вплив на оточуючих та самого себе, що формує у підлітків відчуття значущості. Розпочинається етап кращого усвідомлення своїх внутрішніх рис, особливостей та індивідуальності. Засвоюються нові моральні цінності та відбувається оціночний аналіз себе через призму соціальних норм [1, с. 106].

Формування самосвідомості підлітків залежить від двох чинників: зовнішніх (батьки, вчителі, однолітки) та внутрішніх (зовнішність, емоції, досягнення). Підлітки приділяють особливу увагу зовнішності, що може впливати на їх самооцінку. Думка однолітків стає більш значущою, тоді як роль батьків втрачає свій вплив. Важливо зазначити, що батьківська думка та підтримка сім'ї є важливою для розвитку позитивної самооцінки. А навчальні успіхи впливають переважно на оцінку здібностей. Негативна атмосфера в сім'ї може призвести до тривожності й агресії, тоді як сприятливі умови сприяють розвитку моральних і вольових якостей [1, с. 106].

Т. Шибутані пов'язував особистісний статус із розвитком Я-концепції, яка формується в процесі залучення дитини до соціальних відносин. Надалі Я-концепція розвивається під впливом самооцінки, що виникає на основі переживань у взаємостосунках в колективі. У колективі статус підлітка визначається тим, як його оцінюють інші, його рівень активності та прагнення бути прийнятим сприяє досягненню успіху. При зміні статусу змінюється поведінка, самосприйняття та формування уявлень про власне "Я" [1, с. 106].

Отже, підсумовуючи вищезазначене підлітковий вік є важливим та ключовим періодом у формуванні самосвідомості, який здатен впливати на подальший особистісний розвиток. У цей період розпочинається розвиток моральних цінностей, соціальних навичок, самооцінки та усвідомлення своєї ролі в суспільстві. Позитивне середовище та підтримка родини сприяють гармонійному розвитку, тоді як негативне оточення може викликати тривожність і агресію. Я-концепція, самооцінка та статус у групі взаємопов'язані, формуючи поведінку і сприйняття себе. Сприятливі умови є важливим чинником розвитку самосвідомості та становлення особистості.

Список використаних джерел:

1. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 8-9. С. 105-107.
2. Мітіна С.В. Особливості розвитку самосвідомості студентів-психологів. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. (м. Київ, 9 грудня 2022 р.)* м. Київ, Видавничий дім «Гельветика», 2022. С.153-157.
3. Михайлишин У. Б. Ціннісні орієнтації в структурі особистості. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (30 берез. 2017 р., м. Харків, Україна)*. Харків: ХНУВС, 2017. С.50–52.
4. Редько С. І. Самосвідомість як чинник актуалізації Я-концепції особистості In: *XXIV International scientific and practical conference "Technologies of scientists and implementation of modern methods"*, June 18-21, 2024, Copenhagen.
5. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості. *Соціальна психологія*. 2009. № 4(36). С. 65–73.

Сухорукова Н. С.,

студентка 1-го курсу магістратури за спеціальністю «Психологія»

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Науковий керівник: Мітіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ІТ-ГАЛУЗІ

У сучасному світі, де темп розвитку технологій стрімко зростає, де одна подія швидко трансформується в іншу, а люди вимушені адаптуватися та пристосовуватися до глобальних змін, тема вигорання стала одним з ключових станів 21 століття, особливо для українців, хто намагається жити, працювати в умовах війни та несуть на собі велику відповідальність збереження культури й майбутнього України.

Велику частку нашого населення складають саме програмісти, а ІТ сфера залишається однією з найпопулярніших та досі актуальних галузей, де працює багато української молоді. Вона генерує 5% ВВП країни й є однією з найприбутковіших областей, що посідає особливе місце у підтримці нашої економіки. При цьому фахівці цього напрямку посідають 2-ге місце за кількістю випадків емоційного (професійного) вигорання, після медиків та педагогів. Тому потреба в допомозі подолання професійного вигорання буде дедалі зростати та залучати психологів, коучів в роботу з розробниками. Через це питання своєчасної профілактики та ефективної корекції емоційного вигорання в ІТ-середовищі є вкрай важливим у сьогоденнішньому контексті.

Проблема вигорання стала настільки великою та серйозною, що цей синдром був включений Всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я (ВООЗ) в останню версію Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11). Слід зазначити, що професійне (емоційне) вигорання зазвичай розглядається науковцями як синдром, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу та супроводжується втратою емоційної енергії й виснаженням особистісних ресурсів. Для галузі інформаційних технологій воно також перестало бути винятком – сьогодні дедалі частіше розглядається як професійний ризик, який потребує окремої уваги з боку психологічної науки.

В середньому понад 50% ІТ-фахівців у тій чи іншій формі переживають симптоми вигорання. Представники, як і сама сфера, динамічно розвиваються та потребують постійних змін, на жаль, через це вони швидко виснажуються, незважаючи на високий рівень

зарплатні, соціальний пакет та високу культуру розвитку компаній. На перший погляд, здається, що такі умови здатні зменшити стрес та напругу працівників, покращити мотивацію в роботі, але на практиці є інші вагомі чинники, що притаманні саме цій галузі, а саме жорсткі дедлайни, постійні зміни в вимогах замовників, високі очікування від виконання роботи, швидка зміна технологій та їх негайне опанування, неможливість вплинути на результат продукту, постійні дзвінки та онлайн-зустрічі, що забирають велику кількість часу та ресурсу, особливо для інтровертних людей, яких в ІТ більшість. А для цих людей особливо важко дається постійна комунікація, яка забирає їх ресурс, що, в свою чергу, може прискорити процес вигорання.

Окрім того, що є зовнішні специфічні чинники, обумовлені сферою інформаційних технологій, де працівникам доводиться весь час перебувати у стані психологічного когнітивного напруження, постійної інтелектуальної концентрації, вагомими компонентами схильності до вигорання є внутрішні причини, такі як низька самооцінка, темперамент, стресостійкість, гіпервідповідальність, невротичність, дефіцит позитивних емоцій, внутрішні конфлікти, а саме, розбіжність між особистими цінностями та завданнями, які виконує фахівець. Наприклад, особистості з високим рівнем тривожності або труднощами з емоційною регуляцією частіше втрачають мотивацію, швидше виснажуються психоемоційно. Також важливу роль відіграє перфекціонізм, який поширений серед ІТ-фахівців, та схильність до надмірної самокритики. Відтак, профілактика має включати роботу не лише з умовами праці, а й з індивідуальними особливостями працівника.

Найбільша пастка “синдрому вигорання” в тому, що він накопичується та може бути непомітним довгий час. Хвиля цього психоемоційного стану набула розвитку в ковідні часи, де робітники, котрі й так постійно проводили час в комп’ютері стали заручниками домашнього режиму пандемії, де й для них емоційна депривація не стала винятком. Тому що якраз середовище інших людей, тімблдінгі, неформальні зустрічі з клієнтами, давали баланс між “Я – з технікою” та “Я – з людьми”. І це тільки частина айсберга, де стрес, наразі, підкріплюється війною та страхом за власне життя.

Необхідно розуміти, що професійне вигорання негативно впливає не тільки на самих працівників та їх здоров’я, але й має руйнівний характер для їх родин, соціуму та власне для самих компаній. Для того, щоб запобігти цьому, зазвичай, в структурі організацій є свої ейчари та менеджери, які повинні вчасно звертати увагу на стан працівника, його продуктивність та допомагати долати складнощі в роботі. Для цього проводяться індивідуальні зустрічі на постійній основі, щоб мати змогу поспілкуватися щодо робочих викликів, оцінити психологічний стан, дати зворотній зв’язок та, по можливості, розробити стратегію розв’язання проблеми. На жаль, такі мітинги часто ігноруються через нестачу часу у всіх представників процесу та велику кількість

термінових задач. Важливо зауважити, що найбільша проблема в тому, що самі працівники не відчують себе, ігнорують сигнали тіла через велику загруженість та піддаються оманливому поняттю “потім”, що закріплює стрес. В даному випадку, робота починається з усвідомлення, відстежування та саморефлексії власного стану.

Також треба брати до уваги, що профілактика і корекція вигорання залежить від стадій, у котрій перебуває особистість. Вони можуть варіюватись від 3 до 8, але мають схожий контекст. Д. Міллер, М. Мелох вважають, що емоційне вигорання проходить чотири стадії: ентузіазм, стагнацію, фрустрацію та апатію. Ентузіазм є емоційним станом працівника, коли той бажає бути завжди корисним і характеризується надмірною чутливістю, має нереалістичні очікування щодо роботи. Стагнація проявляється в зменшенні очікувань до нормальних меж і характеризується виплеском особистого невдоволення назовні. Фрустрація характеризується появою сумнівів щодо власної компетенції, зменшенням толерантності та співчуття, як наслідок, виникає механізм захисту у формі обмеження професійних контактів. Апатія стає захистом від хронічної фрустрації, з’являється байдужість й депресія. [4, р. 213]. Стадії також можна поділити на: підйом або залежність, коли є ейфорія від роботи, висока мотивація, трудоголізм, з’являється емоційна та гормональна залежність; втома, де людина відчуває високу дратівливість, тривожність, може мати проблеми зі сном, тіло починає сигналізувати про перевантаження; виснаження, проявляється погіршенням психоемоційного стану, більш сильними психосоматичними симптоми, зниженням професійної ефективності; та тотальне вигорання – стан байдужості або агресії до роботи, колег, клієнтів, виникає професійна деформація, повна втрата сенсу від того, що людина робить. В цьому випадку, кожному стану підходить свій метод лікування і це треба враховувати. Якщо при початковій стадії ми ще можемо робити фокус на складання графіку зміни робота-відпочинок, додавання фізичної активності, зустрічей с друзями, приготування свіжої здорової їжі, час на хобі, активізацію “гормонів щастя”, то на останній стадії вже просто десять тисяч кроків або медитація не спрацюють, мова буде йти про глобальні зміни компанії, професії в цілому.

Наразі існують ефективні інструменти профілактики та подолання емоційного вигорання, які все частіше впроваджують сучасні ІТ-компанії. Серед них – залучення психологів та науковців із програмами тренінгів з психоосвіти, організація спортивних активностей для підтримання фізичного здоров’я співробітників, фінансування індивідуальних психологічних консультацій, а також запровадження довгострокових відпусток, що дозволяють спеціалісту тимчасово відійти від професійної діяльності, відновити сили, зосередитися на власному добробуті, хобі чи творчості. Важливо зазначити, що такі заходи повинні підбиратися індивідуально, відповідно до особливостей працівника та

його потреб. Водночас профілактика та корекція вигорання – це не одноразові ініціативи, а системна робота, яка потребує свідомого інвестування часу, ресурсів, гнучких стратегій та підтримки з боку компанії. Адже турбота про психологічне здоров'я персоналу – не лише про щастя окремих людей, а й про довготривалу ефективність та стійкість бізнесу в цілому.

Отже, професійне вигорання є багатовимірним феноменом, що охоплює емоційне, когнітивне та фізичне виснаження працівника, і дедалі частіше спостерігається серед фахівців ІТ-сфери. Високі вимоги до продуктивності, багатозадачність, постійний тиск дедлайнів, дефіцит живого спілкування та нечітка межа між роботою і особистим життям створюють передумови для розвитку хронічного стресу та, як наслідок, синдрому вигорання.

Ефективна профілактика вигорання має стати невід'язною частиною корпоративної культури ІТ-компаній. Впровадження програм психологічної підтримки, регулярних тренінгів із саморегуляції, створення умов для балансування між роботою та особистим життям сприяє збереженню емоційного ресурсу працівників. Важливо, щоб психологи були інтегровані в команди не лише в умовах кризових ситуацій, а як постійна підтримка особистісного і професійного розвитку фахівців.

Перспективними напрямками подальших досліджень є: розробка й тестування спеціалізованих програм для профілактики вигорання в ІТ-галузі, вивчення взаємозв'язку між особистісними характеристиками (темперамент, стресостійкість, самооцінка) та схильністю до вигорання, а також створення адаптивних психологічних інтервенцій для різних посад – від розробників до менеджерів.

Список використаних джерел:

1. Галецька І.І. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації. Актуальні проблеми психології. Т. 5. Вип. 6. 2007. С. 89–95.
2. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
3. Мітіна С.В. Попередження емоційного вигорання викладача вишого навчального закладу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2018. Вип. 155. С. 62-65.
4. Miller D. Stress and Burnout in HIV. AIDS. 1996. Vol. 10 (supl.). P. 213–219.
5. Tkachenko K.A., Andrushchenko M.O. How to prevent emotional burnout for programmers. Інноватика в сучасній освіті та науці: теорія і практика. Матеріали науково-практичної конференції. Херсон : Видавництво «Молодий вчений», 2019. 128 с.

Топчий Д. О.,

*аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Науковий керівник: Дробот О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

В сучасних воєнних умовах проблематика травматичного досвіду особистості набуває все більшою актуальності, оскільки дане психологічне явище стає дедалі розповсюдженим. Крім цього, протягом останніх років в сфері психопатології відбулася кодифікація різноманітних соціальних явищ, сформованих у окрему галузь психотравматизму, в межах якої об'єднуються різні думки не лише науковців психологічного напрямку, а й спеціалістів з інших сфер. В основі травматичного досвіду лежить поняття «травма», яке в наукових джерелах немає одностайного розуміння, оскільки науковці по-різному трактують сутність даного поняття, зокрема в контексті певних екстремальних обставин, зокрема воєнні дії, насильство, рабство, теракти тощо. Тому, вважаємо за доцільним систематизувати матеріал з вивчення травматичного досвіду особистості та навести авторське визначення даного поняття.

За визначенням В.Б. Шапаря, травматичний досвід – це система зовнішніх відносно суб'єкта умов, що спонукають і опосередковують його специфічну емоційно забарвлену активність [6]. Н.П Панчук, аналізуючи погляди вчених на травматичний досвід особистості, визначає його як об'єктивну сукупність елементів (подій, умов, обставин і т. д.), які створюють стимулюючий, зумовлюючий і корегувальний вплив на суб'єкта, тобто детермінують його активність та одночасно задають просторово-часові обмеження реалізації [3].

Поняття «травматичний досвід» складається з двох понять – травма і досвід. У попередніх статтях ми розглянули еволюцію поняття травми з доби античності, стадію його концептуальної артикуляції, починаючи з другої половини XIX ст. і первинної диференціації та термінологічного становлення в різних наукових дискурсах на початку XX ст. і до утвердження в кінці XX ст. травматичних студій як самостійного міждисциплінарного напрямку наукового знання. Тож травматичний досвід – це складне багатозначне, полівалентне, динамічне, гетерогенне та гібридне поняття з розмитими смисловими контурами, різномірністю

підходів і класифікацій, які значною мірою залежні від розуміння травми, що зумовлює його дискусійний характер і термінологічну невизначеність [1].

Такий досвід по-різному може впливати на людину залежно від засобу його засвоєння (чуттєвого, інтуїтивного, раціонального чи ірраціонального), а також залежно від настанов інших учасників, що посилюють або послаблюють цей пережитий досвід (завдяки ігровим, комунікативним, навчальним або виробничим відносинам). За В. А. Роменцем, травматичний досвід водночас залежить і не залежить від людини. У психологічному контексті травматична ситуація та травматичний досвід може розглядатися як:

1. зовнішнє середовище, оточення, обставини, об'єктивні умови, у які доля занурила людину і які протистоять їй у своєму автономному бутті;

2. суб'єктивні обставини, що становлять внутрішній світ життя людини; 3. процес і результат трансценденції людини за межі об'єктивних і суб'єктивних обставин і перетворення їх на умови розгортання вчинку [4].

Об'єктивно незалежним боком цього є світ, який існує сам по собі, ще не освоєний людиною, але який передчувається у суперечностях, а залежний бік становить сукупність людських пристрасей. Така дуалістичність, як суттєва визначеність травматичної ситуації та травматичного досвіду, становить їхню сутність, а сама травматична ситуація набуває характеру колізії та становить вихідний пункт дії. У цьому розумінні, виходячи з методології В. А. Роменця, травматичний досвід можна тлумачити як компонент вчинку. У розробленій вченим структурі вчинку ситуація є першою ланкою, яка тягне за собою інші ланки – мотивацію, дію та післядію (рефлексію). Окрім з'ясування психологічної природи ситуації, В. А. Роменець приділяв значну увагу диференціації ситуацій і запропонував одну з можливих схем їх класифікації [2].

Аналіз та систематизація наукових досліджень щодо психотравмувальних подій, психологічної травми, стресу, кризи та травматичного досвіду дозволили зробити такі висновки:

1) травматичні події виходять за межі попереднього звичайного досвіду людини раптовістю і руйнівною силою, загрозою смерті й серйозного тілесного ушкодження; надмірне психологічне напруження та подальші негативні переживання (які не можуть бути подолані самостійно) викликають стійкі зміни стану і поведінки, що призводить до психологічної травми;

2) психологічна травма створює постраждалим особам труднощі для узгодженої роботи й інтеграції різних особистісних структур (ідентичності, когнітивної, афективної, емоційної, смислової, поведінкової), системи пам'яті, системи соціальних відносин і зв'язків

(міжособистісні відносини, соціальні статуси), уявлень про себе і навколишній світ;

3) травматичні події впливають на якість міжособистісних відносин і систему соціальних зв'язків особистості; особливості індивідуальної системи уявлень про світ і про себе;

4) травматичний досвід – це наслідки пережитої психологічної травми, що спричинили стійкі зміни стану і поведінки особистості;

5) травматичний досвід розуміється як посттравматичне зростання, має специфічну форму індивідуального розвитку, здійснюваного через реалізацію зусиль з інтеграції психотравми та її наслідків в узгоджений і безперервний особистісний досвід [5].

Таким чином, на нашу думку під поняттям «травматичний досвід» слід розуміти своєрідний комплекс зовнішніх умов стосовно суб'єктів, що змушують та опосередковують їх особливу активність відносно визначення цілей, сенсів життєдіяльності і реалізації найважливіших мотивів. В процесі дослідження поняття «травматичний досвід» чи «травматична ситуація», науковці визначають яким чином вони відрізняються, за допомогою емпіричних методів вишукують їх відмінності, що в результаті дає їм можливість оцінити сутність травматичного досвіду як такого.

Список використаних джерел:

1. Копієвська О.Р. Еволюція поняття «травматичний досвід»: культурологічний аспект. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2024. № 3. С. 3-13.

2. Нерубаська А.О., Нестеренко А.С., Соловійова І.О. Теоретичний аналіз поняття «травматичний досвід». *Габітус*. 2024. Випуск 60. С. 164-167.

3. Панчук Н.П. Ціннісні орієнтації як основа вибору життєвих цілей у процесі професіоналізації. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 18. С. 624-633.

4. Роменець В.А. Психологія творчості : навчальний посібник. Київ: Либідь, 2001. 288 с.

5. Сандак О.С. Психотравмувальні дії як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Випуск 2. С. 49-62.

6. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.

Турубарова А. В.,

*доктор психологічних наук, доцент,
декан факультету спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук
Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна
навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради*

ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬОЇ КАРТИНИ ХВОРОБИ ОСІБ ІЗ ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ

Актуальність зазначеною проблематики обумовлена зростаючим рівнем поширеності хворих на цукровий діабет і його численних ускладнень, що є основною причиною інвалідизації і смертності людей в різних країнах. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я діабет є однією з найбільш розповсюджених хронічних захворювань у Європі, на діабет страждає не менш ніж 64 мільйона дорослих та біля 300 000 дітей та підлітків [3]. Міністерство охорони здоров'я України зафіксувало, що у 2023 році «цукровий діабет» діагностовано у 531 200 людей, у 2022 році ця кількість становила 489 934. Отже, спостерігається тенденція до збільшення кількості випадків захворювання на цукровий діабет серед населення. Така динаміка може свідчити про вплив як зовнішніх факторів, так і змін у способі життя, зокрема харчування, фізичної активності та рівня стресу.

Будь-яка хвороба людини викликає стресову ситуацію, визначає нові умови життєдіяльності особистості та ролі функції. Вона є джерелом больових відчуттів (фізичних/психічних), інколи призводить до нестерпних страждань, зміни фізичного самопочуття, ускладнює виконання сімейних та професійних обов'язків, знижує рівень працездатності тощо. Вивчення психології особистості, яка страждає на соматичне захворювання є однією із важливих завдань сучасної психосоматики. Усвідомлення і своєчасна психокорекція негативних особистісних утворень («внутрішня картина хвороби») є психотерапевтичною метою для психолога і психотерапевта, що беруть участь в лікуванні соматично хворих. Питанням впливу цукрового діабету на психічну сферу особистості займаються такі сучасні українські вчені О. Абдулаєва, І. Буровська, О. Кихтюк, А. Кондратенко, Л. Крупельницька, У. Михайлишин, М. Тітова та ін.

Внутрішня картина хвороби – це виникаючий у психіці хворого цілісний образ свого захворювання. В умовах захворювання «внутрішня картина хвороби» є головним регулятором поведінки особистості і, залежно від умов, може сприяти розвитку адаптаційних або дезадаптаційних механізмів, поведінка може бути адекватною

об'єктивній картині хвороби або істотно відрізнятися від неї, може бути інертною/рухливою, а при корекції – стійкою/гнучкою.

О. Кихтюк внутрішню картину хвороби розглядає як реакцію на захворювання. Вона акцентує увагу на тому, що будь-які реакції на хворобу зумовлені впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, сформованими психологічними захистами особистості, загалом усієї нервової системи [4, с. 135].

Традиційно в медичній психології виділяють чотири рівні внутрішньої картини хвороби. По-перше, чуттєвий – рівень відчуттів. По-друге, емоційний – різні види реагування на окремі симптоми, захворювання в цілому і його наслідки. По-третє, інтелектуальний – уявлення, знання пацієнта про своє захворювання, роздуми про її причини і подальші наслідки. По-четверте, мотиваційний – ставленням пацієнта до свого захворювання, зі зміною поведінки і способу життя в умовах хвороби, актуалізація життєдіяльності з відновлення та збереження здоров'я. Опишемо деякі особливості прояву рівнів внутрішньої картини хвороби осіб із цукровим діабетом.

Чуттєвий рівень внутрішньої картини хвороби осіб із цукровим діабетом передбачає наявність різного роду відчуттів та станів, що обумовлені хворобою, зокрема, охоплює безпосередні тілесні відчуття, стани, пов'язані з перебігом хвороби: пітливість, тремтіння, запаморочення, слабкість, тахікардія, відчуттям голоду (при гіпоглікемії) або сухість у роті, головний біль, стомлюваність (при гіперглікемії); хронічна втома, соматичний дискомфорт (печіння, поколювання, оніміння кінцівок або біль); порушення зору, сухість шкіри, свербіж та ін. Ці відчуття супроводжуються психоемоційними реакціями, такими як тривожність, дратівливість, страх перед ускладненнями або станом глікемії, що додатково впливає на суб'єктивне сприйняття хвороби. Так, як зазначає О. Абдулаєва, хворий постійно знаходиться в стані тривоги і страху. Кожен відділ головного мозку зазнає впливу психосоматики цукрового діабету. Поява безпричинного страху, тривога, стан гноблення стає причиною депресії затяжного характеру, яка погано піддається лікуванню [1, с. 303].

У своїй статті І. Буровська зазначає, що емоційний рівень внутрішньої картини захворювання осіб із цукровим діабетом характеризується: підвищеним негативним емоційним фоном на початку виявлення хвороби; зниженням негативних емоцій зі збільшенням тривалості захворювання. Також у хворих з'являється напруженість, відчуття ущербності, різке зниження соціальної активності [2, с. 8]. Також результати дослідження проведені У. Михайлишиним та М. Тітовою [7] показали, що пацієнти, хворі на цукровий діабет, мають більш виражені гостро негативні та тривожно-депресивні емоції. При цьому у більшості випробуваних виявлено високий рівень ситуативної

та особистісної тривожності у порівнянні з групою випробуваних без цукрового діабету.

Мотиваційний рівень внутрішньої картини хвороби пов'язаний із особливостями ставлення до хвороби, зміною способу життя, актуалізацією діяльності з повернення та збереження здоров'я. На початкових етапах хворі мотивовані бажанням вилікуватись та повернутись до звичного стилю життя, переважаючим у них є поверхневе, несерйозне ставлення до хвороби. Зі збільшенням тривалості захворювання домінуючим стає більш усвідомлене ставлення до встановленого діагнозу, спрямованість особистості на підтримку комфортного життя. Високі показники мотивації не завжди передбачають активні дії, тому що мотиви переломлюються через такі сфери особистості: ціннісну, вольову та інтелектуальну [2, с. 8]. Вченими [6] встановлено, що узагальнений мотиваційно-смысловий профіль осіб із цукровим діабетом відображає середній рівень осмисленості життя, знижений рівень цілей, задовільний інтерес до життя та задоволеність самореалізацією, характерно переважання мотивів виживання в умовах хвороби, схильність до відмови від творчої самореалізації й участі у суспільному житті.

Інтелектуальний рівень внутрішньої картини хвороби може проявлятися внутрішнім аналізом хворого на цукровий діабет прогнозу результативності виконуваних ним дій. Цей рівень зумовлений здатністю особистості цілеспрямовано зіставляти об'єктивні зовнішні та суб'єктивні внутрішні можливості [2, с. 8]. За даними П. Кондратенко [5], у обстежених хворих на цукровий діабет відмічаються легкі когнітивні порушення, які проявляються зниженням обсягів вербальної пам'яті, зниженням швидкості лічильних операцій, незначним утрудненням орієнтації та зниженням показників перцептивно-гностичної сфери, зниженням концентрації уваги та запам'ятовування отриманої інформації.

Вищезазначені рівні внутрішньої картини хвороби взаємопов'язані, взаємозалежні та утворюють єдину систему. Чуттєвий рівень впливає на емоційну реакцію – страх, тривогу чи роздратування. Негативні емоції можуть підсилити суб'єктивне відчуття болю, і навпаки. Інтелектуальний рівень пов'язаний із розумінням хвороби. Адекватні знання дозволяють краще контролювати емоції й не панікувати. Хибні уявлення можуть викликати надмірний страх або ігнорування симптомів. Мотиваційний рівень є наслідком взаємодії попередніх трьох. Усвідомлення хвороби та її значущості через інтелект і емоції впливає на мотивацію до лікування, зміну поведінки та ін.

Таким чином, внутрішня картина хвороби є ключовим регулятором поведінки особистості в умовах хронічної соматичної патології. Вона визначає рівень адаптації хворого до нових умов життя та безпосередньо

впливає на ефективність лікування, мотивацію до підтримки здоров'я і здатність до реабілітації. Дослідження доводять, що структура внутрішньої картини хвороби осіб із цукровим діабетом має багаторівневу і взаємопов'язану організацію, охоплюючи чуттєвий, емоційний, інтелектуальний і мотиваційний компоненти. Кожен з компонентів виконує важливу функцію у сприйнятті хвороби, формуванні ставлення до неї та визначенні поведінкових стратегій. Залежно від особистісних характеристик, тривалості захворювання та психоемоційної підтримки соціального оточення, ці рівні можуть мати як адаптаційний, так і дезадаптаційний вплив на хворого. Ґрунтовне дослідження особливостей внутрішньої картини хвороби при цукровому діабеті дозволить у подальшому допомогти в реалізації психотерапевтичних завдань з адекватної перебудови емоційного і раціонального ставлення особистості до своєї хвороби, життєвих завдань і перспектив.

Список використаних джерел:

1. Абдулаєва О.В. Особливості психоемоційного стану та якості життя пацієнтів з цукровим діабетом. *Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2018»*: тези доповідей XX Всеукраїнської наукової конференції молодих учених 19–20 квітня 2018 р. Черкаси, 2018. С. 302–304.
2. Буровська І. Психологічні дослідження мотиваційно-сислової сфери у хворих на цукровий діабет. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2018. Вип. 2(9). С. 6–9.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/diabetes>.
4. Кихтюк О. Теоретико-методологічні аспекти та емпіричне дослідження внутрішньої картини хвороби в клінічній психології. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 131–140.
5. Кондратенко А.П. Когнітивні та емоційні розлади хворих на цукровий діабет II типу. *Експериментальна і клінічна медицина*. 2020. № 4 (89). С. 49–52.
6. Крупельницька Л., Буровська І. Мотиваційно-сислові профілі хворих на цукровий діабет. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 52. С. 106–135.
7. Тітова М. А., Михайлишин У. Б. Психологічні особливості емоційної сфери у пацієнтів, хворих на цукровий діабет. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. Серія Психологія. Вип. 4. С. 30–33.

НАПРЯМ 2. ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ НА ОСОБИСТІСТЬ ТА ЇЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-12>

Барсученко І. В.,

*аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ З ДЕЛІНКВЕНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Тема делінквентної поведінки є однією з найважливіших проблем сучасного суспільства. Особливий інтерес до вивчення феномену злочинності неповнолітніх зумовлений зростанням її частоти та складнощами у корекції аномальної поведінки. Делінквентність – це поведінкова проблема, яка включає в себе непокору суспільним нормам і правилам, зокрема, коли йдеться про порушення закону. Як свідчить проведений огляд психолого-педагогічної літератури, делінквентність, як різновид девіантної поведінки, може бути спричинена низкою чинників, серед яких неадекватні способи самореалізації, брак сімейної та суспільної підтримки, недостатній рівень розвитку ціннісних орієнтацій.

Зокрема, у зарубіжних психологічних дослідженнях делінквентність визнана окремим напрямом у ширшому вивченні девіантної поведінки. У міжнародній науковій літературі представлені різні точки зору на визначення та розуміння цієї проблеми. Деякі дослідники трактують її як відхилення від суспільних норм, що призводить до таких наслідків, як ізоляція, лікування, ув'язнення або інші форми покарання та корекції. Інші пов'язують делінквентність з невідповідністю між суспільними цілями та санкціонованими засобами їх досягнення [6], підкреслюючи, що така поведінка виникає через конфлікт між культурними нормами та нездатністю індивіда реалізувати особисті прагнення [5]. Найпоширенішими місцями, де неповнолітні демонструють делінквентну поведінку, є вулиця, сім'я, навчальне або робоче середовище та місцеві громади [7].

Натомість у вітчизняній психологічній літературі ще не накопичено значних теоретичних та емпіричних знань про підліткову делінквентність, оскільки ця галузь перебуває на стадії розвитку. Однак нещодавні соціально-політичні, економічні та культурні трансформації сприяли активізації досліджень девіантної поведінки. Зокрема,

дослідники визначають злочинність неповнолітніх як сукупність дій, що порушують норми поведінки, дисциплінарні правила, соціальні стандарти та некримінальні правові межі [3].

Також існують різні погляди на те, як формується делінквентна поведінка неповнолітніх. Такі вчені, як Н. Бочкарьова, А. Гонєєв, Л. Леонова, В. Маценко, І. Рудницька зазначають, що така поведінка є наслідком індивідуальних відхилень особистості під впливом біологічних та соціально-психологічних факторів, які сприяють виникненню асоціальних тенденцій [3]. Девіантна поведінка проявляється у вчинках, які суперечать суспільним нормам [2]. Крім того, специфіка впливу сімейної динаміки на підліткову злочинність досліджується в роботах А. Бесєдіна, М. Волошина, І. Гайдамашко, К. Дубовик, К. Мураненко, О. Шенкевич.

Самоактуалізація, у свою чергу, визначається як важливий аспект розвитку та становлення особистості що безпосередньо впливає на збереження суб'єктивного благополуччя неповнолітніх, і є одним із важливих процесів для розвитку соціально-психологічної адаптації. Дослідження в зарубіжній психології продемонстрували зв'язок між саморегуляцією та позитивним розвитком, впевнено стверджуючи що діти, у яких розвинені навички самоконтролю та саморегуляції, мають вищий рівень задоволеності життям, а також те, що саморегуляція відіграє захисну роль у формуванні проблемної поведінки в підлітковому віці [4].

Під самоактуалізацією підлітків слід розуміти динамічний, прогресивний психологічний процес, що характеризується етапами розвитку, безперервністю та поглинанням кількох онтогенетичних фаз. Траєкторія розвитку, відома як самоактуалізація, передбачає більш складні форми психологічного самовираження. Якщо цей процес йде неправильно, це може призвести до проблем соціалізації, які перешкоджають внутрішньому зростанню підлітка та його зовнішньому пристосуванню. Ці проблеми впливають на окремі риси особистості та можуть стати каталізатором відхилень у поведінці. Самоактуалізація підлітка є відображенням ширших процесів, що сприяють формуванню та закріпленню ціннісних орієнтацій. Таким чином, вивчення психологічних аспектів підліткової самореалізації та девіантної поведінки вимагає ретельного розгляду ціннісної сфери особистості. У процесі соціалізації відбувається інтеграція суспільних цінностей у цілісну систему ціннісних орієнтацій, які регулюють поведінку та діяльність індивіда.

Конкретизуючи, варто зазначити, що основними характеристиками самореалізації підлітків, є: самосвідомість та самоаналіз, автономія та незалежність, креативність та оригінальність, позитивний образ «Я» та

самооцінка, прагнення до особистісного зростання та самореалізації в усіх сферах життя, а також відчуття мети та сенсу життя [4].

Критичні етапи розвитку особистості, підлітковий вік і рання дорослість, характеризуються побудовою основних життєвих смислів і переоцінкою установок, засвоєних у дитинстві. Підлітки можуть або прийняти, або відкинути нові системи ціннісних орієнтацій, з якими вони стикаються в процесі взаємодії з соціальним середовищем. Важливо звернути особливу увагу на розуміння унікальних особливостей розвитку ціннісних орієнтацій у цьому віковому періоді, оскільки таким чином ми закладаємо продуктивні загальносуспільні цінності та їхнє розуміння у свідомість підлітків. Впливаючи на світогляд людини та формуючи основний компонент її особистості через ціннісні орієнтації, термін «цінності» позначає події та речі, які є значущими як у суспільних, так і в особистих ситуаціях. Згідно з диспозиційним підходом до особистості, найвищий ієрархічний рівень диспозицій займають цінності, які визначають загальну життєву спрямованість особистості. Натомість соціальні установки діють на більш спеціалізованому рівні і регулюють поведінку в конкретних соціальних обставинах. На відміну від фундаментальних установок, соціальні установки є залежними від контексту механізмами регуляції поведінки, які вбудовані в патерни соціальної взаємодії. Тому, хоча соціальні установки впливають на поведінкові схильності підлітків, особливо ті, що пов'язані з девіантністю, вони не є постійними поведінковими реакціями, а скоріше гнучкими регуляторами, що змінюються під впливом соціального середовища. Тому досліджуючи та працюючи з підлітками та молоддю, які демонструються будь-які форми девіантної поведінки, в першу чергу треба звернути свою увагу саме на цей тип автоматизмів та упереджень, що виконують регуляційну функцію в питаннях поведінкових проявів.

Унікальні соціально-середовищні умови, в яких живуть, розвиваються та здобувають освіту підлітки, разом з їхніми індивідуальними психологічними особливостями впливають на злочинність неповнолітніх. Індивідуальні психологічні змінні, такі як темперамент, світогляд, система цінностей, соціальні установки, правосвідомість, особистісні орієнтації та загальний характер, мають вирішальне значення при вивченні механізмів, що стоять за делінквентною поведінкою підлітків. Як правило, не існує єдиної причини поведінкових аномалій у дітей, а радше складна взаємодія соціальних та психологічних обставин. Психологія особистості та соціально-середовищний аналіз стверджують, що системний характер особистості, тобто ієрархічна структура диспозицій, є причиною того, що підлітки більш схильні до делінквентної поведінки. Коли йдеться про прийняття рішень та вчинення дій у соціально значущих ситуаціях, ці

характеристики об'єднуються у систему ціннісних орієнтацій. Зокрема, система ціннісних орієнтацій визначає загальну спрямованість особистості до значущих сфер життя, тоді як система соціальних установок визначає готовність особистості до конкретних вчинків у конкретних обставинах. Важливо, що нормативне функціонування ціннісно-мотиваційної системи неповнолітнього є основою для ефективної соціальної та психологічної самореалізації. Тому важливим напрямом роботи є сприяння розвитку системи цінностей, яка відповідає нормативній та просоціальній поведінці.

Список використаних джерел:

1. Бахур О. Психологічна характеристика підлітків з делінквентною поведінкою. Актуальні питання гуманітарних наук. 2012. С. 220–226. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/apgnd_2012_3_28.pdf.
2. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід : монографія / О. Янкович та ін. Тернопіль : Осадца Ю.В., 2018. 300 с. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/12407/1/Yankovych_Kikinezhdi_Kol_mon.pdf.
3. Федорченко Т. Соціально-педагогічні детермінанти девіантної поведінки школярів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Т. 2, № 15. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/2995/1/Fedorchenko_Sostialno-pedahohichni_determinantu.pdf.
4. Elliot A. J., Thrash T. M., Murayama K. A Longitudinal Analysis of Self-Regulation and Well-Being: Avoidance Personal Goals, Avoidance Coping, Stress Generation, and Subjective Well-Being. *Journal of Personality*. 2011. Т. 79, № 3. С. 643–674. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00694.x>.
5. Gillin J. L., Sellin T. Culture Conflict and Crime. *American Sociological Review*. 1939. Т. 4, № 5. С. 720. URL: <https://doi.org/10.2307/2083580>.
6. Merton R. K. Social theory and social structure. Glencoe, ILLinois : Free Press, 1957. 645 с.
7. Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis / S. Bückner та ін. *Journal of Research in Personality*. 2018. Т. 74. С. 83–94. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007>.

Батурін І. В.,

*аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

*Науковий керівник: **Власенко О. О.,***

доктор психологічних наук, доцент,

*завідувачка кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПСИХОТРАВМУЮЧИЙ ВПЛИВ ТРИВОГИ НА МОТИВАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

Сучасність вимагає постійного пристосовування до змін зовнішнього середовища. Ефективність пристосовування безпосередньо залежить від мотивації особистості до змін. Особливості мотиваційної сфери особистості зумовлюються рисами індивіда та сукупністю дії факторів зовнішнього середовища. Особливо суттєвий психотравмуючий вплив на мотиваційну складову особистості спричиняє наявність постійних різноманітних тривожних станів, викликаних як зовнішніми так і внутрішніми факторами.

Поняття тривожності має складну психологічну природу. Тривожність можна визначати як складний процес, що включає когнітивні, емоційні та конативні реакції в ситуаціях, які об'єктивно оцінюються індивідами як потенційно небезпечні [1]. Можна відзначити, що тривожність – це емоційний стан, який виникає через очікування певної ситуації, а також страх і переживання негативного завершення очікуваної події, супроводжується напруженням, надмірною схвильованістю особистості [5].

Тривожні стани є невід'ємною складовою загальної діяльності особистості, що в більшості випадків, обумовлюються наявністю тривоги. Тривогу, здебільшого дослідники використовують «для опису процесу очікування небезпеки або стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння», це є «емоційний стан, стійка властивість, риса особистості або темпераменту» [3, с. 41].

Тривога є станом недовіри до зовнішнього оточення, а всі сили особистості використовуються для її подолання. Тому, ресурсів для власного особистісного самовдосконалення не залишається.

Мотивація є умовою активізації поведінки особистості. На думку А. Лукіячук мотивація – це «сукупність особистісних та ситуативних факторів, які спонукають до активності (діяльності) людини», при цьому «чим вищий рівень мотивації, чим більше чинників (мотивів)

спонукають людину до професійної діяльності, тим більше зусиль вона схильна докладати» [4, с. 4].

В психології існує значна кількість теорій мотивації. Найбільшого розвитку та розповсюдження набули процесуальні теорії мотивації, що відображають взаємозв'язок прикладених зусиль та типологію поведінки людини при вирішенні поставлених завдань. Згідно цих психологічних підходів поведінка особистості визначається не стільки потребами, скільки підходами сприйняття та очікування, які відзеркалюють потреби конкретної ситуації та можливі дії того типу поведінки, що притаманний індивіду.

«Внутрішнє мотивування є основною рушійною силою», за підходом Х. Хекхаузена, існують три аспекти діяльності, що взаємопов'язані і відносяться до мотивації досягнення:

- активація;
- вплив зворотного зв'язку про успіх або поразку на почуття та очікування щодо ситуації;
- завзятість і наполегливість [2, с. 68].

Мотивація досягнення відображає індивідуальні особливості та характеризує і обумовлює послідовність дій в стратегії досягнення визначеної мети.

Наявність високого рівня тривоги не дає можливості особистості зосередитися, їй важко прийняти будь яке рішення. Постійно виникає страх невдачі. Сили витрачаються на очікування та постійну підготовку до настання негативних подій. На роботі люди через страх зазнати невдачі надають великих зусиль до вагань щодо дрібниць, постійно перевіряють свої рішення, втрачаючи з поля зору основну мету діяльності. Працюють повільно, їх ефективність знижується.

Враховуючи, що тривога є негативним емоційним станом, що уповільнює всі психічні реакції особистості, ми можемо зробити висновок про негативний вплив високого рівня тривожності на формування мотивації особистості.

Список використаних джерел:

1. Блохіна, І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія*, 2021, 4. С. 82-86.
2. Власенко, О.О. Психологічна оцінка мотиваційного компоненту професійного мовлення менеджера. *KELM (Knowledge, Education, Law, Management)*, 2022, 5(49) С. 66-72.
3. Галієва О.М. Диференціація понять "тривога" та "тривожність". *Психологія та соціальна робота*, 2021, 1. С. 32-48.

4. Лукіянчук А.М. Мотивація професійної діяльності педагогічних працівників : методичні рекомендації : Біла Церква : БІНПО ДЗВО УМО, 2020. 46 с.

5. Яремко, Р., Гродська, В., Дзюбак, А., & Ільків, Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*, 2022, 5 (105). С. 83-86.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-14>

Власова Д. А.,

*студентка I курсу магістратури за спеціальністю «Психологія»
кафедри філософії, психології та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Кузьменко А. О.,

*студентка I курсу магістратури за спеціальністю «Психологія»
кафедри філософії, психології та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
Науковий керівник: Мітіна С. В.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАНЕДБАНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

Занедбаність у дитинстві, в тому числі емоційна, має тривалий і глибокий вплив на благополуччя людини. У той час як фізична занедбаність і насильство більш очевидні, емоційна – часто залишається непоміченою. Сучасні дослідження з психології розвитку, нейробіології та епігенетичних досліджень, дають нам підстави стверджувати, що непослідовність у вихованні батьків, брак любові та підтримки можуть призвести до довготривалих проблем з психічним здоров'ям, міжособистісними стосунками та повсякденним життям, а також до зниження загального особистісного потенціалу і щастя [8].

Термін «емоційна занедбаність» означає постійну нездатність батьків визнати або відреагувати на емоційні переживання дитини. На відміну від емоційного насильства, яке включає в себе шкідливі дії, емоційна занедбаність стосується того, чого не вистачає – емоційної близькості, схвалення та зв'язку.

Незважаючи на труднощі з розпізнаванням та дослідницьким вимірюванням емоційного занедбаності, мета-аналіз глобальної поширеності подібного поведіння переконливо демонструє, що про емоційне занедбання в дитинстві самостійно повідомляє більша частка дорослого населення (близько 36%) порівняно з фізичним (близько 18%), сексуальним (8-18%) або фізичним нехтуванням (близько 16%). Діти будь-якого походження можуть зазнавати емоційного нехтування, хоча показники поширеності можуть бути вищими в певних групах. Наприклад, діти з неблагополучних сімей, діти переміщені внаслідок війни та інших кризових ситуацій, можуть зазнавати як між-, так і внутрішньосімейного емоційного нехтування [5].

Багато людей, які зазнали емоційного нехтування в дитинстві, демонструють почуття безнадійності, низьку самооцінку, знижене відчуття соціальної підтримки, низьку задоволеність життям, нейробіологічні зміни в системах реагування на стрес, а також структурний і функціональний дефіцит мозку; вони також піддаються підвищеному ризику розвитку ментальних розладів. Важливо зазначити, що емоційне насильство може мати найбільш масштабний негативний вплив на психічне здоров'я з усіх видів жорстокого поведіння в дитинстві. Існує значний зв'язок між емоційною занедбаністю в дитинстві та підвищеним рівнем тривожності, генералізованого тривожного розладу та депресії. Крім того, емоційна занедбаність негативно впливає на загальне благополуччя та сприйняття соціальної підтримки.

Важливим аспектом, який логічно впливає з попередньо викладеного матеріалу, є вплив емоційної занедбаності на формування стилів прив'язаності. Особи, які зазнали емоційного нехтування, часто розвивають небезпечні стилі прив'язаності, такі як тривожний або унікаючий. Що впливає та може призводити до труднощів у встановленні близьких стосунків, підвищеної чутливості до відмови та страху перед інтимністю [4].

Дослідження [3] демонструють, що раннє нехтування дитини пов'язане з порушеннями в нейронних та увагових системах, залучених у обробку емоційних виразів обличчя, що може впливати на точність розпізнавання емоцій. Питання про наявність чутливих або критичних періодів для сприйняття емоційних виразів залишається відкритим. Зокрема, припускається існування чутливого періоду для увагових зрушень у дітей, які зазнали нехтування, хоча конкретний часовий інтервал не було визначено. Інші дослідження вказують на те, що діти, які були розміщені в прийомні сім'ї до 2-річного віку, демонструють кращу нормалізацію нейронної активності, що може свідчити про існування чутливого періоду для розвитку цих навичок. Різні типи досвіду нехтування можуть по-різному впливати на розпізнавання

емоцій. Наприклад, відповідно до пласту наукових робіт спрямованих на дослідження особливостей психічного розвитку, діти, які виховувалися в інституційних закладах, демонструють знижену здатність ідентифікувати щасливі обличчя, тоді як діти, які жили на вулиці, краще розпізнавали злі вирази, але гірше – страх і смуток. Це може бути пов'язано з різним рівнем та типом емоційного досвіду в цих середовищах.

Також, у науковій літературі активно підіймається питання того як досвід емоційного нехтування в дитинстві впливає на динамічну функціональну зв'язність мозку у молодих дорослих. Використовуючи функціональну магнітно-резонансну томографію, вони виявили, що особи з таким досвідом демонструють змінену динамічну зв'язність між областями мозку, відповідальними за емоційну обробку та когнітивний контроль. Зокрема, спостерігалася підвищена зв'язність між мигдалеподібним тілом та префронтальною корою, що може свідчити про труднощі в регуляції емоцій та підвищену вразливість до стресу в дорослому віці [7].

Крім психічних наслідків, емоційна занедбаність у дитинстві може впливати на фізичне здоров'я. Дослідження вказують на підвищений ризик розвитку автоімунних захворювань у дорослому віці серед осіб, які зазнали емоційного нехтування. Зокрема, було встановлено зв'язок між емоційною занедбаністю та підвищеною поширеністю таких захворювань, як ревматоїдний артрит та системний червоний вовчак [1]. Приблизно чверть цього зв'язку опосередкована через депресію, тривожність та посттравматичний стресовий розлад.

На відміну від літератури про інтерналізацію дистресу, зв'язок між занедбаністю та екстерналізацією поведінки, зокрема вживанням психоактивних речовин, є менш чітким. Деякі дослідження показують, що занедбаність сприяє збільшенню вживання наркотиків та алкоголю в різних вікових групах та вибірках. Водночас інші дослідження не змогли підтвердити ці зв'язки, зазначивши, що, хоча фізичне та сексуальне насильство прогнозує вживання алкоголю та заборонених речовин, патерни емоційної занедбаності не мають суттєвого зв'язку з проблемним вживанням психоактивних речовин серед підлітків та дорослих [6].

Отже, підсумовуючи вищенаведене, можна зазначити, що вплив емоційної занедбаності на благополуччя людини, проявляється у довготривалих наслідках для психологічного, емоційного та соціального стану особистості. Люди, які зазнали емоційного нехтування в дитинстві, частіше стикаються з проблемами у питаннях емоційної регуляції, підвищеного рівня стресу, тривожності та депресії. Крім того, дослідження показують, що емоційна занедбаність впливає на розвиток мозку, зокрема на функціональну зв'язність між ключовими областями,

що відповідають за емоційну обробку та самоконтроль, що може призводити до труднощів у соціальній адаптації, зниження рівня довіри до оточення та підвищеного ризику розвитку ментальних розладів.

Список використаних джерел:

1. Adverse childhood experiences, mental distress, and autoimmune disease in adult women: findings from two large cohort studies / O. Köhler-Forsberg та ін. *Psychological medicine*. 2025. Т. 55. URL: <https://doi.org/10.1017/s0033291724003544>
2. Childhood maltreatment and its mental health consequences among Indian adolescents with a history of child work / R. Pandey та ін. *Australian & new zealand journal of psychiatry*. 2020. Т. 54, № 5. С. 496–508. URL: <https://doi.org/10.1177/0004867420909524>
3. Effects of early neglect experience on recognition and processing of facial expressions: a systematic review. *Brain sciences*. 2018. Т. 8, № 1. С. 10. URL: <https://doi.org/10.3390/brainsci8010010>
4. Erozkhan A. The link between types of attachment and childhood trauma. *Universal journal of educational research*. 2016. Т. 4, № 5. С. 1071–1079. URL: <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040517>
5. Kumari V. Emotional abuse and neglect: time to focus on prevention and mental health consequences. *The british journal of psychiatry*. 2020. Т. 217, № 5. С. 597–599. URL: <https://doi.org/10.1192/bjp.2020.154>
6. The distal consequences of physical and emotional neglect in emerging adults: a person-centered, multi-wave, longitudinal study / J. R. Cohen та ін. *Child abuse & neglect*. 2017. Т. 63. С. 151–161. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.11.030>
7. The influence of childhood emotional neglect experience on brain dynamic functional connectivity in young adults / X. Jin та ін. *European journal of psychotraumatology*. 2023. Т. 14, № 2. URL: <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2258723>
8. Winston R., Chicot R. The importance of early bonding on the long-term mental health and resilience of children. *London journal of primary care*. 2016. Т. 8, № 1. С. 12–14. URL: <https://doi.org/10.1080/17571472.2015.1133012>

Гарькавець С. О.,
*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціології
Східноукраїнського національного університету
імені Володимира Даля*

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ НА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Вплив психотравмуючих факторів на життєдіяльність громадян України, переважна більшість яких перебуває у стані невизначеності, складності та тиску інформаційного різноманіття, зумовлює вибір певних видів і форм їхньої активності. Хтось готовий сприймати складне та виборювати власне майбутнє, хтось схильний до спрощення реальності та її уникання, а хтось сприймає наявне як неминуче та переймається тим, щоб не було ще гірше.

Разом із цим, власно вплив ми визначаємо, як складне соціально-психологічне утворення, що виступає полімодальним явищем, яке зумовлює зміну поведінки, установок, намірів, уявлень, оцінок тощо індивідів у процесі їхньої взаємодії та життєдіяльності [2]. Вплив психотравмуючих факторів – це вплив, що супроводжується негативними наслідками для розвитку особистості, її цілісності та ресурсоспроможності, що втілюється у понятті ментального здоров'я (фізичного, психічного та соціального).

Ствердно, ті хто здатний активно адаптуватися до нових умов життєдіяльності виявляють спроможність до опанування невизначеності власного існування та самотужки здатні долати наявні стресогенні виклики. Проте, архаїчні індивіди, здебільшого, виявляють адаптованість виключно до рівноваги та униканню невизначеності, до життя у сталому та простому світі, який поділяється на біле та чорне, своїх і чужих [1].

Разом із цим, серед українських громадян, натеper утворилася велика соціальна група, яка отримала назву внутрішньо переміщені особи (ВПО), у яких сприйняття наявної соціальної життєвої ситуації, що зумовлена відкритою озброєною агресією російської федерації проти суверенної України, переломлюється крізь призму суцільних особистих втрат і безперспективності щодо повернення до рідних домівок.

Отже, на які психотравмуючи фактори, що натеper значно впливають на життєдіяльність ВПО, слід звернути увагу?

По-перше, власно переміщення ВПО з місць постійного мешкання у нові місця тимчасового (можливо постійного) перебування. Цей виклик

був дуже психічно напруженим, оскільки ВПО потрібно було визначатися, куди саме переміщуватися – в центральні, західні райони України чи за кордон. Чим далі від домівки, тим більше психічна напруга, тим більше невизначеності, тим вище сприйняття віктимних ризиків на суб'єктивному рівні. При цьому, перебування за кордоном, як у безпековому, так й економічному сенсі було більш доцільним. Але не кожний з ВПО мав таку можливість, зважаючи на існуючі правові обмеження.

По-друге, психотрамуючий тиск місць тимчасового помешкання. Зрозуміло, що існувало кілька варіантів: у родичів, у гуманітарних центрах, у різних релігійних місіях, у гуртожитках, в орендованих квартирах і домівках, в придбаних оселях тощо. Проте, само перебування у нових життєвих умовах визначало амплітуду такого тиску, оскільки кожному з нас потрібний певний час для адаптації та поновлення на новому місці, встановлення конструктивної комунікації з іншими, розуміння складності соціальної ситуації.

По-третє – це правовий статус переселенця. Хоча й існує відповідний Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» і держава зробила багато такого, що повинно було послабити негативні аспекти вимушеного переселення, повністю здолати існуючі соціальні стереотипи та застороги щодо «чужинців» значною мірою не вдалося. Особливо у західних районах України. Також, є приклади, коли суди виносили ухвали щодо ВПО, у яких посилялися на воєнний час, що нібито суттєво обмежує можливості виконання органами влади своїх повноважень на певних територіях, що ускладнює належний виклик таких осіб і зумовлює можливість підозрюваним переховуватися. Тобто, проблеми державних інституцій перекладаються на плечі громадян, що погіршують їх правове становище. А, оскільки ВПО взагалі не мають постійного місця мешкання, то їхня доля – це доля таких собі «соціальних маргіналів».

В четверте – фінансові проблеми. Що означає для ВПО залишити домівку, власне господарство, можливості фінансово себе забезпечувати? Допомога від держави це краплина у морі, яка тільки мінімально може вирішувати особисті фінансові проблеми. А, якщо людина ще й звикла жити у певному соціальному статусі, то це великий виклик, з яким їй буде дуже важко впоратися. До речі, шахрайські витівки останнього часу спрямовуються саме на представників ВПО, оскільки бажання отримати хоча б щось у якості компенсації втраченого завжди привертає увагу негідників різних мастей.

П'яте – психотравмуючий фактор невизначеності, щодо асиміляція на новому місці чи повернення на деокуповані або навіть тимчасово окуповані території. Умовно кажучи, можна виокремити три групи ВПО, які мають різні рівні такої асиміляції: 1) ті, хто оптимально асимілювався; 2) ті, хто відносно асимілювався; 3) ті, хто взагалі не може асимілюватися. Як ми вважаємо, найбільш вразливими виявляються

представники третьої групи, які мають наміри повернутися на деокуповані або навіть тимчасово окуповані території. Приклади, коли були деокуповані такі українські міста, як Херсон, Куп'янськ та інші, але не достатньою мірою там була забезпечена безпека громадян, які поверталися, призводило до їх вторинної віктимізації.

Отже, натепер ми маємо широкий спектр психотравмуючих викликів, що супроводжують існування ВПО у сучасних умовах. Вихід та психологічне поновлення внутрішньо переміщених осіб ми вбачаємо у низці заходів, що спроможна зробити держава. Це поглиблення правового статусу ВПО, щоб громадяни не відчували себе «соціальними маргіналами» у рідній державі. Суттєвими моментами є працевлаштування на новому місці мешкання, надання можливості мати гідну роботу та фінансове забезпечення (можливо тимчасове зниження для них податкового навантаження).

Також, важливим виявляється чесний діалог, за який держава не продукує порожні обіцянки. Треба вибудовувати таку комунікацію державних інституцій з ВПО, за яку зростала б довіра, а не з'являлися розчарування, образа, відчуття зради та приниження. Гіркий досвід 2014-2022 рр., коли абсолютна більшість ВПО були кинуті напризволяще (не вирішувалися проблеми житла, не надавалися компенсації за втрачене майно тощо), є тому яскравий приклад.

Висновки. Психотравмуючи впливи війни ще довго будуть тиснути, як на всіх громадян України взагалі, так й на представників ВПО, зокрема. Проте, щодо ВПО, цей тиск можна значно послабити, якщо з боку держави будуть зроблені дієві кроки щодо посилення правового статусу внутрішньо переміщених осіб, щоб унеможливити виникнення у них абсолютної зневіри, розчарування та активного неприйняття статусу «соціальних маргіналів» у власній державі. Але, першою умовою цього процесу повинна стати конструктивна комунікація між діючою владою та громадянами. Нажаль, однією з невирішених проблем можновладців, щодо дієвої комунікації з ВПО, як раз й є віддзеркалення відомого прислів'я, що «ситі голодних не розуміють».

Список використаних джерел:

1. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Сучасні виклики внутрішньо переміщених осіб в Україні: соціально-психологічний аналіз // ГРААЛБ НАУКИ : міжнар. наук. журнал. Вінниця: ГО «Європейська наукова платформа»; НУ «Інститут науково-технічної інтеграції та співпраці», 2024. № 47. С. 763-768.

2. Гарькавець С. О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі: монографія. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2010. 343 с.

Гордашевська М. Я.,

*студентка 4-го курсу за спеціальністю «Психологія»
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Науковий керівник: Біла І. М.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

Війна в Україні спричинила масове переміщення населення, що зумовлює потребу в глибшому розумінні механізмів соціально-психологічної адаптації українських біженців. В умовах сучасної політичної та соціальної ситуації, багатьом українцям довелося вимушено покинути свої домівки, міста, родини та поїхати за кордон у пошуках безпеки. Українці вже тривалий час проходять процес адаптації в нових умовах життя, пристосовуються до нових культур, вивчають мови, асимілюються в різні суспільства, що ставить перед соціальною та індивідуальною психологією питання дослідження цього процесу, його якісний та кількісний аналіз. Наукове осмислення цих проблем адаптації дозволяє розробити ефективні підходи до психологічної підтримки та соціальної політики. Метою дослідження є визначити та проаналізувати основні соціально-психологічні фактори, що впливають на процес адаптації українських біженців до нових умов життя за кордоном або в межах країни.

Згідно з моделлю акультурації Джона Беррі виділяють чотири стратегії акультурації: асиміляція, інтеграція, сегрегація, маргіналізація. Найсприятливішою для адаптації визнається стратегія інтеграції, за якої особа зберігає свою ідентичність, водночас активно включаючись у нове середовище [2, с. 351–353]. Застосування цієї моделі дозволяє розуміти різні шляхи адаптації українських біженців залежно від рівня прийняття культурних норм нового суспільства. У процесі адаптації до нових умов життя в еміграції існує багато викликів, з якими стикається людина у індивідуальному та соціальному плані. Таким чином культура країни, в якій перебуває індивід також викликає змішані почуття в процесі інтеграції. За теорією крос-культурного шоку Оберга ми можемо пояснити деякі труднощі адаптації як "культурний шок", де переселенець проходить через етапи: ейфорія, дезорієнтація, поступове звикання, адаптація [6, 177–182]. В контексті біженців, особливо українських, цей процес ускладнюється додатковими стресовими

чинниками – втратою дому, роботи, соціальних зв'язків, вимушеністю переїзду та зміни країни проживання, що дає змогу аналізувати та розширювати теорію в контексті додаткових факторів.

Розглядаючи стрес, як одну з рушійних сил адаптації ми беремо до уваги теорію стресу та копіngu Лазаруса і Фолкмана, яка представляє адаптацію як динамічний процес подолання стресу [5, с. 3], у якому важливу роль відіграють особистісні копінг-стратегії [5, 141–165]. Отже, ефективність адаптації індивіда залежить від того, чи застосовуються конструктивні (проблемно-орієнтовані) чи деструктивні (емоційно-орієнтовані) способи подолання труднощів. Враховуючи соціальні чинники адаптації українців за кордоном та необхідність асимілюватися у певному суспільстві важливою для дослідження тематики є теорія соціальної підтримки, яка стверджує, що існує взаємозв'язок між наявністю позитивних соціальних контактів та взаємодій та благополуччям особистості. Соціальна підтримка (емоційна, інформаційна, матеріальна) виступає буфером стресу та критично важливим ресурсом адаптації [4, с. 310]. Таким чином ми можемо припускати, що біженці з сильнішою мережею підтримки (сім'я, громада, служби допомоги) демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

Враховуючи актуальність теми дослідження процесу адаптації біженців в останні роки, як і тих хто поїхав за кордон, так і тих, кому довелося покинути домівку в межах України, ми спираємось на українські дослідження. Беремо до уваги що соціально-психологічні програми проведені серед вимушених українських переселенців мають позитивний вплив і в перспективі – ще більший ефект на психоемоційний стан особистості [1, с. 63].

В цілому почуття щастя та благополуччя людини складається з багатьох факторів, як за теорією піраміди потреб (А. Маслоу), даний конвергентний та комплексний підхід можна детальніше розглянути у працях Білої І. [3, с. 80], де ми бачимо ідею важливості поєднання та баланс у різних сферах життя для гармонійної адаптації у нових умовах життя, як у випадку вимушеного переселення українців та необхідності пристосовуватися у новій середі.

Отже, підсумовуючи все вищезазначене можна виділити структурність та комплексність підходу до дослідження процесу адаптації до нових умов життя. Можемо зазначити що процес пристосування включає в себе процес усвідомлення перебування у певній ситуації, усвідомлення ситуації, а згодом її прийняття або відторгнення процесу, що призводить до відповідних дій. Але при структурності процесу можна виділити певні аспекти процесу пристосування, як культурний шок, стрес та стратегії його подолання (копінг-стратегії), які є індивідуальними для кожного індивіду, в залежності від особливостей його особистості та набутого досвіду,

наявність або відсутність соціальної підтримки та загальний рівень щастя та задоволеності життям. Тож, враховуючи об'ємність та складність поняття, важливим є поглиблення у дослідження даного поняття, щоб ефективніше надавати соціально-психологічну допомогу українцям та використовувати необхідні міждисциплінарні підходи, орієнтовані на психосоціальну підтримку, інтеграцію та збереження людської гідності.

Список використаних джерел:

1. Бикова О. Соціально-психологічна адаптація українських переселенців на території землі Північна Рейн-Вестфалія, Німеччина. *Науковий вісник ЧНУ імені Петра Могили*. 2023. Т. 12, № 3. С. 45–52.
2. Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., Dasen, P. R. *Cross-Cultural Psychology: Research and Applications*. 2nd ed. Cambridge : Cambridge University Press, 2002. P. 351–353.
3. Bila, I., Hoian, I. Happiness as a psychological formation. *Innovations in the Scientific, Technical and Social Ecosystems*. 2022. Vol. 1, No. 3. P. 70–82. URL: <https://istse-jaeger.com/index.php/istse/article/view/19>
4. Cohen, S., Wills, T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, No. 2. P. 310–357.
5. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
6. Oberg, K. Culture shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*. 1960. Vol. 7. P. 177–182.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-17>

Гричаник В. С.,

студентка 4-го курсу за спеціальністю «Психологія»

Таврійського національного університету імені І. В. Вернадського

Науковий керівник: Мітіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Проблема мотивації знаходиться в фокусі уваги психологів, оскільки вивчення механізмів зовнішніх і внутрішніх стимулів поведінки людини є дуже актуальним. Водночас думки вчених стосовно цього питання

дуже різноманітні, що проявляється у відсутності єдиної цілісної теоретичної конструкції мотивації. З огляду на це, ми вважаємо доречним проведення теоретичного огляду наукової літератури з даної проблематики з метою поглиблення знань, щодо функціонування потребо-мотиваційної сфери людини.

У психологічній науці терміном «мотив» характеризують спонукальну причину діяльності. Дослівно мотив можна трактувати як те, що штовхає діяти, це усвідомлювана спонук до діяльності [3]. Спонукації дії можуть різні внутрішні або зовнішні умови, які спрямовують поведінку у певне русло.

Основою мотивів є потреби, що можуть бути первинними (біологічно обумовленими) і вторинними (матеріальними або духовними). Внаслідок усвідомлення потреби у людини виникають мотиви, що спрямовані на їх задоволення.

У психологічній літературі відсутня чітка конкретика стосовно інтерпретації взаємозв'язку потреб і мотивів. Зазвичай, потреби трактують як сукупність стимулів, що характеризуються відносною стабільністю. Водночас конкретні мотиви можуть проявлятися як тимчасові феномени, а деякі з них навіть не пов'язані з актуальними потребами. Зокрема, соціальні спонуки (вимога, наказ) можуть суперечити об'єктивній і суб'єктивній необхідності.

У психологічній науці розрізняють різні види внутрішніх мотивів:

1. Самоствердження, що передбачає прагнення пошуку власного місця в соціумі і корелює з почуттям гідності і поваги до себе.
2. Ідентифікація себе з іншою людиною, що передбачає прагнення бути схожим на певний ідеал людини – вигаданий або реальний.
3. Прагнення влади як впливу на інших через отримання керівних позицій (офіційних чи неофіційних) у соціальних спільнотах.
4. Процесуально-змістові – це мотиви, що спонукають до діяльності через її зміст і операційний аспект.
5. Прагнення до саморозвитку як бажання стати краще.
6. Прагнення досягнення високих результатів і майстерності в діяльності.
7. Просоціальні – це спонуки, що пов'язані з почуттям обов'язку.
8. Афіліаційні – прагнення до підтримання стосунків з соціальним оточенням.
9. Негативна мотивація – це спонукання, викликані усвідомленням можливих неприємностей і покарань [1].

Заслужують також на увагу погляди на мотивацію й мотиви у контексті основних психологічних напрямів. У *біхевіоризмі* мотивація людини і тварин трактувалася як ідентична. Е. Торндайк, К. Холл, Д. Хебб вивчали спонуки до діяльності на базі експериментів з пацюками. У процесі цих дослідів визначалися сила мотиви у різних різних умовах біологічної стимуляції. Концепція біхевіористів про мотивацію передбачає поділ на два типи спонук:

1) первинні, біологічні мотиви (голод, спрага, температурний режим, сечовиділення, відпочинок, сон, активність, сексуальні потяги, уникнення болю, турбот про дітей);

2) вторинні, набуті, що пов'язані з науцінням і систематичними вправами [3].

У класичному *психоаналізі* З. Фрейда основними мотивами діяльності є інстинкти, що є проміжними феноменами між психічними та фізіологічними структурами. Інстинкти мають конкретні об'єкти орієнтації і ставлять на меті зменшення напруги від актуальних потреб. З. Фрейд виділяв дві групи інстинктів – життя (Ерос) і смерті (Танатос). Детально розглядаючи Ерос, засновник психоаналізу акцентував увагу на його основному значенні для психіки [2].

Представник *гештальтпсихології* К. Левіна для пояснення мотивації запропонував концепт «силового поля». Вчений вважав, що взаємодія зовнішніх чинників і внутрішніх сил детермінує діяльності особистості [4]. При цьому мотиви є причиною появи і становлення «системи напружень», що визначає стимули вчинків.

У межах *гуманістичної психології* багато уваги проблемі мотивації й потреб приділяв А. Маслоу. Його відома класифікація потреб характеризується двома визначальними аспектами:

1) розмежування не окремих потреб, а узагальнених груп (фізіологічних, безпекових, соціальних, у повазі, самоактуалізації);

2) групи потреб ієрархічно впорядковані відповідно до значення для розвитку особистості [5].

Отже, у психології відсутній єдиний загальноприйнятий погляд на природу та механізм мотивації. Інколи точки зору окремих науковців кардинально відрізняються (біхевіоризм і гуманістична психологія). Проте беззаперечним є інтерпретація мотивації як сукупності стимулів, що спонукають і спрямовують поведінку та діяльність особистості.

Список використаних джерел:

1. Герасімова Н. Є., Герасимова І. В. До питання психологічних механізмів розвитку мотивації особистості. Collection of scientific papers «SCIENTIA». February, 23. С. 275–279.

2. Фрейд З. Невпокій в культурі. Пер. з німецької Ю. Прохасько. Київ: «Апріорі», 2021. 120 с.

3. Heckhausen J., Heckhausen H. Motivation and action: Introduction and overview. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), Motivation and action. Cambridge University Press. 2008.

4. Lewin K. Field Theory in Social Science. The University of Chicago Press. Chicago and London, 1975. 346 p.

5. Maslow A.H. Motivation and Personality. Prabhat Prakashan, 2023. 379 p.

Завгородня О. В.,
*доктор психологічних наук,
головний науковий співробітник
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В КРИЗОВИХ УМОВАХ: ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ

У воєнний час суб'єктивне благополуччя (СБ) людей зазнає суттєвих трансформацій, що зумовлює необхідність його глибокого аналізу в демографічному контексті. Дослідження впливу статі на СБ дає змогу виявити вразливі групи населення й розробити більш цілеспрямовані стратегії психологічної допомоги в умовах хронічної нестабільності. Деякі дослідження [11] свідчать про те, що чоловіки часто демонструють вищий рівень благополуччя, тоді як інші [12; 13] не знаходять значних відмінностей. Дінер Е. [7] припустив, що знижений рівень суб'єктивного благополуччя жінок може бути пов'язаний із підвищеною емоційною чутливістю. Водночас Карлтон С. зі співавторами [6] відзначають, що чоловіки схильні пригнічувати свої емоції, що може призводити до інтерналізованого стресу, тоді як жінки, отримуючи ширшу соціальну підтримку, частіше демонструють вищий рівень благополуччя.

Вік і благополуччя пов'язані складним чином, і їхній зв'язок може змінюватися з часом. Інглхарт Р. [11] стверджує, що жінки до 45 років, як правило, відчують більше щастя, але після цього вікова траєкторія змінюється на користь чоловіків. Метааналіз, здійснений Пінкварт М. і Сьоренсен С. [15], підтверджує, що літні жінки часто мають нижчий рівень благополуччя, порівняно з ровесниками-чоловіками. Соціально-економічні фактори також відіграють суттєву роль у формуванні гендерних відмінностей. Роботи Цай С. і Ван Дж. [5] доводять, що економічні умови, місце проживання, статус (селянина, містянина, мігранта з села у місто) є важливими чинниками благополуччя, особливо для жінок. Дослідження Грем К. і Чаттопадхьяй С. [10] показали, що жінки, як правило, мають вищу задоволеність життям, ніж чоловіки, за винятком деяких країн з низьким рівнем доходу. Їхнє дослідження було спрямовано на аналіз гендерних відмінностей в благополуччя між різними країнами, беручи до уваги такі фактори, як вік, економічний статус та освіта. Вони виявили, що гендерний розрив на користь вищого задоволення життям жінок, більш помітний у заможних країнах, серед забезпечених та освічених (має вищу освіту). Культурний контекст є важливим чинником, що модулює вплив гендеру на суб'єктивне

благополуччя. Гендерна рівність в суспільстві також має неоднозначний вплив на суб'єктивне благополуччя. Деякі дослідження свідчать, що суспільства з більшою гендерною рівністю демонструють вищі показники благополуччя для обох статей [2]. Гендерна нерівність в доступі до економічних, політичних і освітніх ресурсів, а також збереження традиційних гендерних ролей, часто спричиняють додатковий тиск на жінок, що позначається на їхньому суб'єктивному благополуччі. Гендерні відмінності стають особливо вираженими під час кризових подій, таких як пандемія COVID-19, воєнні конфлікти та економічні потрясіння, що посилюють стресові чинники та погіршують суб'єктивне благополуччя. Наприклад, дослідження Пех К. зі співавторами [14] показують, що під час пандемії молодші жінки відчували значно більший емоційний стрес через подвійне навантаження у професійній та сімейній сферах. Дослідники виявили, що жінки демонструють вищу емоційну чутливість, вони частіше відчувають тривожність, особливо в молодому віці, і мають нижчі показники психологічної стійкості. Пех К. зі співавторами пов'язують це з гендерними ролями та соціальними очікуваннями. Дослідження Гізінгер Т. та ін. [9] виявили в жінок вищі показники тривоги, депресії та безнадійності, тоді як у чоловіків частіше фіксувалися прояви роздратованості, розчарування та гніву. Негативна кореляція між працевлаштуванням та відчуттям самотності переважно спостерігається у жінок, що свідчить про особливу вразливість цієї групи щодо загрози безробіття. Згідно з Бланчфлауер Д. та Брайсон А. [3], в період пандемії COVID існують переконливі докази з низки джерел даних і країн за 2021-2022, що чоловіки щасливіші та мають краще психічне здоров'я, ніж жінки. Також виявлено, що різниця між чоловіками і жінками на користь чоловіків була більшою, ніж різниця за расою (між щастям білої та чорної рас).

В умовах воєнних конфліктів гендерні аспекти набувають ще більшого значення. Бен-Шалом У. [4] зазначає, що жінки-комбатанти частіше зазнають моральних травм і демонструють нижчий рівень адаптації. Гендерні відмінності виявилися у переживаннях цивільних людей під час війни в Україні. Дослідження Чачко С. та Ярославського Д. [1] показали, що тривалий стрес в умовах воєнних загроз в Україні негативно впливає на психологічний стан громадян; в умовах воєнного часу чоловіки демонструють вищу нервово-психічну стійкість та нижчий рівень ПТСР, мають помірну депресію та недостатній адаптаційний ресурс. Жінки частіше виявляють симптоми інтрузії, депресію середньої важкості та мають дуже низький адаптаційний ресурс.

Висновки. Отже, різні чинники модулюють гендерні відмінності у сприйнятті людиною власного благополуччя. Нерівність у доступі до ресурсів і збереження традиційних гендерних ролей створюють

додатковий тиск на жінок, що негативно впливає на їх суб'єктивне благополуччя. В кризових умовах жінки частіше відчують високий рівень емоційного стресу, тривоги та депресії. Це може бути пов'язано з підвищеною емоційною чутливістю, відповідальністю за родину та подвійним навантаженням. Чоловіки, попри більшу, порівняно з жінками, психологічну стійкість, схильні до пригнічення емоцій, що веде до внутрішнього стресу та агресивних реакцій.

Умови воєнного часу спричиняють суттєві трансформації суб'єктивного благополуччя, а його аналіз у демографічному контексті дає змогу виявити вразливі групи населення та розробити цілеспрямовані стратегії психологічної допомоги, що є надзвичайно актуальним у період тривалої нестабільності.

Список використаних джерел:

1. Чачко С., Ярославський Д. Гендерні особливості переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз в Україні. *Перспективи та інновації*. 2023. 15(33), С. 916–927. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-916-927](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-916-927)
2. Audette A. P., Lem S., O'Connor H., Radcliffe B. Quality of Life: A Cross-National Analysis of the Effect of Gender Equality on Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 2019, 20(7), 2173–2188. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0042-8>
3. Blanchflower, D.G., Bryson, A. The female happiness paradox. *J Popul Econ* 37, 16 (2024). <https://doi.org/10.1007/s00148-024-00981-5>.
4. Ben-Shalom U., Reizer A., Connolly V., Rivker I. The adaptation of soldiers to post-service life – the mediating impact of political views on the relationship between violence and adaptation. *Frontiers in Psychology*, 14, 2023. 1131316. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1131316>
5. Cai S., Wang J. Urbanization and subjective well-being in China: Differences between urban, migrant, and rural populations. *China Happiness Report*. 2021. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3919385>
6. Carlton S., Harrison A., Honoré S., Goodmon L. B. Conceal, Don't Feel: Gender Differences in Implicit and Explicit Expressions of Emotions. *Modern Psychological Studies*, 25(1), 2020. Article 10. URL: <https://scholar.utc.edu/mps/vol25/iss1/10>
7. Diener E, Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 1999. 302–376.
8. Feng J., Zheng M. Gender differences in the subjective well-being of the older adults and the determinant factors: a case study of Nanjing. *Frontiers in Public Health*, 2024. 12:1447777. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1447777>
9. Gisinger Dev R., Kautzky A., Harreiter J., Raparelli V., Kublickiene K., Trinidad Herrero M., Norris C. M., Lavoie K. L., Pilote L., Kautzky-Willer A. Sex

and gender impact mental and emotional well-being during COVID-19 pandemic: A European countries experience. *Journal of Women's Health (Larchmt)*, 31(11), 2022. 1529-1539. <https://doi.org/10.1089/jwh.2022.0115>.

10. Graham C., Chattopadhyay S. Gender and well-being around the world. *International Journal of Happiness and Development (IJHD)*, 1(2), 2013. 212–232. <https://doi.org/10.1504/IJHD.2013.055648>.

11. Inglehart R. Islam, Gender, Culture, and Democracy. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3-5), 2002. 224–228. <https://doi.org/10.1177/002071520204300301>

12. Kahneman D., Krueger A. B.. Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 2006. 3–24. <https://doi.org/10.1257/089533006776526030>

13. Peterson C., Seligman M. E. P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. *Oxford University Press*. 2004.

14. Pieh C., Budimir S., & Probst T. The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*, 136, 2020. 110186. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>

15. Pinquart M., Sörensen S. Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 2001. 245–266. <https://doi.org/10.1207/153248301753225702>

16. Stevenson B., Wolfers J. The Paradox of Declining Female Happiness. *American Economic Journal: Economic Policy*. 1 (2). 2009. 190–225. DOI: 10.1257/pol.1.2.190

17. Wollast R., R., Lüders A., Nugier A., et al. Gender inequality and cultural values in explaining gender differences in positive and negative emotions: A comparison of 24 countries during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology* 2025. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06989-0>

18. Zhang W., Pan J. The effects of economic status on subjective well-being: A comparative study across cultures. *Social Indicators Research*, 163(2), 2022. 745–765. <https://doi.org/10.1007/s11205-022-02950-6>

Кобильченко В. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник відділу освіти дітей
з порушеннями сенсорного розвитку*

*Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка
Національної академії педагогічних наук України*

Омельченко І. М.,

*доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник відділу*

*психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими потребами
Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка
Національної академії педагогічних наук України*

ДЕПРИВОВАНА ОСОБИСТІСТЬ ДИТИНИ ЯК НАСЛІДОК ДІЇ ДОВГОТРИВАЛОЇ ДЕПРИВАЦІЙНОЇ СИТУАЦІЇ РОЗВИТКУ

Останнім часом у психології зростає науковий інтерес до такого феномена, як депривація. У цілому «депривація» – поняття багатогранне і багаторівневе [5, 225-241].

Війна, яка триває в Україні, безумовно може розглядатися в якості довготривалої деприваційної ситуації, позаяк депривація – це психічний стан, виникнення якого зумовлене життєдіяльністю особистості в умовах тривалого позбавлення або істотного обмеження можливостей для задоволення життєво важливих потреб.

У теорії індивідуальної мотивації дії людей пояснюється шляхом відсилки до їх потреб. У сучасній психологічній літературі термін «потреба» має кілька значень. У найзагальнішому значенні потреба – це стан людини, який виникає на основі суперечності між наявним і необхідним, і спонукає її до діяльності щодо усунення даної суперечності. Потреби поєднують у собі два компоненти: об'єктивний і суб'єктивний. Об'єктивна сторона потреби зумовлена властивостями зовнішнього світу і людського організму, а суб'єктивна сторона визначається самою людиною, яка усвідомлює об'єктивно існуючу, незалежну від її волі реальність [6].

Хоча існують певні фізіологічні потреби, які задовольняються з метою виживання (їжа, сон, житло), потреби в цілому формуються під впливом культури. Соціологи визнають наявність і нефізіологічних потреб (в спілкуванні, визнанні). Всі потреби людини носять соціальний характер, форми їх прояву залежать від рівня розвитку культури, суспільства.

Найчастіше потреби поділяються за походженням на біогенні (первинні) і соціогенні (вторинні). До числа первинних відносяться потреби в самозбереженні, тобто їжі, воді, відпочинку, сні, теплі, збереженні здоров'я тощо. До вторинних потреб належать потреби в самоствердженні, спілкуванні, різних досягненнях, дружбі, коханні, знаннях, саморозвитку, творчості, самовираженні.

Натепер, в умовах війни, чимало дітей та їх близьких дорослих (передусім батьків та найближчих родичів) опинились у важкій деприваційній ситуації, коли неможливо або вкрай важко задовольнити як фізіологічні, так і психологічні життєві потреби, коли ані дитина, ані близькі дорослі не почуваються у безпеці і не завжди можуть захистити дитину від страхів війни.

У людей, які зазнали депривації базових особистісних потреб, нерідко виникають деформації суб'єктивного образу світу, які проявляють себе таким чином [4]:

- образ світу в цілому. Депривація руйнує саме уявлення особистості про життя та його цінності, про свою цінність та життєздатність у світі. Це має назву «онтологічної непевності»;

- образ «Я». Людина відчуває себе «не такою, як усі інші», не вартою любові. Нерідко це сполучається з уявленням про себе, як про «слабку істоту», що не здатна змінити свою життєву ситуацію. Це супроводжується невпевненістю у своїх силах і можливостях, безсиллям та безпорадністю (позиція жертви). Можливий також інший варіант: людина зовні здається «сильною», проявляє агресію, але за цією бронею – глибинний страх і те ж почуття безпорадності, ускладнене відчуженням від інших людей;

- образ іншого (близького й далекого). Інші люди уявляються небезпечними і ворожими. Виникають труднощі із довірою: такі люди нікому не довіряють, часто заперечують саму можливість звернутися до кого-небудь за допомогою.

Психічний стан депривованої особистості виявляється в її підвищеній тривозі, почутті глибокої незадоволеності собою, своїм оточенням, своїм життям, втраті життєвої активності, в стійкій депресії, що переривається іноді сплесками неспровокованої агресії. У той же час, у кожному окремому випадку ступінь деприваційного негативізму особистості різний. Вирішальне значення при цьому належить вияву та взаємодії двох основних факторів: рівня стійкості конкретної особистості, її деприваційного досвіду, здатності протистояти впливу ситуації; ступеня жорсткості, модифікаційної потужності та міри мультиаспектності деприваційного впливу.

Вияви депривації можуть охоплювати широкий діапазон змін особистості – від легких, що зовсім не виходять за межі нормальної емоційної картини, до дуже грубих уражень розвитку інтелекту й

характеру. Психічна депривація може виявляти певну картину невропатичних ознак, а іноді – виражені соматичні особливості.

Класичній картині психічної депривації властиві: затримка розвитку мовлення – особливо «страждає» синтаксис та змістовні характеристики, соціальне використання мови, повідомлення переживань та побажань щодо майбутнього; затримка розвитку соціальних та гігієнічних навичок та звичок, при створенні яких потрібні тісні стосунки з дорослим; затримка розвитку дрібної моторики при низькій продуктивності інтелектуального розвитку (низький рівень малюнкових тестів), спостерігаються переваги практичного компонента над змістовно-понятійним; недиференційоване, примітивне ставлення до людей; інфантильна поведінка; емоційна тупість, яка проявляється у відсутності жалості та сором'язливості тощо.

Практично завжди в людини, яка перебуває в умовах депривації, виникають спалахи агресії, які можуть поширюватись на оточуючих або саму себе. Це може виражатися у спробах заподіяти собі шкоду, вчинити суїцид, а також у прихованих формах аутоагресії, що виявляється у шкідливих звичках, залежностях, соматичних захворюваннях (гіпертонії, виразковій хворобі тощо). Люди з певним складом характеру можуть намагатися завдати шкоди оточуючим. Як правило, об'єктом агресії стають люди, які мають те, чого позбавлена депривована особистість.

Отже, психологічні (особистісні) деформації, до яких призводить депривація, за своєю глибиною й наслідками нічим не поступаються, а, часом, і перевершують ті фізіологічні порушення, які є прямим наслідком хвороби або травми [1]. Саме тому, діти й дорослі потребують кваліфікованого психологічного супроводу, спрямованого на профілактику та подолання наслідків депривації основних життєвих потреб.

Відзначені особливості депривованої особистості визначають завдання й психологічний зміст роботи. Якщо порушення або деформація суб'єктивного образу світу вже відбулися, необхідна тривала психологічна робота – відновлення цілісного й упорядкованого суб'єктивного образу світу особистості, нехай він навіть буде іншим, аніж раніше [2]. При цьому не обійтися без відновлення розірваних зв'язків: із самою собою та іншими людьми, а також зв'язку минулого, сьогодення й майбутнього, що дає людині можливість, з одного боку, «знайти корінь проблеми» й «пожвавити» свої життєві резерви, а з іншого боку – знайти майбутнє й себе у ньому й освоїти продуктивні способи поведінки у кризових ситуаціях. Результатом такої перебудови є новий образ світу й себе у ньому.

Список використаних джерел:

1. Кобильченко В.В. Особистість дошкільника в умовах зорової депривації: монографія. Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України. Київ: Видавець Цибульська, 2023. 240 с.
2. Кобильченко В.В. Психологічний супровід дітей дошкільного віку з порушеннями зору: монографія. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2015. 205 с.
3. Кобильченко В.В. Теоретичні основи психолого-педагогічного супроводу молодших школярів з порушеннями зору: монографія. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2017. 367 с.
4. Кобильченко В.В., Омельченко І.М. Спеціальна психологія: підручник. Київ : ВЦ «Академія», 2020. 224 с.
5. Кобильченко В.В., Омельченко І.М. Феноменологія і типологія біогенної депривації. Психологія і особистість. № 2 (22). 2022. С. 225-241.
6. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: КММ, 2006. 240 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-20>

Мітіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Діяльність фахівців соціономічних професій, де присутні емоційні взаємини в системі «людина-людина» завжди супроводжується інтенсивним психологічним навантаженням та стресогенними ситуаціями, що досить часто приводить до професійного вигорання. Дана проблема особливо актуальна зараз для нашої країни, коли під час воєнного стану ризики професійного вигорання значно посилюються екстремальними умовами праці при відсутності світла, зв'язку, під час повітряних тривог і обстрілів, супроводжуються переживаннями за безпеку рідних, клієнтів, що звертаються за допомогою. Крім того, працівники допомагаючих професій мають підвищений ризик вторинної травматизації, що є потужним чинником професійного вигорання. Виходячи з цього, в умовах сьогодення вкрай актуальним є питання

профілактики та своєчасного попередження професійного вигорання фахівців соціономічної сфери.

Дослідження проблеми професійного вигорання знайшло своє відображення у роботах багатьох вітчизняних (В. І. Босько, О. В. Бутиліна, О. Л. Главацька, Л. М. Гридкоvec, Л. М. Карамушка, Н. О. Левицька, Г. В. Ложкін, М. Л. Смольсон) та зарубіжних вчених (С. Джексон, К. Маслач). Слід зазначити, що більшість авторів визначають професійне вигорання як синдром, що розвивається на тлі хронічного емоційного стресу та призводить до спустошення емоційних й особистісних ресурсів людини, зниження ефективності праці.

Гридкоvec Л. М. визначає професійне вигорання як психофізіологічну реакцію організму людини на тривалі стреси різного рівня інтенсивності, що обумовлено професійною діяльністю та розгортається в поетапному проходженні рівнів напруження, резистенції та виснаження. Опір стресу починається з моменту появи тривожного напруження, при цьому фахівець намагається зменшити тиск зовнішніх обставин за допомогою певних стратегій: неадекватне вибіркове емоційне реагування; емоційно-моральна дезорієнтація (розвивається байдужість до клієнтів); розширення сфери економії емоцій (емоційна відчуженість, бажання припинити будь-які комунікації); редукція обов'язків (згортання діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків; відчуття того, що робота стає все важчою, а виконувати її – все складніше; з'являються думки про звільнення) [3, с. 117].

Симптоматика прояву професійного вигорання має комплексний характер і супроводжується почуттям провини та незадоволеністю від праці, страхом, тривогою, гнівом, відчаєм. У випадку, якщо фахівець не може позбавитися цих почуттів на початковому етапі, вони переходять у хронічний стан, унаслідок чого ще більш підсилюється рівень тривожності та роздратованості, що призводить до відстороненості, замкнутості, розладам сну, хронічній втомі, навіть депресії. Тобто, професійне вигорання має безпосередній негативний вплив не лише на ефективність праці, а також на психічне та фізичне здоров'я людини [5, с. 105].

Розглядаючи специфіку роботи працівників соціономічної сфери (лікарів, соціальних працівників, психологів, волонтерів) в умовах воєнного стану, необхідно зазначити невідповідність балансу їх роботи та відпочинку, вони працюють у зоні підвищеної небезпеки, напруження, під впливом страху як за власне життя так і за життя клієнтів, внаслідок чого виникає вторинна травматизація (вторинний травматичний стрес) внаслідок знання про травмуючу подію, що відбулася з іншою людиною. Вторинна травматизація може виникати внаслідок впливу як однієї стресової ситуації, так і мати накопичувальний характер, визначатись як втома від співпереживання, тобто, людина відчуває виснаження від співчуття. Керик О. зауважує, що прояви

первинної і вторинної травми можуть співпадати і виражатися у вигляді інтрузій, морального спустошення, перезбудження, екзистенційного відчаю. При цьому, спеціаліст може переживати зниження критичності щодо власної поведінки, втрачати емпатію, виявляти емоційну холодність до інших. Вторинна травма виступає фактором, який безпосередньо спричиняє професійне вигорання [4, с. 71].

Професійне вигорання працівників небезпечне в першу чергу своїми ризиками й наслідками, що призводить до зниження якості роботи, до неадекватних емоційних реакцій, провокує редукцію професійних обов'язків, втрату інтересу до роботи й навіть може призвести до зміни професії та роду діяльності. Негативними проявами професійного вигорання є депресивні стани, почуття втоми, негативна професійна установка, небажання передбачати позитивні результати у власному житті та професійної діяльності [2, с. 43].

Бутиліна О. В. акцентує увагу на посиленні проявів професійного вигорання соціальних працівників під впливом комплексу зовнішніх чинників, що виникли під час воєнного стану: значне збільшення навантаження внаслідок появи нових обов'язків, збільшення кількості клієнтів; серйозний психологічний вантаж, робота у постійному стресі та страху за власне життя й життя близьких, що призводить до зниження мотивації та плинності персоналу [1, с. 27].

Результати нашого дослідження, в якому прийняли участь соціальні працівники, психологи, лікарі, які мають досвід роботи з клієнтами у період воєнного стану в Україні, показали, що у більшості з них спостерігаються прояви професійного вигорання. Найбільші прояви вигорання визначено за шкалою «емоційне виснаження» (у 82% досліджуваних), що супроводжується почуттям емоційної спустошеності як наслідок тривалої роботи в психотравмуючих умовах. У 27% працівників виявлено високий рівень «деперсоналізації» та «редукції особистісних досягнень», що виявляється у зниженні мотивації та інтересу до праці, почутті некомпетентності у своїй професійній діяльності, байдужому ставленні до навколишніх.

Як було зазначено вище і підтвердилося результатами проведеного нами опитування, зовнішніми передумовами професійного вигорання фахівців є хронічна напружена психоемоційна діяльність, дестабілізуюча організація роботи, надмірне робоче навантаження; прогалини у системі розподілу робочих задач між працівниками; складний контингент, зокрема робота з людьми, які потребують термінової допомоги чи знаходяться у критично тяжкому стані.

Проте, крім зовнішніх факторів, на професійне вигорання працівників значною мірою впливають психологічні чинники, а саме: слабка мотивація професійної діяльності, емоційна ригідність, не оптимальний прояв емпатії, невміння виставляти особисті кордони,

підвищений рівень тривожності, що також посилює та прискорює професійне вигорання працівників.

Значний вплив на професійне вигорання має рівень тривожності, який підвищує емоційне виснаження і призводить до відчуття безсилля, що, в свою чергу, загострює прояви вигорання. За результатами дослідження визначений кореляційний зв'язок між особистісної тривожністю працівників та таким симптомом вигорання як «редукція особистісних досягнень», що виявляється невпевненістю у власних можливостях, знецінення своїх досягнень, почуттям некомпетентності у професійній сфері, усвідомлення неспіху у ній.

На думку О. В. Бутиліної попередження професійного вигорання фахівців є однією з управлінських задач, важливим є наявність діалогу між керівництвом та співробітниками, розуміння того, що в роботі заважає та призводить до виснаження. Дієвою практикою попередження вигорання є сформовані навички самоменеджменту, які допомагають фахівцям реально оцінювати свої можливості, розвивати свій потенціал, ефективно протидіяти стресу, який призводить до професійного вигорання. На рівень психологічної рівноваги впливає рівень стресостійкості фахівців, особливо в умовах роботи під час воєнного стану, коли працівники щодня зіштовхуються з важкими випадками та клієнтами, які перебувають у критичному стані. Найбільш дієвими формами профілактики професійного вигорання є проведення психологічних, соціально-психологічних тренінгів, формування стресостійкості, самовідновлення після стресу. Застосування цих практик є однією з умов ефективної організації роботи, яка буде перешкоджати розвитку професійного вигорання фахівців [1, с. 29].

Отже, узагальнюючи вищенаведене, слід зазначити, що проблема професійного вигорання працівників соціономічної сфери суттєво загострилася внаслідок дії екстремальних умов праці та збільшення впливу стресових чинників, врахуючи це профілактика професійного вигорання повинна мати комплексний характер і включати психологічні, соціально-економічні та організаційні аспекти. При цьому, можна окреслити два основних напрями психопрофілактичної роботи щодо попередження професійного вигорання фахівців: – на організаційному рівні оптимізація умов і режиму праці; – на особистісному рівні запровадження програм, щодо надання необхідної підтримки, навчання працівників самоменеджменту, оволодіння техніками аутотренінгу, підвищення стресостійкості, відновлення особистісних та психофізіологічних ресурсів, які допомагають людині протидіяти стресу.

Список використаних джерел:

1. Бутиліна О.В., Бугай К.Є. Професійне вигорання фахівців із соціальної роботи в умовах воєнного стану. *Міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи*. № 12. 2022. С.24-32.
2. Главацька О. Л. Попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Ужгород: Говерла, 2019. Вип. 2 (45). С. 41–45.
3. Гридковець Л. Профілактика та подолання професійного вигорання психологів, соціальних працівників, волонтерів та капеланів. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. 2018. С. 115-130.
4. Керик О. Професійне вигорання та прояви «вторинної травми» у фахівців системи «людина-людина». *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць ДДПУ імені Івана Франка*. Дрогобич, 2013. Вип. 31 «Психологія». С. 64-73.
5. Романовська О. В., Набільська Є. М. Причини та особливості прояву синдрому «професійного вигорання» соціальних працівників. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2011. 3 (11). С. 103-107.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-21>

Некипіла О. Д.,

аспірант I курсу за спеціальністю 053 «Психологія»

ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Науковий керівник: Співак Л. М.,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки

ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

МОДЕЛІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ: НАУКОВИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС

Посттравматичне зростання (ПТЗ) репрезентує складний психологічний процес, що полягає не лише у поверненні індивіда до вихідного рівня функціонування після пережитої травматичної події, але й у виникненні якісних змін особистості, що свідчать про її внутрішню трансформацію та адаптаційну еволюцію. ПТЗ включає в себе глибоке самопізнання, перегляд життєвих пріоритетів та переосмислення власної ідентичності. Для деяких осіб цей процес стає поворотним моментом,

після якого вони демонструють більш високий рівень особистісного розвитку, стійкості та цілеспрямованості, а також посилення суб'єктивного відчуття благополуччя.

Наукові дослідження вказують, що ПТЗ часто характеризується нелінійною динамікою – після етапу гострого стресу можливий період внутрішнього конфлікту, який поступово трансформується у фазу адаптаційного переосмислення. У результаті цього виникають нові життєві смисли, що сприяють зміцненню особистості та розширенню її психологічних меж. Таким чином, ПТЗ можна розглядати як позитивну відповідь на кризу, що створює умови для особистісного росту та психологічного оновлення.

У науковій літературі виділено три ключові теоретичні моделі ПТЗ, які нині інтенсивно досліджуються і розвиваються: функціонально-дескриптивна модель Р. Тедескі та Л. Келгуна, особистісно-центрована концепція С. Джозефа, а також біопсихосоціальна модель М. Крістофера. Кожна з них фокусує увагу на різних аспектах трансформаційного процесу, зокрема на змінах у когнітивній сфері, емоційній регуляції, поведінковій активності та соціальній інтеграції.

Найбільш деталізованою та систематизованою з-поміж них є функціонально-дескриптивна модель, розроблена психологами Річардом Тедескі та Лоуренсом Келгуном у 1990-х роках. Згідно з цією концепцією, ПТЗ не обмежується актом протистояння чи виживання у травматичних обставинах – натомість йдеться про глибинну трансформацію особистості, що включає емоційну, когнітивну, духовну та соціальну сфери. Автори визначають ПТЗ як процес, який виходить за межі адаптації та включає в себе інтенсивне осмислення пережитого досвіду, його інтеграцію в життєву історію та формування нової ідентичності.

Згідно з даною моделлю, посттравматичне зростання проявляється у п'яти ключових доменах:

1. Покращення міжособистісних стосунків – зростає здатність до емпатії, взаємної підтримки, підвищується цінність міжособистісної взаємодії.
2. Зміна сприйняття себе – особа усвідомлює власну психологічну витривалість, силу та здатність долати труднощі.
3. Філософське переосмислення життєвих цінностей – виникає потреба в новому визначенні життєвих орієнтирів, перегляді пріоритетів.
4. Виявлення нових можливостей – людина починає помічати альтернативні шляхи розвитку, відкриває нові цілі.
5. Духовний розвиток – посилюється інтерес до екзистенційних питань, глибших сенсів життя, віри, метафізичних уявлень.

Центральним механізмом ПТЗ є когнітивне переосмислення, що включає активне осмислення травматичної події, її причин, наслідків та місця у життєвому контексті особистості. Цей процес не є автоматичним – він потребує часу, зусиль та внутрішньої психологічної роботи, в тому числі діалогу із самим собою та, нерідко, залучення соціальної підтримки або професійної допомоги.

Нарешті, важливо наголосити на парадоксальному характері ПТЗ: саме травматичний стрес виступає тригером, що руйнує звичні схеми світосприйняття і тим самим стимулює перебудову внутрішніх структур мислення, переконань та цінностей. Це створює простір для формування нової системи уявлень, яка забезпечує вищий рівень функціонування у післятравматичному періоді.



Рис. 1. Сфери прояву посттравматичного зростання (за Річардом Тедескі та Лоуренсом Келгуном)

Тому ми можемо виділити модель, яка використовуватиметься в подальшому у нашому емпіричному дослідженні посттравматичного зростання різних груп населення за вказаними чинниками та методиками дослідження в умовах війни – функціонально-дескриптивна (описова) модель Річардом Тедескі та Лоуренсом Келгуном та основні сфери прояву ПТЗ – зміни самосприйняття, зміни міжособистісних стосунків, зміни філософії життя.

Тому ми можемо виділити модель, яка використовуватиметься в подальшому у нашому емпіричному дослідженні посттравматичного зростання різних груп населення за вказаними чинниками та методиками дослідження в умовах війни – функціонально-дескриптивна (описова) модель Річардом Тедескі та Лоуренсом Келгуном та основні сфери прояву ПТЗ – зміни самосприйняття, зміни міжособистісних стосунків, зміни філософії життя.

Чинники, які впливають на посттравматичне зростання



Рис. 2. Чинники, які впливають на посттравматичне зростання

Методики які будуть використовуватись при дослідженні:

1) Використано самозвіт – (стандартна гугл форма).

2) Методика «Шкала емоційна стабільність – нестабільність» автор Г. Айзенк, адаптований О. Шмельовим для визначення особливості поведінки і проявів емоцій. Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької для визначення загального рівня розвитку емоційного інтелекту та його компонентів.

П'ятифакторна методика «Шкала стійкості Коннора–Девідсона» використовувалась для виявлення загального рівня психологічної стійкості, а також методика відображає переконання у власній компетентності, віру у свою інтуїцію й толерантність до негативного афекту, позитивне прийняття змін, схильність до контролю та духовний вплив.

3) Опитувальник «Перелік життєвих подій» (стандартна форма) втори В. Зливков, А. Котух, С. Лукомська для визначення загальної кількості потенційно травматичних подій в житті респондента.

Методика наративного психологічного аналізу кризових/травматичних подій В. Шебанової для якісного дослідження психологічного аналізу травматичних подій, які відбулися у життєвому шляху людини.

4) Використання навичок саморегуляції.

5) Основним теоретичним підґрунтям стала функціонально-описова модель посттравматичного зростання авторів Річардом Тедескі та Лоуренсом Келгуном. Методика «Опитувальник посттравматичного зростання». Методика передбачає визначення загального індексу ПТЗ та індекс інтенсивності посттравматичного зростання за 3 напрямками, які поділяються на 5 шкал: 1) зміни у самосприйнятті – нові можливості, сила особистості; 2) міжособистісні стосунки; 3) зміни у філософії життя – духовні зміни та життєві цінності.

Список використаних джерел:

1. Котовська Ю.О. Аналіз співвідношення поняття «посттравматичне зростання» та суміжних із ним понять. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 44–52.

2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Методичний посібник. Київ, 2016. 219 с.

3. Шебанова В.І. Психологічна допомога студентській молоді у період трансформаційних змін суспільства засобами наративної психології. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки: зб. наук. праць. 2018. № 1 (19). С. 155–161.

4. Christopher M. A. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*. 2006. Vol. 24. P. 75–98.

5. Frankl V. *Man's Search for Meaning: The Classic Tribute to Hope from the Holocaust*. London, Sydney, Auckland, Johannesburg: Rider, 2004. 160 p.

6. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. *The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2006. P. 81–99.

7. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

8. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 1–18. [Електронний ресурс]. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/682769.pdf>

Радик Н. А.,

студентка 4-го курсу за спеціальністю «Психологія»

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

*Науковий керівник: **Маслянікова І. В.,***

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах, яких перебуває нинішнє українське суспільство, вивчення психоемоційного стану є досить важливим фактором розвитку. Створюючи високий рівень стресових навантажень, умови постійної невизначеності та небезпеки, воєнний стан негативно впливає на психіку людей, що перебувають як в зоні бойових дій, на окупованих територіях, так і на тих, хто перебуває в тилу або за кордоном. Особливий вплив відбувається на студентів вищих навчальних закладів, їх здатність до ефективного навчання, адаптації, розвитку стресостійкості.

Слід зазначити, що проблема розгляду стресостійкості особистості є відносно новим напрямом досліджень. Проте, попри нетривале вивчення даної проблематики, сучасна наука налічує численну кількість праць, присвячених даній тематиці. Зокрема інтерес до її дослідження існує в таких галузях як: психологія, фізіологія, політологія, філософія, конфліктологія, соціологія. З точки зору психології, стрес – феномен усвідомлення, що виникає при порівнянні між вимогою, що пред'являється до особистості, і її здатністю впоратися з цією вимогою. Відсутність балансу в цьому механізмі викликає виникнення стресу і відповідну реакцію на нього. Поруч із поняттям стрес не можна не згадати явище стресостійкості. Багато вчених приділяють увагу тлумаченню цьому феномену, але найбільш 10 прийнятим є те, що стресостійкість розглядають як цілісний процес адаптації, що пов'язаний із стабільністю та стійкістю [3, с. 9].

Процес навчання здобувачів вищої освіти у ЗВО, особливо в умовах війни, відбувається не завжди однозначно і рівно, і в будь-якому разі впливає на формування особистості, набуття різноманітних навичок. Навчання у ЗВО супроводжується необхідністю адаптації до нових умов, сепарацією від сім'ї (особливо у випадку переїзду до місця навчання), необхідністю проходити систематичну атестацію тощо. Стресогенні чинники, що проявляються під час навчання у ЗВО, призводять до зниження рівня мотивації до навчання, незадоволеності навчальним процесом та інших негативних моментів, які є додатковими

джерелами психічного стану здобувачів. У зв'язку з цим важливим видається не лише постійний моніторинг причин стресу, а й вжиття своєчасних заходів щодо його профілактики, а також розвитку стресостійкості [2, с. 116].

Студентство – це період дозрівання особистості, її професіоналізації, оволодіння різними соціальними ролями. В умовах війни молоді доводиться не тільки адаптуватись до викликів третього тисячоліття, а й вчитись виживати у буквальному розумінні, здобувати освіту в стані психологічного травматизму і виснаження. У зв'язку з цим особливого значення набуває збереження ментального здоров'я студентства – покоління, яке в переможні повоєнні роки стане найпрацездатнішим людським ресурсом, буде відбудовувати і відновлювати Україну. Саме тому перед освітянською спільнотою у воєнний час нагальною необхідністю стають пошуки нових методів психогігієни освітнього процесу, психолого-педагогічних інструментів розвитку стресостійкості у здобувачів вищої освіти [4, с. 98].

Війна є великим психологічним фактором, який негативно впливає на психоемоційну складову здоров'я здобувачів вищої освіти. В умовах російсько-української війни організм для забезпечення безперервного функціонування та з метою захисту психіки активізує захисні механізми, одним із яких є стан тривоги. Категорія здобувачів вищої освіти є досить вразливою соціальною групою, адже вони схильні до тривоги внаслідок низки зовнішніх та внутрішніх факторів. Зовнішніми факторами виникнення тривожності є складність навчальних умов, велике навчальне навантаження, стрес, недосипання, а також психологічне, емоційне та фізичне виснаження через екзаменаційну сесію. Внутрішніми факторами тривожності українських здобувачів вищої освіти є особисті проблеми, непорозуміння із батьками та рідними, нерозділене кохання, а також вплив перехідного віку на шляху у доросле життя [1, с. 71].

Перебуваючи в умовах цілодобової загрози життю, споглядання і переживання військових злочинів особистість студента потребує особливого психолого-педагогічного супроводу, а сам освітній процес – трансформації. В умовах війни його метою має стати і збереження психічного здоров'я шляхом розвитку стресостійкості, і забезпечення якісної підготовки професіоналів, здатних відновлювати і розвивати державу [4, с. 99].

Підсумовуючи вищезазначене, у сучасних умовах воєнного стану психоемоційний стан здобувачів вищої освіти зазнає значного негативного впливу, що обумовлюється як зовнішніми обставинами (небезпека, стрес, невизначеність), так і внутрішніми факторами (особисті переживання, тривожність, емоційне виснаження). Вразливість студентської молоді потребує особливої уваги з боку освітнього середовища, зокрема впровадження ефективних психологічних практик, спрямованих на розвиток стресостійкості,

адаптації та збереження ментального здоров'я, що є важливою умовою не лише для успішного навчання, а й для майбутньої ролі молоді у відновленні держави.

Список використаних джерел:

1. Арутюнова Д.Ю. Психологічні особливості зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Національний авіаційний університет, 2023. 71 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/items/86c912ef-95d9-49cc-b7fa-454061afd544> (дата звернення: 14.04.2025)
2. Мороз Л., Березюк М. Психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Журнал "Psychology Travelogs"*, 2024. 115-125 с. URL: https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/159?utm_source (дата звернення: 13.04.2025)
3. Прохоренко Я.С. Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, Київ 2022. 9 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/items/c35ebac4-d469-49dd-9b9d-8ef82ce79bdf> (дата звернення: 13.04.2025)
4. Савіщенко В. Розвиток стресостійкості особистості ЗВО в умовах воєнного стану: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. Дніпро 2024. 98–99 с. URL: https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/14325?utm_source (дата звернення: 14.04.2025)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-23>

Ширшова М. О.,

студентка 4-го курсу за спеціальністю «Психологія»

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Науковий керівник: Мітіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя молоді. Такі інтернет-платформи, як Instagram, TikTok і Facebook, відкривають безліч можливостей для спілкування, самовираження та отримання інформації. Проте, надмірне використання соціальних мереж може викликати психологічні проблеми, серед яких

тривожність займає одне з провідних місць. Особливо важливим є вивчення цього феномену в контексті юнацького віку, саме в цей період відбувається формування самооцінки, ідентичності та емоційної стійкості. Проблема набуває ще більшої ваги в умовах сучасної цифрової реальності, де вплив соціальних мереж на психіку зростає з кожним роком. Дослідження у цій сфері дозволять краще зрозуміти взаємозв'язок між використанням соціальних платформ та рівнем тривожності й розробити ефективні стратегії для мінімізації їх негативного впливу.

Науковці відзначають як позитивні, так і негативні наслідки впливу соціальних мереж на психічне здоров'я. Згідно з теорією соціального порівняння [6], юнаки схильні оцінювати себе через призму чужих досягнень, що може спричиняти підвищену тривожність та невпевненість у собі. постійний контакт із відфільтрованими образами успішного життя інших людей викликає у користувачів відчуття невідповідності власним очікуванням, що посилює стрес та емоційну напругу.

Тривожність – це особистісна риса, що проявляється у схильності до надмірного хвилювання та переживань у ситуаціях, які людина сприймає як потенційно небезпечні. При цьому загроза має психологічний, а не фізичний характер і є суто суб'єктивною. Вона може виникати в умовах конфлікту, соціального порівняння з тими, хто має певні переваги, або конкуренції, що провокує емоційну напругу та невпевненість у власних можливостях [1].

Дослідження особливостей прояву тривожності, пов'язаної з активним використанням соціальних мереж, було проведене Філоненко Ю. на базі Криворізького державного педагогічного університету серед студентів факультету іноземних мов. Загальна кількість респондентів склала 47 осіб віком 19–20 років, вибір респондентів, ймовірно, був цілеспрямованим. Отримані результати свідчать, що майже третина студентів (27% і 37%) мають високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Виявлено, що студенти з високою реактивною тривожністю гостро реагують на інформацію в соціальних мережах, особливо у стресових ситуаціях (наприклад, кібербулінг, порівняння з іншими користувачами, негативні коментарі) [4, с. 91-93].

Також результати дослідження Філоненко Ю. свідчать, що підвищена активність у соціальних мережах сприяє виникненню інформаційного перевантаження, що негативно впливає на емоційний стан студентів, знижує їхню стійкість до стресу та може стати причиною зниження самооцінки. Високий рівень тривожності може перешкоджати формуванню позитивної самоідентичності та ускладнювати соціальну адаптацію в реальному житті.

На думку Козлової М. негативні наслідки використання соціальних мереж пов'язані з низкою факторів, серед яких постійний тиск досягнення ідеалізованих стандартів, соціальне порівняння, недостатня підтримка з боку оточення та вплив негативного контенту. Одним із ключових чинників, що впливає на психічне здоров'я молоді, є ідеалізований образ життя, який створюють користувачі соціальних мереж. Спотворене уявлення про реальність може викликати незадоволення власним життям, загострювати відчуття невідповідності очікуванням і сприяти зниженню самооцінки, що, своєю чергою, підвищує рівень стресу. Додатковий негативний вплив чинять кібербулінг, що проявляється через образливі коментарі та агресивну поведінку в мережі, а також надмірний потік інформації, який спричиняє когнітивне перевантаження та емоційну втому. Усе це створює несприятливе середовище для психічного благополуччя молоді, підвищуючи ризик розвитку тривожності та інших емоційних розладів [2].

Підвищена чутливість до критики робить юнаків вразливими, схильними сумніватися у власній індивідуальності та рішеннях, що може спричиняти зростання тривожності. Як показали дослідження Мітіної С. В., юнаки, які надмірно занурюються у віртуальний простір, мають низький рівень саморегуляції та схильність пояснювати події у своєму житті зовнішніми обставинами. Це може зумовлювати уникнення реальних соціальних контактів та загострювати почуття внутрішньої напруженості [3].

Аналіз наукових джерел показав, що юнацький вік є особливо вразливим періодом, коли формується самооцінка та ідентичність, що посилює чутливість до впливу медіа-контенту. На думку Кейсі А. Е. з метою зниження негативного впливу соціальних мереж на психічний стан, необхідно впроваджувати заходи, спрямовані на розвиток критичного мислення, обмеження часу, проведеного в мережах, а також освітні програми, які допоможуть юнакам краще розуміти ризики цифрового середовища [5].

Гендерні та культурні аспекти впливають на реакцію молоді на соціальне порівняння та кібербулінг, що потребує персоналізованих методик підтримки. Освітні програми з медіаграмотності сприятимуть розвитку критичного мислення й стійкості до негативного контенту. Інтеграція онлайн-платформ для моніторингу емоційного стану та створення груп підтримки допоможе молоді долати стресові ситуації. Вивчення впливу соцмереж на самооцінку та поведінкові зміни дозволить глибше зрозуміти їхні довгострокові наслідки й розробити ефективні стратегії підтримки [7].

Отже, підсумовуючи вищенаведене можна зазначити, що соціальні мережі справляють значний вплив на психічне здоров'я молоді, зокрема на рівень тривожності. Основними факторами, що спричиняють

підвищену тривожність, є постійне порівняння себе з іншими, перенасичення інформацією, кібербулінг, а також надмірне занурення у соціальні мережи. Особливу увагу слід приділяти популяризації психологічної допомоги, щодо зниження тривожності, впровадження тренінгів саморегуляції, навчання технікам управління стресом, а також необхідно формування у молоді медіакультури, адекватної мотивації до користування соціальними мережами.

Список використаних джерел:

1. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10, 120–128 с.
2. Козлова М. Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я: український контекст. Одеса: Видавництво "Одеський університет", 2017. С. 23-42.
3. Мітіна С.В. Проблема формування ідентичності особистості у віртуальному просторі. *Науковий журнал «Габітус»*. 2020, Вип. 14. С. 65-76
4. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. С. 86–94. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7219> (дата звернення: 25.03.2025)
5. Casey A. E. Social media and teen mental health. *The Annie E. Casey Foundation*. URL: <https://www.aecf.org/blog/social-medias-concerning-effect-on-teen-mental-health> (date of access: 28.03.2025).
6. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
7. Firth J., Torous J., Carney R. Digital technologies in the treatment of anxiety: recent innovations and future directions – PMC. *PMC Home*. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7006989/>

НАПРЯМ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА СЛУЖБА НА ЗАХИСТІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-24>

Царенко Л. Г.,

*старший науковий співробітник
лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

РАННЄ ПСИХОЛОГІЧНЕ ВТРУЧАННЯ: ПЕРША Й НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА В УМОВАХ КРИЗИ

З початком повномасштабної війни суттєво зросла кількість людей, що потрапили в епіцентр екстремальних, надзвичайних чи просто важких життєвих ситуацій, які для багатьох стали стресовими, травмівними, кризовими. Популяризація орієнтованих на раннє втручання технік і технологій психологічної допомоги й самопомоги вийшла за межі фахових спільнот на екрани телевізорів, на простір інтернету. Зросла кількість семінарів, вебінарів, на яких українські й зарубіжні психологи і психотерапевти діляться своїм досвідом. Технік і технологій, орієнтованих на раннє втручання, стало більше.

І перша психологічна, і невідкладна психологічна допомога – технології, орієнтовані на раннє втручання. Невідкладна психологічна допомога необхідна у випадку гострої реакції на стрес – це сукупність заходів психологічної допомоги із застосуванням психотерапевтичних технологій, що надається підготовленим фахівцем. Розглянемо відмінності між першою психологічною та невідкладною психологічною допомогою.

Перша психологічна допомога надається відразу після травматичних подій на місці або поблизу місця події. Про це йдеться і в проєкті наказу «Про затвердження Порядку застосування методів психологічної і психотерапевтичної допомоги» [2], розробленого і винесеного на громадське обговорення Міністерством охорони здоров'я України: «У зоні катастроф і терористичних актів працівники сфери екстреної медичної допомоги та психічного здоров'я, які першими перебувають на

місце катастрофи, підготовлені військовослужбовці та працівники служб швидкого реагування на надзвичайні ситуації надають першу психологічну допомогу пацієнтам».

А невідкладна психологічна допомога (у Порядку [3] – це «екстрена», «кризова» допомога) надається підготовленим фахівцем у разі гострої стресової реакції чи гострого переживання кризи після того, як не вдалося стабілізувати стан за допомогою першої психологічної допомоги. Така допомога може надаватися і пізніше – через місяць або й через багато років після психотравмівної події. Перша психологічна допомога відрізняється від невідкладної як допомога фахівців швидкої допомоги від допомоги, що надається у невідкладному медичному відділенні.

Невідкладної допомоги можуть потребувати як ті, хто нещодавно пережив травматичну ситуацію, так і в системі комплексного реагування – на кожному рівні надання психологічної допомоги. У Порядку [3] виділяють такі рівні комплексної системи психологічної допомоги: перший – соціально-психологічна підтримка та супровід; другий – психологічна реабілітація; третій – комплексна медико-психологічна реабілітація.

І першу психологічну, і невідкладну психологічну допомогу потрібно надавати якомога раніше. Діяти потрібно зразу ж, відповідно до конкретної ситуації. Якщо у разі гострої реакції на стрес людині вчасно надати належну підтримку та психологічну допомогу, то, за свідченням зарубіжних фахівців, більшість потерпілих успішно адаптуються до пережитого і не страждатимуть (або страждатимуть менше) від ПТСР та супутніх розладів: залежностей від психоактивних речовин, депресії, тривожних та поведінкових розладів тощо. Що більше часу людина перебуватиме в гострому стані, то більша ймовірність розвитку хронічних розладів.

Перша й невідкладна психологічна допомога – це особливі системи й основи дій психолога, які можна описати, спираючись на такі критерії: 1) ціль (що це?); 2) принципи; 3) хто надає; 4) кому надається; 5) де; 6) у якому випадку; 7) коли; 8) методи, що їх використовують фахівці.

Спираючись на задані критерії, зазначено відмінність між цими напрямками.

І перша психологічна допомога, і невідкладна психологічна допомога – орієнтовані на раннє втручання напрямки практичної психології. В умовах війни перша психологічна допомога – це раннє втручання першого рівня, а невідкладна психологічна допомога – втручання другого рівня, проте є методи невідкладної допомоги із застосуванням психотерапевтичних технологій, адаптованих до роботи в безпосередній близькості до місця психотравмівної події, які можуть застосовуватися і на першому рівні.

	Перша психологічна допомога [2; 4]	Невідкладна психологічна допомога
Що?	Підтримувальне втручання; сукупність заходів психологічної підтримки та практичної допомоги	Психологічне втручання з використанням спеціальних технологій, зокрема психотерапевтичних
Ціль	Зменшення первинного дистресу, спричиненого травматичними подіями	Зменшення реакції на стрес, сприяння стабілізації стану чи вирішенню проблеми (кризова допомога)
Хто надає?	Працівники сфери психічного здоров'я, представники ДСНС, силових структур або підготовлені волонтери	Підготовлені фахівці
Кому?	Постраждалим в екстремальних чи надзвичайних ситуаціях, людям, що страждають або відчувають потребу в чомусь	У разі гострої стресової реакції чи гострого переживання з метою стабілізації психічного стану, відновлення попереднього рівня функціонування, запобігання розладам адаптації
Де?	На місці або в безпосередній близькості до місця події	У медичному закладі, кабінеті психолога або в будь-якому обладнаному місці для надання допомоги
Коли?	Відразу, якомога швидше після того, як з'явилася така потреба	Якомога швидше після того, як з'явилися симптоми розладу

Список використаних джерел:

1. Перша психологічна допомога. Керівництво щодо роботи. Львів : Друкарські куншти, 2015.

2. Порядок застосування методів психологічної і психотерапевтичної допомоги. URL: <https://neuroneews.com.ua/ua/archive/2019/6%28107%29/pages-5-6/poryadok-zastosuvannya-metodiv-psihologichnoyi-i-psihoterapevtichnoyi-dopomogi>

3. Порядок та умови надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF?fbclid=IwAR1Jd28K11bCiorW5bf9xEjeFEdki-SqDkEE2b32rY8bY9v3wyBBTniKhig#Text>

НАПРЯМ 4. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ: СУТНІСТЬ, ЗАВДАННЯ, СТРУКТУРА, ОРГАНІЗАЦІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-25>

Ангельська В. Ю.,

*старший викладач кафедри медицини катастроф та військової
медицини*

*Вінницького національного медичного університету
імені М. І. Пирогова*

Чорна В. В.,

*доктор медичних наук,
доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини
Вінницького національного медичного університету
імені М. І. Пирогова*

Пашковський С. М.,

*кандидат медичних наук, доцент,
начальник
Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону*

ІНТЕГРАЦІЯ КІНОТЕРАПІЇ В ПРОЦЕС РЕАБІЛІТАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ЗАСТОСУВАННЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ТРАВМАМИ

Сучасний світ невідмінно змінюється, і разом із цими змінами зростає попит на нові підходи до психологічної підтримки та самопізнання. Одним із таких інноваційних напрямків є кінотерапія-метод який поєднує мистецтво кінематографа з психологічними інструментами для досягнення гармонії в емоційному стані людини. Основою кінотерапії є детальний аналіз сюжетів, характерів персонажів та їхніх емоційних переживань. Це допомагає людям знайти відповіді на особисті запитання, глибше усвідомити свої почуття та життєві ситуації. Цей підхід широко використовується як у процесі психотерапії, так і для самостійної роботи над собою.

Мета роботи: розглянути основні принципи кінотерапії, її вплив на психоемоційний стан особистості та окреслити перспективи застосування цього методу в медико-психологічній реабілітації та адаптації для зміцнення ментального здоров'я українців.

Для написання даної роботи використовувався бібліосемантичний метод, метод структурно-логічного аналізу.

Кінотерапія як напрямок психотерапії була започаткована Гері Соломоном у 1990-х роках із публікацією його робіт "The Motion Picture Prescription" та "Reel Therapy". У своїх дослідженнях Соломон запропонував використовувати фільм як терапевтичний інструмент, стверджуючи, що вони сприяють глибшому усвідомленню емоцій, самоаналізу та роботі з психологічними труднощами. Завдяки перегляду кінострічок і подальшому обговоренню сюжету та персонажів, пацієнти можуть ефективніше розкривати й опрацьовувати важливі для них аспекти внутрішнього світу. Соломон підкреслював унікальну здатність кіно викликати емоційний відгук у глядачів, дозволяючи їм пережити й осмислити ключові життєві моменти в безпечному контексті[8].

Кінотерапія представляє собою дієвий інструмент арт-терапії, спрямований на покращення якості життя людей, які стикаються з психічними розладами або переживають складні життєві обставини. Цей метод особливо корисний у процесі реабілітації осіб, що перенесли фізичні чи психологічні травми, зокрема військовослужбовці із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), фізичні ушкодження, такі як ампутації, черепно-мозкові травми або втрата чи погіршення зору. Особи, які пройшли через значні труднощі часто зіштовхуються з низкою соціально-психологічних викликів, зокрема проблемами в міжособистісних взаємодіях, почуттям відчуження, депресивними станами, тривожністю та навіть соціальною ізоляцією. У таких ситуаціях важливу роль у процесі реабілітації може відіграти кінотерапія. У статті «Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом» особливу увагу приділено особливостям реабілітації учасників бойових дій. Робота акцентує важливість застосування комплексного підходу, що включає різні техніки арт-терапії, серед яких кінотерапія відіграє значну роль [5].

Кінотерапія ґрунтується на механізмі ідентифікації, за допомогою якого пацієнти мають можливість переосмислити власні емоційні переживання через аналіз кінематографічних образів. Це сприяє формуванню психологічної дистанції від травматичних спогадів, дозволяє полегшити їх опрацювання. У праці «Вступ до режисованої фільмотерапії» розглядаються практичні основи цього методу, а також окреслено ключові підходи й методологічні аспекти терапевтичної роботи. Викладені концепції обґрунтовують ефективності фільмотерапії як інструменту у сфері психологічної допомоги [4]. С. Красін пропонує ефективний підхід до взаємодії з клієнтами, що базується на перегляді різноманітних аудіовізуальних матеріалів, таких як фільм, анімаційні стрічки, кліпи або телешоу. Ця методика спрямована на сприяння

духовного та психічного відновлення шляхом опанування необхідних знань, умінь і навичок через аналіз його емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій до, під час і після процесу перегляду відеоматеріалів [9, 4]. Красін виокремлює чотири ключові напрями застосування режисованої фільмотерапії, кожен із яких має свої особливості та завдання: 1. Терапевтичний підхід у межах режисованої фільмотерапії. Цей напрямок акцентується на глибокому психотерапевтичному впливі, для опрацювання внутрішніх конфліктів, емоційних переживань та психологічних труднощів; 2. Консультування за методом «Режисована фільмотерапія» – цей спосіб передбачає залучення фільмів як інструменту для аналізу, рефлексії та обговорення конкретних ситуацій або проблемних аспектів життя, спрямованих на їхнє вирішення; 3. Режисований фільмотренінг – розвиток певних умінь, навичок чи особистісних якостей шляхом перегляду та подальшого обговорення спеціально підібраних кінострічок; 4. Режисований фільмокоучинг – інтегрує елементи коучу та фільмотерапії, орієнтуючись на допомогу у досягненні особистих чи професійних цілей через аналіз, інтерпретацію і застосування висновків, отриманих на основі кіноматеріалу [4]. Участь у соціальному житті виступає ключовим фактором забезпечення добробуту людей з обмеженими можливостями. Ця участь може проявлятися через формування міжособистісних зв'язків і активного залучення до культурного середовища. Одним із засобів, який поєднує ці два аспекти, є кінематограф, що слугує інструментом культурної активності та сприяє соціальній інтеграції таких осіб. Для людей із порушенням зору, доступ до кінематографічного контенту стає можливим завдяки використанню аудіодескрипції. Аудіодескрипція (тифлокоментування) – створення окремої звукової доріжки із закадровим описом персонажа, предмета, простору або дії у відеопродукції для сліпих, осіб з порушеннями зору та осіб з дислексією [3, 10]. Цей процес становить важливу складову створення інклюзивного контенту, спрямованого на забезпечення рівних можливостей для всіх осіб, незалежно від їхніх фізичних обмежень. Відповідно до наукових досліджень, аудіодескрипція трактується як інтерсеміотичний процес, що інтегрує аудіальну та візуальну інформацію, тим самим роблячи відеоконтент доступним для осіб із вадами зору [6, 7].

В Україні кінотерапія застосовується на базі госпіталю для ветеранів «Лісова поляна» в Пущі-Водиці. Після перегляду фільмів із учасниками проводять роботу кваліфіковані психологи [1]. Аудіодескрипція почала використовуватися в українському кінематографі з 2013 року, коли у Львові був створений перший тифлокоментар до мультфільму «Сонячний коровай». З того часу кількість адаптованих фільмів постійно зростає. Одним з основних проєктів у цій галузі є «Доступне Кіно», який

займається розробкою звукоописів для фільмів. На сайті ЛОО ВГО "Українська спілка інвалідів – УСІ" представлений контент з аудіодескрипцією [2].

Висновки. Кінематографічна терапія виступає перспективним методом психотерапевтичного втручання, що демонструє значний потенціал у галузі медико-психологічної реабілітації, особливо для осіб, які зазнали фізичних чи психологічних травм. Важливим аспектом цього методу є концепція ідентифікації, яка дає змогу пацієнтам через перегляд кінематографічних творів досліджувати та опрацьовувати власні емоційні переживання. Така діяльність сприяє суттєвому покращенню психоемоційного стану й сприяє глибше усвідомити внутрішніх психічних процесів. Разом із тим важливу роль у цій терапії відіграє застосування аудіодескрипції, що дозволяє зробити кінематографічний контент доступним для людей із вадами зору, це сприяє емоційному відновлення, психологічній реабілітації та адаптації.

Список використаних джерел:

1. Glade Forest. URL: <https://www.lisovapoliana.com.ua/>
2. Аудіодескрипція | ЛОО ВГО "Українська спілка людей з інвалідністю – УСІ". URL: <https://usi.org.ua/audio-description>
3. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо розширення доступу сліпих, осіб з порушеннями зору та осіб з дислексією до творів, виданих у спеціальному форматі». Офіційний вісник Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/927-19#Text>
4. Красін С. А. Вступ до режисованої фільмотерапії. Харків : Видавець ФОП Захаренко В. В., 2024. 80 с. : іл.
5. Крук І. М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. *Health Science*. URL: <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/339>
6. Лук'яненко К. О. Особливості створення вистави з урахуванням сприйняття незрячих та слабозорих глядачів в театрі ляльок : дис. д-ра мистецтв : 26 «Сценічне мистецтво». Київ, 2023. 143 с.
7. Лютянська Н. І. Аудіодескрипція як особливий різновид аудіовізуального перекладу. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Філологія*. 2019. № 42, т. 3. URL: http://vestnik-philology.mgu.od.ua/archive/v42/part_3/17.pdf
8. Менталіст. Кінотерапія як метод психологічної допомоги. 2025. URL: https://mentalist.smartstudents.win/movietherapy/?utm_source=chatgpt.com
9. Навчальні програми – Дитяча та сімейна психологія. URL: https://adspu.org/uk/obuchenije/?utm_source=chatgpt.com

10. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 25 квітня 2023 р. № 372-р «Про затвердження плану заходів на 2023–2024 роки з реалізації Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року». URL: <https://www.kmu.gov.ua/nras/pro-zatverdzhennia-planu-zakhodiv-na-2023-2024-roky-z-realizatsii-natsionalnoi-strategii-iz-stvorennia-bezbariernoho-prostoru-v-ukraini-na-period-do-2030-roku-372-250423>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-26>

Максимова Н. Ю.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри клінічної психології*

ТОВ "Київський інститут сучасної психології та психотерапії"

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ЗАХОДИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Повномасштабне російське вторгнення призвело до численних екстремальних ситуацій в житті українців. Психотравмуючі події відбуваються не тільки з військовими на полі бою, але й з цивільним населенням. Численні повітряні тривоги, бомбардування, а у прикордонних населених пунктах й обстріли артилерії, – все це викликає кризові емоційні стани, що надалі можуть призводити до психічних розладів. Для попередження цих негативних наслідків виникає необхідність реабілітаційних заходів психологів вже безпосередньо на місці трагічних подій.

Під час руйнувань, внаслідок ракетних атак, що охоплюють значні території й супроводжуються значним числом постраждалих, як правило, залучають не тільки фахівців служби надзвичайних ситуацій, медичних працівників, а й психологів. Проте, практика показує, що психологи не завжди готові до роботи з постраждалими одразу після травмуючих подій, тобто безпосередньо на місці, де вони відбулися. Робота психолога в екстремальних ситуаціях відрізняється від звичайної терапевтичної ситуації. Урахування цих відмінностей зумовлює й специфіку психологічної реабілітації в екстремальних умовах.

Мета дослідження: визначити особливості психологічної реабілітації постраждалих, що відбувається в екстремальних умовах.

Дослідження проводилось на базі Кризового центру «Соціотерапія» в м. Києві. Застосовувався метод структурованого інтерв'ю з фахівцями центру – дев'ять осіб та пацієнтами – 26 осіб. Всі пацієнти мали діагноз

ПТСР внаслідок участі у військових діях. Блоки інтерв'ю включали питання щодо переживання екстремальних ситуацій та потребі у психологічній підтримці задля попередження негативних наслідків психотравмуючих подій.

Теоретичний аналіз підходів (4, 5, 6 та інш.) до вивчення зазначеної проблеми дає змогу дійти висновку, що відмінності психологічної реабілітації в екстремальних умовах від звичайної психотерапевтичної роботи полягають у наступному.

- Групи постраждалих не створюються психологом самостійно, виходячи з потреб психотерапевтичного процесу, вони створені самим життям, відповідно до чинності драматичної ситуації військових дій.

- Постраждалі часто перебувають у гострому афективному стані. Іноді доводиться працювати, коли жертви знаходяться ще під ефектом травмуючої ситуації, що набагато складніше, ніж в нормальній психотерапевтичній роботі.

- Нерідко впливає також низький соціальний та освітній статус багатьох жертв. Серед жертв можна зустріти велику кількість людей, які за своїм соціальним та освітнім статусом ніколи в житті не опинилися б у кабінеті психотерапевта.

- Різноманітність психопатології у постраждалих, оскільки ці особи часто страждають, крім травматичного стресу, невротами, психозами, розладами нервової системи і, що особливо важливо для професіоналів, які працюють з жертвами, цілою низкою проблем, викликаних самою катастрофою або іншою травмуючою ситуацією. Наприклад, попереднім досвідом насильства в сім'ї, наявними адикціями, складними життєвими обставинами, такими як відсутність засобів до існування, відсутність роботи тощо.

- Наявність майже в усіх постраждалих почуття втрати, оскільки часто вони під час екстремальних подій втрачають близьких людей, друзів, улюблені місця проживання, роботи та ін., що робить ускладнення у нозологічну картину травматичного стресу, особливо в депресивну складову цього синдрому.

Наш практичний досвід та дослідження психологів (1, 2, 3 та інш.) показали, що служба екстреної психологічної реабілітації має виконувати такі базові функції:

- профілактику гострих панічних реакцій, психогенних нервово-психічних порушень;
- виявлення й ізоляцію осіб із психомоторним збудженням з метою запобігання розвитку паніки.
- безпосереднє надання психологічної підтримки;
- підвищення адаптаційних можливостей індивіда;
- забезпечення зв'язків і взаємодії зі спеціалізованими психологічними та медичними службами.

Упродовж усіх рятувальних і евакуаційних робіт психологічна допомога тісно пов'язана із психіатричною допомогою. Однак, у разі обмежених ресурсів психологічна реабілітація реалізується не стаціонарними структурами, а мобільними психолого-психіатричними групами.

Формування групи фахівців для психологічної реабілітації осіб, які пережили травматичні події, повинно здійснюватися з урахуванням низки умов.

1. Усі члени групи повинні бути професіоналами в галузі вікової психології й психології поведінки людини в надзвичайних ситуаціях як у теорії, так і на практиці. У ситуації, коли жертва переживає травмуючі події, робота психолога повинна вестися на основі знань психічних особливостей і можливостей кожного віку. Знання закономірностей розвитку психіки, її вікових особливостей і її потенціалу – підстава для початку роботи з надання психологічної допомоги. Наявність досвіду роботи з людьми різного віку (від дітей до людей похилого віку) принципово значуща в цій ситуації.

2. Учасники групи обов'язково мають бути емпатійними людьми. Робота з людьми, які пережили трагедію і перебувають у шоковому стані, пережили горе втрати, вимагає, крім професійних якостей, простого людського співпереживання.

Емпатія – основна умова для встановлення контакту з людиною, яка пережила трагедію, і для виведення її зі стану травматичного і посттравматичного стресу.

3. Члени групи обов'язково повинні бути як фізично, так і психічно витривалі. Графік роботи й навантаження в екстремальних ситуаціях не нормуються. Важливо, щоб усі члени групи вміли утримувати себе у психічній та фізичній нормі. Уміння регулювати власні фізичні та психічні стани для психологів, які працюють у надзвичайних ситуаціях, особливо важливе: всупереч надзвичайним обставинам психолог повинен залишатися здатним надавати допомогу прямим жертвам і жертвам подальшої хвилі надзвичайної ситуації.

4. Мотивація участі у психологічній експрес-допомозі повинна бути виключно професійною. Мотив – допомоги людям, які пережили надзвичайну ситуацію і горе втрати – природний мотив, властивий нормальній соціалізованій і моральній людині. Фахівець повинен усвідомлювати, що під час надання допомоги він буде діяти у складній ситуації, часто непередбачуваній. Кожен сам на сам працює з психологічними проблемами конкретних людей і самостійно приймає рішення. Взаємодопомога здійснюється на рефлексивних зустрічах.

5. Керівник відповідає за загальну стратегію надання допомоги і тактику, щодня вирішуючи загальні та ситуативні проблеми. Під час формування групи важливі дві позиції: з одного боку, початково

керівник бере відповідальність за склад учасників на себе, з другого – кожен член групи співпрацює з керівником і одночасно бере відповідальність на себе за свої дії.

6. Група формується з огляду на низку раціональних вимог. Крім професійних якостей практикуючого психолога, важливо правильно вибудувати віковий, гендерний та типологічний склад групи. Керівник має орієнтуватися в особливостях фізичного і психічного здоров'я і витривалості кожного члена групи.

На нашу думку, доцільно групи психологічної реабілітації, що працюють в екстремальних умовах готувати заздалегідь як добровільні команди. Функціональні відносини членів групи повинні бути відпрацьовані заздалегідь, з огляду на потенційні можливості кожного.

Список використаних джерел:

1. Корнієнко І. Психологічна допомога дітям, що зазнали травми внаслідок катастрофи / І. Корнієнко, Г. Католик // *Психолог*. 2004. Грудень (№ 46). С. 8-16.
2. Максимова Н.Ю. Психологічні основи соціальної реабілітації. К. : ВПЦ «Київський університет», 2002. – 288с.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / Л. Г. Царенко, Т. Вебер, М. В. Войтович та ін. К., 2018. Т. 2.
4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : Вид-во "Логос". 2015.
5. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. ; за заг. ред. Н. Гусак / Нац. ун-т "Києво-Могилянська академія". К. : НаУКМА, 2017.
6. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. К.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. 160 с.

Моляко В. О.,

*доктор психологічних наук, професор,
дійсний член НАПН України,
завідувач лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

Третяк Т. М.,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

Ваганова Н. А.,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

Гулько Ю. А.,

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

Латиш Н. М.,

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТВОРЧОГО ЗДОРОВ'Я

Наші багаторічні дослідження в сфері психології творчості, а також дослідження інших фахівців, і не тільки психологів, дозволяють зробити деякі, багато в чому лише попередні, висновки про особливості такого феномену, як творче здоров'я людини. Зрозуміло, що ми розглядаємо цю динамічну систему в контексті таких відносно автономних систем, як фізичне, психічне і духовне здоров'я, але саме в межах загального психологічного здоров'я.

Перш за все слід відзначити, що вже порівняно давно в науковому та тим більш практичному плані циркулює назване вище поняття психологічного здоров'я – іноді як синонім здоров'я психічного (душевного) в більш чи менш традиційних вимірах, а іноді як здоров'я, яке характеризує людину саме більш високими рівнями прояву її інтелекту, почуттів, волі, саморегуляції. Згідно з деякими міркуваннями тут, як нам видається, можна говорити про його наближення до поняття духовного здоров'я, а це останнє характеризує людину з точки зору її вищих можливостей в осягненні світу, самої себе, прояву в першу чергу таких почуттів, як сором, співчуття, благоговіння (див. праці В. С. Соловйова та деяких інших філософів, релігієзнавців тощо).

Психологічне здоров'я характеризує кожну людину, воно пов'язане з функціонуванням її психіки в цілому та окремих, скажімо так дещо умовно, її складових: психологічне здоров'я пов'язане з проявами відчуттів, сприймання, пам'яті, мислення, волі, почуттів та емоцій у межах так званої норми, але з різноманітними особливостями, в різних діапазонах.

Дійсно, психологічне здоров'я як таке характеризує саме нормальну людину. Уникаючи численних посилань на авторитетні, добре відомі розробки, можна, як це взагалі й прийнято, в робочому порядку вдатись до положення, яке засвідчує, що «нормальною людиною» можна вважати таку, що дотримується загальноприйнятих соціальних правил поведінки й діяльності, досягає в цілому взаєморозуміння принаймні на побутовому й професійному рівнях (у своїй конкретній професійній діяльності), взаєморозуміння з конкретним оточенням, з колегами, не визначається скільки-небудь яскраво вираженими особливостями поведінки, вчинків, спілкування (мови), які можна було б визначити як суттєво відмінні від тих, які визначають «загал інших людей». Звичайна річ, це зовсім не вичерпна характеристика, вона має цілком певні вразливі місця.

В рамках нашого дослідження норма – це можливість підтримувати свою поведінку, діяльність, комунікації без скільки-небудь суттєвого порушення існуючих ознак, характеристик, визначень, якими користується загал, або ж певне середовище, окреме коло осіб (норми встановлюються кимось – вони можуть бути пристосовані для більшості, для меншості, для людства й до окремих груп людей, це зрозуміло, хоча й залишає певну кількість запитань по суті – цю проблему звичайно слід розглядати докладніше й в спеціальному ракурсі).

А тому, приступаючи до аналізу питань психологічного здоров'я сучасної людини, ми повинні спочатку зробити низку необхідних, як нам здається, суттєвих, обумовлень, а саме:

– поняття «психологічне здоров'я» розповсюджується на кожну людину (будь-якого віку, статі, незалежно від саме фізичного стану та т. ін.);

– під психологічним здоров'ям ми розуміємо можливості конкретного суб'єкта досягти позитивного наслідку в його трудовій, побутовій, ситуативній діяльності, що не характеризується якимись яскраво вираженими особливостями («звичайна діяльність» в усіх її різновидах);

– людину можна вважати тим більш психологічно здоровою, чим більше вона у змозі досягти позитивних результатів у різних видах діяльності, коли вони ускладнені різноманітними факторами, тим більш, коли їх можна вважати кризовими, аварійними, катастрофічними.

Тут також потрібно зазначити, що рівень психологічного здоров'я може характеризуватись рівнем адаптації, пристосування суб'єкта до змін в умовах діяльності, виникненням неочікуваних часом досить суттєвих змін, перешкод, бар'єрів, які необхідно подолати для досягнення того чи іншого результату.

Ми вводимо, так само в межах нашого аналізу, поняття психологічного здоров'я, яке характеризує людину наступним чином в залежності від умов, в яких вона виконує ту чи іншу діяльність (при цьому все ж треба вести мову про діяльність, так би мовити, «середньої» складності):

– суб'єкт, що не виконує успішно (вчасно, якісно, приблизно на заданих умовах) свою діяльність в порівняно підвищених комфортних умовах (зручне робоче місце, відсутність зовнішніх перешкод, відсутність стресових подразників та т. ін.) відповідно визначається наявністю низького рівня психологічного здоров'я;

– суб'єкт, що не виконує приблизно таку ж саму роботу при інших рівних умовах з попереднім варіантом, але при наявності незначних перешкод – зниженим психологічним здоров'ям;

– суб'єкт, що працює в звичайних умовах (при наявності незначних перешкод), виконуючи роботу з більшими зусиллями, часовими відставаннями, якісними помилками – визначається психологічним здоров'ям, близьким до «норми»;

– суб'єкт, що виконує свою діяльність при наявності дуже суттєвих перешкод (криза, аварія, катастрофа) – може бути охарактеризований високим рівнем психологічного здоров'я, а якщо ця діяльність виконується з показниками високого рівня – швидше, якісніше, то мова може йти про надвисокий рівень, при хронічних досягненнях високих рівнів – про своєрідні високі здібності, тренованість, високу адаптивність.

При цьому виражений реєстр робочих визначень, звичайна річ, в дуже розмитих констатаціях передбачає, що в умовах діяльності не

використовуються штучні «стимулятори» – суттєві підказки, зміна режиму роботи та т. ін. В даному випадку нас в першу чергу цікавить питання подолання труднощів, прийняття рішень в ускладнених, а часом екстремальних умовах, формування психологічної готовності саме до подолання цих ускладнень. Коротко звернемося до цього аспекту, зокрема звернемо увагу на вплив ускладнюючих факторів на творчу діяльність дітей та підлітків.

Починаючи вже з раннього дошкільного віку, дитина вимушена проявляти творчість з метою адаптації до умов життя. Кожна конкретна дитина в процесі взаємодії з навколишнім світом має виконувати якісь конструктивні дії вперше – ще не маючи належних знань, умінь і навичок. Так, пізнаючи об'єктивну і суб'єктивну реальність, вона поступово вибудовує відповідну систему знань – картину світу, яка постійно збагачується і удосконалюється. В процесі гри, навчання, пізнання вибудовується інструментарій розуміння нею себе і всього, що її оточує: людей, предметів, їх поєднань. Ефективність, продуктивність пристосування до оточення залежить саме від того, наскільки адекватним є той досвід, якого набуває дитина в результаті своєї взаємодії із світом, наскільки конструйовані при цьому образи об'єктивної і суб'єктивної реальності відповідають дійсності і можуть виявитись прогностично необхідними при потребі вирішення актуальних, життєво важливих задач. До того ж слід зауважити, що успішність творчої мисленнєвої діяльності залежить від різних факторів, складових, адже в залежності від індивідуальних особливостей особистості зовнішні обставини можуть виконувати як стимулюючу, так і блокуючу функцію в процесі творчої діяльності.

Вміння молодшими школярами детально проаналізувати умови задачі, включення актуальної інформації у наявну систему знань та вмінь учня актуалізує функціонування творчого мислення, що забезпечує ефективне розв'язання творчих задач за умов інформаційної невизначеності. Вміння переносити аналогії і різноманітні комбінації у нові задачні ситуації створює не лише передумови розуміння та засвоєння учбового матеріалу, а й додає впевненості у власних силах. Доведено, що при систематичному виконанні молодшими школярами різного роду творчих завдань формуються передумови психологічної готовності до професійної діяльності. Зокрема готовність до розв'язування нових завдань, вміння діяти згідно поставлених умов, здатність прийняття, зацікавленість діяльністю, наполегливість, розвиток елементів самоконтролю є тим підґрунтям, на якому успішно формується психологічна готовність до творчої діяльності учнів.

Рання юність визначається необхідністю соціально-професійного самовизначення. Це і обумовлює прагнення подолати невизначеність майбутнього за рахунок формування рівня життєздатності,

прогнозування свого майбутнього. При цьому розвиток життєстійкості забезпечується формуванням соціально-особистісного потенціалу, ефективної моделі поведінки, стратегій і стилів поведінкової діяльності.

Сприятливі умови життєдіяльності, перспективи професійного зростання забезпечують розвиток позитивної самосвідомості, виступають ефективними стимулами соціальної і професійної життєстійкості – готовності приймати життєвоважливі рішення за умов подолання труднощів.

Список використаних джерел:

1. Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності: монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 201 с.

НАПРЯМ 5. ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОЇ РІВНОВАГИ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ, ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ІНКЛЮЗІЇ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-28>

Яворська-Ветрова І. В.,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник лабораторії психології особистості
імені П. Р. Чамати*

*Інституту психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

ВЗАЄМОДІЯ З ПРИРОДНИМ СЕРЕДОВИЩЕМ ЯК РЕСУРС ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Питання збереження та відновлення ментального здоров'я громадян (як військовослужбовців, так і цивільних) мають першочергову актуальність в умовах повномасштабної війни в Україні. Важливим при цьому є розкриття та зміцнення особистісних ресурсів, тобто психомоторних, когнітивних, емоційних, волевих та інших можливостей людини, які виступають буфером, що захищає її від впливу негативних психогенних факторів [2; 6]. У такому контексті доцільним є залучення мультидисциплінарної команди фахівців (психіатрів, психотерапевтів, психологів) з метою ефективних втручань під час та після кризових ситуацій задля зменшення гостроти стресових реакцій, проведення профілактичних і терапевтичних заходів для зниження частоти та тяжкості наслідків перенесених психічних травм. Важливого значення набуває опанування методів саморегуляції та керування стресом, підтримки особистості для забезпечення її ефективного функціонування в соціумі, а також з метою зниження ризику появи симптомів посттравматичного стресового розладу в майбутньому.

Наголошуючи, що саме здоров'я є передумовою повноцінного функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності, науковці зазначають залежність міри фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я людини від гармонійності відносин у системі «людина – природа» [3; 5]. При цьому формування ціннісного ставлення до об'єктів природи, до самих себе й інших людей, до життя як найвищої

цінності – головні акценти такого підходу. Психологи і психіатри констатують, що «взаємодія з природою, створення просторів і середовищ може зменшувати симптоми депресії, тривоги та стресу, здатна впливати на емоційний стан» [3, с. 70], а також сприяти зміцненню стану загального благополуччя особистості.

У роботі з психологічної реабілітації й корекції після травми поєднуються численні методи з урахуванням потреб та індивідуальних особливостей людини, зокрема, з використанням природного середовища та природних матеріалів. Одним з інноваційних підходів є ландшафтна терапія, ідея якої полягає у створенні спеціального середовища (із залученням принципів пермакультури, біофільного дизайну, а також власне дикої природи) з метою терапії [3]. Позитивний вплив ландшафту на когнітивну, емоційну, поведінкову сфери людини може, з одного боку, створювати можливості для релаксації, заспокоєння, зниження рівня тривоги і стресу, а з другого – поєднання ландшафтною терапії з виконанням певних вправ («Шукач», «Слухання в тиші», «Вузлики пам'яті» [4]) – сприятиме зосередженості, рефлексії, катарсису, а отже, активізації і стимуляції особистісних ресурсів людини, зміцненню стійкості, гармонізації психологічного стану.

Розглядаючи садівництво як терапію і як філософію, психіатриня й психотерапевтка С. Стюарт-Сміт наголошує на важливості дослідження глибоких екзистенційних процесів, «перехідного простору досвіду» (Д. Віннікот), що супроводжують взаємодію розуму і природи. Авторка констатує, що в сучасному житті «культура “заміни, не ремонтуй” у поєднанні з роз'єднаними соціальними мережами і швидким темпом міського життя породила систему цінностей, яка знецінює турботу» [7, с. 40], водночас догляд за садом сприяє поверненню відчуття щедрості й турботи, породжує позитивний цикл, який веде до оптимізму замість гніву та відчаю. Тобто, щоб протистояти негативним і саморуйнівним силам, необхідно плекати турботливе й творче ставлення до себе та світу. Висвітлюючи питання на рівні роботи нейронних мереж мозку, С. Стюарт-Сміт зауважує «важливі нейрохімічні вигоди» почуття спокою і задоволеності, що супроводжують турботу: «антистресовий та антидепресивний ефект цих приємних почуттів виникає завдяки дії гормону довіри – окситоцину й вивільненню бета-ендорфінів – природних опіоїдів мозку» [7, с. 46]. Висновок про те, що садівництво позитивно впливає на настрій і самооцінку, полегшує прояви тривожності та депресії, психіатриня ілюструє як досвідом одного з найдавніших і найуспішніших британських проєктів Bridewell Gardens, так і результатами дослідження данських науковців 2018 року, які засвідчили співставний психотерапевтичний вплив десятитижневих курсів когнітивно-поведінкової терапії і такої ж за тривалістю програми садівництва на пацієнтів зі стресовими розладами.

Звертаючись до теми війни та садівництва, С. Стюарт-Сміт наголошує, що це «два полюса природи людини: агресія й руйнівність проти миролюбства й творчості» [7, с. 190]. Аналізуючи численні історії військових, авторка доходить висновку, що, з одного боку, в часи війни «сади в окопах» ставали для багатьох солдатів важливою стратегією виживання: «коли так багато всього втрачено назавжди, можливість змінити щось на краще надзвичайно важлива» [7, с. 197]. З другого боку, під час «тривалого, кропіткого процесу відновлення й відбудови життя» після війни, а особливо після звільнення з табору військовополонених, які «були схильні до депресії, перепадів настрою, тривоги й самогубства», обробіток землі, садівництво мали «безмежну цінність» [7, с. 208-209]. Отже, терапевтичне садівництво справляє позитивний ефект на емоційні, фізичні, соціальні, професійні й духовні аспекти життя.

Одним із видів арт-терапії, базованої на роботі з природними матеріалами, є пісочна техніка, яка, на переконання Н. М. Атаманчук, допомагає особистості розповісти про її проблеми, показати страхи та позбутися від них, подолати емоційне напруження, а також прийняти себе такою, якою вона є, разом із властивими для неї способами самозцілення та гармонізації [1]. На думку дослідниці, один із основних механізмів позитивного впливу пісочної техніки полягає в тому, що через роботу з образами підсвідомого людина отримує досвід створення власного світу, можливості будувати і контролювати своє життя. Цей психотерапевтичний метод спрямований на вирішення особистісних проблем і дозволяє висловити свої емоції, відновити зв'язок зі своїм Я, відтворити проблеми, знайти правильне рішення проблем, гармонізувати свій внутрішній світ тощо [1, с. 15]. Пісочна техніка допомагає створити безпечний простір для пошуку нестандартних рішень та розкриття творчого потенціалу особистості.

Отже, використання методів психологічної реабілітації, заснованих на гармонізації відносин у системі «людина – природа», сприяє створенню стабільного і безпечного простору для розкриття ресурсного потенціалу особистості, підвищення стресостійкості, зміцнення психічного здоров'я, досягнення психологічного благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Атаманчук Н.М. Психологічна допомога учнівській та студентській молоді під час війни: ресурс пісочної техніки. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості*: зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., 1-2 чер. 2023 р., Полтава, 2023. С. 11–16.
2. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В. Ресурси збереження психологічного здоров'я особистості. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи*.

29 березня 2024 р.: матеріали І Міжнар. наук. конф. / за наук. ред. І.В. Данилюка, Г.К. Юрчинської, Н.І. Погорільської, Б.Б. Іваненко. Київ: ЦП «КОМПРИНТ», 2024. С. 66-68.

3. Гетманська М.О., Вексей Б.О. Природне середовище – оптимізатор ментального здоров'я громадян в умовах військового стану. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи*. 29 березня 2024 р.: матеріали І Міжнар. наук. конф. / за наук. ред. І.В. Данилюка, Г.К. Юрчинської, Н.І. Погорільської, Б.Б. Іваненко. Київ: ЦП «КОМПРИНТ», 2024. С. 70–72.

4. Ландшафтотерапія як метод запобігання психоемоційному вигорянню працівників психологічної служби. URL: https://psychologtern.blogspot.com/2019/05/blog-post_8.html

5. Рибалко Л.М. Фізичне та психічне оздоровлення особистості через гармонізацію відносин в системі «людина – природа». *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф., 2-3 червня 2020 р.* Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 216–220.

6. Сердюк Л.З. *Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник* / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, О. А. Чиханцова, В. В. Турбан, та ін.; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>

7. Стюарт-Сміт С. *Садотерапія. Як позбутися бур'янів у голові*. Київ: Yakaboo Publishing, 2025. 328 с.

НАПРЯМ 6. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРУ УКРАЇНИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-29>

Булакаєв Д. В.,

*аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки,
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ТА КОГНІТИВНІ МЕХАНІЗМИ, ЩО ЛЕЖАТЬ В ОСНОВІ ОБРОБКИ РЕКЛАМНИХ СТИМУЛІВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Реклама є потужним і поширеним інструментом переконання в сучасній інформаційній культурі. Знання того, як реклама впливає на сприйняття, є надзвичайно важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору, оскільки ми постійно стикаємось з переконливими повідомленнями в різних засобах масової інформації. Реакція людей дорослого віку на рекламні стимули значною мірою залежить від більш складного набору психологічних якостей, ніж у дітей та підлітків, включаючи життєвий досвід, усталені когнітивні фільтри та інтерналізовані соціальні стандарти [3].

Дорослість, за Орбан-Лембрик, характеризується стабільною соціальною ідентичністю, усталеною системою цінностей та установок, а також багатим життєвим досвідом, які підтримують критичне мислення та вибіркову увагу при обробці інформації [4]. Емоційні та поведінкові реакції дорослих на рекламні повідомлення формуються під впливом цих характеристик. Взаємозв'язок між змістом повідомлення та психологічними особливостями реципієнта лежить в основі психології реклами. Представники дорослого віку зазвичай обробляють рекламний контент більш аналітично, використовуючи систематичні та евристичні підходи, засновані на контексті та індивідуальній релевантності [6]. Емоційні заклики все ще є потужною рушійною силою, але вони фільтруються попереднім досвідом та логічним аналізом.

Рекламні звернення часто фокусуються на таких потребах, як безпека, статус і самореалізація, які відповідають ієрархії потреб Маслоу і є більш актуальними та центральними у дорослому віці. Це особливо помітно, коли

йдеться про цільову рекламу, яка звертається до індивідуальних цілей або тривог, таких як досягнення фінансової незалежності, професійного успіху або вирішення проблем зі здоров'ям [3].

На сприйняття та реакцію представників дорослого віку на рекламу впливають різноманітні психологічні процеси, які мають коріння в мотиваційній орієнтації, емоційній зрілості та когнітивному розвитку. З віком когнітивна архітектура людини стабілізується, що дозволяє їй більш вибірково сприймати зовнішні стимули, в тому числі й рекламу. Ця когнітивна вибірковість суттєво впливає на увагу, інтерпретацію та запам'ятовування реклами у дорослих. Фільтрація є одним із найпомітніших механізмів у цьому контексті. На відміну від дітей чи підлітків, дорослі більш вправні у вибіркового фокусуванні на інформації, яку вони вважають важливою, успішно ігноруючи повідомлення, які, на їхню думку, є нав'язливими, перебільшеними чи несуттєвими. Це явище, відоме як «рекламний імунітет», прогресує з віком і посилюється минулим негативним досвідом зіткнення з оманливою або маніпулятивною рекламою. Тому рекламодавці повинні створювати повідомлення, які звертаються до дорослої аудиторії на особистому рівні, щоб привернути й утримати їхню увагу [6].

Дорослі сприймають рекламний контент переважно за допомогою когнітивних схем і стереотипів, які працюють у тандемі з механізмами уваги. Ці ментальні моделі, сформовані роками соціального, культурного та особистого досвіду, діють як рамки, що дозволяють людям швидко класифікувати та оцінювати нову інформацію. Рекламний контент з більшою ймовірністю буде сприйнятий і збережений, якщо він добре вписується в існуючі схеми. З іншого боку, повідомлення може бути сприйняте з підозрою або повністю відкинуте, якщо воно відхиляється від цих внутрішніх очікувань або переконань. Взаємодія між рекламною стратегією та низхідною когнітивною обробкою відображається в цьому процесі [1].

Не менш важливою є роль мотиваційної орієнтації, яка кардинально змінюється в дорослому віці. Дорослі часто більш сприйнятливі до закликів, які зачіпають довгострокові цілі, особисті цінності та екзистенційні теми, такі як сім'я, безпека, здоров'я чи спадщина, а молоді люди можуть бути більш сприйнятливими до повідомлень, які обіцяють миттєве задоволення або соціальну популярність. Інакше кажучи, реклама, яка звертається до глибинних психологічних потреб, а не до швидкоплинних задоволень, як правило, більше мотивує дорослих споживачів. Ця зміна суттєво впливає на структуру, тон і зміст реклами. Дорослі сприйнятливі до тактик переконання та маніпуляцій, навіть якщо їхнє медіаспоживання є більш логічним та заснованим на досвіді. У рекламі, орієнтованій на дорослу аудиторію, емоційні тригери – особливо ті, що пов'язані зі страхом, ностальгією чи соціальним

порівнянням – залишаються потужним інструментом. Незважаючи на те, що цільова аудиторія може бути більш стійка до відкритих маніпуляцій, вони все ще можуть піддаватися впливу тонких сигналів, таких як статистичні твердження, авторитетні схвалення або соціальні докази, особливо коли структура повідомлення імітує надійні моделі комунікації [5].

Хоча в підлітковому віці соціальна ідентичність і конформність є більш помітними, вони все ще впливають і на дорослих. Рекламу, яка пропагує або підносить певні соціальні ролі, такі як батьків, професіоналів чи лідерів, може мати переконливий ефект, оскільки споживачі зазвичай ідентифікують себе з цими ролями. Люди дорослого віку спираючись на аспекти узгодження ідентичності, мотиваційної релевантності, емоційної оцінки та когнітивної фільтрації для обробки рекламної інформації. Таким чином, окрім самого повідомлення, психологічний стан та попередній досвід реципієнта також впливають на ефективність реклами.

Психологічна типологія дорослих споживачів охоплює низку внутрішніх диспозицій, когнітивних стилів і поведінкових тенденцій, які впливають на те, як люди взаємодіють з рекламним контентом. Ці типології не є статичними ярликами, а радше динамічними моделями, сформованими особистісними рисами людини, її цінностями, життєвим досвідом та поточним психологічним станом. Розуміння цих психологічних типів споживачів дозволяє рекламодавцям і психологам краще передбачити, як різні дорослі люди сприйматимуть, інтерпретуватимуть і реагуватимуть на маркетингові комунікації.

Одна з найбільш фундаментальних класифікацій в психології споживання розрізняє раціональних та емоційних споживачів. Раціональні споживачі зазвичай підходять до реклами з критичним та аналітичним мисленням. Вони схильні оцінювати логічну структуру повідомлення, оцінювати фактичний зміст і порівнювати альтернативи на основі сприйнятої цінності, якості та довгострокової вигоди. Цей тип особливо поширений серед дорослих, які є досвідченими особами, що приймають рішення, часто в професійних або сімейних ролях, які вимагають ретельного планування. Вони навряд чи будуть схильні до впливу поверхневих елементів, таких як яскраві візуальні ефекти або підтримка знаменитостей, якщо вони не пов'язані з функціональністю або якістю продукту [3]. На іншому кінці спектру знаходяться емоційні споживачі – люди, які сприймають рекламу через призму афективного резонансу та особистих почуттів. Ці дорослі більше реагують на образи, тон, настрій і символічне значення, ніж на фактичні деталі. Наприклад, ностальгічна реклама, яка викликає дитячі спогади або зображує теплу сімейну сцену, може мати глибокий вплив на цей тип споживачів. Емоційні споживачі також більш схильні до імпульсивних покупок,

особливо коли рекламне повідомлення відповідає їхньому настрою або створює відчуття психологічного комфорту. Хоча емоційні споживачі часто сприймаються як менш «раціональні», вони не є ірраціональними; їхні рішення просто ґрунтуються на афективному досвіді, а не на логічній оцінці [1].

Інша важлива типологія зосереджена на активних та пасивних споживачах. Активні споживачі – це ті, хто шукають інформацію, проводять дослідження продуктів і займаються порівняльним аналізом, перш ніж приймати рішення. Ці люди часто користуються кількома джерелами інформації, беруть участь в онлайн-форумах чи оглядах продуктів і демонструють високий рівень когнітивної залученості у свою купівельну поведінку. Вони часто скептично ставляться до тактики переконання і цінують прозорість та достовірність реклами. Пасивні споживачі, навпаки, схильні поглинати рекламні повідомлення більш інтуїтивно і менш критично. На їхню споживчу поведінку може впливати рутинна звичка чи зручність, а не обдуманість. Ця група часто становить значну частину аудиторії мас-маркету і більш схильна слідувати усталеним моделям лояльності до бренду, не ставлячи їх під сумнів [5]. З цими вимірами тісно пов'язана відмінність між конформістськими та індивідуалістичними споживачами. Конформісти, як правило, перебувають під впливом соціальних норм, тенденцій та уявної популярності. Вони з більшою ймовірністю приймають продукти або послуги, схвалені групами однолітків, впливовими особами або масштабними кампаніями. Ці люди часто шукають заспокоєння через відповідність суспільним стандартам або цінностям громади. На відміну від них, споживачі-індивідуалісти воліють відрізнятись від мейнстріму. Їх мотивують унікальність, інновації та самовираження. Реклама, яка підкреслює ексклюзивність, персоналізацію чи автономію, як правило, має більший резонанс серед цього типу споживачів. Важливо, що обидві групи можуть співіснувати в одній віковій категорії, що підкреслює, що психологічні типології є більш конкретизованими, ніж можуть виявити лише демографічні категорії [2].

Сприйняття реклами дорослими є складним психологічним процесом, на який впливають когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціокультурні елементи. Критичне мислення, життєвий досвід і розвинені когнітивні структури дорослих сприяють вибірковому сприйняттю рекламних повідомлень. Незважаючи на те, що дорослі є більш стійкими до маніпуляцій, вони все ще сприйнятливі до тактик переконання, які відповідають їхнім емоційним потребам і цінностям.

Список використаних джерел:

1. Волинець Н. В, Щирань С. В. Психологічний вплив реклами на поведінку споживача. Збірник наукових праць Хмельницького інституту

соціальних технологій Університету "Україна". 2015. № 11. С. 106–109. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2015_11_27.

2. Комарніцька Л.М. Маніпулятивний вплив реклами на психіку людини. Scientific Journal Virtus. 2019. № 32. С. 31–33.

3. Мамалига С.В, Краєвська Н.М, Краєвський С.О. Реклама: психологія впливу на споживача. Вісник Хмельницького національного університету. 2011. № 3. С. 173–176. URL: https://journals.khnu.km.ua/vestnik/pdf/ekon/2011_3_3/173-176.pdf.

4. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія: посібник. К. : Либідь, 2006. 560 с. URL: <https://westudents.com.ua/knigi/537-sotsalna-psihologiya-orban-lembrik-lb.html>.

5. Прохоренко К. М. Паблік Рілейшнз. Л. : Вид-во Львів. комерц. акад., 2005. 93 с.

6. Razumova H., Gnatchenko O. Psychological mechanisms of the influence of advertisement on the consumer. Eastern Europe: economy, business and management. 2020. № 1(24). URL: <https://doi.org/10.32782/easterneurope.24-20>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-30>

Дробот О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ДЛЯ МЕНЕДЖЕРІВ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

В ракурсі дослідження розвитку психологічної освіти, а скоріше, в ракурсі дослідження її важливості, необхідності для менеджерів, тобто – керівників усіх рівнів управління, сучасно на сьогодні розглядати необхідність надання психологічних знань для них у когнітивному напрямку розвитку психологічної науки. Менеджер приймає багато рішень за робочий день, це і є його продукт управлінської діяльності, його «робота». Якщо обирати психосемантичний підхід до дослідження психологічних аспектів діяльності менеджера то можна говорити про вивчення змісту свідомості сучасного керівника, управлінської свідомості [3].

У якому тоді сенсі ми вважаємо необхідним для менеджерів другу, саме психологічну освіту найбільш важливішу ніж, наприклад, другу-

інженерну, економічну, медичну і т.п. Менеджер працює з людьми, обов'язково має керівника і свій підлеглий персонал, тобто знаходиться у системі «людина – людина». На сьогодні все більше включаються в освітні програми для майбутніх менеджерів (наприклад, спеціальність-менеджмент організацій) психологічні дисципліни, такі як Психологія управління, Психологія спілкування, Психологія бізнесу, Психологія менеджменту та інш. Але в цілому це розмаїття не системне, має другорядний характер у порівнянні з основними освітніми компонентами (Виробничий менеджмент, Інноваційний менеджмент і т.п.).

На сьогодні ми можемо говорити о тенденційної необхідності викладання як дорослим так і майбутнім управлінцям когнітивних наук – Когнітивна психологія, Психосемантика, Психолінгвістика, Психологія креативності, Психологія прийняття управлінських рішень і т.п., які вже почали викладатися у ВНЗ України та вводяться майже в основні компоненти освітніх професійних програм з психології [1, 2].

Щодо розвитку психологічної освіти для менеджерів дорослого віку то можна констатувати, що психологічна освіта як друга, третя є дуже популярною. На сьогодні, у зв'язку з війною, додається також запит на загальні психологічні знання для того щоб розібратися зі своїми особистими почуттями, тривогами, поганим настроєм на фоні одночасної неможливості безстресового виконання професійної діяльності.

Когнітивні науки розглядаючи *зміст свідомості* (факторну структуру, динаміку становлення, специфіку ціннісних та мотиваційних компонентів, які тісно пов'язані з провідними мотивами професійної діяльності, та інш) *особливості протікання психічних пізнавальних процесів* (сприймання, мислення, пам'яті, уяви, процесів прийняття рішень тощо...), *когнітивні стилі особистості* (полізаалежність – полінезалежність; імпульсивність – рефлексивність; ригідність – гнучкість пізнавального контролю; вузькість – широта діапазону еквіваленту; широта категорії; толерантність до нереалістичного досвіду; когнітивна простота – когнітивна складність; вузькість – широта сканування; конкретна – абстрактна концептуалізація; плавність – загострення) можуть допомогти сучасному керівнику з'ясувати глибинні причини поведінки, поведінки себе та інших людей, надати інструменти для ефективного управління [1].

Для цього управлінцю треба оволодіти, досягнути, зрозуміти той індивідуальний семантичний простір в якому перебуває сучасна людина, він дуже напружений великим обсягом різноманітної інформації. Без відповідних знань сучасної психології, когнітивних наук, тобто, без розуміння змісту внутрішнього світу людини на сьогодні не можна ефективно управляти, бути ефективним менеджером, розвивати власну кар'єру.

Рівень розвиненості управлінської свідомості (УС) пов'язаний з кількістю людей, які є в підпорядкуванні у керівника. З набуттям вищої посади у управлінців з'являється тенденція до зменшення потреби у кар'єрному зростанні. Підвищення рівня розвитку управлінської свідомості пов'язане з підвищенням професійної стабільності управлінців. Зі зростанням якісних показників свідомості в управлінців зростає прагнення до максимальної функціональної автономності зменшується бажання діяти як виконавці, слідуючи чіткому алгоритму визначених дій [3].

Підвищення загального рівня розвитку професійної свідомості не пов'язане з підвищенням інтернальності або екстернальності суб'єкта. В залежності від рівня розвитку управлінської свідомості виявляється чітка тенденція до зростання довготривалості планування діяльності. Спостерігається залежність між рівнем розвитку та суб'єктивним оцінюванням статусу керівника: чим вищий розвиток УС, тим частіше керівники вбачають у керівництві екзистенційні цінності, чим нижчий розвиток, тим більш меркантильним є ставлення до статусу керівника.

В результаті дослідження менеджерів трьох управлінських ланок підприємств України виявилось, що чим вище розвиненість УС тим нижче попит на отримання психологічної освіти як другої, третьої задля здійснення управлінської діяльності як професійної [2]. Але попит на психологічні знання залишається на особистісному побутовому рівні. Чим нижче рівень розвиненості УС тим більше менеджер прагне до отримання психологічної освіти, виявляє більшу зацікавленість у наукових знаннях, хоче отримати другу освіту у сфері психології бізнесу, бажає за це платити і втрачати на освіту час. Але управлінці нижчої ланки, на відміну вищої та середньої, більш виявляють зацікавленість у наукових знаннях з метою можливості професійних змін, або майже допускають можливим змінити професію менеджера на іншу [3].

Було досліджено дві вікові групи (30-40 років та 41-50 років), у кожній жінки склали 20 відсотків ніж чоловіки, стаж управлінської діяльності в обох групах від 5 до 10 років. Загально опитано 112 осіб. Це робітники приватних підприємств України, виокремлено експериментальну групу 80 осіб – по 40 осіб в кожному групі, де інформація збиралася анонімно, засобом анкетування (гуглформи). У кожній групі розподіл по сфері роботи підприємств було зроблено як 50% на 50% – соціальна та виробнича сфера діяльності.

Анкету складали також і такі питання з варіантами відповідей.

Чи є бажання залишитися без психологічної вищої освіти і отримати психологічні знання тільки на рівні курсів, майстер-класів, цікавих зустрічей, самоосвіти? Психологічна вища освіта для мене є професійною необхідністю. Чи Ви готови застосовувати власний ресурс для отримання психологічної освіти? Якщо так то який ресурс: гроші, час. Проранжуйте відповіді у порядку їх важливості для Вас у кожному

блочи – для чого необхідна психологічна освіта саме для Вас? Блоки: Покращення життєдіяльності, принести більше користі, змінити свою професію на...і т.п.

Отже розвиток психологічної освіти для менеджерів різних рівнів управління має різну структуру і змістову наповненість, але саме вища психологічна освіта як друга і третя важлива для особистого і професійного життя, має попит серед керівників дорослого віку і повинна розвиватися з урахуванням когнітивного компоненту.

Список використаних джерел:

1. Дробот О.В. Розвиток сучасної психологічної освіти у когнітивному напрямку викладання наукових дисциплін. *Наукові перспективи: журнал*. 2024. Серія: Психологія. № 7(49) 2024. С. 1180–1191 DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-7\(49\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-7(49))
2. Drobot Olga. Psychosemantic Diagnostics of Professional Consciousness of a Manager. *Парадигма вищої освіти в умовах війни та глобальних викликів XXI століття* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 18 липня – 28 серпня 2022 року. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». 2022.С. 142 – 145.
3. Дробот О.В. Психосемантика управлінської свідомості керівника: Монографія / Ольга Вячеславівна Дробот. Одеса: ОНУ ім. І.І. Мечникова. Донецьк: ТОВ «Східний видавничий дім». 2014. 372 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-31>

Леви́нко В. С.,

*студентка 4-го курсу за спеціальністю «Психологія»
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*
Науковий керівник: Біла І. М.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ СТУДЕНТІВ ПРО МАЙБУТНЮ СІМ'Ю

Сім'я – це фундаментальний соціальний інститут, який відіграє важливу роль у структурі суспільства. Вона слугує первинним середовищем соціалізації, де індивід отримує перші знання, уявлення про цінності та норми поведінки. Сім'я формує систему взаємовідносин, заснованих на емоційній підтримці, спільному вирішенні життєвих проблем і передачі культурних традицій з покоління в покоління.

Основними функціями сім'ї є виховна, економічна, соціальна та психологічна.

Вже на початку XX ст. значна частина наукових праць була присвячена сім'ї, кризи в сімейних стосунках. На думку К. Хорні, тривале та одноманітне життя з однією й тією самою людиною нерідко робить нудними подружні відносини в цілому, а особливо сексуальні. Науковці відзначають, що більшість сімей проходить певні стадії розвитку, які в подальшому допомагають їм набути нового досвіду в спілкуванні та взаємодії один з одним. Хоч у більшості випадків усі ці стадії наслідують одна одну в майже хронологічному порядку (залицання, заручини або спільне мешкання, шлюб, продуктивний період, що включає народження й виховання дітей, кар'єрний ріст або початок власної справи, середній вік, пенсія та онуки), проте кожна із зазначених стадій може розпочатись і закінчитись раптово або тривати неймовірно довго. Іноді стадії змішуються між собою й сім'я може їх переживати паралельно. При цьому ймовірне також функціонування сімейних взаємин за відсутності деяких стадій, які можуть узагалі не наступити в життєвому циклі сім'ї [5, с. 115].

Поняття «життєвий цикл сім'ї» ввели в 1948 р. Є. Дюваль і Р. Хілл. Науковці розглядали життєвий цикл сім'ї як періодичні зміни, що відбуваються в родині залежно від подружнього стажу [5, с. 115].

Нині існує чимало варіантів розподілу життєвого циклу сім'ї на етапи й періоди. Аналіз зарубіжних і вітчизняних джерел засвідчив, що як основні ознаки розмежування етапів життєвого циклу сім'ї можна виокремити факт наявності або відсутності дітей та їх вік; зміну місця дітей у сімейній структурі; завдання, що стоять перед сім'єю й відповідають цьому періоду; типові проблеми розвитку родини; розвиток взаємин між подружжям; кризи сімейного життя; особистісний ріст кожного члена сімейної групи [5, с. 115].

Психологи виділяють стадії розвитку подружніх стосунків, а саме:

1. Подружнє життя до народження дітей.
2. Подружжя з маленькими дітьми.
3. Подружнє життя з дітьми, що подорослішали й часто залишають батьківську родину.
4. Подружнє життя після того, як діти відокремилися від батьків [4, с. 60].

Для кожного періоду сумісного сімейного життя притаманні свої завдання, з якими подружжя повинно впоратися, типові проблеми, які вимагають свого вирішення. Труднощі виникають при переході від однієї стадії до іншої, коли подружжя невмозмі налагодити й зберегти попередні принципи й поведінку, що мали місце раніше. Тому основним завданням роботи психолога стає допомога членам сім'ї пристосуватися до умов і потреб нового етапу розвитку шлюбу [4, с. 61].

Дослідження Л. М. Панкової, В. Г. Постового, М. Г. Юркевича, З. Г. Кісарчук та інших науковців показують, що основними причинами розлучень у сім'ях є: відсутність спільних поглядів та інтересів у членів подружжя, невміння розуміти один одного, невідповідність характерів, незнання сімейних обов'язків, легковажне ставлення до них тощо. Дуже часто в молодих сім'ях у сфері міжособистісних стосунків, що відгукується на найтонші зміни взаємин між подружжям, усе вирішується само собою – за простою аналогією з тим, як було раніше, ще до створення власної сім'ї, і дуже часто, як у батьківських сім'ях. Таким чином, на перший план виступають причини, що зумовлені психологічною невідповідністю членів подружжя до шлюбу та власного сімейного життя, незнанням або нерозумінням ними проблем міжособистісних стосунків у сім'ї. У нинішній час, на думку Л. Ф. Бурлачука, «у суспільній свідомості відбувається зміна розуміння шлюбно-сімейних відносин, що зумовлено насиченням сучасних уявлень про них новим соціально-психологічним змістом, який набуває все більш особистісного, персоніфікованого характеру» [2, с. 28].

Проблема правильного розуміння поняття «життєвого циклу» та його проживання, пристосуватися до умов і потреб нового циклу, етапу розвитку шлюбу є важливою передумовою щасливих стосунків.

Життєвий цикл сім'ї – закономірна послідовність стадій розвитку родини протягом усього періоду її існування.

Психологічний підхід до періодизації життєвого шляху сім'ї (С. Мінухін, А. Варга, О. Черніков та ін.) виходить із цілісності сім'ї як системи, взаємозалежності й автономності основних підсистем родини: подружньої, батьківської, дитячої, взаємозв'язку функцій і структури сім'ї. Події в родині, що закономірно виникають (виникнення подружньої пари, народження дітей, їх відхід з сім'ї тощо) природним чином спричиняють зміни у структурі сімейного взаємодії, змінюють функції сім'ї, їх зміст та ієрархію [3, с. 19].

Життєвий цикл сім'ї, за Е. Дюваль, складається з наступних стадій:

1. Прийняття й освоєння подружніх ролей. На цій стадії молода подружня пара не має ще дітей, але вирішує питання, пов'язані з бажанням стати батьками. Подружжя займається врегулюванням відносин із збільшенням числом родичів і насамперед зв'язку з батьківськими сім'ями.

2. Поява в родині дітей. Поява першої дитини вимагає від подружньої пари переходу від діадного типу відносин та адаптації до відносин у трикутнику. Турботи, пов'язані з доглядом за дитиною, її правильним розвитком є головними в цей період.

3. Сім'ї з дітьми–дошкільниками. Це час первинного введення дітей у позародинні інститути (дошкільні заклади). Батьки повинні адаптуватися до вікових потреб дошкільнят, у них накопичується втома,

їм необхідно долати труднощі, пов'язані з сильним обмеженням особистого простору.

4. Сім'ї з дітьми молодшими-школярами. У цей період основну увагу батьків притягнуто до шкільних справах дітей. Спонування школярів до навчальних успіхів – головне завдання родини

5. Сім'ї з підлітками. Прийняття «підлітковості» дітей – важливе і складне завдання для батьків і дітей. Від батьків потрібні зміна ставлення до дітей-підлітків, установлення рівноваги між наданням свободи підліткам і прийняттям ними відповідальності. Дорослішання дітей дозволяє батькам створювати власне коло інтересів, безпосередньо не пов'язаних із дітьми, активно займатися питаннями власної кар'єри. Відбувається підготовка до виходу дітей із родини.

6. Вихід молодих людей із сім'ї (від відходу першої дитини до моменту, коли наймолодший покине батьківську родину). Сім'я: дорослі й діти експериментують із незалежністю один від одного. Молоді люди звільняються від опіки батьків. Важливим завданням при вирішенні питань відділення дітей є збереження підтримки як основи родини.

7. Середній вік батьків (від «порожнього гнізда до відходу на пенсію»). Період, коли батьки залишилися знову самі без дорослих дітей, що покинули рідне «гніздо». Основним завданням постає переструктурування подружніх стосунки. Старше й молодше покоління вчиться вибудовувати відносини незалежності та збереження сімейних в'язків.

8. Старіння членів родини (від відходу на пенсію до смерті обох подружжя). Найскладніші завдання цього етапу: прийняття факту відходу на пенсію й адаптація до старості. Збереження сімейних в'язків з дітьми та онуками допомагає проживанню останнього етапу життєвого циклу родини [3, с. 17].

Посилення позитивного розвивального взаємовпливу в сім'ї проявляється у зростанні рівня педагогічної грамотності батьків, що позначається на розвитку, поведінці дитини та сприяє розквіту її особистості [1, с. 32].

Отже, підсумовуючи вищезазначене, формування у студентів бачення майбутньої сім'ї значною мірою зумовлене їхньою психологічною готовністю до подружнього життя, розумінням сімейних ролей та уявленнями про життєвий шлях родини. Сім'я проходить різні періоди свого існування, кожний з яких пов'язаний з певними завданнями, перешкодами та кризами, що вимагають від подружжя гнучкості та вміння адаптувати взаємини. Непідготовленість до шлюбу, незгода в поглядах та нерозуміння базових принципів спілкування можуть стати причиною розпаду сім'ї та відчуження між подружжям. Водночас, сучасні уявлення про шлюб і взаємини в родині зазнають змін, стають більш особистими та індивідуальними. Саме тому надзвичайно

важливо надати молоді потрібні знання та вміння, які допоможуть їм будувати щасливі сімейні взаємини, долати труднощі та пристосовуватися до змін на кожному етапі спільного життя.

Список використаних джерел:

1. Біла І.М. Генеза особистості в умови сімейної взаємодії // *Софія Прима діалогового повір'я: Міжнародний гуманітарний журнал*, № 1 (1). 2018 рік. С. 10-32.
2. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій / О. І. Бондарчук ; МАУП. К., 2001. 170 с.
3. Бурлачук Л.Ф., Коростильова Л.І. Психологічні особливості осіб, що мають утруднення при укладенні шлюбу. *Педагогіка і психологія*. 1995. № 6. С. 27–35.
4. Горещька О.В., Сердюк Н. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» / Олена Горещька, Наталя Сердюк. Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с.
5. Помиткіна Л.В., Злагодох В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-Друк», 2010. 60 – 64 с.
6. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї [Текст] : монографія / Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 332 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-32>

Новіков С. О.,

*аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки,
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК ПРАЦІВНИКІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ В УМОВАХ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ

У багатьох галузях, включаючи харчову промисловість, структура та когнітивні вимоги до професійної діяльності кардинально змінилися внаслідок триваючої цифрової трансформації глобальної економіки. У контексті діджиталізації варто розглянути механізми розвитку та вдосконаленню когнітивних здібностей працівників харчової промисловості.

Когнітивний ландшафт професійної праці швидко змінюється в епоху цифровізації, і такі сектори, як харчова промисловість, які

історично вважалися «ручними» або «низькотехнологічними», не є винятком. Переробка та управління харчовими продуктами все більше включають технологічні досягнення, такі як цифрові системи контролю якості, автоматизація процесів, додатки Інтернету речей (IoT) та виробнича аналітика, що базується на даних. На додаток до технічної адаптації, працівники повинні пройти суттєву когнітивну реструктуризацію в результаті цих технологічних змін. Працівники харчової промисловості тепер повинні виконувати все більше багатоетапних, абстрактних і складних когнітивних завдань, які залежать від нових моделей сприйняття, міркувань і прийняття рішень. Як наслідок, індустріальна психологія та дослідження в галузі гігієни праці звернули свою увагу на психологічні та нейрокогнітивні аспекти професійної діяльності в цій галузі.

Термін «діджиталізація», який використовується в академічному та політичному дискурсі, означає ширшу трансформацію соціальної та економічної діяльності, яка стала можливою завдяки цифровим технологіям, а не просто переведення аналогових процесів у цифрову форму [5]. Вона передбачає застосування технологій, а також реорганізацію систем людської діяльності, що вимагає створення нових когнітивних здібностей та адаптивних методів. Важливість цих досліджень зумовлена нагальною потребою зрозуміти, як ці зміни впливають на когнітивний розвиток працівників, та розробити заходи, що сприятимуть їхньому психічному та професійному розвитку.

Цифровізація докорінно змінила когнітивний профіль, необхідний для роботи в харчовій промисловості. Алгоритмічне мислення, інтерпретація даних та використання цифрових інструментів поступово витісняють або розширюють традиційні завдання, які раніше вимагали сенсомоторних навичок і процедурних знань. Сьогодні працівникам доводиться обробляти абстрактні дані, стежити за кількома системами одночасно і приймати швидкі рішення на основі динамічних даних, що надходять з цифрових інтерфейсів. Привносячи нові способи бачення, пам'яті та мислення, процес комп'ютеризації неминуче реорганізує когнітивну діяльність людини [4]. Як зазначає О. К. Тихомиров, «розширене пізнання», в якому зовнішні пристрої стають невід'ємною частиною когнітивних процесів, породжується інтерфейсом між людиною та цифровими системами. Таке розширення в харчовому секторі включає в себе автоматизоване виробниче програмне забезпечення, сенсорні системи моніторингу та інформаційні панелі контролю якості. Все це вимагає високого рівня робочої пам'яті, контролю уваги та вміння вирішувати проблеми.

Згідно з останніми дослідженнями когнітивного розвитку на робочому місці, нейропластичність дорослих уможливорює навчання та адаптацію протягом усього життя, особливо за наявності структурованого навчального середовища [2]. Доведено, що виконавчі функції та контроль уваги у дорослого населення покращуються за

допомогою методів «фітнесу розуму», таких як когнітивні тренувальні вправи та програми нейрофідбеку [2]. Для літніх працівників харчової промисловості, які мають проблеми з адаптацією до цифрових робочих процесів, такі втручання можуть бути особливо доречними. Психологічна діагностика виявляє значну варіативність у тому, як люди реагують на цифровізацію, що базується як на особистісних рисах, так і на когнітивних профілях. У роботі С. А. Гончаренко та Л. О. Кондратенко, присвяченій психологічній діагностиці в інформаційному суспільстві [3], наголошується на необхідності диференційованих підходів до когнітивного розвитку на основі індивідуальних здібностей. Хоча їхні дослідження були зосереджені на молодших школярах, викладені ними принципи – особливо щодо індивідуальних стилів навчання, тривалості уваги та кодування пам'яті – можуть бути перенесені на дорослих, які навчаються та інтегруються в сфері харчовій індустрії.

Дослідження В. В. Коширця про формування особистого простору [1] також робить свій внесок у дискусію, вивчаючи, як змінюються когнітивні межі та просторова обробка в структурованих середовищах. В умовах цифрового виробництва просторове мислення та когнітивне мапування віртуальних середовищ (таких як цифрові панелі управління або віртуальні заводські цехи) стають критично важливими компетенціями. Працівники повинні будувати ментальні моделі складних систем, щоб розуміти і прогнозувати поведінку обладнання. Дослідження цифрової компетентності та когнітивної стійкості серед дорослих показують, що працівники з вищим рівнем цифрової самоефективності більш схильні до проактивної взаємодії з новими технологіями та повідомляють про нижчий рівень стресу, пов'язаного з роботою [5]. Цифрова компетентність – це не просто технічна навичка, вона передбачає метакогнітивну обізнаність – розуміння власних когнітивних процесів та їх регулювання в контексті вирішення цифрових проблем. Розвиток когнітивних здібностей працівників харчової промисловості в умовах цифровізації вимагає системного, індивідуального та психологічно обґрунтованого підходу. Когнітивний та психологічний профіль працівників цього сектору формується під впливом фізичної та сенсорної природи їхньої роботи, що часто поєднується з жорсткими часовими обмеженнями, повторюваними процедурами та високою відповідальністю за якість і безпеку продукції. Ці характеристики вимагають втручань, які є не лише технічно компетентними, але й чутливими до когнітивних реалій цього трудового середовища.

Однією з головних проблем є те, що працівники харчової промисловості часто мають незначний початковий досвід роботи з цифровими технологіями, особливо старші працівники, які починали свою кар'єру в переважно аналоговому середовищі. Необхідно створювати навчальні програми, щоб зменшити технологічну тривогу і

поступово підвищувати цифрову самооцінку, корегуючи цифровий розрив між поколіннями. Недостатньо просто ознайомити працівників з новими системами чи пристроями; навчання має бути спрямоване на поступове покращення їхніх когнітивних здібностей, зокрема робочої пам'яті, контролю уваги та вирішення цифрових проблем. Це відповідає принципам когнітивної адаптації Жана Піаже та принципам навчання дорослих, які стверджують, що учні модифікують свої ментальні моделі, щоб пристосувати їх до нових ресурсів і вимог [6]. Замість того, щоб пропонувати абстрактний або надто теоретичний зміст, освітні втручання повинні ґрунтуватися на реальних робочих завданнях і виробничих сценаріях, знайомих працівникам. Наприклад, навчання інтерпретації даних з цифрового датчика температури або вологості має бути пов'язане з безпосереднім впливом на безпеку харчових продуктів, термін зберігання або ефективність виробництва. Така контекстуалізація посилює залученість і підтримує необхідну когнітивну інтеграцію. Працівники повинні бачити практичне значення цифрових навичок у своїх повсякденних обов'язках, що сприяє глибшому засвоєнню та довготривалому збереженню інформації. Організаційна підтримка також має важливе значення. Керівництво має сприяти створенню культури, орієнтованої на навчання, де цифрові експерименти не караються, а підтримуються. Це передбачає виділення часу на навчання, надання доступу до цифрових ресурсів у робочий час і визнання досягнень працівників у набутті нових компетенцій. Важливо, щоб навчальні програми були інклюзивними, враховували відмінності в стилях навчання, рівнях грамотності та попередньому досвіді роботи з цифровими інструментами. Професійний розвиток у цифрову епоху не може бути одноразовим заходом, а має бути безперервним, адаптивним процесом. Оскільки нові технології та системи інтегруються у виробництво харчових продуктів – чи то програмне забезпечення для відстеження, системи інвентаризації на основі штучного інтелекту, чи автоматизоване очисне обладнання – працівники повинні бути готовими до постійного оновлення своїх знань та переналаштування своїх когнітивних рутинних процесів. Тому освітні ініціативи повинні включати доступ до платформ мікронавчання, модульних навчальних блоків і засобів навчання «just-in-time» (таких як посібники з QR-кодами або цифрові асистенти), які підтримують навчання впродовж усього життя на робочому місці.

У харчовій промисловості цифровізація проявляється у реструктуризації праці, перевизначенні професійних компетенцій та реконфігурації когнітивних процесів. Виклик полягає не лише у виявленні когнітивних дефіцитів чи потреб у навчанні, але й у культивуванні цифрової культури, яка підтримує безперервне навчання, когнітивну гнучкість та психологічне благополуччя. Тільки завдяки таким цілісним і науково обґрунтованим стратегіям робоча сила харчової промисловості може плавно переходити в епоху цифровізації.

Список використаних джерел:

1. Коширець Віктор Васильович. Психологічні особливості формування особистісного простору студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук. Острог, 2014. 20 с.
2. Підлипняк І. Технології mind-fitness як засіб розвитку когнітивної сфери у дітей дошкільного віку. *Věda a perspektivy*. 2022. № 8(15). URL: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-8\(15\)-123-134](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-8(15)-123-134).
3. Психологічна діагностика особливостей когнітивного розвитку молодших школярів в умовах інформаційного суспільства : монографія / С. А. Гончаренко та ін. ; ред.: С. А. Гончаренко, Л. О. Кондратенко. Кіровоград: ІмексЛТД, 2014. 228 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8685/1/Монографія_ПСИХОЛОГІЧНА%20ДІАГНОСТИКА.pdf.
4. Тихомиров О.К. Психологія комп'ютеризації. Київ : Знання, 1988. 298 с.
5. Daniel K, Brennan D. Digitalization. John Wiley & Sons, Inc., 2016. URL: <https://doi.org/10.1002/9781118766804.wbiect111>.
6. Piaget J. The Affective Unconscious and the Cognitive Unconscious. Piaget and His School. Springer Study Edition. / ed. by Inhelder B, Chipman H.H, Zwingmann C. Berlin, Heidelberg, 1976. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-642-46323-5_6.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-33>

Пузирьов Є. В.,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРИ ПРОВЕДЕННІ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Виконання соціально-політичних та економічних завдань, які стоять перед українською державою залежить від успішності будівництва національної системи освіти, її інтеграції в міжнародний освітній простір. Модернізація системи вищої освіти України в умовах євроінтеграційних процесів є надзвичайно актуальним питанням сучасності, пов'язаним з пошуком кращих національних та закордонних технологій навчання у вищій школі, а також з їх впровадження в учбовий процес вишу, враховуючи принципи Болонської конвенції. «Приєднуючись до Болонського процесу, модернізуючи національні освітянські стандарти з урахуванням його вимог, Україна зберігає і

розвиває тим самим усе позитивне, що дає підстави ідентифікувати нашу систему освіти як національну, що відокремлює її як оригінальну систему і робить привабливою для європейської спільноти» [1].

На сьогодні одним із шляхів оновлення змісту освіти й навчальних технологій, узгодження їх із сучасними потребами, інтеграції до світового освітнього простору є орієнтація навчальних програм на компетентнісний підхід та створення ефективних механізмів його запровадження. Мета переходу до компетентнісного підходу – це введення європейських стандартів та принципів забезпечення якості освіти із урахуванням вимог ринку праці до компетентностей фахівців; забезпечення гармонізації норм законодавства в сфері освіти та соціально-трудових відносин; сприяння національному і міжнародному визнанню кваліфікацій, здобутих в Україні; налагодження ефективної взаємодії сфери освітніх послуг та ринку праці [2].

Набуття студентською молоддю знань, умінь і навичок спрямоване на вдосконалення їхньої компетентності, що сприяє інтелектуальному й культурному розвитку особистості, формуванню в неї здатності швидко реагувати на запити часу.

Питання про вибір методів проведення навчальних занять має як теоретичний, так і практичний характер. У його вирішенні викладачеві необхідно виявити максимум самостійності, бо ніяких «методичних вказівок» «зверху» давати недоцільно. Класифікація методів навчання за навчальними цілями [3], у якій рівням абстракції навчальних цілей (загальні, орієнтовні, операціоналізовані) відповідають види, типи, способи методів навчання.

Всі методи навчання можна розділити на дві групи, залежно від рівня активності учнів у навчальній діяльності:

Пасивні – це ті методи навчання, при яких студенти тільки слухають та дивляться (розповідь, лекція, пояснення, демонстрація).

Активні – це ті методи, при яких студенти самостійно, активно включаються у навчально-пізнавальну діяльність, які спираються не тільки на процеси сприйняття, пам'яті, уваги, а насамперед на творче, продуктивне мислення.

Активні методи навчання, які можуть бути застосовані в ході проведення семінарських занять, додають останнім активний характер і визначити їх відмінність від традиційних занять. Розглянемо особливості проведення “семінару-дискусії” з дисципліни “Педагогіка та психологія вищої школи” для магістрів.

1-й варіант – найпростіший, де група поділяється на пари, трійки, четвірки; ці підгрупи обговорюють деяке питання, потім група разом обговорює рішення, які були запропоновані в підгрупах.

2-й варіант. Спочатку студенти працюють індивідуально та готують письмово відповіді на два-три питання за матеріалами самостійного

читання, потім вони утворюють малі групи по 4-6 чоловік та продовжують більш осмислену дискусію приблизно 20 хвилин. Останні 15 хвилин заняття проводиться загально-групова дискусія та підведення підсумків викладачем.

3-й варіант відрізняється від другого тільки тим, що “стартом” для дискусії служить коротке повідомлення одного з студентів.

4-й варіант – початок дискусії визначається вивченням деякого навчального матеріалу (уривок навчального тексту, серія слайдів, фрагмент фільму, розмножений варіант статті та ін.). Після цього, приблизно через 15 хвилин починається загальне обговорення.

5-й варіант – традиційний “мозковий штурм”. Визначається навчальна проблема, потім, без обговорення й критики, студенти пропонують різні варіанти її рішення, що фіксуються на дошці. Лише після цього починається аналіз усіх “за” та “проти”.

6-й варіант – “викладач проти студентів”. Суть семінару полягає в тому, що студенти прагнуть знайти правильне визначення принципу (закону, категорії), а викладач проти кожного формулювання виставляє контраргумент, якій заперечує це визначення. Якщо студенти “видихаються”, потрібно допомагати їм і давати нові ідеї, щодо розвитку можливих специфічних властивостей свідомості.

7-й варіант – “студенти проти викладача”. Викладач починає семінарське заняття, що завершує вивчення курсу, з того, що пропонує кожному ряду (наприклад, їх три) сформулювати декілька питань з проблемами семінару, які цікавлять студентів, а потім впродовж деякого часу відповідає на них. Найважливіше для викладача – це бути впевненим, що може відповісти на будь-яке питання, і дійсно зуміти скористатися при відповідях своїми знаннями. Крім того, викладач не повинен боятися виходу за межі навчальних тем, тому що це завершальне заняття, і його роль – відпрацювання загальних світоглядних уявлень студентів.

У зв'язку з цим ця методика забезпечує активізацію пізнавальної діяльності творчого характеру, тісний зв'язок теорії з практикою, оволодіння методом аналізу і рішення складних проблем, розвиток рефлексивної сфери мислення (самосвідомість та саморегуляцію розумової діяльності), створення атмосфери співробітництва і співтворчості, розвиток необхідних навичок спілкування. Зрозуміло, що не тільки самі методи, а й викладач, який опановує та творчо застосовує ці методи, забезпечує досягнення всіх названих цілей.

Список використаних джерел:

1. Болонський процес: тенденції, проблеми, перспективи. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2004. 48 с.

2. Внукова. Н. М., Ачкасова. С.А. Національна рамка кваліфікацій в системі забезпечення якості вищої освіти у вищому навчальному закладі/ Н. М. Внукова., С.А. Ачкасова. *Новий колегіум*. № 1. 2016. С. 17–21.

3. Психологія діяльності та навчальний менеджмент [Текст]: навч.-метод. посіб. для самост. вивч. дисципліни / За заг. ред. В.А. Козакова. К.: КНЕУ, 2003. 829 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-34>

Цімболинець В. О.,

*аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ДИНАМІКА ТА КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У ВЗАЄМОДІЇ ЛІКАРЯ СТОМАТОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ПАЦІЄНТОМ

Основою успішної стоматологічної процедури та задоволеності пацієнта є ефективна комунікація. У клінічних умовах стосунки між стоматологом і пацієнтом – це динамічний психологічний процес, який включає в себе взаєморозуміння, емпатію, емоційну регуляцію та побудову довіри на додаток до обміну інформацією. Психологічні аспекти спілкування в стоматології впливають як на клінічні результати, так і на довгострокове дотримання пацієнтами рекомендацій щодо догляду за порожниною рота.

Багато людей вважають, що стоматологічне середовище викликає природну тривогу, що створює психологічне навантаження як на пацієнтів, так і на стоматологічний персонал. Дослідження показали, що рівень поширеності стоматологічної тривоги та фобії серед дорослого населення коливається від 10% до 20% [1]. Цей вид страху може бути викликаний травматичними подіями в минулому, страхом болю або відчуттям безсилля. Ці психологічні аспекти підкреслюють, наскільки важливо для стоматологів мати сильні міжособистісні та комунікативні навички на додаток до клінічних знань.

У стоматології спілкування має багато форм. Воно охоплює як невербальну комунікацію, таку як поза, зоровий контакт, міміка і тон голосу, так і вербальну комунікацію, таку як пояснення діагнозів, варіантів лікування і профілактики. Стоматологи повинні адаптувати свої методи спілкування до віку, емоційного стану, особистості та культурних особливостей кожного пацієнта. Наприклад, пацієнтам з унікальним характером може знадобитися м'яке заохочення, щоб

повідомити про свої потреби та вподобання, тоді як пацієнтам з високим рівнем тривожності може знадобитися більше часу, заспокоєння та підтвердження їхніх побоювань. Для покращення клінічної комунікації було запропоновано низку моделей. Калгарі-Кембриджський посібник – одна з відомих моделей, яка розбиває медичне інтерв'ю на такі важливі завдання, як початок сеансу, отримання інформації, встановлення взаєморозуміння, пояснення і планування, а також завершення сеансу [6]. Ця модель, яка наголошує на емпатії, активному слуханні та використанні відкритих запитань для заохочення участі пацієнта, була успішно модифікована для використання в стоматології. Емпатія є центральною психологічною детермінантою у спілкуванні між стоматологом і пацієнтом. Вона визначається як здатність розуміти і розділяти почуття іншої людини. Високий рівень сприйняття емпатії з боку стоматолога пов'язаний з підвищенням задоволеності пацієнтів, зниженням тривожності та більшою прихильністю до планів лікування. Крім того, емпатичне спілкування сприяє зміцненню довіри, що особливо важливо в стоматології, де пацієнти часто відчують себе вразливими через інвазивний характер процедур.

Роль емоційного інтелекту (EI) в стоматологічній комунікації також привертає все більше уваги. EI охоплює здатність сприймати, використовувати, розуміти та регулювати емоції у себе та інших. Стоматологи з високим рівнем EI краще підготовлені до управління стресом пацієнта, реагування на емоційні сигнали та вирішення конфліктів під час лікування [5]. Навчальні програми, спрямовані на підвищення EI в стоматологічній освіті, продемонстрували позитивні результати в покращенні взаємодії між студентами та пацієнтами, зменшенні дистресу других [4]. Крім того, ієрархічна структура стоматологічного кабінету може ускладнювати комунікацію, особливо у великих клініках, де стоматолог може спілкуватися з пацієнтами через асистентів або гігієністів. Щоб уникнути непорозуміння і зберегти довіру пацієнта в таких ситуаціях, дуже важливо спілкуватися чітко і послідовно.

Ще одним важливим компонентом успішної стоматологічної комунікації є культурна компетентність. Чутливість до мовних відмінностей, культурних норм і переконань щодо здоров'я необхідна при спілкуванні з різними групами пацієнтів. Неefективна комунікація може призвести до недотримання вимог, відмови від лікування або навіть до юридичних проблем. Як наслідок, міжкультурна підготовка стоматологів стає все більш широко визнаною вимогою, а не доповненням [2]. Технології також змінили ландшафт спілкування між стоматологом і пацієнтом. Використання цифрових зображень, інтраоральних камер та комп'ютерних пояснень уможливило більш прозору та спільну взаємодію. Однак покладання на технології не

повинно затьмарювати людські аспекти лікування, оскільки безособове спілкування може посилити почуття відчуження або розгубленості у деяких пацієнтів.

Дитяча стоматологія представляє унікальні комунікаційні виклики. Дітям часто не вистачає вербальних навичок або емоційної зрілості, щоб висловити свої страхи і занепокоєння. У таких випадках стоматолог повинен покладатися на спостереження за поведінкою, ігрову взаємодію та думку батьків, щоб оцінити психологічний стан дитини і відповідно адаптувати спілкування [3]. Встановлення контакту як з дитиною, так і з батьками має вирішальне значення, оскільки тривожність останніх може суттєво впливати на поведінку дитини під час лікування. Пацієнти похилого віку також мають унікальні комунікаційні потреби. Через порушення слуху, зниження когнітивних функцій та супутні медичні захворювання необхідне коригування чіткості мовлення, темпу та використання зорових засобів. У роботі з цією групою, яка також може мати історію недовіри до медичних працівників через минулий досвід або цінності покоління, особливо важливо слухати з емпатією і бути терплячим. Повідомлення поганих новин, наприклад, про те, що пацієнт втратив зуб, потребує обширного хірургічного втручання або у нього діагностовано онкологію порожнини рота, є важливою частиною психологічної комунікації. Стоматологи повинні вести ці дискусії тактовно, чітко і з підтримкою; вони часто використовують такі моделі, як SPIKES, які вперше були створені в онкології, для організації цих дуже особистих обговорень [7].

Хоча багато навчальних програм по всьому світу включають навчання стоматологів комунікативним навичкам, існують значні відмінності в обсязі та рівні цих інструктажів. Дослідження показують, що хоча стоматологічна освіта все ще зосереджена переважно на технічних навичках, студенти отримують багато користі від проходження структурованих курсів з поведінкових наук, психологічної теорії та комунікації з пацієнтами. Така освіта не лише покращує клінічні результати, але й зменшує професійне вигорання та підвищує задоволеність роботою.

Поєднуючи галузі клінічної стоматології, психології здоров'я та теорії міжособистісної комунікації, психологічні аспекти спілкування стоматолога з пацієнтом є важливим, але часто ігнорованим аспектом стоматологічної практики. Результати досліджень, однозначно показують, що ефективна стоматологічна допомога залежить не тільки від технічної майстерності, а й від психологічної природи відносин між лікарем і пацієнтом. Емоційний контроль, емпатія, взаєморозуміння та довіра слугують психологічною основою для успішної комунікації в цьому складному біопсихосоціальному обміні. З психологічної точки зору, відносини між стоматологом і пацієнтом є унікально

асиметричними. Пацієнти потрапляють у клініку, часто відчуваючи підвищену вразливість, тривогу або навіть страх перед майбутнім лікуванням, тоді як стоматолог займає позицію авторитету, контролю та відповідальності. Цей діадний дисбаланс вимагає від стоматолога високого рівня емоційного інтелекту, міжособистісної чутливості та комунікативної адаптивності. Емоційні стани пацієнтів – від кооперативного спокою до крайньої стоматологічної фобії – не просто випадкові, а можуть бути вирішальними факторами клінічного результату.

Важливо розуміти, що комунікація – це когнітивний та афективний процес. Когнітивно воно передбачає однозначний обмін та отримання інформації про ризики, процедури, діагнози та подальший догляд. Афективно – це передача запевнень, турботи, уваги та поваги. Коли обидва елементи добре працюють разом, комунікація сама по собі стає терапевтичною – засобом зниження тривожності пацієнта, підвищення впевненості та забезпечення більш ефективного і довготривалого стоматологічного обслуговування.

Отже, комунікація між стоматологами та пацієнтами – це не просто технічна функція, а психологічно опосередковані відносини, які глибоко формують терапевтичну ефективність, задоволеність пацієнта і психологічну стійкість. Це динамічна взаємодія розуму, емоцій і поведінки – діалог, що розвивається, в якому успіх стоматологічного втручання залежить від взаємної емпатії, зрозумілості і довіри. Подальші міждисциплінарні дослідження необхідні для поглиблення нашого розуміння цих психологічних механізмів і розробки інноваційних, науково обґрунтованих стратегій оптимізації комунікації в стоматологічній практиці.

Список використаних джерел:

7. Armfield J. M. How do we measure dental fear and what are we measuring anyway?. *Oral Health Prev Dent*. 2010. Vol. 8, no. 2. P. 107–115. URL: <https://www.quintessence-publishing.com/deu/en/article/841676>.

8. Defining cultural competence: a practical framework for addressing racial/ethnic disparities in health and health care / J. R. Betancourt et al. *Public Health Reports*. 2003. Vol. 118, no. 4. P. 293–302. URL: [https://doi.org/10.1016/s0033-3549\(04\)50253-4](https://doi.org/10.1016/s0033-3549(04)50253-4).

9. Klingberg G., Broberg A. G. Dental fear/anxiety and dental behaviour management problems in children and adolescents: a review of prevalence and concomitant psychological factors. *International Journal of Paediatric Dentistry*. 2007. T. 17, № 6. С. 391–406. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1365-263x.2007.00872.x>.

10. Partido B. B., Stefanik D. Impact of emotional intelligence training in a communication and ethics course among second-year dental students.

Journal of Dental Education. 2020. Vol. 84, no. 6. P. 704–711. URL: <https://doi.org/10.1002/jdd.12142>.

11. Perloff R. Daniel Goleman's Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. *The Psychologist-Manager Journal*. 1997. Vol. 1, no. 1. P. 21–22. URL: <https://doi.org/10.1037/h0095822>.

12. Silverman J., Kurtz S., Draper J. *Skills for Communicating with Patients*. 3rd ed. London : CRC Press, 2013. 328 p. URL: <https://doi.org/10.1201/9781910227268>.

13. SPIKES—A Six-Step Protocol for Delivering Bad News: Application to the Patient with Cancer / W. F. Baile et al. *The Oncologist*. 2000. Vol. 5, no. 4. P. 302–311. URL: <https://doi.org/10.1634/theoncologist.5-4-302>.

НАПРЯМ 7. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-35>

Біла І. М.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

АЛЬБЕРТ ЕЙНШТЕЙН ПРО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ І РЕСУРС НАУКОВЦЯ

Чи кожен може стати науковцем? Що є запорукою успіху в науковій сфері? Які умови становлення та розвитку наукового мислення? На ці та інші запитання ми спробували знайти відповіді у автора теорії відносності, самого відомого вченого ХХ століття, що є втіленням людського генія – Альберта Ейнштейна. Він докорінним чином змінив наші погляди на матерію, простір та час і, сподіваємось, що його думки та висновки стануть «наріжним каменем» відродження вітчизняної науки.

Беззаперечно, наука має бути справжнім покликанням! Покликання – це сродна праця (Г. Сковорода), до якої людина має природний хист, яка відгукується у серці щирим бажанням творити у сфері досліджень та експериментів. В Євангелії говориться про задатки та здібності метафорично: «Вийшов сіяч сіяти своє зерно. І як він сіяв, одне впало край дороги й було потоптане, і птиці небесні його видзьобали. Друге упало на камінь і, зійшовши, висохло, бо вогкості не мало. Інше впало між тернину, і тернина, вигнавшись з ним вкупі, його заглушила. Врешті, інше впало на добру землю і, зійшовши, сторицею вродило» [2, (Лк. 8:5-15)].

Зі слів Ейнштейна, багато різних людей присвячує себе науці, але не всі вони є справжніми науковцями, що служили науці заради самої науки. «Наука є для деяких тим видом діяльності, що має дати повноту життя і задоволення честолобства. Для цієї категорії людей наука є свого роду спортом, заняттям, що доставляє задоволення подібно тому, як атлету приносять задоволення вправи, які розвивають силу і спритність. Інші – плоди своїх думок приносять у жертву тільки з утилітарною метою, надавши в розпорядження свій мозок, щоб отримати за це пристойну винагороду. Ці люди стають вченими випадково, в силу обставин, які могли б однаково спонукати їх стати і

політичними діячами, або ж великими ділками». Ейнштейн зауважує: «Якщо б з небес спустився ангел і вигнав з храму науки всіх, хто належить до цих двох категорій, то в храмі науки майже нікого б не залишилось...».

Справжні ж науковці, на його думку, – це люди дивні, замкнуті, самотні, однак, не дивлячись на ці спільні риси, вони більше різняться між собою, ніж інші. Він ставить собі запитання: «Що привело їх у храм науки? Одне з найсильніших спонукань, що призводять до мистецтва в науці, – це бажання уникнути буденного життя з його болісною жорстокістю і невтішною порожнечою, піти від власних забаванок, що постійно змінюються. Ця причина штовхає людей з тонкими душевними струнами від особистих переживань у світ об'єктивного бачення та розуміння. Цю причину можна порівняти з тугою, що тягне городянина з галасливого, каламутного середовища до тихих високогірних ландшафтів, де погляд проникає далеко крізь нерухоме чисте повітря, насолоджуватись спокійним обрисами, які, здається, призначені для вічності». «Науковець, – говорить Ейнштейн, – послуговуючись мисленням, прагне створити чітку картину світу для того, щоб відірватися від світу відчуттів, певною мірою спробувати замінити цей світ образом, який є відображенням того, що людський розум бачить в природі. На цю картину і її оформлення науковець переносить центр уваги свого життя, щоб в ній знайти спокій і впевненість, які він не може знайти у надто тісному запаморочливому кругообігу власного життя» [1, с. 57].

Джерелом усіх наукових досягнень, на його думку, є послана богом допитливість експериментатора, що не покладає рук, а також його творча фантазія. Тут доречно нагадати достатньо відомий вислів Альберта: «Уява важливіша знань, бо знання обмежене, а уява охоплює все на світі, стимулює прогрес і є джерелом її еволюції. Уява – це реальний чинник в науковому дослідженні» [1, с. 71].

Не менш важливим інструментом дослідницької діяльності Ейнштейн вважав інтуїцію. Він говорив: «На противагу логічним шляхам відкриття законів, єдиним способом їх розуміння є інтуїція, яка допомагає побачити порядок, що криється за зовнішніми проявами різних процесів. Ця здібність розвивається з практикою» [1, с. 50].

Основою всієї наукової роботи, з його слів, є переконання, що світ представляє собою впорядковану сутність, що піддається пізнанню. Він пояснює: «Це переконання базується на релігійному почутті. Моє релігійне почуття – це шанобливе захоплення тим порядком, який панує в невеликій частині реальності, яка доступна нашому слабкому розуму. Кожний дослідник повинен володіти своєрідним релігійним почуттям, інакше він не зможе уявити ті взаємозв'язки, які він осягає. Однак будь-яка наукова робота витоками має переконання в раціональності й здібності пізнати світ». Ейнштейн був переконаний, що розвиваючи

логічне мислення і раціональний підхід до вивчення реальності, наука зможе в значній мірі послабити забобони, які панують у світі. Він також вважав важливою увагу до дрібниць: «Інтелектуал, – на його думку, – завжди має «розглядати дійсність у мікроскоп».

Так, увазі до дрібниць, вибірковій увазі та розмірковуванню/мисленнєвій діяльності він надавав особливого значення. «Працювати – значить думати, – говорив він, – тому точно розрахувати робочий день не завжди легко. Зазвичай я працюю від чотирьох до шести годин в день». Він дуже критично відносився до організації свого робочого часу, але, разом з тим, застерігав від професійного вигорання: «Академічна кар'єра примушує молодих людей продукувати наукові праці в усе зростаючій кількості, що призводить до спокуси поверхневості, якій можуть протистояти лише сильні характери» [1, с. 17].

Розвиток наукового мислення і творчої діяльності розуму вимагають внутрішньої свободи, свободи розуму, яка полягає у незалежності мислення від обмежень, що накладаються авторитетами і соціальними забобонами, а також від шаблонних міркувань і звичок взагалі. «Подібна внутрішня свобода, на думку вченого, – це рідкий дар природи і вельми бажана мета для кожного індивіда, що займається науковими пошуками. Він стреджував, що «можливість духовного розвитку і вдосконалення, а відповідно, і можливість покращення внутрішнього і зовнішнього життя людини з'являється тільки при умові, якщо зовнішня і внутрішня свобода завжди береться до уваги» [1, с. 29].

Щоб акцентувати увагу на значенні поняття «свобода» Ейнштейн ділиться власним досвідом навчальної діяльності та враженнями від системи освіти, з якою познайомився в процесі свого зростання. «...Для екзамену потрібно було напхати в себе – хочеш не хочеш – всю премудрість. Такий примус настільки мене лякав, що цілий рік після здачі іспиту всілякі роздуми про наукові дослідження було для мене отруєно. Однак в Швейцарії ми страждали від того примусу, що придушує справжню наукову роботу, значно менше, ніж страждають студенти в багатьох інших місцях. У нас було лише два іспити; в іншому можна було робити більш або менш те, що хочеш. Добре було тому, у кого, як і у мене, був друг, який акуратно відвідував всі лекції і добросовісно відпрацьовував їх зміст. Це давало свободу у виборі заняття до декількох місяців перед іспитом, свободу, якою я широко користувався; пов'язану ж з нею нечисту совість я приймав як неминуче, причому значно менше зло. По суті, майже чудо», – продовжує він, «що сучасні методи навчання ще не зовсім задушили святу допитливість, бо ця ніжна рослина вимагає, наряду із заохоченням, перш за все свободи – без неї вона неминуче гине. Великою помилкою є думка про те, що почуття боргу і примус можуть сприяти зародженню радості в тому, щоб дивитися і шукати. Мені здається, що навіть здорова хижка тварина

втратила б жадібність до їжі, якщо б вдалось з допомогою бича примусити її безперервно їсти, навіть коли вона не голодна, і особливо, якщо примусово пропонується їжа не нею обрана...» [1, с. 13].

Як альтернативу, він ділиться позитивним враженням від освітньої системи, що дає «зелене світло» допитливості та інтелекту: «Кантональна школа в Аарау залишила у мені незабутній слід завдяки своєму ліберальному духу і скромній серйозності вчителів, які не спирались на які-небудь показні авторитети. Порівняння з шестирічним навчанням в авторитарноорієнтовній німецькій гімназії переконливо показало мені, наскільки виховання в дусі свободи і почутті особистісної відповідальності вище і ефективніше виховання, яке засноване на муштрі, зовнішньому авторитеті і чеснотобстві. Справжня демократія не являється пустою ілюзією...» [1, с. 15].

«Загалом, для людей мого типу, – робить висновок Ейнштейн, – схильних до довгих роздумів, університетська освіта не являється безумовно благодатною. Якщо людину змусити з'їсти багато хороших речей, вона може надовго зіпсувати собі апетит і шлунок. Вогник священної допитливості може надовго погаснути. На щастя, в мене ця інтелектуальна депресія після благополучного закінчення навчання тривала лише рік...» [1, с. 16].

Підсумовуючим, він зауважує: «освітня система породжується суспільством. Становлення особистості формується оточенням, в якому вона розвивається, а також структурою суспільства, в якому вона зростає, його традицією і оцінкою, яку суспільство дає тому чи іншому типу поведінки. В своєму фізичному, розумовому і емоційному існуванні людина настільки залежить від суспільства, що поза суспільством ні думати про людину, ні зрозуміти її неможливо. Саме суспільство забезпечує людину більшою частиною її змісту: мовою, формами думок, інструментами праці, їжею, одягом тощо».

І разом з тим, А. Ейнштейн нагадує про необхідність інтелектуальної незалежності, духовної свободи: «Людині науки перш за все потрібна духовна свобода, бо вона повинна намагатися скинути з себе окови забобон і, якою б авторитарною не була її концепція, що встановилась, постійно переконуватись у тому, що вона залишається правильною і після появи нових фактів. Тому інтелектуальна незалежність для вченого-дослідника є самою насущною необхідністю. Але і політична свобода також надзвичайно важлива для його роботи. Він повинен мати можливість висловлювати те, що вважає правильним, і це не повинно впливати на його статки чи ставити під загрозу його життя. Під свободою я розумію такі суспільні умови, коли висловлення думок і переконань відносно загальних і приватних проблем не спричиняє небезпеки або серйозної шкоди для тих, хто їх висловлює. Свобода

спілкування необхідна для розвитку і розширення наукового пізнання», – говорить він [1, с. 27].

Однак у будь-якої медалі є дві сторони... А. Ейнштейн застерігає, що «на відміну від інстинктивної поведінки тварин, поведінка людських істот сильно варіюється і схильна до змін. І кожна людина, усвідомлюючи свою залежність від суспільства, не сприймає її як благо, як органічний зв'язок, як захисну силу, а скоріше як загрозу її природним правам. Більш того, її становище у суспільстві є таким, що закладені в ній егоїстичні інстинкти постійно акцентуються, в той час як соціальні, більш слабкі за своєю природою, все більше деградують. Всі людські істоти, яке б місце у суспільстві вони не займали, страждають від цього процесу деградації. Неусвідомлені в'язні свого егоїзму, вони відчують небезпеку, самотність та позбавлення радощів життя» [1, с. 33]. І сьогодні, як ніколи, ці процеси егоцентризму та ізоляції у нашому суспільстві загострюються!

«Однак, на думку вченого, – людина може знайти сенс життя, яким би коротким і небезпечним воно не було, лише присвятивши себе суспільству, – тому всі винаходи й ідеї мають служити на благо людей, сприяти його прогресу».

Отже, враховуючи вищесказане, наголосимо, що генезі науковця сприяє забезпечення демократичного стилю його освіти, заохочення допитливості, уваги та пильності, а також інтуїції та уяви. Важливим є його інтелектуальна незалежність, внутрішня свобода та наукове мислення.

Список використаних джерел:

1. Ейнштейн А. Бог не грає в кості. Моя теорія відносності / А.Ейнштейн. 2017. 230с.
2. Євангеліє Видавничий відділ Української православної церкви КП Київ. 2022. 535с.

Бойко С. Т.,

*науковий співробітник лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації*

*Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

МЕДІАРЕЛІГІЙНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Сучасне суспільство перебуває в стані постійної напруги, спричиненої глобальними та локальними кризами: збройними конфліктами, пандеміями, економічною нестабільністю, екологічними загрозами, інформаційними війнами. У таких умовах підвищується потреба людини в збереженні внутрішньої рівноваги, відновленні сенсів і мобілізації внутрішніх ресурсів, що забезпечують психологічну стійкість.

Одним із потенційних джерел такої підтримки є релігійність – як традиційна, так і трансформована через сучасні медіа. Із розвитком цифрових технологій і глобальної мережі з'явився феномен **медіарелігійності**, що полягає у використанні, поширенні й переживанні релігійного досвіду через медіаплатформи: соціальні мережі, відеохостинги, онлайн-служби, мобільні додатки тощо. У періоди ізоляції, соціальної фрагментації або фізичної небезпеки (як під час пандемії COVID-19 чи війни) саме медіа стають основним каналом духовної підтримки та зв'язку з релігійною спільнотою.

Попри активне використання медіарелігійного контенту, наукове осмислення його впливу на психологічний стан особистості, зокрема на формування чи збереження психологічної стійкості, залишається недостатнім. Актуальність теми зумовлена потребою глибшого розуміння того, яким чином цифрові релігійні практики сприяють подоланню екзистенційної тривоги, зменшують почуття безсилля та сприяють формуванню надії у критичних життєвих обставинах.

Дослідження медіарелігійності в цьому контексті дає змогу поєднати міждисциплінарні підходи (психологічні, соціологічні, релігієзнавчі, культурологічні) для створення цілісного уявлення про новітні форми духовної взаємодії, що відіграють стабілізувальну роль у кризових періодах. Це відкриває перспективи як для подальших наукових студій, так і для практичного застосування отриманих знань у сфері психологічної допомоги, духовного супроводу та медіакомунікацій.

Мета дослідження: з'ясувати, як медіарелігійність може служити ресурсом для підвищення психологічної стійкості.

У ХХІ столітті відбувається суттєва трансформація релігійного життя під впливом цифрових технологій та глобальних комунікацій. З одного боку, це породжує секуляризаційні процеси, з іншого – створює нові канали для релігійного вираження, які охоплюють значно ширшу аудиторію, ніж традиційні форми. У цьому контексті формується явище медіарелігійності – поєднання релігійного досвіду з медіаформатами, що забезпечують доступність, мобільність і персоналізованість духовних практик. За Н. С. Кострубою, медіарелігійність – це «форма функціонування релігійності як ціннісної орієнтації особистості, що реалізується у медіасередовищі шляхом включення у масові релігійні комунікації» [1, с. 105].

Цифрові медіа стали не просто інструментом комунікації, а повноцінним простором існування релігійного дискурсу. Через YouTube, TikTok, Instagram, Facebook, подкасти та релігійні сайти транслюються проповіді, молитви, духовні настанови, біблійні роздуми та релігійні новини. Релігійні спільноти активно використовують ці платформи для взаємодії з вірянами, особливо в умовах ізоляції чи обмеженого фізичного доступу до храмів (наприклад, під час пандемії чи воєнних дій).

Виникають нові формати духовного досвіду, що раніше були неможливими або нетиповими для традиційних релігійних інституцій: онлайн-служби та богослужіння – трансляції з храмів, молитовні марафони, об'єднані онлайн-молитви тощо; відеоблоги духовенства, де релігійні лідери у доступному форматі відповідають на запитання, розповідають про віру, дають поради; релігійні мобільні додатки із щоденними молитвами, читаннями, медитаціями; інтерактивна участь – коментарі, онлайн-чати, молитви «на замовлення», створення віртуальних молитовних груп; меметизація релігії – релігійні наративи, адаптовані до цифрової культури (через меми, візуальні короткі ролики тощо). Ці формати дають змогу людині створювати персоналізований духовний простір, обирати ритм, глибину та спосіб духовної практики, що є особливо важливим у часи нестабільності.

Медіарелігійність не лише доповнює традиційні форми релігійності, а й модифікує спосіб духовного переживання. Увага зміщується від інституціональної приналежності до індивідуалізованої духовності, де користувач самостійно обирає контент, духовних авторитетів, теми, формати та час залучення. Такий підхід сприяє розширенню доступу до духовного ресурсу, особливо для осіб, які з певних причин не можуть відвідувати релігійні установи або відчувають потребу в альтернативних, неформальних формах релігійної підтримки.

Питання медіарелігійності досліджують науковці, що працюють у галузях психології, релігієзнавства, медіадосліджень та соціології. Останніми роками (2019–2024) цей напрям став особливо актуальним у

контексті пандемії COVID-19, війни в Україні та цифровізації релігійного досвіду. Особливий акцент у дослідженнях зроблено на інформаційних війнах, релігійній пропаганді, а також на ролі цифрової релігійності у психологічній підтримці суспільства.

В Україні дослідження медіарелігійності лише починають набирати популярності. Ключові дослідження належать таким авторам, як Н. С. Коструба, М. С. Петрушкевич, Ю. П. Чорноморець, Л. О. Филипович, О. В. Недавня, Г. Г. Почепцов, М. Балаклицький, О. І. Бегей та ін.

Однак у порівнянні з іншими країнами в Україні мало досліджень, які емпірично аналізують медіарелігійність та її вплив на психологічну підтримку людей у кризових ситуаціях. Західні країни (США, Великобританія, Німеччина, Швеція) проводять значно більше досліджень у цій сфері, особливо в контексті пандемії COVID-19. Менше досліджень щодо військових конфліктів, однак аналізується релігія у контексті психологічної реабілітації ветеранів (США, Балкани) (В. Кедж, К. Шайтл, Е. Г. Екланд, М. Л. Будд, А. Таунсенд, А. да Сілва, М. Т. де Соуза та ін.). Зокрема, К. Паргамент (США), один із провідних психологів релігії, досліджує релігію як механізм подолання стресу, зокрема у військових. Його роботи стосуються того, як віра допомагає солдатам і ветеранам справлятися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) [2].

У кризові періоди (зокрема під час війни, пандемії, втрати рідних, вимушеного переселення) потреба в психологічній опорі та екзистенційному сенсі набуває особливої актуальності. Релігія традиційно виконує стабілізувальну функцію в таких ситуаціях, а за умов цифровізації суспільства її підтримка дедалі частіше реалізується через медіарелігійність.

Релігійний контент у медіа виконує психотерапевтичну, мотиваційну, комунікативну та сенсотворчу функції. Його позитивний вплив на психологічну стійкість може здійснюватися через такі механізми: регуляція емоцій – слухання молитви або проповіді знижує рівень тривожності, сприяє заспокоєнню через знайомі ритуали, ритм, символіку; соціальна підтримка – навіть в онлайн-форматі участь у спільній молитві чи спілкування з однодумцями створює ефект приналежності та зменшує почуття самотності; формування надії – релігійний контент пропонує наративи подолання, перемоги добра, віри у вищий сенс, що є особливо цінним в умовах екзистенційної кризи; зміцнення ідентичності – звернення до національної, культурної та духовної спадщини через релігійні послання підсилює почуття приналежності та внутрішньої сили; когнітивна переоцінка – через проповіді, духовні роздуми людина може інакше інтерпретувати події, знаходити сенс навіть у стражданні.

В умовах повномасштабної війни в Україні було зафіксовано низку медіапрактик, які сприяли зниженню тривожності та формуванню духовної витривалості: молитовні онлайн-марафони – зокрема, спільні молитовні заходи за захисників, за перемогу України, за мир (на YouTube, Zoom, Facebook); відеозвернення духовенства з підтримкою ЗСУ, коментарями до складних подій, відповідями на запитання про страх, втрату, віру; псалмоспіви, акафісти, молебні у форматі відео чи аудіо, що транслювалися через соцмережі чи месенджери; блоги волонтерів або військових капеланів – особливо сильний вплив мають свідчення людей, які перебувають у зоні бойових дій і говорять про віру як ресурс внутрішньої сили; «церковні TikTok-и» – короткі відеофрагменти з цитатами Писання, молитвами, посланнями надії, адаптовані до молодіжної аудиторії; віртуальні храми/служби для діаспори – українці за кордоном знаходять духовну опору через стріми з Батьківщини, підтримують контакт із рідною традицією.

Висновки. В умовах пандемії та війни медіарелігійність в Україні стала важливим ресурсом для підтримки духовності та психологічної стійкості населення. Це не лише адаптація релігії до цифрового світу, а й потужний інструмент психологічної стійкості в умовах надзвичайних викликів. Вона працює як емоційний щит, джерело сенсів та форма колективної підтримки – особливо там, де фізичні храми недоступні, а духовна потреба загострена. Цифрові медіа дають змогу релігійним громадам адаптуватися до нових реалій, забезпечити безперервність духовного життя та надати необхідну підтримку вірянам у складні часи. Дослідження медіарелігійності в цьому контексті відкриває перспективи як для подальших наукових студій, так і для практичного застосування отриманих знань у сфері психологічної допомоги, духовного супроводу та медіакомунікацій.

Список використаних джерел:

1. Коструба Н. С. Психологія медіарелігійності особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2022. 483 с. URL: <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Dysertatsiya-Kostruba-N.S.pdf>
2. Pargament K. I. The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. Guilford Press. 2001. 397 p.

Борисенко В. Є.,
докторант кафедри психології
Національного університету «Острозька академія»

ПСИХОЛОГІЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЗДАТНОСТІ СПРАВЛЯТИСЬ ЗІ СКЛАДНИМИ ЖИТТЄВИМИ СИТУАЦІЯМИ У ВІЙСЬКОВИХ УМОВАХ

Сьогодні найбільш актуальною та дискусійною у психологічній науці є проблема сприяння збереженню психічного здоров'я населення в стресових умовах війни. Психологічна витривалість як ключовий чинник подолання життєвих труднощів, адаптації до змін і підтримки емоційної рівноваги насамперед у найскладніших обставинах, охоплює здатність протистояти стресу, керувати емоціями, а також підтримувати оптимальний рівень психічного здоров'я.

Компонентами психологічної витривалості виступають емоційна регуляція як здатність контролювати власні емоції, запобігати їх надмірному впливу на поведінку та прийняття рішень, когнітивна гнучкість як уміння змінювати свої переконання, шукати альтернативні шляхи вирішення проблем і розглядати ситуацію з різних перспектив, самоефективність як віра у власні сили та можливості долати труднощі, підтримка соціальних зв'язків як сприяння зниженню рівня стресу, стресостійкість як здатність адаптуватися до несприятливих умов і знаходити ресурси для відновлення після негативних і травмуючих подій. Найбільш цінними та затребуваними в епоху пандемій і військових конфліктів є такі характеристики особистості, як стресостійкість, витривалість, психологічна пружність, здатність до відновлення, оскільки саме ці чинники є запорукою здатності індивіда впоратись зі складними життєвими ситуаціями, і саме ці характеристики направлені на активізацію адаптаційних і захисних механізмів особистісного самозбереження. Зокрема, на Всесвітньому економічному форумі у Давосі у 2020 р. визначили топ-10 необхідних навичок у майбутньому. Серед інших, виокремили витривалість, стресостійкість та гнучкість, що характеризують під загальним поняттям резильєнтності, яке у вітчизняній психології є відносно новим терміном, однак його вивчення є актуальним завданням, особливо у ситуаціях, коли у переважної більшості громадян України відсутній досвід переживання втрат внаслідок війни [4; 6].

Щодо ролі психологічної витривалості у військових умовах, варто зазначити, що для військовослужбовців психологічна витривалість є критично важливим чинником, оскільки їхня діяльність пов'язана з

високим рівнем стресу, фізичним та емоційним виснаженням. У військових умовах психологічна витривалість проявляється у здатності військовослужбовців долати складні життєві та бойові ситуації, забезпечує адаптивність, стійкість до стресу, раціональне прийняття рішень та емоційну стабільність. Формування психологічної витривалості допомагає військовим та цивільним швидше адаптуватися до екстремальних умов, захищає від психологічного виснаження та посттравматичних розладів, зокрема, знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Крім того, психологічна витривалість покращує згуртованість та ефективність командної роботи, сприяє підвищенню бойової ефективності [1; 3; 7].

У вузчому значенні психологічна витривалість є однією з провідних інтегральних військово-професійних якостей, що необхідні для здійснення якісної підготовки військовослужбовців. Оскільки психологічна витривалість забезпечує емоційну лабільність, урівноваженість емоційних проявів, а також спроможність психіки чинити опір негативним стресовим чинникам військової служби, це явище є основою особистісної саморегуляції [2; 1].

Методами розвитку психологічної витривалості є тренування стресостійкості (психологічні симуляції, контроль дихання, когнітивна рефлексія), фізична підготовка (регулярні фізичні навантаження як засіб підтримки психоемоційної рівноваги), розвиток емоційного інтелекту (усвідомлення емоцій та керування ними). Під час тривалої фізичної підготовки формуються вольові якості особистості, необхідні для вдалого подолання перешкод. Крім цього, варто враховувати формування уявлень індивідів про власні можливості та доцільність їх розподілення відповідно до тих чи тих військових завдань. Важливу роль також відіграє соціальна підтримка (формування згуртованих підрозділів, підтримка контактів з рідними та друзями), робота з психологом (індивідуальна та групова психотерапія, техніки релаксації) тощо [5; 7].

Отже, психологічна витривалість є поняттям, що описує здатність людини переживати стресові ситуації, адаптуватись до них і відновлюватись опісля. Крім того, психологічна витривалість виступає здатністю індивідів розвиватись та становитись сильнішими після подій, які можуть викликати дискомфорт та/або страждання. Психологічна витривалість є необхідною умовою для успішного виконання завдань у військових умовах, оскільки допомагає адаптуватись до складних ситуацій, запобігає психічному виснаженню та сприяє ефективній взаємодії всередині військового колективу. Розвиток та підтримка психологічної витривалості є ключовим аспектом у психологічній підготовці військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. Бутенко А., Гром Т., Некрасов А. Зміст і структура психофізичної витривалості майбутніх офіцерів. *Молодий вчений*, 2021. Вип. 4, № 92. С. 190–193.
2. Вербин Н. Б. Сутність, зміст і структура професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління на етапі оперативнотактичного рівня підготовки. *Педагогічні науки*, 2017. Вип. 2, № 88. С. 51–55.
3. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку: навч.-метод. посіб. [автори-укладачі: Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. К.: НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. 120 с.
4. Готич В. О. Resilience, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: Порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2023. Вип. 34. С. 7–12.
5. Костів С. Ф. Психолого-педагогічний аналіз проблем психофізичної витривалості офіцерів у військово-професійній діяльності в науковій літературі та військовій практиці. *Наукові записки*, 2019. Вип. 6. № 3. С. 62–66.
6. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія. Авт. кол.: Ю. Ю. Чистовська [та ін.]; за заг. ред. Ю. Ю. Чистовської, О. В. Куліш. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с.
7. Kostiv S., Oderov A., Klymovych V., Yagypov V, Romanchuk S., Matveiko O., Baidala V. Experimental results of the psychological endurance development of military professionals. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021. Vol. 21, No. 2. P. 1076–1083.

Братіков А. О.,

*аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

*Науковий керівник: **Копилова С. В.,***

кандидатка педагогічних наук,

*доцентка кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ ТА ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТИМУЛЮВАННЯ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ

Екстремальні ситуації, зокрема природні катастрофи, військові конфлікти чи пандемії, супроводжуються значним стресовим навантаженням і вимагають швидкої психологічної адаптації та мобілізації внутрішніх ресурсів людини. За результатами досліджень, саме в таких умовах можуть активізуватися когнітивні та емоційні механізми, спрямовані на адаптивну реакцію та творчий пошук нестандартних рішень. Стресові ситуації демонструють двоякий вплив на когнітивну сферу особистості: негативно впливаючи на певні когнітивні функції, вони одночасно можуть сприяти генерації креативних ідей через стимуляцію альтернативних підходів у вирішенні проблемних завдань [1, с. 552]. Цікавим феноменом є парадокс творчості, що проявляється в умовах обмежених ресурсів і складнощів, коли особистість вимушена активно шукати оригінальні шляхи вирішення завдань. Обмеженість ресурсів, часу або інформації стимулює мозок до пошуку ефективних та інноваційних стратегій поведінки, що підтверджується емпіричними дослідженнями [1, с. 552]. Важливим аспектом є також концепція посттравматичного зростання, яка свідчить про здатність індивіда переживати позитивні психологічні зміни після травматичних подій, такі як переосмислення цінностей і розвиток нових творчих підходів у житті [2, с. 2].

Цифрові технології суттєво впливають на когнітивні процеси особистості, включаючи увагу, пам'ять та уяву. З одного боку, цифрові інструменти можуть сприяти підвищенню ефективності роботи, розвитку навичок багатозадачності та швидкого доступу до інформації [3, с. 120]. З іншого боку, надмірне використання цифрових технологій може призводити до зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті та поверхневого сприйняття інформації. Водночас цифрові технології відкривають нові можливості для подолання кризових ситуацій та активізації творчих ресурсів, забезпечуючи платформи для співпраці, обміну ідеями та експериментів [4 с. 2].

У сучасному світі, що характеризується швидкими технологічними змінами та непередбачуваними викликами, психологічна стійкість та здатність до інноваційного мислення стають ключовими чинниками адаптації та розвитку творчого потенціалу особистості. Психологічна стійкість дозволяє людині ефективно справлятися зі стресом і невизначеністю, підтримуючи при цьому високий рівень когнітивної діяльності та творчості. Дослідження свідчать, що особистості з розвинутою емоційною регуляцією та когнітивною гнучкістю легше адаптуються до змін і демонструють більшу креативність в умовах стресу [5, с. 594]. Водночас цифрові технології можуть як сприяти розвитку цих якостей, так і створювати загрози через перевантаження інформацією та втрату концентрації [3, с. 120]. Практичні приклади, такі як використання віртуальної реальності в арт-терапії, демонструють можливості цифрових інструментів для підтримки психічного благополуччя та стимулювання творчості [6].

При невизначеності та екстремальних ситуаціях розвиток творчого потенціалу особистості є ключовим для адаптації та успіху. Цифрові технології надають широкі можливості для стимулювання креативності та подолання кризових моментів. Використання онлайн-платформ для спільної роботи, таких як віртуальні дошки та хмарні сервіси, сприяє обміну ідеями та спільному вирішенню проблем, що особливо важливо в умовах дистанційної роботи та соціальної ізоляції [7 с. 3285]. Крім того, цифрові інструменти, такі як додатки для медитації та релаксації, допомагають знизити рівень стресу та покращити когнітивні функції, що є важливими факторами підтримки творчого мислення [8, с. 121]. Практики усвідомленості (mindfulness) сприяють розширенню уваги та підвищенню здатності до генерації нових ідей. Арт-терапія також є потужним засобом розвитку емоційної стійкості та творчості [9, с. 45]. Створення середовища, що підтримує експерименти та інновації, є ще одним важливим елементом розвитку творчого потенціалу, що підкреслюється сучасними дослідженнями лідерства в умовах кризи.

Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що екстремальні умови та активне впровадження цифрових технологій суттєво впливають на розвиток творчого потенціалу особистості. Парадоксально, але ситуації підвищеного стресу, обмеженості ресурсів і часу здатні активізувати креативні здібності, стимулюючи індивіда до пошуку нестандартних та інноваційних рішень. Цифрове середовище, своєю чергою, суттєво трансформує когнітивні процеси, створюючи нові умови для розвитку уваги, пам'яті, уяви та здатності до багатозадачності.

Ключовими психологічними механізмами, що забезпечують адаптацію до екстремальних ситуацій у цифровому світі, є емоційний інтелект і когнітивна гнучкість, які дозволяють ефективно керувати стресом, зберігати продуктивність та стимулювати творче мислення. Водночас практичні стратегії використання цифрових технологій та

психологічних технік, таких як mindfulness, арт-терапія, цифрові платформи для командної роботи та техніки розвитку антихрупкості, забезпечують не лише подолання кризових ситуацій, але й перетворюють їх на каталізatori для розвитку інноваційності й творчості.

Таким чином, поєднання психологічних механізмів та сучасних цифрових технологій відкриває нові перспективи для ефективної реалізації творчого потенціалу особистості в умовах сучасних глобальних викликів.

Список використаних джерел:

1. Rosso B. D. Creativity and constraints: exploring the role of constraints in the creative processes of research and development teams. *Organization studies*. 2014. Vol. 35, no. 4. P. 551–585. URL: <https://doi.org/10.1177/0170840613517600>.
2. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*. 2004. Vol. 15, no. 1. P. 1–18. URL: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.
3. The “online brain”: how the Internet may be changing our cognition / J. Firth et al. *World psychiatry*. 2019. Vol. 18, no. 2. P. 119–129. URL: <https://doi.org/10.1002/wps.20617>.
4. Bai X., Nie R., Lin L. Innovating under pressure: adopting digital technologies in social care organizations during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*. 2021. Vol. 12. Article 724036. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.724036>.
5. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory flexibility: an individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on psychological science*. 2013. Vol. 8, no. 6. P. 591–612. URL: <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>.
6. Yap Y. R., Lee Y. L. Break times: virtual reality art therapy. *arXiv preprint*. 2024. arXiv:2411.05146. URL: <https://arxiv.org/abs/2411.05146>.
7. Nikokar A., Pourebrahim N., Mansourian A. Thrive during a crisis: the role of digital technologies in fostering antifragility. *Journal of ambient intelligence and humanized computing*. 2021. Vol. 12, no. 3. P. 3281–3291. URL: <https://doi.org/10.1007/s12652-020-02217-5>.
8. Lindsay E. K., Creswell J. D. Mindfulness, acceptance, and emotion regulation: perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Current opinion in psychology*. 2019. Vol. 28. P. 120–125. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.01.007>.
9. Malchiodi C. A. *Handbook of art therapy*. 2nd ed. New York, 2020. 416 p. ISBN 978-1462543113.

Карповець М. В.,
*кандидат філософських наук, доцент,
директор Навчально-наукового інституту
соціально-гуманітарного менеджменту
Національного університету «Острозька академія»*

ВПЛИВ ПЕРФОРМАНСУ НА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

Психологічна стійкість студентів під час російсько-української війни є одним із ключових факторів для збереження ментального та фізичного здоров'я молоді, а також їхньої подальшої адаптивності в різних стресових ситуаціях. Стан тривожності й стресу студентів суттєво підвищився під час війни [3], що неминуче впливає на результати навчання, цілепокладання, прийняття рішень і загалом формування власної ідентичності. Навчання в університеті під час війни є справжнім викликом для студентів, особливо тих, хто перебуває близько до зони воєнних дій. Навіть тиллові університети перебувають у нестабільній ситуації, адже повітряні тривоги переривають звичний ритм навчання і впливають на психоемоційний стан студентів і викладачів.

Сучасні дослідники (Грішин Е., Жигайло Н., Карпенко О. тощо) намагаються віднайти й зрозуміти характер психологічних опор, які допоможуть підвищити стресостійкість студентів під час навчання в умовах воєнного стану. Як зазначають Віктор Москалець та Оксана Федик, «саногенним ядром психологічної стійкості особистості є комплекс суб'єктивних утворень, які забезпечують її ефективну адаптивність щодо впливу деструктивних стресорів» [4, с. 118]. Відповідно, психологічна стійкість студентів є також сукупністю їх суб'єктивних адаптивних утворень, що уможливають подолання стресу під час перебування у новому місці, нових умов навчання, виконання складних завдань, іспитових сесій. Реалізація суб'єктивних утворень можлива на когнітивному, афективному та поведінковому рівнях [2]. Однак Готич В. О. додає ще екзистенційний компонент у своїй структурній моделі психологічної стійкості, що передбачає відсутність почуття ізольованості та самотності, зміцнення віри та духовності, наявності мети в житті [1, с. 23].

Перформанс є одним із найбільш цікавих і водночас ефективних засобів підвищення психологічної стійкості студентів, адже він передбачає формування поведінкових патернів під час безпосередньої, практичної взаємодії із іншими учасниками освітнього процесу. У контексті терапевтичної та педагогічної діяльності, перформанс є

інтерактивною формою взаємодії між студентами, що розігрують (*perform*), продукують (*product*) і демонструють (*show*) знання в аудиторії та поза нею. Розігрування знання передбачає не стільки лінійну ієрархічну взаємодію між викладачем і студентам, а скільки горизонтальну співпрацю, де часто важливішим є процес, а не результат. Ключовими аспектами перформативної активності у освіті є активна участь здобувачів освіти в перформансі (взаємодія між студентами й викладачем для творення, а не відтворення знання), роль викладача як фасилітатора (створюють динамічні, перформативні простори для експериментів, пошуків відповідей), взаємне навчання (групові проекти, взаємне оцінювання та спільне вирішення проблем), тілесно орієнтоване навчання (використання тіла для виконання навчальних завдань), креативність (залучення мистецьких методик для створення особистого зв'язку із предметом), значення культури та ідентичності (привнесення унікального культурного досвіду для формування та вираження своєї ідентичності).

Перформативні практики в освіті можуть позитивно вплинути на поведінку студентів, знижуючи рівень стресу. Користуючись триєдинним підходом до реабілітації психічного здоров'я Філа Стаца [5], до якого входить зв'язок зі своїм тілом, іншими людьми та власним «Я», перформанс працює на перших двох рівнях цієї моделі. Філ Стац переконаний, що ментальне здоров'я безпосередньо пов'язане із фізичною активністю, тому погіршення тілесного стану (сонливість, зміни в апетиті, брак енергії) впливає на депресію. Відповідно, покращення фізичного стану сприяє покращенню стресостійкості: «Фізичне здоров'я може й має бути потужним ресурсом психологічної стійкості та психічного здоров'я» [4, с. 121]. Перформанс часто передбачає роботу із власним тілом, задіяння його до певних демонстративних дій. Наприклад, викладач може дати завдання продемонструвати в ігровій формі певну життєву чи професійну ситуацію, як-от роботу терапевта із подружньою парою. Виконуючи ролі заданих моделей, студенти не тільки відтворюють отримані знання на практиці, але й активно залучають своє тіло. Уміння фізично реагувати на виклики сприяє психологічній стійкості, адже така практика буде корисна не тільки у професійному, але й життєвому контексті.

Другий аспект передбачає соціальну взаємодію із іншими людьми. Втрата соціальних зв'язків також є ознакою стресу та депресії [5], а тому формування стійкості передбачає протилежне – соціалізацію. Він вважає, що депресія часто ізолює людей, як емоційно, так і фізично, і що відновлення зв'язків з іншими є важливою частиною зцілення. У своєму терапевтичному підході Філ Стац підкреслює важливість соціальних зв'язків у боротьбі з депресією та покращенні загального самопочуття. Як було зазначено, перформативні практики в освіті передбачають

групову та інтерактивну роботу, що неминуче формує соціальні зв'язки. Беручи до уваги попередній приклад із терапевтом і його клієнтами, можна помітити тенденцію до формування таких соціальних навичок: відповідальність, емпатія, повага, комунікабельність і вміння співпрацювати з іншими. Наявність аудиторії, яка підтримує учасників перформансу (будучи автоматично теж частиною певної дії), поглиблює соціальну інтеграцію студентів. У цілому, соціальна підтримка та інтеграція є важливим саногенним чинником у формуванні психологічної стійкості студентів, адже підтримка та захищеність відіграють ключову роль у їхньому віковому періоді.

Таким чином, застосування перформансу у вищій освіті справді може сприяти покращенню стресостійкості студентів, посилюючи когнітивний та поведінковий компоненти. Задіюючи можливості свого тіла, мови та емоційного інтелекту, студенти вчаться не стільки індивідуально відтворювати знання, а продукувати його шляхом взаємодії. Фізична активність у перформансі підсилює рівень стресостійкості, дозволяючи більш свідомо й впевнено керувати своїм тілом у непередбачуваних ситуаціях (саме до цього часто приводить перформанс, перебіг якого не завжди може бути передбачений студентами). Це також сприяє соціальній адаптивності, адже перформативна співдіяльність додає студентам впевненості в тому, що вони можуть покластись на інших в екстремальних ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Готич В. О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2023. № 1. С. 21–25.
2. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. Випуск 42. С. 82–96.
3. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного часу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. № 2. С. 27–33.
4. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський вісник. Серія: Психологія*. 2024. Випуск 1. С. 116–125.
5. Stutz P. & Michels B. *The Tools*. London: Vermilion, 2022. 288 p.

Костюченко О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

МЕНТАЛІЗАЦІЯ В ОСНОВІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

У стрімкому темпі антропогенних і техногенних змін, надзвичайних обставин з надмірним впливом стрес-факторів підвищується тривожність, емоційна напруженість, створюється психотравмуючий вплив на психіку людини. Це обумовлює зростання потреби у пошуку ресурсів посилення витривалості людської психіки, ефективного існування всупереч життєвим перешкодам і труднощам. Актуальними є дослідження життєстійкості як особистісного феномену (С. Мадді, Д. Кошаба, С. Кобейсі, К. Карвер, Н. Хаан, С. Хобфол, М. Моос, Д. Кутейля, К. Петерсон, М. Селігман й ін.), як соціальної необхідності і важливого чинника психічного здоров'я та пристосувальної поведінки людини [3; 6], як важливого ресурсу протистояння труднощам і стресовим ситуаціям, зберігання позитивного погляду на життя і досягнення успіху у різних сферах життя [2; 4].

Життєстійкість визначається як система переконань про себе та всесвіт, а також як здатність людини протистояти стресовим ситуаціям і зберігати внутрішню рівновагу, не знижуючи успішності діяльності. Так, виділяються певні ресурси життєстійкості: особистісні (самооцінка, самоповага, сенс життя, життєві установки); психологічні (інтелектуальний потенціал, емоційна та волева саморегуляція); фізичні (фізична працездатність, психологічне здоров'я, відсутність хвороб); матеріальні (інформаційні, правові, медичні та фінансові засоби, які доступні людині); соціальні (базуються на соціальних контактах, визнанні, підтримці та соціальному статусі) [1]. У формуванні життєстійкості суттєву роль відіграє синтезуючий аспект суб'єктності (утворення цілісного образу себе, світу та стосунків) – чим цілісніше світосприймання, тим вищий рівень суб'єктності, а також пізнавальна функція (перевод сенсорного рівня інформації на абстрактний і породження, конструювання і перебудова ментальних моделей світу шляхом постановки і розв'язування задач). Синтезуючу та пізнавальну функцію можна зіставити з таким концептом як менталізація, що обумовлює діяльнісну функцію (відчуття індивіда себе як вільного автора своєї життєдіяльності та здатність до вчинків, самостійного вибору цілей і способів досягнення).

У психологічній науці важливими для забезпечення життєстійкості є: перцепція, інтерпретація, усвідомлення власних мотивів, орієнтирів і власної поведінки, а також здатність до рефлексії і самопізнання, що відомі як здатність до менталізації. Сам термін менталізація виник в школі психоаналізу десь у 1960-х роках як позначення здатності індивіда надавати сенс інтенціональним ментальним станам в основі поведінки. Менталізація визначається як здатність сприймати й інтерпретувати поведінку в термінах навмисних психічних станів, уявляти, що думають і відчувають інші, різнобічно інтерпретувати свої суб'єктивні стани, символічно об'єктивізувати їх в образних формах на рівні індивідуальної психічної дійсності; зокрема як форма передсвідомої образної психічної діяльності, інтерпретація поведінки людини в термінах психічних станів (за П. Фонагі) [9; 10]. Менталізація сприяє активізації власного внутрішньосенсового ресурсу та пристосовуванню до різних життєвих ситуацій, забезпеченню життєстійкості [8]. Зауважимо, що менталізація як трансдіагностичний концепт і механізм змін, за якого неявище стає явним; є здатністю, що робить нас людьми (роздумувати про свій і чужий досвід і приписувати сенс); надає можливості уявити й усвідомити психічні стани в собі й інших (думки, емоції, наміри, бажання, спонукання, цілі тощо), побачити іншого зсередини, а себе – ззовні. Суттєвим є те, що наша поведінка або поведінка Іншого – це наслідок ментального стану.

Слід зазначити, що в екстремальних умовах сьогодення посилюється руйнівний вплив психологічної травми на процеси менталізації, який є універсальним, і навпаки, нерозвиненої менталізації на зависання в травматизації і негативних станах, що обумовлює з'явлення нових видів психотерапії. Так, популяризували поняття менталізації П. Фонагі й Е. Бейтман у розробці та втіленні в життя успішного підходу – психодинамічної психотерапії з опорою на менталізацію для: відновлення та розвитку здатності до менталізації в контексті стосунків прив'язаності, поліпшення здатності вчитися в інших у повсякденному житті, що сприяє врегулюванню вираження почуттів і міжособистісних стосунків (зокрема при імпульсивній поведінці, депресивних розладах, тривожних станах, складності у розумінні своєї ідентичності й агентності) [7]. В основі авторського підходу Д. Старкова в травмофокусованій психотерапії покладено метакогнітивну модель психічної травми, засновану на концепції менталізації, відповідно до якої рекомендовано “послідовно включати процеси відновлення відповідних функцій менталізації: процес побудови контакту (процес відновлення функції менталізації довіри), процес нормалізації (відновлення функції менталізації «закінчення» та можливості розслаблення), процес афірмації (відновлення функції менталізації «кольорового» континуального «бачення» світу), процес

рефлексивності, процес діалектизації, процес інтеграції досвіду, процес екзистенціалізації тощо” [5, с. 210].

Отже, основними положеннями про життєстійкість є: 1) це система переконань особистості щодо себе, світу та взаємодії з ним; 2) визначає наскільки успішно особистість подолає випробування та власні обмеження, що має вирішальне значення для збереження здоров'я, нормалізації рівня активності та продуктивності в стресових ситуаціях, екстремальних умовах; 3) розглядається як важлива внутрішня установка, або ж ресурс, який людина може зрозуміти і змінити для того, щоб зберегти своє психологічне, фізичне, соціальне здоров'я. Концепція менталізації може бути вдалою теоретичною основою для побудови психокорекційної системи формування і розвитку життєстійкості людини. Очікується, що за такого підходу: емоційне регулювання посилиться, людина з меншою вірогідністю невірно витлумачуватиме ситуації, а отже, зможе реагувати більш адаптивно; реалізується головна функція життєстійкості як шляху до психологічної свободи за допомогою ментального посередництва – здатність до побудови ефективних соціальних взаємодій і пошуку оптимальних шляхів саморозвитку і самореалізації у складних життєвих ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: Психологія праці. Експериментальна психологія*, 2020, 5(20). С. 68-81.
2. Костюченко О. В. Засоби психологічної стійкості для забезпечення ефективної працездатності. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*: матер. міжн. наук.-практ. конф. (Київ, 29–30.04.22). Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2022. С. 101-106.
3. Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології*. Серія «Психологічна герменевтика». 2007, 2(5). С. 131–138.
4. Сергієнко С. Життєстійкість як один із ресурсів особистості. *Природничі та гуманітарні науки*. 2017, 2. С. 242–243.
5. Старков, Д. Ю. (2023) Модель психічної травми в концепції менталізації. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР*: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна – м. Біла Церква, Україна. С. 208-212
6. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.

7. Bateman, A., & Fonagy, P. *Mentalization-based Treatments for Personality Disorders: A Practical Guide*. Oxford: Oxford University Press, 2016.

8. Brccsi C., Fronza S., Minacapelli E., Paola Nocito E., Dipasquale E., Magri L., Lionetti E., & Barone L. Short-term psychodynamic psychotherapy with mentalization-based techniques in major depressive disorder patients: Relationship among alexithymia, reflective functioning, and outcome variables – A Pilot study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 2017, 90 (3). P. 299–313.

9. Fonagy P., Luyten P., Strathearn L. Borderline personality disorder, mentalization, and the neurobiology of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 2011, 32(1). P. 47–69.

10. Fonagy P., Target M. Playing with reality: I. Theory of mind and the normal development of psychic reality. *Int. J. Psycho-Anal*, 1996, 77. P. 217–33.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-41>

Krasota A. O.,

*Master Student at the Department of Psychology,
Philosophy and Social Sciences
V. I. Vernadsky Taurida National University*

Tymoshenko T. S.,

*Candidate of Philosophical Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychology, Philosophy
and Social Sciences
V. I. Vernadsky Taurida National University*

THE FUNCTIONING OF MORALITY IN THE CONTEXT OF EXTREME SITUATIONS

Experimental investigations into morality frequently concentrate on human behavior in moments of stress or crisis, as these scenarios unveil profound facets of human nature, encompassing the potential for cooperation, altruism, or even cruelty. Empirical evidence indicates that during disasters or emergencies, individuals often exhibit remarkable moral fortitude, demonstrating a readiness to assist others, even in the face of peril to their own lives. According to published research on PubMed Central, during disasters people show compassion and help each other, indicating our natural tendency towards altruism in critical situations [3]. It is important to note that such occurrence are frequent in all types of disasters, from natural to technogenic,

which indicates the universality of moral reactions caused by extreme conditions of altruism in crisis situations. By examining human behavior in times of crisis, we can attain profound insights into the moral complexities inherent in such circumstances. For example, a research study conducted by The Correspondent platform demonstrates that in times of disaster, we often see a surge in helping among the people, even when social or economic interests may be under threat. People are able to set aside their personal interests for the sake of the collective good, which raises questions about the existence of an innate moral impulse in the individuals [5]. Similar findings are confirmed by a research in Sage Journals, which notes that in extreme situations, social norms and moral guidelines often take a back seat, but feelings of compassion and a desire to help others can arise even in the most difficult conditions [11]. A researches conducted in Germany, with the participation by the Max Planck Institute, demonstrated that in emergency situations, people often change their behavior to be more cooperative. This research indicates that in extreme circumstances, people not only become more willing to help each other, but also are willing to risk their own safety to achieve a common goal [10]. This may be part of an evolutionary mechanism that allows human groups to function as a collective rather than as individual units. Since cooperation is often the only way to survive in crisis situations, it can be argued that morality in such contexts is not just the result of individual beliefs, but also a requirement for collective survival. Other research, including an article published on the Time Healthland platform, draws attention to the salient point that social norms can vary depending on the context, and in situations where traditional laws and moral norms doesn't work, people often rely on intuitive moral impulses. In particular, in times of disaster, when customary social structures and laws collapse, people are more likely to be guided by basic human instincts, such as caring for loved ones and helping those in need [6]. This suggests that morality may not only be a social construct, but also a deep-seated human desire to maintain humanity even in the face of severe trials. Morality investigations in the context of emergencies proves that people's moral principles and behavior can be greatly altered depending on the situation. In disaster or crisis situations, where traditional social structures can no longer protect the interests of individuals, morality frequently reveals itself in various forms as altruism and a willingness to cooperate. These studies confirm that people are capable of acts of generosity, even in difficult circumstances, when life experiences and social attitudes may require a rethinking of moral norms. Thus, experimental investigations are demonstrate that morality is not just a set of established rules, but also a dynamic component of human behavior is formed by the influence of situations and the environment.

Compassion is one of the most important traits of human morality, especially in extreme conditions. When disasters or crisis occur, the ability to

empathize is essential to maintaining social cohesion, physical and psychological survival, and the preservation of humanity. Sympathy becomes the basis for moral behavior in such conditions, helping people to fight for others when they themselves are faced with great difficulties. Disasters, whether natural (earthquakes, hurricanes, storms) or technogenic (accidents, injuries, wars), put people in a situation where standard social norms and rules doesn't work. Nevertheless, it is precisely in such circumstances that compassion becomes the foundation on which ethical conduct is established. Individuals frequently unearth within themselves an innate capacity to assist others, even when such acts necessitate considerable personal sacrifice. In the CHAUSA article highlights that even in times of crisis, social responsibility and moral decisions can have a very positive effect on social cohesion [4]. Throughout human history, there have been countless instances where compassion has helped people remain morally resilient in the face of disaster. For example, during the Chernobyl nuclear power plant explosion, many rescuers, despite high levels of radiation, showed extraordinary courage in saving others, often without even realizing the full extent of the danger. This is a striking example of the moral behavior driven by deep compassion and a desire to help.

Equally important is the role of sympathy in a psychological resilience. In extreme situations, when a person may feel alone or helpless, support from the other becomes indispensable. Empathy helps to form social connections that enable people overcome stress and effectively cope with trauma. As research conducted by WHY:Y indicates, support, love, and kindness during times of crisis not only cultivate emotional resilience but also enable people remain their mental integrity [2]. Furthermore, compassion may serve as a pivotal mechanism in fostering collective resilience. For example, when a group of people experiences a disaster or other extreme situation, the feeling of mutual help and support helps to strengthen bonds and to reduces the stress. In such circumstances, moral guidelines can be reworked, and the importance of moral acts such as help, support, and empathy is revealed. During catastrophic events, compassion can become the basis for moral action even in contexts where established social structures falter. This means, that people do not always think about the basic laws and established norms, but rather about the main internal impulse that helps them. In the article by CHAUSA is noted that the crisis of social stability and moral crisis can have a very positive effect on the formation of the community [4]. Moreover, compassion is a key element in preventing the deinstitutionalization of social norms. While conventional moral guidelines may lose their power in extreme conditions, compassion remains profoundly embedded in human nature and frequently emerges as the mechanism by which individuals are deterred from engaging in aggressive or destructive behaviors. As the authors of the investigation conducted on the dspace.tnpu.edu.ua platform observe, expressions of

condolence in times of crisis enable individuals to adhere to their moral principles, even when societal norms may be violated [1]. Interest in sympathy in the context of extreme situations is not limited to the group aspect. Often in extreme conditions, compassion can save an individual, help him overcome his own pain and stress. According to data presented on WHYY, even in situations where other forms of assistance are absent, the simplest manifestations of compassion can be of great importance for maintaining psychological health [2]. This support may manifest as form of moral support, empathy, or even subtle acts of kindness that empower an individual to sustain their faith in both others and themselves.

Thus, compassion is an important moral mechanism in crisis situations, facilitating the preservation of social cohesion and support amidst extreme conditions. Importantly, it is compassion that enables individuals to uphold their humanity and moral convictions, even when social structures collapse. In the context of disasters and stressful situations, people not only help others, but also find the strength to support each other, which allows them to maintain faith in moral principles and humanity. Expressions of condolence serve not only physically but also psychologically to survive disasters, creating social connections that help overcome crisis situations. Extreme situations are a difficult test for moral values, but they do not necessarily lead to moral degradation. Human nature is more complex than the stereotypical idea of its selfishness and destructive nature. In crisis conditions, along with the individual desire for survival, showing sympathy, mutual assistance and the stability of moral principles, which testifies to the potential of humanity even in the most difficult circumstances.

Bibliography:

1. Сіткарь В., Сіткарь С. Вплив на зміну людських цінностей: соціальнопсихологічний аспект. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід. *Збірник тез IV Міжнародної науковопрактичної конференції*. С. 7. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/25705/1/Sitkar_Sitkar.pdf.
2. Botwin S. In times of disaster, support, love, and kindness keep us sane – WHYY. *WHYY*. URL: <https://whyy.org/articles/op-ed-in-times-of-disaster-support-love-and-kindness-keep-us-sane/>.
3. Catastrophe Compassion: Understanding and Extending Prosociality Under Crisis – PMC. *PMC Home*. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7221394/>.
4. Compassion in Disasters. *www.chausa.org*. URL: <https://www.chausa.org/publications/health-progress/archive/article/november-december-2019/compassion-in-disasters>.

5. Don't forget: disasters and crises bring out the best in people. *The Correspondent*. URL: <https://thecorrespondent.com/350/dont-forget-disasters-and-crises-bring-out-the-best-in-people>.

6. How Disasters Bring Out Our Kindness | TIME.com. *TIME.com*. URL: <https://healthland.time.com/2012/10/31/how-disasters-bring-out-our-kindness/>.

7. How The Lord of the Flies is a Myth and a False Representation of Humanity – Ray Williams. *Ray Williams*. URL: <https://raywilliams.ca/lord-flies-myth-false-representation-humanity/>.

8. «Our world in stupor lies»: Manipulation in Golding's Lord of the Flies | Teen Ink. *Teen Ink | By Teens, For Teens*. URL: https://www.teenink.com/reviews/book_reviews/article/1163065/Our-World-In-Stupor-Lies-Manipulation-In-Goldings-Lord-Of-The-Flies.

9. The Problem with Morality: Impeding Progress and Increasing Divides / C. Kovacheff та ін. *Social Issues and Policy Review*. 2018. Т. 12, № 1. С. 218–257. URL: <https://doi.org/10.1111/sipr.12045>.

10. To help or not to help?. *Max-Planck-Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften*. URL: <https://www.mpg.de/10756385/cooperation-emergency-situations>.

11. Ulber J., Hamann K., Tomasello M. How 18-and 24-month-old peers divide resources among themselves. *Journal of Experimental Child Psychology*. 2015. Vol. 140. P. 228–244. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2015.07.009>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-42>

Латиш О. М.,

*аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Науковий керівник: Біла І. М.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

На сьогоднішній день стрес, складні умови діяльності є невід'ємною частиною сучасного життя українців. Уникнути різного роду негативних впливів та зберегти психічне здоров'я – це досить складне завдання. Повсякденні побутові проблеми, конфлікти, епідемії, довготривала

збройна агресія російської федерації проти України спричиняють суттєве навантаження на психіку людини на всіх вікових рівнях.

Як зазначає відомий вітчизняний дослідник В. О. Моляко, людський організм, людська психіка характеризується досить суттєвими запасами біологічної, фізичної, психічної стійкості. Також кожна людина володіє адаптаційними можливостями і ці можливості можна розвивати, підвищуючи тим самим можливості людини в подоланні різноманітних труднощів та її стресостійкість. Вчений підкреслює, що такі запаси стійкості й надійності завжди мають індивідуальні характеристики, вони не однакові, а окрім того, вони не завжди розраховані на дуже сильні впливи, проти яких у конкретних людей нема ніякого імунітету, ніякого захисту, чи то фізичного, чи психологічного [2].

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядається як збереження здатності особистості до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності, збереження здоров'я.

Як інтегративне динамічне утворення, стресостійкість актуалізує здатність особистості аналізувати й визначати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності [1].

Щоб ефективно справлятися зі стресом, людині необхідно певною мірою вдосконалювати своє мислення. Всі ми сприймаємо й розуміємо світ по-різному і кожен з нас реагує на навколишню дійсність унікальним чином, проявляючи свою індивідуальність.

Індивідуальні особливості стресостійкості залежать від зовнішніх і внутрішніх факторів. Відповідно до потреб людини виділяють такі стресові фактори:

- голод, спрага, нестача сну, сильний холод або сильна спека, розумова і фізична втома тощо;
- страх смерті, страх втратити житло, страх не здати іспит чи залік, страх за власне здоров'я та близьких тощо;
- моральна або фізична самотність, втрата близьких людей або їхні хвороби, проблеми з друзями, нерозділене кохання тощо;
- несправедливе ставлення до людини або її близьких, крах кар'єри, незмога реалізувати свої амбіції тощо;
- відсутність гармонії і краси у житті;
- незадоволена потреба у знаннях, відсутність доступу до інформації тощо.
- незмога реалізувати своє покликання, займатися улюбленою справою тощо.

Накопичення негативних стрес-факторів може призвести до виникнення психічних захворювань, депресивного розладу, який може мати різні ступені складності [1].

Проведений аналіз дозволив нам виокремити такі категорії студентів щодо проявів у них стресостійкості:

- студенти, які завжди готові до змін і з легкістю їх приймають. Вони з легкістю долають труднощі в кризових ситуаціях, для них характерні прояви високого рівня творчого мислення;

- студенти, яким важко адаптуватись до змін, їм важко змінювати свою поведінку, установки, погляди. Якщо щось пішло не так, то вони проявляють хвилювання, тривожаться, їх мисленнєва діяльність зводиться до простих автоматизованих дій;

- категорія студентів, які готові до незначних змін, проте раптові і глобальні зміни «блокують» ефективність їх мисленнєвої діяльності. Такі студенти здатні адаптовуватись до навколишньої ситуації поступово, але якщо це їм не вдається, то вони легко впадають у депресію.

- студенти, які мають сталі позиції і своє бачення світу, їм не властиво змінюватися під дією зовнішніх обставин, вони продовжують свою діяльність, як і раніше, намагаються уникати негативних впливів. Однак такі люди можуть піддатись змінам психотравмуючої сфери життя.

Слід зазначити, що високий рівень стресостійкості студентської молоді зумовлюють такі особистісні якості, як комунікабельність, емпатія, толерантність, рефлексія, низький рівень особистісної тривожності, стресостійкість, відповідальність, активність, впевненість у собі; стійка мотивація; здатність до саморозвитку, задоволення професійною та освітньою діяльністю, позитивна професійна «Я-концепція», вміння знаходити ресурси для ефективної професійної діяльності, прояви творчого мислення при вирішенні навчальних та професійних завдань.

Варто зазначити, що позитивний досвід розв'язання аналогічних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє, сприяє адаптованості організму до стресу, допомагає протистояти несприятливим подіям та конструктивно справлятися з ними.

Психологи зазначають, що стресостійкість формується також тоді, коли особистість часто стикається зі стресогенними факторами. Адже особистість вчиться мислити та діяти в стресових ситуація, що включає оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, подолання стресу, вплив на особистість травматичних подій та опрацювання травматичного досвіду.

Для профілактики стресогенних факторів, як зазначають фахівці, варто дотримуватися відповідних рекомендацій [1]:

1. Один день на тиждень потрібно проводити час так, як подобається.

2. Не рідше одного разу на день говорити найдорожчій для вас людині теплі слова. У нашому суворому світі одне усвідомлення того, що вас хтось любить, здатне захистити від важких зривів.

3. Два-три рази на тиждень робити фізичні навантаження, але вправи не повинні бути виснажливими.

4. Раз на тиждень займатися тим, що є певною мірою «шкідливим» для організму (можна, наприклад, трохи порушити дієту, побалувати себе солоденьким).

5. Ведення щоденника: фіксувати емоційні прояви, позитивні враження та навіть незначні події, що трапилися протягом дня. Це допомагає ефективно аналізувати те, що з вами відбувається, планувати своє життя і уникати несподіваних неприємностей.

6. Коли ви відчуваєте гнів чи пригніченість, займайтеся інтенсивною фізичною працею, адже фізичні вправи непогано захищають людину від стресів.

Багаторічний досвід практичних психологів дозволив напрацювати широкий діапазон методів, прийомів, способів і технологій опанування стресом. Опираючись на досвід роботи провідних фахівців із проблеми активного навчання, формування стресостійкості студентської молоді варто здійснювати за допомогою психологічних тренінгів та вебінарів, що орієнтовані на виконання таких завдань: профілактику стресу, формування особистісних якостей, розвиток творчого мислення, формування вмінь застосовувати методи нейтралізації або зменшення негативних наслідків дії стресу тощо.

Тренінгові заняття та вебінари передбачають різні форми роботи: міні-лекції, групові дискусії, рольові ігри, психотерапевтичні вправи, що дозволяють сконцентрувати увагу здобувачів вищої освіти на розвиток мотиваційної сфери, особистісних якостей, здобуття професійного досвіду щодо вирішення конфліктних та стресових ситуацій.

Отже, стресостійкість – це здатність особистості витримувати стресове напруження, адаптуватися до умов стресових факторів, а також ефективно виконувати діяльність під дією стресу.

Стресостійкість є надзвичайно важливою навичкою для сучасного фахівця, тому постає необхідність активного розвивати її у студентської молоді. Отож слід розвивати та застосовувати такі особистісні аспекти, як самосвідомість, позитивне мислення, соціальна підтримка, емоційний інтелект, навички планування та організації, а також фізичне здоров'я та ефективні методи розвитку творчих мисленневих стратегій.

Список використаних джерел:

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

2. Творча діяльність в ускладнених умовах / В.О. Моляко, А.Б. Коваленко, Л.А. Мойсеєнко, В.А. Семиченко, Т.М. Третяк та ін. За заг. ред. В.О. Моляко. К., 2007. 308 с.

Москаленко В. В.,

*доктор філософських наук, професор,
головний науковий співробітник лабораторії загальної та історії
психології Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

«ФІЛОСОФІЯ ЖИТТЯ» ЯК РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАВМАТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ

В науковій літературі з проблеми структурних складових ідентичності особистості зроблено акцент на конативному компоненті, який у цілісній системі ідентичності виконує системотворчу функцію. Це зумовлює увагу до аналізу тих його ментальних характеристик, що забезпечують спрямованість особистості на організацію життєдіяльності, зокрема й на збереження фізичного та психологічного здоров'я [2].

Як відомо, конативний компонент ідентичності особистості являє собою інтенції, що існують як ментальні стимули діяльності особистості (найбільш згадуються такі як: настанова, намір, спрямованість, вимога, прагнення, задум, мотив, усвідомлена воля до якоїсь дії, мета діяльності, спонук, інтереси тощо), основою яких є мотиваційно-потребнісна система людини.

Досліджуючи стимулюючу функцію ментальних феноменів конативного компоненту самосвідомості особистості, науковці Київської школи філософії культури (В. Шинкарук, В. Іванов, О. Яценко, В. Бистрицький та ін.), виділяють конструкт «світоперетворення», як складову світогляду, що трансформується у чисельних інтенційних формах конативного компоненту ідентичності особистості. Світогляд людини – це, перш за все система цінностей, в які вона вірить і, спираючись на які вона визначає свій шлях життєдіяльності. У широкому розумінні цінності – це узагальнені, стійкі уявлення про бажані блага і прийнятні способи їх досягнення, в яких сконцентрувався попередній досвід особи, і виходячи з яких, ця особа прийматиме рішення про свою подальшу поведінку.

В теоріях посттравматичного зростання вказується також на світогляд як чинник зростання особистості. Так, український психолог В. О. Климчук виділяє в якості головної умови зростання особистості зміну її світогляду, зазначаючи, що в ній узагальнюються всі інші, що впливають на цей процес. [1]. Вітчизняна дослідниця М. О. Холодна, аналізуючи особливості організації інтенційного досвіду людини, акцентує увагу на його вибірковості та спрямованості у індивідуальній інтелектуальній активності а також підкреслює значення в цьому

процесі ментального конструкту «надання переваги». Вона зазначає, що функціональну сутність «надання переваги» можна порівняти із функцією ментального компасу, що виводить людину у ту строго визначену галузь дійсності, яка знаходиться у максимальній відповідності з її індивідуальними інтелектуальними можливостями, і у якій її інтелектуальні ресурси можуть реалізуватись з максимальною ефективністю [2, с. 28-30]. В літературі з питань сутності свідомості людини вказується на те, що в ментальному конструкті «надання переваги» особливу роль відіграє чуттєва сторона, що виявляється або у вигляді віри у наявність певних принципів, яким підпорядковується природа об'єкта, на яку спрямована дія, або у вигляді первісної впевненості у правильності вибраного способу діяльності. Як зазначав Дж. Пойя, корисна ідея завжди виникає разом із відчуттям упевненості у тому, що ціль може бути досягнута. Саме вибір людиною певних цінностей становить основу її орієнтації у житті, забезпечує стрижень, загальну поведінку, вісь, що врівноважує діяльність, вчинки, що відхиляються в той чи інший бік від загальної лінії спрямованості. В цій їх іпостасі цінності стають ціннісними орієнтаціями особистості та мотивацію її життєдіяльності, яка зумовлює вибір життєвої мети, планів, перспектив. Для позначення цієї функції системи ціннісних орієнтацій у теоріях посттравматичного зростання особистості використовується категорія «філософія життя». (Р. Тедескі, Л. Калхун, Д. Джонсон). У дослідженнях з теорії культури у значенні філософії життя застосовуються такі поняття як «спосіб життя», «стиль життя особистості», в яких на різних рівнях конкретності відображається система ціннісних орієнтацій, що спрямовує життєдіяльність особистості, на основі якої формуються світогляд та ідентичність, що спрямовують її життєдіяльність.

Отже, «філософія життя» є ментальним конструктом, який утворюється системою цінностей особистості (цінність життя, цінність стосунків з близькими, цінність свого «Я», цінність праці, цінність Вітчизни тощо), що співвідносяться з особистісними та культурними нормами та регулюють поведінку особистості, забезпечуючи тим самим її адаптивну стабільність.

Проте, у невизначеній ситуації, і особливо у травматичній, «філософія життя» людини починає розхитуватись під впливом розбіжностей сталих цінностей і змінених норм нової реальності, відбуваються виклики усталеній системі цінностей, яка забезпечувала життєдіяльність особистості в стабільні часи. Дороговказ, який був чітким і зрозумілим свого часу, може бути зруйнованим або підданий сумніву. В цьому випадку здійснюється переоцінка цінностей особистості, що є дуже болісним процесом, який супроводжується низкою переживань, аж до симптомів, які пов'язуються із посттравматичним розладом. Описуючи ці обставини, В. О. Климчук посилається на теорію «зруйнованих припущень» R. Janof-Bulman (1992)

та теорію менеджменту жаху (Solomon et al., 1991) [1, с. 29-36] Зокрема, в роботі R. Janof-Bulman «Розбиті припущення» йдеться про те, що світогляд людини, який забезпечував їй здоровий спосіб існування до моменту травми, базувався на таких фундаментальних принципах зв'язку людини і світу, які не були до кінця чітко усвідомленими. Це може стосуватися, наприклад, таких принципів як: справедливість світу, доброзичливість світу і людей, передбачуваність світу тощо, на основі яких підтримувалась самооцінка, формувалась «ілюзія невразливості», які складають основу «Я»-ідентичності людини. У разі зустрічі із травмою сприймання людиною світу перевертається, і людина втрачає набуту до травми свою ідентичність, щитом якої був її світогляд. Період життя особистості, що пов'язаний із переоцінкою її цінностей, виявляється як її життєва криза, що пов'язана з необхідністю змінювати свій внутрішній світ, свою філософію життя.

Особливе значення в реалізації «філософії життя» відіграють духовні почуття людини, які є формою чуттєвості на рівні конативного компоненту ідентичності особистості (В. Шинкарук). Коли певна ідея переживається людською чуттєвістю (ідеали добра, справедливості, краси, істини, гармонії тощо), то тим самим у її реалізацію людина вкладає енергію і заради цього здатна йти на будь-які випробування. Як наголошував В. Шинкарук, життєва філософія – це світ належного, який перетворюється у дійсне (реальне) завдяки переживанням людською чуттєвістю. Зокрема, цілепокладання вимагає від людини не тільки особистісного самовизначення у світі смислової мережі явищ, але й більш глибокої духовної основи (почуття, добро, правда, істина, воля, відповідальність тощо).

Мислителі Київської школи філософії культури особливу увагу приділяли значенню моральних почуттів, наголошуючи на їх визначальній ролі у *світоперетворенні* як відношенні людини до світу. Моральні почуття, що зумовлені моральними нормами та цінностями, системою настанов особистості на соціальні об'єкти (людину, групу, живих істот), представлені у свідомості переживаннями, співпереживаннями і реалізуються у спілкуванні, діяльності, допомозі. Джерелом таких почуттів є спільне життя людей, їхні взаємини, спільна боротьба за досягнення суспільної мети. Чільне місце серед духовних почуттів у концепції Київської філософської школи відводиться таким «трансцендентним почуттям» як Віра, Надія, Любов, які визначено та проаналізовано академіком В. Шинкаруком [3, 4]. Він стверджував, що віра, надія, мрія, любов (як позитивне виявлення усіх духовних почуттів у найбільш широкому значенні цього слова) – винятково важливі категорії духовного життя людини й суспільства. Без них немає світогляду як змісту виявлення свідомості. Віру В. Шинкарук визначав як форму і спосіб сприйняття соціальної інформації, норм, цінностей та ідеалів суспільного життя, коли вони, не будучи даними власним практичним чи пізнавальним досвідом, приймаються як очевидні факти

чи характеристики об'єктивної дійсності, сушого і належного, як засіб освоєння досвіду попередніх поколінь, сприйняття сподівань, очікувань та надій щодо майбутнього. Оскільки людська свідомість завжди націлена на майбутнє, віра є здатністю сприймати і переживати образи бажаного чи небажаного майбутнього як неминучого, плекати надії на звершення бажаного, сподіватись на краще. Надію В. Шинкарук трактує як впевненість людини в реалізації поставленої мети, сподівання на краще утвердження свого «Я», де внутрішнім змістом надії є віра. Надія у філософській рефлексії В. Шинкарука отримує дефініцію мрії, яка стала об'єктом віри. Без надії неможливий світогляд як переживання і прагнення майбутнього. Саме в ній втілюються найкращі сподівання, бажання та інтереси людини, вона є тією бажаною і необхідною реальністю, яка повинна здійснюватись. Любов – це вершина почуття, духовний стан, котрий досягається тоді, коли людина в іншій людині бачить себе. Саме тому Любов переживається як реальність більш високого порядку, ніж видимий світ наявного буття. Категорії Віри, Надії та Любові як феномени людської свідомості та духовного життя загалом, є вагомими регулятивами життєдіяльності людини [3].

Отже, конструкт «філософія життя» завдяки чуттєвості як його неодмінній складовій, виконуючи системотворчу функцію в системі ментальних феноменів конативного компоненту, забезпечує спрямованість особистості на розвиток, зокрема й зростання. Вибір особистістю варіанта дій, що забезпечує її зростання у травматичній ситуації, залежить від того, наскільки особистість у змозі здійснити переструктурування когнітивного, емоційного та конативного резонансу з іншими людьми у відповідності з новими умовами. Щоб рухатись вперед, людина має переглянути старі цінності, доробити нові ціннісні орієнтації, тобто змінити свою «філософію життя».

Список використаних джерел:

1. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
2. Москаленко В. В. Теоретико-методологічні засади дослідження динаміки ідентичності особистості у змінній ситуації (структурно-функціональний аналіз): препринт. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 42 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734631>).
3. Шинкарук В. І. Віра, Надія, Любов /. Віче. 1994. № 3 (24). С. 145-150.
4. Шинкарук В. І. Категоріальна структура наукового світогляду. Вибрані твори: У 3 т. К., 2004. Т. 3, ч. І. С. 164-172.

Родіна Ю. Д.,
*доктор філософії, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Українського державного університету науки і технологій*

Чуприна В. В.,
*здобувачка
Українського державного університету науки і технологій*

ВИВЧЕННЯ НАЯВНОСТІ ДЕПРЕСІЇ У ЗДОБУВАЧІВ І РІВНЯ НАВЧАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Проблема депресії серед молоді стає все більш загостреною у світі, що швидко змінюється. Постійні, плинні соціальні зміни, інформаційне перенавантаження, тенденція зростання само– і соціальних вимог до успішності в усьому – не зважаючи на психічний стан та обставини, посилюють ймовірність виникнення депресивних розладів як у всього населення, так і в молодіжному віці, коли психіка часто просто ще не навчилася чинити опір несприятливим обставинам.

Уже в передвоєнний період порівняно з іншими країнами, в Україні зареєстровано особливо високий рівень депресії. Наприклад, за даними дослідження STEPS в Україні 12,4% дорослого дослідженого населення мають окремі симптоми депресії. При цьому у жіночій статі частіше зустрічаються сформовані симптоми, ніж у чоловіків – 16,2% і 8,7% відповідно. При цьому питання наявності симптомів депресії ніяк не вирішується тими, хто їх має – за тими ж дослідженнями лікування і психотерапію проходить менше 1 % з них [1].

Як свідчать дослідники, проблема депресії серед молоді набуває все більшої гостроти в сучасному світі, адже все більшає наявність погано вирішуваних, особливо для окремих особистостей, ситуацій – це не тільки стихійні порушення і регіональні конфлікти, а й світові епідемії та війни [1, 2].

Швидкі соціальні зміни, підвищені вимоги до успішності, інформаційне перенавантаження та інші фактори створюють сприятливий ґрунт для розвитку депресивних розладів у молодіжному віці. Тому проведення наукових досліджень, спрямованих на виявлення причин, поширеності та особливостей депресії серед молоді, є актуальним завданням сучасної психології [3].

У разі молоді, що навчається у закладах вищої освіти, до загальних причин і сфер впливу депресії – таких як труднощі і невдачі особистого життя, проблеми із здоров'ям із-за недостатньої сформованості позиції

щодо здорового способу життя, фінансової невлаштованості, додається тиск із-за достатньо насиченого навантаження на здобувачів, що є вимогами сучасного навчання у закладах вищої школи, де кількість завдань, проєктів зростає і це є обов'язковою рисою сучасної вищої освіти.

Пропуск початку формування депресивного стану може призвести до серйозних порушень, що навіть на початковій стадії суттєво впливають на успішність навчання. Адже депресію супроводжує знижена концентрація уваги, розлади пам'яті, нездатність продуктивно мислити, що впливає на академічну успішність. Це все знижує мотивацію до навчання і послаблює власну самооцінку, не дає особистості сформуватися у сильного фахівця.

Найбільший же вплив буде спостерігатись на емоційно-вольову сферу, і це ще посилить вже перераховані проблеми [1, 2].

Враховуючи вже четвертий рік перебування у складних воєнних умовах, важливим є розуміти наскільки це впливає на психічний стан учасників. І чи не призводить цей чинник до високих цифр наявності депресії у молоді, що навчається.

Ми поставили за мету дослідити наявність депресії у здобувачів першого рівня навчання. Дослідження проводилось на базі ННІ ПДАФКіС Українського державного університету науки і технологій із здобувачами 3 курсу.

Для перевірки наявності і вираженості депресії у досліджених, використовувались психодіагностичні методи – тестування за шкалою депресії Бека (Beck Depression Inventory), яка була розроблена на основі клінічних спостережень, де депресія визначається за п'яти рівнями, перший з яких говорить про відсутність депресії, останній – про важку форму депресії.



Рис. 1. Наявність і рівні депресії здобувачів 1 рівня навчання спеціалізації фізична культура

Як бачимо, у досліджених здобувачів сформовано важкий рівень депресії у 37%, що співпадає з близько 40 відсотками, які отримали дослідники, матеріали яких представлені на конференціях з відповідної тематики, що пройшли у 2023-2024 роках та матеріалах дослідницьких агенцій, таких як проведене дослідницькою агенцією Info Sapiens, що проводились на замовлення різних програм і органів [1, 2].

Висновки. Численні дослідження свідчать про особливу вразливість молоді, у тому числі, яка навчається і знаходиться на етапі як становлення особистості, так і формування власної психоемоційної стабільності.

На основі досліджених груп студентів отримано дані про відсоток сформованої важкої стадії депресії близько 40, що співпадає з даними, що отримують дослідники за роки повномасштабної війни в Україні.

Враховуючи, що лікування депресії – це індивідуальний процес, треба посилити роботу серед студентської молоді і у залежності від рівня виявленості депресії, застосовувати не тільки психоедукацію у роботі із здобувачами, а й можливе психологічне і психотерапевтичне втручання на більш серйозному рівні.

Враховуючи продовження перебування України у війні, а значить необхідність здобувачам проходити навчання у обставинах з посиленням навантаження на психіку, необхідним є проводити моніторинг психічного стану здобувачів освіти, де тестування на депресію є обов'язковим елементом перевірки психічного стану.

Список використаних джерел:

1. Вплив війни на молодь в Україні. URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2024-12/undp-impact-of-war-on-youth-in-ukraine_0.pdf
2. Єременко Н.П., Ковальова Н.В., Ужвенко В.А. Психічне здоров'я студентської молоді України під час війни : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: зб. наук. пр. Переяслав, 2023. Вип. 92. С. 90-93.
3. Юнак В.Ю. Депресія: погляд психотерапевта. К: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2023. 334 с.

Степанець Л. О.,

*студентка першого освітнього рівня бакалавр
за спеціальністю С4 Психологія*

кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Дробот О. В.,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС

Підлітковий вік є періодом становлення індивідуального способу спілкування, нерозривно пов'язаного з самооцінкою та рівнем домагань, двома системоутворюючими компонентами Я-концепції, особливо у підліткову кризу. Психологічні особливості компонентів Я-концепції при спілкуванні, такі як самооцінка, рівень домагань можуть стати як особистісним ресурсом так і чинником погіршення психологічного стану підлітка. Самооцінка – це суб'єктивне уявлення підлітка про власну цінність, яке побудоване на досвіді оцінки та порівнянні з іншими. У цьому віці на самооцінку також сильно впливає соціальне схвалення. Рівень домагань – це суб'єктивна норма досягнення, яку індивід вважає прийнятним або бажаним для себе. У підлітковому віці ці параметри перебувають у стані інтенсивної динаміки процесів ідентифікації, зміни систем мотивації, зміни провідної діяльності, загального розширення соціального досвіду [1]. Вплив власної гідності на те, як людина спілкується, можна побачити в тому, з ким вона вирішила розмовляти, очікуваннях від розмови, стилі мови, як вона контролює простір поруч із собою під час розмови та наскільки вона сприймає сказане та не сказане.

Підлітки з розвиненою самооцінкою зберігають комунікативну сферу, виявляють емпатію до позиції партнера, протистоять заважаючим впливам, змінюють стратегію спілкування. Їх мова логічно побудована, інтерактивна, враховує позицію партнера, зберігаючи емоційну рівновагу. Тоді як підлітки з високою самооцінкою прагнуть до домінування в спілкуванні, що призводить до авторитаризму, толерантності до заперечень і зниження здатності до співпраці. Невідповідно високий рівень самоствердження не підтримує заявлений рівень домагань, що призводить до афективної нестабільності,

конфліктної чутливості, підвищеної критики та бажання контролювати спілкування або захисної відмови від мови. Навпаки, низька самооцінка призводить до пасивної поведінки, підвищеної соціальної тривожності, покладення на сприйняття інших, мовної невизначеності та бажаного бажання або словесного самоприниження, або мовчазної присутності. Типологічне розмаїття підліткових моделей спілкування можна визначити залежністю між рівнем самооцінки, домаганнями та комунікативною поведінкою. Він варіювався від відкритого, довірливого та ініціативного до закритого, своєрідного та агресивно-оборонного [3, с. 14].

Для структури міжособистісної взаємодії самооцінка виступає регулятором соціального контакту, оскільки визначає очікування співрозмовника та прийнятний формат взаємодії. Підліток з високою внутрішньою самоузгодженістю буде здатний гнучко пристосовуватися до мінливих умов спілкування, зберігаючи цілісність свого образу. Домінує мотивація взаємодії, а не захисту, що створює передумови для ефективного діалогу. У той же час низький рівень самооцінки викликає потребу в зовнішньому схваленні, обмежує ініціативу, породжує підозру щодо справжніх емоцій партнера, спонукає до приховування справжніх емоцій. Таким чином, підліток може уникати жорстких соціальних умов або застосовувати протилежний підхід. У такому випадку вони компенсували б відсутність схвалення гіперроздаваннями. Такий тип розмови може виглядати як демонстрація, виклик або використання іронії. Ці плани не завжди можуть здійснитися. Але якщо вони це роблять, вони служать справжній меті. Тобто це допомагає їм залишатися в єдиному розумі, дозволяючи їм керувати шоу, коли йдеться про тип соціального зворотного зв'язку [4, с. 55].

Соціальні умови для підлітка – це, по суті, середовище, в якому формуються його комунікативні стратегії. Вплив сімейного контексту на комунікативні стратегії підлітка проявляється як через пряму взаємодію дитини з батьками, так і через загальні моделі спілкування, прийняті в сім'ї. Якщо сімейна система демонструє відкриті засоби обміну, поважає автономію дитини, має стабільні нормативні правила з чіткими межами, підліток вивчає конструктивні способи вербального вирішення конфлікту та починає слухати та вербалізувати емоційний стан. Комунікативну компетентність можна розвинути за таких умов, які надають першочергового значення емпатії, емоційному інтелекту, навичкам рефлексії, на яких базується ефективна міжособистісна взаємодія. У сім'ях з домінуючим контролюючим стилем, демонструючи відсутність емоцій, суперечливі вимоги та непослідовні вимоги, підліток навчиться або агресивним формам спілкування, або спілкуванню, використовуючи стратегії ухилення, пасивності та збереження мовчазної напруги. Перший з них формує моделі

комунікативного примусу, другий блокує самі механізми конструктивного вираження емоцій, не кажучи вже про те, що ці умови є оптимальними для повноцінного діалогу.

Комунікативна поведінка значною мірою зумовлена мікросоціальним контекстом школи. Навчальне середовище, стосунки з учителем, структура взаємодії в класі, чи переважає в ній конкуренція чи співробітництво – все це складає уявлення підлітків про прийнятні форми спілкування. У школах, політика яких спрямована на сприяння співпраці, підлітки більш відкриті, більш конструктивні та націлені на інтеграцію. З іншого боку, в ієрархічно та авторитетно структурованих установах довіра викликає підозру, а спілкування між підлітками стає більш формальним і замаскованим. Культура взаємодопомоги та взаємопідтримки в школі формує такі якості, як здатність бути чуйним, уважним до емоційного стану оточуючих і готовністю йти на компроміс з іншими. Якщо переважають позиції контролю та підпорядкування, комунікативна поведінка часто проявляється в захисній манері – або як прихований опір, або, альтернативно, уявна лінгвістична згода без будь-якої реальної відданості у взаємодії. Водночас стиль навчання, який передбачає партнерство, сприяє розвитку рефлексивного мовлення, яке дало б можливість підлітку змістовно регулювати свою поведінку в процесі спілкування [2, с. 11].

Підліткові субкультури є досить потужними генераторами комунікаційних норм між різного роду групами. Зразки традиційної комунікації є одним із найменших прикладів, які тут застосовуються. Це означає, що група має свій лексикон, стиль мовлення, коди, символи, жести, пози та способи взаємодії, серед іншого. Прийняття групи – це те, що підлітки пропонують один одному через спілкування, уможливорюючи експресивність і ціннісну ідентичність на індивідуальному рівні. Нарешті, сам процес спілкування в групі накладає деякі невеликі обмеження на варіативність комунікативної поведінки поза субкультурним контекстом. Отже, у цьому конкретному розвитку в цих фіксованих моделях жорсткий розподіл ролей і мовна агресивність через, наприклад, жаргон як інструмент для ідентифікації та розмежування таких загальних механізмів не спостерігаються, і, однак, видатність, комунікативна гнучкість перешкоджають виникненню практично в кожному спілкуванні. Навіть на цьому рівні формулювання субкультура виконує адаптивну функцію, оскільки задовольняє базову потребу в соціальній приналежності та створює простір для вироблення моделей комунікативного впливу.

Емоційна чутливість у підлітковому віці виступає одним із базових детермінантів характеру міжособистісної взаємодії, оскільки саме в цьому віковому періоді формуються механізми афективної регуляції, соціального віддзеркалення та саморефлексії в контексті

комунікативного контакту. Підлітки виявляють виражену тенденцію до інтенсифікації емоційних реакцій на сигнали зовнішнього середовища, що обумовлено як нейрофізіологічними процесами (активацією лімбічної системи, нестабільністю серотонінергічних та дофамінових зв'язків), так і когнітивно-мотиваційною перебудовою, яка змінює систему значущостей. Сприйняття себе через оцінку інших набуває домінуючого значення, що створює гіперзалежність від зовнішнього підтвердження власної прийнятності. Страх відторгнення, соціального виключення або знецінення в комунікативному контакті призводить до формування поведінкових стратегій, що спрямовані на забезпечення схвалення, зниження ризику конфлікту, уникнення ситуацій соціальної незручності [5, с. 122]. Такі стратегії не завжди усвідомлювані, але мають чітко виражену функцію психологічного захисту та емоційної саморегуляції. У поведінці це проявляється у формі підвищеної поступливості, гіперкорекції, демонстративного самозаперечення або надмірної експресивності як способу привернути увагу й отримати символічне прийняття.

Потреба в прийнятті, властива підлітковому періоду, є базовою екзистенційною константою, що активізується у фазі переходу до нових форм соціальної участі. Підліток прагне бути визнаним не лише за функціональними параметрами, а й як унікальний суб'єкт, що здатен до емоційного злиття, автентичного прояву, спільного переживання. Емоційна чутливість зумовлює зростання значущості невербальних сигналів, які трактуються не лише як індикатори настрою, а й як ознаки прийняття або відкидання. Будь-яка зміна інтонації, пози, погляду може бути інтерпретована як підтвердження чи заперечення соціального статусу, що створює додаткове напруження у процесі спілкування.

Отже, визначені вище соціальні та психологічні особливості спілкування є особистісним ресурсом підлітків, значною мірою визначають характер їх міжособистісної взаємодії, формуючи унікальні патерни комунікації, які зумовлені як віковими, так і культурними чинниками. Важливими є фактори, такі як емоційна зрілість, рівень самосвідомості, сімейні стосунки та соціальний контекст, що впливають на здатність підлітків до виваженого сприйняття та конструктивного вирішення критичних, кризових ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Бех І.Д. Зростаюча особистість у перетворювальному просторі виховних настанов. *Управління освітою*. 2018. № 10. С. 6–17.
2. Гірняк А.Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 112–126.

3. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Теоретичний курс. Київ. 2018. 388 с.
4. Заброцький М.М. Шапошникова Ю.Г. Педагогічна психологія. Херсон. 2017. 144 с.
5. Канівець Т.М. Матейчук Н.Г. Фесун Г.С. Психологія. Чернівці. 2019. 260 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-46>

Шепельова М. В.,

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України;
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ВПЛИВ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В СКЛАДНИХ УМОВАХ

Молодь є дуже вразливою під час кризових періодів, таких як війна, соціальні чи економічні труднощі. Протягом таких етапів багато молодих людей переживають стрес, тривожність, депресію, що суттєво впливає на їх суб'єктивне благополуччя. У цьому контексті важливим є вивчення засобів, які можуть допомогти молоді справлятися з психоемоційним навантаженням. Художня творчість є одним із таких засобів, адже вона дозволяє не тільки виражати свої емоції, а й трансформувати переживання у конструктивний спосіб.

Як показало здійснене нами дослідження рівня суб'єктивного благополуччя серед студентів закладів вищої освіти у 2024 році [1] за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Бадю), більшість студентів мають середній рівень благополуччя. Зокрема, 26% студентів відзначають достатній емоційний комфорт, 63% – середній рівень благополуччя, а 12% повідомляють про виражені психоемоційні проблеми та емоційний дискомфорт. Аналіз основних аспектів суб'єктивного благополуччя (таких як рівень напруженості, психоемоційні симптоми, зміни настрою, соціальні зв'язки, самооцінка здоров'я та задоволення від повсякденної діяльності) та їх порівняння з попередніми дослідженнями (2019–2022 рр.) виявили цікаві тенденції

[1]. Незважаючи на складні обставини, спостерігається зниження кількості осіб із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, що може свідчити про поступову адаптацію до умов хронічного стресу. Однак у 2024 році спостерігається також зростання деяких показників неблагополуччя, що ймовірно пов'язано з умовами воєнного стану в країні. Зокрема, було зафіксовано збільшення рівня напруженості та погіршення настрою, хоча в цілому суб'єктивне благополуччя студентів покращилось, завдяки зменшенню частки осіб з низьким рівнем благополуччя порівняно з 2021 роком. Це підкреслює важливість забезпечення підтримки психічного здоров'я молоді в умовах сучасних викликів [1].

Важливим інструментом психоемоційного відновлення у складних умовах може служити художня творчість, оскільки вона дає можливість абстрагуватися від негативних думок, зменшити рівень стресу та тривоги.

Згідно з сучасними дослідженнями, художня творчість є не лише засобом емоційного самовираження, але й ефективним інструментом подолання депресії, стресу та інших негативних емоційних станів. У контексті глобальних змін, зокрема війни, стресових ситуацій, кризи, дослідження цього впливу є особливо актуальним для пошуку ефективних методів підтримки та розвитку молоді.

Дослідження Стакі Г. та Нобель Дж. [10] показали, що заняття мистецтвом (музика, візуальне мистецтво, писемність) покращує емоційний стан, знижує рівень стресу та сприяє психосоціальній адаптації. Мистецька діяльність може стати важливим інструментом у комплексному підході до підтримки психічного здоров'я в складних умовах.

Дослідження Карр К. зі співавторами [4] підкреслює важливість культурних і мистецьких практик у розвитку позитивних емоцій та психічного благополуччя серед молоді. В умовах стресу та соціального напруження мистецька діяльність стає не лише способом самовираження, але й ефективним інструментом для покращення психічного здоров'я, допомагаючи зменшити рівень тривоги, стресу та депресії серед дітей і підлітків.

Перруцца Н. і Кінселла Е. [8] вказують на терапевтичний ефект мистецтва для людей, що переживають психологічні труднощі. Заняття мистецтвом допомагають людям виражати емоції, знижувати стрес, покращувати самооцінку та підтримувати соціальні зв'язки. Зазначається, що терапія мистецтвом може стати потужним ресурсом у

лікуванні і підтримці психічного здоров'я, особливо для тих, хто переживає травму чи стрес.

Дослідження Гусс Е. зі співавторами [6] підкреслює важливу роль мистецтва в емоційному вираженні і психологічній стійкості. Арт-терапія допомагає людям, які пережили травму, відновити емоційну рівновагу, покращити стійкість до стресу та сприяє зниженню симптомів ПТСР. Мистецтво дозволяє виражати і обробляти емоції, підтримує емоційну регуляцію, а також сприяє розвитку соціальних зв'язків і групової підтримки, що є важливим елементом у терапевтичному процесі.

Дослідження Форжар М. та Елстайн Дж. [5] підтверджує, що творчість є важливим інструментом для підвищення психологічної стійкості та благополуччя. Автори зазначають, що особи, які активно займаються творчістю, мали вищі показники психічного здоров'я, що включають кращу емоційну регуляцію, зниження рівня стресу і депресії, а також більшу стійкість до життєвих викликів. Творчість виступає як потужний ресурс для психологічного здоров'я, що дозволяє людині краще адаптуватися до життєвих труднощів [5].

Сміт Дж., Джонсон Р. та Лі М. [9] дослідили використання мистецьких стратегій як інструменту підтримки ментального здоров'я молоді на глобальному рівні, підкреслюючи важливість використання мистецьких стратегій для покращення психічного здоров'я молоді, їх ефективність у боротьбі з психоемоційними труднощами та стресом. Мистецька діяльність пропонується як універсальний інструмент для підтримки молодих людей, особливо в умовах сучасних викликів, таких як пандемія, соціальна ізоляція та інші стресори.

Браун А. зі співавторами [3] підкреслюють важливість мистецтва як потужного інструменту для покращення психологічного благополуччя. Автори дійшли висновку, що мистецтво не лише стимулює нейробиологічні процеси, що сприяють емоційному і когнітивному здоров'ю, а й виступає важливим засобом для лікування психічних розладів і підтримки психічної стійкості. Мистецька діяльність дозволяє людям ефективно справлятися зі стресом, підвищує соціальну інтеграцію та загальний рівень благополуччя, що робить її потужним ресурсом для підтримки психічного здоров'я.

Міллер С. зі співавторами [7] підтвердили, що арт-терапія є потужним і ефективним інструментом для покращення психічного здоров'я та благополуччя. Використання мистецтва в терапевтичних цілях допомагає знижувати стрес, покращує емоційну регуляцію,

зменшує симптоми психічних розладів і підвищує соціальну інтеграцію. Автори рекомендують використовувати арт-терапію як частину комплексного підходу до лікування психічних захворювань та покращення загального благополуччя.

За даними Андерсон Г. зі співавторами [2] для молоді, яка бере участь у художніх організаціях, мистецтво є важливим інструментом для подолання негативних емоцій, таких як тривожність, депресія та смуток. Позитивний вплив мистецької діяльності включає різні способи управління емоціями, їх вираження та відволікання від переживань, і цей ефект варіюється залежно від того, чи сприймається мистецтво як професійна діяльність або як захоплення.

Отже, художня творчість – це потужний засіб гармонізації психоемоційного стану особистості. Вона сприяє зниженню рівня стресу, розвитку емоційної та когнітивної сфери, покращенню психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя молоді, особливо в складних умовах, таких як стресові ситуації, війна чи соціальні кризи. Заняття мистецтвом сприяють зниженню рівня тривожності, депресії, стресу та інших негативних емоцій, допомагаючи молодим людям ефективно виражати свої почуття, знижувати емоційну напругу та сприяти адаптації до складних обставин. Важливою особливістю є те, що мистецтво може бути як професійною діяльністю, так і хобі, і в обох випадках воно має позитивний вплив на емоційний стан та психічне благополуччя. Тому залучення до художньої творчості у повсякденному житті може стати ефективним засобом підтримки психічного здоров'я та особистісного розвитку молоді в складних умовах.

Список використаних джерел:

1. Завгородня О. В., Шепельова М. В., Гулько Ю.А. Динаміка суб'єктивного благополуччя молоді: від довоєнного періоду до сьогодення. *Габітус*, 70, 2025. URL: <http://habitus.od.ua/>
2. Anderson, H., Turner, N., Patel, A. Role of the arts in the life and mental health of young people. *BMC Psychiatry*, 2022. DOI: 10.1186/s12888-022-04396-y
3. Brown, A., Green, T., White, L. Art and Psychological Well-Being: Linking the Brain to the Arts. *Frontiers in Psychology*, 2019. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00739
4. Carr, C. P., Martins, C. M., Stingel, A. M., Lima, M. G., & Horta, B. L. The role of the environment in the mental health of children and adolescents: A systematic review. *The Lancet Psychiatry*, 2012. 1(3), 227–236. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70255-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70255-8)

5. Forgeard, M. J. C., & Elstein, J. G. Advancing the clinical science of creativity. *Frontiers in Psychology*, 2014. 5, 613. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00613>
6. Huss, E., Sarid, O., & Farkash, M. Art therapy in the treatment of trauma and post-traumatic stress disorder: A review. *The Arts in Psychotherapy*, 2018. 59, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.03.002>
7. Miller, S., Davis, E., Williams, K. The impact of art therapy on mental health and well-being. *Frontiers in Psychiatry*, 2023. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1275915
8. Perruzza, N., & Kinsella, E. A. Creative arts occupations in therapeutic practice: A review of the literature. *British Journal of Occupational Therapy*, 2010. 73(6), 261–268. <https://doi.org/10.4276/030573410X12772091898687>
9. Smith, J., Johnson, R., Lee, M. Supporting youth mental health with arts-based strategies: a global perspective. *BMC Medicine*, 2023. DOI: 10.1186/s12916-023-03226-6
10. Stuckey, H. L., & Nobel, J. The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 2010. 100(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.164809>

НОТАТКИ

ВСЕУКРАЇНСЬКА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ
РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

25 квітня 2025 р.

м. Київ, Україна

Підписано до друку 28.04.2025. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.
Умовно-друк. арк. 9,99. Тираж 100. Замовлення № 0525-057.
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Українсько-польське наукове видавництво «Liha-Pres»

79000, м. Львів, вул. Технічна, 1

87-100, м. Торунь, вул. Лубічка, 44

Телефон: +38 (050) 658 08 23

E-mail: editor@liha-pres.eu

Свідомство суб'єкта видавничої справи

ДК № 6423 від 04.10.2018 р.