



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

Міжнародна науково-практична конференція

«ПСИХОЛОГІЯ СВІДОМОСТІ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ»

19 листопада 2025 року

м. Київ, Україна



Львів – Торунь
Liha-Pres
2025

Організаційний комітет:

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

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;

Данилюк Іван Васильович – декан факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, професор кафедри експериментальної та прикладної психології, заслужений працівник освіти України, член-кореспондент НАПН України, д.психол.н., професор;

Калмикова Лариса Олександрівна – завідувач кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти університету Григорія Сковороди в Переяславі, 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;

Лозова Ольга Миколаївна – професор кафедри практичної психології факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, д.психол.н., професор;

Ernst Kozesnik – Technical University of Wien of Austria. (Технічний університет Відень, Австрія), Professor;

Bernadetta Izydorczyk – Jagiellonian Univeristy Kraków (Ягеллонський університет у Кракові, Польща), Poland, Researcher, Clinical Psychologist, Professor;

Romenkova V. A – Riga Academy of Pedagogy and Management of Education, Riga, Latvia (Ризька Академія педагогіки і управління освітою, Латвія), Professor.

Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції),
П 86 м. Київ, 19 листопада 2025 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2025. 216 с.

ISBN 978-966-397-562-7

У збірнику представлено матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень» (19 листопада 2025 року, м. Київ).

УДК 159.922(062.552)

ISBN 978-966-397-562-7

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

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СВІДОМОСТІ ЯК ПРЕДМЕТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Baratiuk A. Yu.

Self-Awareness in a Virtual Body as a Psychotherapeutic Resource
for the Transformation of Traumatic Experience..... 8

Дробот О. В.

Особистість керівника і управлінська свідомість: діяльнісний підхід 12

Чечельницька Ю. А.

Аналіз психологічного поняття “свідомість” 16

Шелахова Ю. О.

Резильєнтність: теоретико-методологічний аналіз феномену 21

НАПРЯМ 2. ПСИХОЛОГІЯ СВІДОМОСТІ: ПРАВОВІ, ЕТНІЧНІ, ПРОФЕСІЙНІ, РЕЛІГІЙНІ, РЕГУЛЯТОРНІ ТА ІНШІ АСПЕКТИ

Благовісна А. С.

Психологічна готовність керівників до управлінської діяльності
як професійно-психологічний аспект свідомості 25

Братіков А. О.

Свідомість і креативність фахівця в умовах діджиталізації:
професійно-психологічні механізми розвитку творчого потенціалу 28

Булакаєв Д. В.

Соціально-психологічні особливості реклами в контексті
маніпулятивного впливу на особистість 32

Ващук С. В.

Залежність психологічної витривалості від рівня сформованості
метакогнітивної регуляції 36

Кобець О. В., Бабчук О. Г., Гульбе О. А.

До питання про формування еколого-правової свідомості курсантів
університету внутрішніх справ 39

Кондратенко О. В.

Вплив тривожності на емоційне вигорання вчителів молодшої школи 44

Копилова С. В.

Креативність і творчий потенціал особистості: порівняльний аналіз 48

Кравчук С. Л.

Зв'язок позитивного релігійного копінгу з готовністю до самопрощення
у добровольців-ветеранів53

Скороход М. Р., Ташматов В. А.

Еволюція правової свідомості: від індивідуального
до колективного рівня57

Ташматов В. А., Гриценко В. О.

Відмінності між інтелектом людини та тварини60

Терновий В. А.

Когнітивно-особистісні механізми формування професійної ідентичності
майбутніх викладачів фізичного виховання.....62

Цімболинець В. О.

Психологічні механізми подолання комунікативного стресу
в стоматологічній практиці.....66

**НАПРЯМ 3. КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ,
РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

Августюк М. М.

Когнітивна природа румінації як чинника зниження психологічної
адаптивності особистості70

Александрова О. М., Дробот О. В.

Емоційне вигорання педагога у професійній сфері: чинники виникнення .. 73

Бєбешко К. М., Власова Д. А.

Когнітивні та емоційні стратегії подолання посттравматичного стресу
у військовослужбовців76

Бердник М. В.

Використання медитаційних технік у процесі фізичної реабілітації80

Бережний І. О., Бєславина Т. І.

Психологічні аспекти волонтерства як форми громадянської
самореалізації.....82

Гарькавець С. О.

Когнітивні аспекти соціалізації людини в умовах складності,
невизначеності та інформаційного різноманіття.....86

Гордашевська М. Я.

Когнітивні аспекти соціальної інтеграції українських біженців
у сприйнятті мови та культури89

Журавель Є. Ю.

Психологічна підтримка як чинник динаміки картини світу
військовослужбовців-учасників бойових дій..... 92

Ковалевич В. В.

Роль психолога у міждисциплінарній команді реабілітаційного центру 97

Кравченко О. М.

Когнітивна резилієнтність працівників як чинник розвитку
корпоративної культури в умовах змін 99

Кузьменко А. О., Власова Д. А.

Гендерні особливості формування емоційного інтелекту в процесі
соціалізації особистості..... 102

Кущенко І. В., Палій А. М.

Когнітивні аспекти реабілітації цивільного населення, постраждалого
внаслідок військових дій: патопсихологічний підхід..... 106

Макаров О. М.

Технології когнітивного відновлення у реабілітації
військовослужбовців 109

Пришляк А. Д.

Когнітивні аспекти ресоціалізації засуджених 113

Римар А. П.

Соціально-психологічні чинники адаптації українських мігрантів
до нових соціокультурних умов життя 117

Стецюк С. В.

Внутрішні фактори стресостійкості особистості 120

Тищенко Г. В.

Психологічне відображення розвитку емоційної сфери особистості..... 124

Шепельова М. В.

Творчість як когнітивно-емоційний ресурс подолання тривалого стресу ... 126

**НАПРЯМ 4. ПСИХОДІАГНОСТИКА СВІДОМОСТІ,
МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Байєр О. О.

Етнографічний метод якісного психологічного дослідження: можливості
та обмеження 130

Дробот О. В., Коминар М. В.

Візуальна психосемантика емоційних станів осіб юнацького віку:
авторська методика «Пози тіла без обличчя» 133

Романенко В. А.

Психодіагностичні можливості Mindful Attention Awareness Scale (MAAS).....137

Собильська І. Р.

Зниження рівня тривожності молодших школярів методами арт-терапії... 140

Ташматов В. А., Єгорова В. Є.

Відмінність психіки вищих приматів від інших тварин.....146

Ташматов В. А., Шматко Д. О.

Типи пристосування до змін навколишнього середовища у тварин.....149

**НАПРЯМ 5. РОЗВИТОК СВІДОМОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ
ОНТОГЕНЕЗУ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

Болтова О. М.

Особливості формування особистісної самоідентифікації підлітків у шкільному середовищі153

Пузирьов Є. В.

Формування креативного мислення студентів при проведенні проблемної лекції.....157

Швалб А. Ю., Перелигіна Л. А., Дербеньова А. Г.

Життестійкість і копінг-стратегії старшокласників в умовах війни: результати скринінгового дослідження160

Щербань А. М.

Психологічні основи профілактики та корекції конфліктної поведінки у підлітковому віці163

**НАПРЯМ 6. СВІДОМЕ Й НЕСВІДОМЕ:
ПРОБЛЕМА СПІВВІДНОШЕННЯ В ПСИХІЧНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ
ІНДИВІДА, СУЧАСНІ ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ**

Дідович Ю. С.

Роль арт-практики в корекційній роботі з тривожністю у студентської молоді166

Крачковська О. М.

Структура страху смерті у дружин моряків170

Миронова К. О.

Співвідношення хронічного стресу та панічних атак у свідомості індивіда174

Чіпак О. В.

Копінг-стратегія як ресурс адаптації жінок в процесі горювання.....177

Шинкаренко М. Б.

Особливості переживання горювання під час війни 180

НАПРЯМ 7. САМОСВІДОМІСТЬ І РЕФЛЕКСИВНА ОРГАНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

Білявська Т. В., Донець О. І.

Вплив дитячої психотравми на схильність до залежної поведінки
у дорослому віці 184

Долженкова О. О.

Самодостатність як особистісна характеристика та її вплив
на уявлення про шлюб 188

Жданова В. А., Пузирьов Є. В.

Особливості формування політичної ідентичності студентської молоді
в умовах війни 192

Малімон В. І.

Самотність як простір розвитку: самосвідомість, рефлексія
та самоорганізація дорослої особистості 194

Хорошун К. Ю.

Особливості самосвідомості молоді, що захоплюється
корейською попкультурою 198

Юріцина К. В.

Свідомість у цифрову епоху, вплив технологій
на структуру уваги та мислення 201

Якушева Є. М., Научитель О. Д.

Особливості професійної самосвідомості осіб, чия діяльність пов'язана
з екстремальними умовами 205

Топчий Д. О.

Психологічні особливості травматичного досвіду в буденній свідомості
внутрішньо-переміщених осіб 209

НАПРЯМ 8. МЕНТАЛЬНІ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ Й МІФОТВОРЧІСТЬ У СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРІ УКРАЇНИ ТА ІНШИХ КРАЇН

Меркуш Є. М.

Соціально-психологічні механізми генерації наративів у процесі
усвідомлення колективної травми: роль групової самоідентифікації
в соціокультурному просторі України. 213

НАПРЯМ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СВІДОМОСТІ ЯК ПРЕДМЕТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-1>

Baratiuk A. Yu.,

*Postgraduate Student, Assistant Lecturer,
Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv*

*Scientific Supervisor: **Yablonska T. M.,**
Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv*

SELF-AWARENESS IN A VIRTUAL BODY AS A PSYCHOTHERAPEUTIC RESOURCE FOR THE TRANSFORMATION OF TRAUMATIC EXPERIENCE

Summary. The paper argues that self-awareness in a virtual body can transform traumatic experience through the modification of bodily identity, controlled re-experiencing, and subsequent reintegration of the experienced material into one's personal narrative. This process restores sensory coherence, emotional regulation, and the capacity for self-reflection.

Key words: virtual reality, bodily identity, trauma, self-awareness, reintegration of experience, emotional regulation.

Баратюк А. Самосвідомість у віртуальному тілі як психотерапевтичний ресурс трансформації переживань травми

Анотація. У роботі обґрунтовується, що самосвідомість у віртуальному тілі може трансформувати травматичний досвід через зміну тілесної ідентичності, контрольоване перепроживання і подальшу реінтеграцію пережитого у власний наратив, відновлюючи сенсорну цілісність, емоційну регуляцію та здатність до саморефлексії.

Ключові слова: віртуальна реальність, тілесна ідентичність, травма, самосвідомість, реінтеграція досвіду, емоційна регуляція.

Introduction. Traumatic experience becomes fixed in somato-affective matrices and is preserved as tension that resists verbalization. The body holds an emotional charge that is not integrated into consciousness, which disrupts

the coherence of the self and the continuity of lived experience. In psychotherapy, virtual reality (VR) makes it possible to temporarily inhabit an alternative body, approach one's own pain without overload, and experience it in a less destructive form. The avatar functions as a mediator between the current self-image and the altered self-image. The transference of the focus of self-awareness into the VR embodiment makes the body schema more plastic, reshapes affective responses, and attenuates automatic pathological reactions. The aim of the study is to construct a conceptual model of the mechanism through which traumatic experience is transformed by means of self-awareness in VR.

Results. The VR body becomes an extended Self and is integrated into sensorimotor and affective regulation. Bodily ownership, action control, and the sense of presence form a unified system that allows the VR body to function as a new bodily modality of consciousness. Through the synchronization of visual and tactile signals, the brain accepts the alternative body schema as its own, so the individual in fact experiences a different configuration of self through the avatar [4]. VR simultaneously provides both an internal and an external perspective. The person remains within the scene while also observing themselves from the outside, which strengthens self-reflection, reduces affective dysregulation, and enables approach to traumatic material without total retraumatization. Controlled dissociation in VR alters the bodily Self without loss of identity, decreases emotional tension, and initiates new affective responses, producing a directed identity shift with therapeutic potential [6]. In this way, VR reorganizes the architecture of the subjective Self through a new corporeality, controlled distancing, and the preservation of one's own agency [1].

The therapeutic effect consists in a neuropsychological re-embodiment. The newly assumed embodiment of the Self recalibrates bodily schemas and affective patterns. Occupying the VR body activates mirror neuron systems and somatosensory networks, restores the coupling between bodily sensations and the cognitive level of self-awareness, and enhances bodily awareness [2]. The combination of VR exposure, embodiment, and controlled stepping outside the body reduces the intensity of negative affect. This has been demonstrated in patients with oncological pathology and is described as psychosomatic deconsolidation, in which the bodily component of the memory is temporarily separated from its affective charge, making the traumatic content accessible without uncontrolled pain [5]. The multisensory influences of VR restore this coherence, convert fragmented experience into an articulated narrative, and increase interoceptive sensitivity. This supports the incorporation of traumatic fragments into the structure of the Self, reduces internal splitting, and restores a sense of integrity [3]. The virtual body thus becomes an instrument of restoring wholeness by reconfiguring sensorimotor

linkages, enabling the safe controlled re-experiencing of traumatic material, and supporting its cognitive re-interpretation(see Fig. 1).

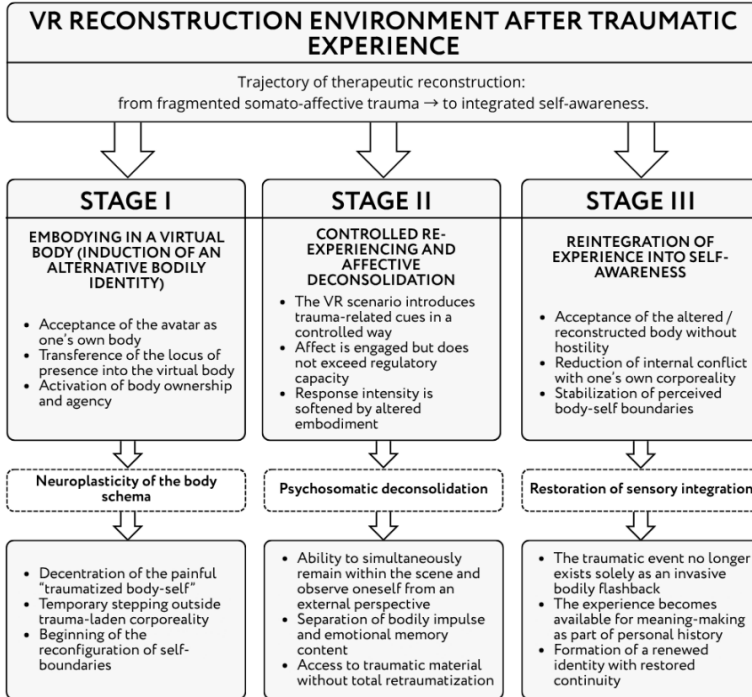


Fig. 1. Conceptual model of the mechanism of therapeutic transformation of traumatic experience through self-awareness in a VR-environment

The VR model conceptualizes the therapeutic process as consisting of three stages. The first stage is the induction of an alternative bodily identity. The avatar begins to be experienced as one's own body through the emergence of body ownership, agency, and presence. This weakens the fixation of trauma within somato-affective bindings and creates bodily decentration, in which habitual pathological responses are no longer triggered automatically [1]. The second stage is the reconstruction of affective responding. Traumatic experience is re-enacted in a controlled environment and is lived through in a dual perspective – from within the scene and from an external viewpoint. At this stage, psychosomatic deconsolidation may occur: the bodily memory of the event is temporarily separated from its affective charge, and reactions of fear, shame, or disgust are gradually replaced by self-compassion and acceptance of one's own body [5]. The third stage is the reintegration of self-

awareness. The experienced material becomes acceptable for inclusion in one's personal history. The VR body consolidates an updated identity in which bodily boundaries, emotional regulation, and reflective self-definition operate in a coordinated way. This stage is associated with the restoration of sensory integration and the re-establishment of the link between bodily self-perception and the cognitive understanding of oneself and one's own experience [3].

Conclusions. VR embodiment activates the plasticity of the body schema, aligns sensory and affective signals, and restores contact between the bodily and cognitive levels of the Self. The therapeutic effect of VR lies in the modification of bodily identity in the safe, controlled re-experiencing of traumatic material without retraumatization through the temporary separation of bodily, emotional components of memory and in the subsequent incorporation of this material into the personal narrative. A key future direction is the individualization of VR protocols and the assessment of the durability of these changes.

Bibliography:

1. Crone C., Kallen R. Measuring Virtual Embodiment: A Psychometric Investigation of a Standardised Questionnaire for the Psychological Sciences. *Computers in Human Behavior Reports*. 2024. Vol. 14. P. 1–23. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100422>.

2. Döllinger, N., Mal, D., Keppler, S., Wolf, E., Botsch, M., Israel, J., Latoschik M., Wienrich C. Virtual Body Swapping: A VR-Based Approach to Embodied Third-Person Self-Processing in Mind-Body Therapy. *Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. 2024. Vol. 110. P. 1–18. URL: <https://doi.org/10.1145/3613904.3642328>.

3. Döllinger, N., Wolf, E., Mal, D., Erdmannsdörfer, N., Botsch, M., Latoschik M., Wienrich C. Virtual Reality for Mind and Body: Does the Sense of Embodiment Towards a Virtual Body Affect Physical Body Awareness?. *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems Extended Abstracts*. 2022. Vol. 216. P. 1–8. URL: <https://doi.org/10.1145/3491101.3519613>.

4. Guy, M., Jeunet-Kelway, C., Moreau G., Normand J. Manipulating the Sense of Embodiment in Virtual Reality: a Study of the Interactions Between the Senses of Agency, Self-location and Ownership. *International Conference on Artificial Reality and Telexistence*. 2022. T. urographics Symposium on Virtual Environments. P. 99–109. URL: <https://doi.org/10.2312/egve.20221281>.

5. Sansoni, M., Scarzello, G., Serino, S., Groff E., Riva G. Mitigating negative emotions through virtual reality and embodiment. *Frontiers in*

Human Neuroscience. 2022. Vol. 16. P. 1–10. URL: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.916227>.

6. Serino, S., Sansoni, M., Di Lerna, D., Parisi, A., Tuena C., Riva G. 360-degree video-based body-ownership illusion for inducing embodiment: development and feasibility results. Virtual Reality. 2023. Vol. 27. P. 2665–2672. URL: <https://doi.org/10.1007/s10055-023-00836-6>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-2>

Дробот О. В.,

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

ОСОБИСТІСТЬ КЕРІВНИКА І УПРАВЛІНСЬКА СВІДОМІСТЬ: ДІЯЛЬНІСНИЙ ПІДХІД

Анотація. Розглядається методологічне підґрунтя взаємозв'язку управлінської свідомості і характеристик особистості керівника, аналізується діяльнісна теорія. Аналіз цього взаємозв'язку базується на знаковому опосередкуванні діяльності та включеності особистості керівника в систему управлінських професійних відносин.

Ключові слова: особистість керівника, управлінська свідомість, теоретичні засади, діяльнісний підхід.

Drobot O. Managerial personality and managerial consciousness: an activity approach

Summary. The methodological basis of the relationship between managerial consciousness and the characteristics of the manager's personality is considered, the activity theory is analyzed. The analysis of this relationship is based on the symbolic mediation of activity and the inclusion of the manager's personality in the system of managerial professional relations.

Key words: manager's personality, managerial consciousness, theoretical principles, activity approach.

Розглянемо теоретичні підстави взаємозв'язку управлінського свідомості і особистості керівника, які для нас коріняться, перш за все, в діяльнісній теорії. Слідуючи концептуальній канві даної теорії, ми приймаємо те положення, згідно з яким психологічне дослідження особистості не може зводитися до суми її окремих функціонально-психологічних даних: в іншому випадку особистість виявляється

мінімізована до біологічних, соціологічних або культурологічних уявлень про людину. Слідуючи цій логіці, свідомість особистості професіонала ризикує бути зредукованою до свідомості відповідної соціальної (професійної) групи.

У розумінні взаємозв'язку управлінського свідомості й особистості керівника істотне значення має структура діяльності (у тому числі її інструментальне, знакове опосередкування) і включеність особистості в систему управлінських відносин з іншими суб'єктами діяльності. У зв'язку з цим О.М. Леонтьєв прямо визначає: особистість є особлива якість, якої природний індивід набуває в системі суспільних відносин. При всьому різноманітті її видів і форм, всі вони характеризуються спільністю свого внутрішньої будови і припускають свідоме їх регулювання, тобто наявність свідомості, а на відомих етапах розвитку також і самосвідомості суб'єкта [2]. Тому завдання вивчення процесу формування особистості професіонала вимагає аналізу його предметної діяльності суб'єкта, опосередкованої процесами свідомості.

У той же самий час, в управлінській діяльності відбувається перехід діяльності в її об'єктивний результат – у продукт діяльності. Продуктами діяльності управлінців є не тільки управлінські рішення (наприклад, нормативні документи), але й ідеї, інновації (аналітичні записки, програми). Управлінці зайняті виробництвом суспільних відносин (суб'єкт – суб'єкт, суб'єкт – об'єкт); нормативною базою елементів корпоративної культури організації. Осмислена в такому контексті, управлінська діяльність виступає як процес, в якому здійснюються взаємопереходів між полюсами «суб'єкт-об'єкт» управління. Таким чином, аналіз управлінської діяльності і породжуваних нею форм психічного відображення (образів) дозволяє судити про особистість керівника як про внутрішній момент управлінської діяльності.

Вихідну постановку проблеми особистості, згідно з якою зовнішні впливи пов'язані зі своїм психічним ефектом опосередковано через особистість. О.М. Леонтьєв доповнює оберненою тезою про внутрішнє (суб'єкт), що він діє через зовнішнє і цим сам себе змінює. У процесі засвоєння професійних значень і смислів, а також алгоритмів поведінки з змістом професійної діяльності формуються власні управлінські диспозиції керівника. Управлінська диспозиція передбачає певний план поведінки, спосіб дій щодо тих чи тих професійно значущих чинників. Ця якість особистості виробляється в процесі професіогенезу і визначає відповідну спрямованість особистості керівника.

Управлінські диспозиції формуються поступово в процесі професіоналізації, на основі механізму, який забезпечує трансформацію компетенцій з області «знаних» в область звичок діяти, оцінювати, певним чином вибудовувати відносини до предметів та об'єктам праці.

У разі вираженої управлінської диспозиції йдеться про схильність, установці, ціннісної орієнтації, схильності особистості до конкретного змісту діяльності в її потенційної формі. Формуючи потрібні управлінські диспозиції, можна заздалегідь передбачити причини, наслідки і імовірнісні форми поведінки керівника.

Слідом за актуалізацією мотиву і перед раціональною оцінкою суб'єктом своєї діяльності виникають емоції, пов'язані з процесом діяльності. Особливість емоцій, безпосередньо-чуттєвих переживань, пов'язаних з управлінською діяльністю, полягає в тому, що вони в рівній мірі відображають відносини як між мотивами управління і успіхом організації, так і можливістю успішної самореалізації керівника. При цьому, коли важливий за своїм особистісним смислом акт управлінської діяльності стикається в ході свого здійснення з негативною стимуляцією, що викликає сильне емоційне переживання, то особистісний смисл її від цього не змінюється; частіше відбувається психологічна дискредитація виниклої емоції. На ролі емоцій акцентує і Ф.Ю. Василюк, досліджуючи образ світу з точки зору тіпології життєвих світів особистості: автор характеризує принципову властивість образу – його суб'єктивність, таким чином виводячи на перший план емоційний компонент образу світу.

Якщо прийняти другу тезу діяльнісної теорії, яка проголошує особистість системою змінюючих одна одну діяльностей, то стає очевидним наступне. В управлінській діяльності керівника відбувається перехід об'єкта праці в його суб'єктивну форму – в образ світу професії.

Теоретично реалії професійного буття людини можуть розглядатися у площинах: реальності предметного світу; реальності образно-знакових систем; реальності соціального простору; природної реальності. Найбільш актуальними для аналізу професійного буття управлінця є реальність соціального простору, реальність образно-знакових систем та реальність предметного світу професії.

Образ світу має діяльнісну і соціальну природу. Сформувавшись в онтогенезі, образ світу стає породжувальною моделлю дійсності. Усвідомлювати – означає відображати явище «прописаним» в головних системотвірних параметрах образу світу і мати можливість за необхідності уточнити його більш детальні властивості і зв'язки [3].

Осмислення управлінської діяльності як основи для формування особистості керівника нами ґрунтується на тезі О.М. Леонтьєва про те, що в основі формування особистості лежить категорія предметної людської діяльності, аналіз її внутрішньої будови і породжуваних нею форм психічного відображення: «(...) реальним базисом особистості людини є сукупність її суспільних за своєю природою відношень зі світом, але відношень, які реалізуються, а вони реалізуються її діяльністю, точніше, сукупністю її різноманітних діяльностей»;

«діяльності суб'єкта (...) є вихідними «одиницями» психологічного аналізу особистості».

При аналізі феномена особистості керівника в якості характеристик притаманної йому психологічної структури розглядають цілий комплекс рис: організаторські здібності, волюву сферу, комунікативні якості, особистісні характерологічні риси, морально-етичні характеристики, ставлення до інших людей, мотиваційні чинники, статеві характеристики, практичний інтелект, психодинамічні характеристики, емоційну сферу.

Одним з показників психологічності особистості також є емпатія. Емпатію керівника трактують як здатність до співпереживання, вміння поставити себе на місце іншого і пережити його стан [2]. Емоційно-волюва активність управлінця забезпечує його впливовість, здатність впливати на інших соєю волею та емоціями. Вона складається з таких факторів, як енергійність, вимогливість і критичність. Енергійна активність управлінця – це вміння діяти напористо при вирішенні практичних завдань. Організаторські схильності керівника включають в себе готовність до організаторської діяльності та самопочуття керівника в процесі управлінської діяльності. При цьому готовність до організаторської діяльності являє собою цілий комплекс якостей, починаючи від мотиваційних факторів і закінчуючи професійною підготовленістю, професійним мисленням.

Природно, що сама тонкість розумової роботи передбачає формування рефлексивно-мисленнєвої культури керівника. Існують такі методи і психотехнології, як інтуїтивні тренінги, рефлексивно-розумові тренінги, що дозволяють удосконалювати емоційно-чуттєву організованість керівника, його чутливість до власних станів, відстеження їх у самосвідомості, вироблення автоматизму роботи мислення керівника [1].

Таким чином, методологічним підґрунтям для аналізу взаємозв'язку управлінського свідомості і особистості керівника виступила діяльнісна теорія. Аналіз цього взаємозв'язку базується на знаковому опосередкуванні діяльності та включеність особистості керівника в систему управлінських відносин.

Список використаних джерел:

1. Власенко О.О. Освітні детермінанти розвитку мовленнєвої компетентності менеджерів в сучасних ЗВО. All Ukrainian Scientific-Practical Magazine "Principal of School Liceum Gymnasium" – Special Thematic Issue "Higher Education of Ukraine in the Context of Integration into the European Educational Space". № 2. Book 3. Volume I (88). К.: Gnosis. 2020-2021. Р. 116-124

2. Дробот О.В. Психосемантика управлінської свідомості керівника. – Дис... доктора психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. – Харків, 2015. – 395 с.

3. Коширець В.В. Образ світу у структурі соціальної зрілості особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка Електронний ресурс. – Режим доступу: www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011.../Koshyr.pdf

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-3>

Чечельницька Ю. А.,

студентка магістерського курсу навчання

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

*Науковий керівник: **Донець О. І.,***

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та соціальної психології

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОНЯТТЯ “СВІДОМІСТЬ”

Анотація. У статті проаналізовано феномен свідомості як ключове поняття психології, розкрито основні філософські та наукові підходи до її розуміння, підкреслено міждисциплінарність досліджень і значення свідомості для самопізнання людини.

Ключові слова: свідомість, психологія, філософія, пізнання, самосвідомість, мозок, соціум.

Chechelnytska Yu. Analysis of the psychological concept of “consciousness”

Summary. The article analyzes the phenomenon of consciousness as a key concept in psychology, reveals the main philosophical and scientific approaches to its understanding, emphasizes the interdisciplinary nature of research and the importance of consciousness for human self-knowledge.

Key words: consciousness, psychology, philosophy, cognition, self-awareness, brain, society.

Проблема свідомості є однією з найскладніших і водночас найважливіших у сучасній психологічній науці. Серед філософських теорій, у рамках яких досліджувалась феноменологія свідомості, спираючись на роботи С. Пріста можна виокремити такі:

1. Матеріалізм: свідомість безпосередньо пов'язана з фізичними та фізіологічними процесами (Анаксімен, Геракліт, Ю. Плейс, Д. Девідсон, Т. Хондріх).

2. Суб'єктивний ідеалізм: свідомість передує об'єктивній реальності у вигляді індивідуальної свідомості (Сократ, І. Г. Фіхте).

3. Об'єктивний ідеалізм: свідомість існує до і незалежно від матеріального світу у вигляді певної «об'єктивної ідеї», «розуму» (Г. Гегель, І. Кант, Д. Берклі).

4. Епіфеноменалізм: свідомість є проявом рухів безкінечної множини природних тіл (Т. Гоббс, Т. Гекслі).

5. Дуалізм: свідомість – це те, чим ви є, а тому свідомість – це душа, яка безсмертна і являє собою «внутрішню форму живого тіла» та реалізує його сутність і водночас свідомість – це щось відмінне від тіла, тому що тіло смертне (Платон, Р. Декарт, Аристотель, Ф. Аквінський, К. Поппер, Дж. Екклз).

6. Логічний біхевіоризм: свідомість як доступна загальному спостереженню тілесна поведінка (К. Гемпель, Г. Райл, Л. Вітгенштейн).

7. Функціоналізм: свідомість – це ментальні стани, що виконують каузальну (функціональну) роль певного роду (Х. Патнем, Д. Льюїс).

8. Двохаспектна теорія: відмінність між ментальним і фізичним не є онтологічно фундаментальною, проведення цієї відмінності залежить або від існування, або від нашого попереднього знання про деяку субстанцію, або відсутності, яка сама по собі є ні ментальною, ні фізичною, або є одночасно й ментальною, і фізичною (Б. Рассел, П. Стросон, Б. Спіноза).

9. Феноменологічні теорії знання: елементами структури свідомості виступають ментальний акт, його зміст, інтенціональність (Ф. Brentano, Е. Гуссерль) [1, 102-115].

Аналізуючи різні філософські дослідницькі завдання, можна окреслити основні підходи до розуміння свідомості: свідомість як відбиття; свідомість як спонтанна творча активність (конструювання, соціальні експерименти); свідомість як зумовленість: причинна (тілом або практикою) та функціональна (соціальними зв'язками, тілом, практикою, відношеннями); свідомість як пошук та розуміння смислу [1, 102-115].

Дослідники щоразу прагнули довести вірність власних наукових пошуків, поклалися на свій шлях пізнання та керувалися отриманими парціальними результатами. [11, 486 с.]. Психологічне розуміння свідомості стоїть на «двох китах»: (1) свідомість пов'язана з мозком і (2) свідомість пов'язана з соціумом. Зв'язок свідомості і мозку двосторонній. Так, пошкодження головного мозку спричиняють порушення психічної діяльності, що приводять до фрагментованості свідомості. З іншого боку, психічні стани впливають на роботу

організму, активність свідомості визначає активність організму в цілому. Так само можна говорити про двосторонній зв'язок свідомості та соціуму. З огляду на це Н.П. Козаченко дає означення свідомості – сукупність психічних процесів вищого рівня, що формується в ході соціалізації та дозволяє орієнтуватися у навколишньому світі, часі, власній особистості та соціумі, забезпечує наступність досвіду, єдність та різноманітність поведінки [2, 148–170].

Незважаючи на поодинокі спроби деяких учених досягти консенсусу, кількість дефініцій терміна «свідомість» з плином часу зростає [9, 97–107 с.].

За визначенням словника з психології Американської психологічної асоціації (АПА) під терміном «свідомість» розуміють: стан свідомості; усвідомлення організму будь-чого зовнішнього чи внутрішнього відносно себе; стан бадьорості; у медицині та науці про мозок, характерна електрична активність мозку у стані бадьорості [4].

Оксфордський словник надає означення, які скоріш можна віднести до спрощеного повсякденного розуміння тих самих проявів ментальної діяльності: стан усвідомленості (обізнаності) і здатність реагувати на власне оточення, особиста обізнаність або сприйняття чого-небудь [8].

Стенфордська енциклопедія з філософії підкреслює, що є декілька дефініцій (сенсів), що використовуються для позначення поняття «свідомість»:

- чутливість як здатність відчувати та реагувати на зовнішній світ;
- бадьорість, тобто стан, в якому організм проявляє активність і протиставляється комі та сну;
- самосвідомість – здатність відображати себе окремо від зовнішнього світу;
- «щось подібне» – критерій філософа Т. Нагеля, що визначає наявність свідомості у істот, що мають дещо подібну до людської систему репрезентації суб'єктивного відображення світу;
- суб'єкт свідомих станів, що припускає виділення критеріїв істоти зі свідомістю;
- перехідна свідомість як свідомість, що спрямована на об'єкт [13].

Найбільш повний, сучасний огляд наукових джерел з проблематики свідомості зроблений D Sattin, F. Magnani, L Bartesaghi з колегами, які виявили 29 різних теоретичних моделей свідомості. Найпоширенішими термінами є «інформація», «досвід» та «стан» [12, 535 с.].

Класичним визначенням свідомості в українській психологічній науці є таке: «Свідомість – найвищий рівень розвитку психіки і відображення об'єктивної дійсності, властивостей предметів і явищ навколишнього світу, процесів, що відбуваються в ньому. Свідомість властива лише людині» [6, 336 с.]. Це визначення є анахронічним, тому що не відображає сучасні наукові погляди, котрі визнають наявність

елементів свідомості серед тварин. Власне кажучи, теза про те, що свідомість властива лише людині, припускає появу низки взаємопов'язаних запитань: Чи актуальна й коректна градація психіки у світлі синтетичної теорії еволюції?; Чи дійсно свідомість властива лише людині?; Який статус штучного інтелекту? Так, W. Banks, спираючись на нейробіологічні дані, поведінкові показники та адаптивну конвергенцію, наводить докази, які підтверджують існування свідомості у тварин [7, 270–272 с.]. Як демонструє M. Gross, існують вагомі докази присутності елементів свідомості у тварин, з чого науковці припускають існування спектра свідомості з індивідуальними особливостями у різних видів [10, 981–983 с.]. Щодо штучного інтелекту, то, наприклад, прихильники функціоналізму вважають, що існування свідомості визначається не внутрішніми структурами мозку, а функціями, що виконує свідомість у системі[3].

Висновки. Проблема свідомості є однією з найскладніших і водночас найактуальніших у сучасній психологічній, філософській та когнітивній науці. Її багатовимірність обумовлена тим, що свідомість поєднує у собі біологічні, соціальні, пізнавальні й духовні аспекти людського буття. Аналіз філософських і психологічних підходів демонструє, що наукове осмислення цього феномена пройшло тривалий еволюційний шлях – від філософських інтерпретацій до сучасних міждисциплінарних концепцій, які інтегрують дані нейронауки, когнітивної психології, філософії свідомості та штучного інтелекту.

Філософські теорії свідомості відображали пошук відповіді на питання про її природу та взаємозв'язок із матеріальним світом. У сучасній науці поняття «свідомість» трактується багатозначно, що засвідчує відсутність єдиного визначення. Це підтверджує поліаспектність явища, у якому поєднуються біологічні, психічні та соціокультурні механізми.

Психологічні підходи наголошують на подвійній зумовленості свідомості – біологічній (зв'язок із мозком) і соціальною (зв'язок із культурою та суспільством). Актуальним напрямом сучасних досліджень є порівняння людської свідомості з елементами свідомості у тварин і можливостями її відтворення в штучному інтелекті.

Отже, свідомість постає як складна система відображення, пізнання й творчої активності, що забезпечує людині можливість самоусвідомлення та цілеспрямованої діяльності. Її дослідження залишається відкритим процесом, який потребує синтезу філософських, психологічних, біологічних і технологічних підходів. Саме така інтегративна перспектива дозволяє не лише глибше зрозуміти природу свідомості, а й осмислити її роль у становленні сучасної людини та її взаємодії зі світом.

Список використаних джерел:

1. Каліщук М., Свідомість як «граничне поняття». Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. DOI10.32626/2227-6246.2018-41.
2. Козаченко Н.П., Свідомість: проблема означення. Актуальні проблеми духовності: зб. наук. праць / Ред.: Я.В.Шрамко Вип. 17. – Кривий Ріг, 2016, 148–170.
3. Коркос Я.О., Концептуальний зміст категорії “свідомість” у зарубіжній психології, DOI 10.32999/ksu2312-3206/2022-1-2
4. Лютий Т.В., Інститут філософії імені Г.С. Сковороди НАН України Моделі свідомості: від “гомонкуляризму” до “метатеорій” <https://nasplib.isofts.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/2735d35c-34e0-4f1f-bde3-b3ece1a6acc5/content>
5. Маркс К., Енгельс Ф. Вибрані твори в 9 томах. Київ. Видавництво політичної літератури України. 1986 рік
6. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / ред. Н. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007.
7. Banks W. P. Evidence for consciousness. Consciousness and cognition: an International Journal. 1995. Vol. 4. №. 2.
8. Consciousness // Oxford Dictionaries <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/consciousness>
9. Crick F. Consciousness and neuroscience. Cerebral cortex. 1998. Vol. 8. №. 2.
10. Gross, M., Elements of consciousness in animals. Current Biology, (2013).
11. Gusserl’ Je. Idei k chistoj fenomenologii i fenomenologicheskoi filosofii / Je. Gusserl’. – М. : Akademicheskij proekt, 2009.
12. Sattin, D., Magnani, F. G., Bartesaghi, L., Caputo, M., Fittipaldo, A. V., Cacciatore, M.,... & Leonardi, M. (2021). Theoretical Models of Consciousness: A Scoping Review. Brain sciences, 11(5), 535.
13. Van Gulick R. Consciousness. Stanford Encyclopedia of Philosophy. URL: <https://plato.stanford.edu/entries/consciousness/#ConCon>

Шелахова Ю. О.,

студентка магістратури психології

*Навчально-методичного центру заочної та вечірньої форми навчання
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара*

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ

Анотація. У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену резильєнтності як динамічного біо-психо-соціального явища. Висвітлено етапи розвитку концепції, структурні компоненти та розмежування з суміжними поняттями. Актуальність дослідження зумовлена потребою у глибшому розумінні механізмів психологічної стійкості в умовах соціальних криз.

Ключові слова: резильєнтність, адаптація, життєстійкість, стресостійкість, захисні фактори, посттравматичне зростання, методологія.

Shelakhova Yu. Resilience: theoretical and methodological analysis of the phenomenon

Summary. The paper presents a theoretical and methodological analysis of resilience as a dynamic bio-psycho-social construct. The evolution of the concept, its structural components, and differentiation from related terms are outlined.

Key words: resilience, adaptation, hardiness, stress resistance, protective factors, posttraumatic growth, methodology.

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем стресогенності, соціальною нестабільністю та екстремальними викликами, особливої актуальності набуває вивчення внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують її адаптацію, відновлення та зростання. Одним із таких ресурсів є резильєнтність – здатність людини зберігати психологічну рівновагу, ефективно долати труднощі та швидко відновлюватися після кризових подій. Її дослідження є важливим як у теоретичному, так і в прикладному аспектах, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми психічної стійкості та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки.

Поняття «резильєнтність» (від лат. *resilire* – «відскочити», «повернутися») було запозичене з фізики, де воно позначає здатність матеріалу відновлювати форму після деформації. У психологічну науку це поняття ввела американська дослідниця Емі Вернер, яка у

1970-х роках проводила лонгітюдні дослідження дітей, що зростали в умовах високого ризику, але демонстрували позитивний розвиток і психічну стійкість. Її праці стали підґрунтям для подальшого вивчення феномену резильєнтності як у дітей, так і в дорослих [1].

У сучасній науковій літературі резильєнтність розглядається як багатовимірне явище, що має різні трактування. Зокрема, виділяють три основні підходи: резильєнтність як рису особистості, як процес адаптації та як результат взаємодії індивіда з середовищем. У першому випадку йдеться про стабільну характеристику, яка забезпечує здатність до подолання труднощів; у другому – про динамічний процес, що розгортається у відповідь на стресові події; у третьому – про результат ефективної адаптації, що проявляється у збереженні психічного здоров'я та функціональності.

Кожен із зазначених підходів має свої переваги та обмеження. Розгляд резильєнтності як риси дозволяє стабільно вимірювати її рівень, однак такий підхід часто ігнорує контекстуальні впливи та динаміку змін. Трактування як процесу враховує адаптивну природу резильєнтності, проте ускладнює її стандартизоване вимірювання. Підхід до резильєнтності як результату фіксує наслідки подолання труднощів, але не завжди пояснює механізми, що до цього призвели.

На думку А. Masten, резильєнтність – це «звичайна магія» (ordinary magic), тобто універсальна здатність до адаптації, яка притаманна кожній людині та активується за умов викликів. Вона визначає резильєнтність як «динамічну систему, що має здатність успішно пристосовуватися до викликів, які можуть загрожувати її функціонуванню, життєздатності або розвитку» [2]. Такий підхід дозволяє розглядати резильєнтність не лише як індивідуальну рису, а як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників.

У вітчизняній психології значний внесок у розвиток концепції резильєнтності зробила Г. Лазос, який запропонувала її розгляд як біо-психо-соціальне явище. Вона підкреслює, що резильєнтність охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні складові, є результатом розвитку впродовж життя та тісно пов'язана з посттравматичним зростанням [3]. Такий підхід дозволяє інтегрувати різні рівні аналізу – від нейропсихологічного до соціокультурного – у вивченні цього феномену.

У структурі резильєнтності умовно виділяють три взаємопов'язані компоненти:

- Особистісний – включає когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, самооцінку, мотивацію до подолання;
- Соціальний – охоплює підтримку з боку родини, спільноти, наявність соціального капіталу;

– Нейропсихологічний – пов’язаний із функціонуванням мозкових структур, зокрема префронтальної кори, гіпокампу та НРА-осі, що регулюють реакцію на стрес.

Особливу увагу в українському науковому дискурсі приділено термінологічному аспекту. О. Хамініч звертає увагу на складність перекладу терміна «resilience» українською мовою, вказуючи на розбіжності між поняттями «життестійкість», «життєздатність» та «резильєнтність». Вона наголошує на необхідності чіткого розмежування цих понять, оскільки кожне з них має власне семантичне навантаження та методологічне значення [4]. Така критика є важливою для формування коректного наукового апарату та забезпечення узгодженості в дослідженнях.

У практичному вимірі важливим є внесок Кокуна О. та Мельничук Т., які у «Резилієнс-довіднику» (2023) представили систематизований підхід до розвитку резильєнтності в умовах війни. Вони розглядають резильєнтність як ресурс, що забезпечує збереження психічного здоров’я, адаптацію до екстремальних умов та підтримку функціонування особистості. Автори пропонують конкретні методики розвитку резильєнтності, зокрема через мобілізацію внутрішніх ресурсів, формування сенсів та підтримку соціальних зв’язків [5].

З методологічної точки зору важливим є також психометричний вимір резильєнтності. Одним із найбільш визнаних інструментів є шкала Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), яка дозволяє кількісно оцінити рівень резильєнтності за п’ятьма параметрами: особистісна компетентність, толерантність до афекту, прийняття змін, контроль та духовність [6]. Цей інструмент широко використовується у клінічній, освітній та дослідницькій практиці, що підтверджує його валідність і надійність.

Окрім CD-RISC, у дослідженнях резильєнтності застосовуються й інші інструменти, зокрема Brief Resilience Scale, Resilience Scale (Wagnild & Young), Ego Resiliency Scale (Block & Kremen). Ці методики дозволяють оцінити різні аспекти стійкості – від здатності до швидкого відновлення до гнучкості мислення та поведінки.

Не менш важливим є нейропсихологічний аспект резильєнтності. Rossouw P. розглядає її як результат функціонування складних нейрональних мереж, що забезпечують регуляцію емоцій, стресостійкість та адаптацію. Він підкреслює роль гіпокамп, префронтальної кори та НРА-осі у формуванні здатності до відновлення після стресу [7]. Такий підхід дозволяє поєднати психологічні та біологічні механізми у розумінні феномену резильєнтності.

Таким чином, резильєнтність є складним, багатовимірним феноменом, що поєднує індивідуальні, соціальні та нейропсихологічні компоненти. Її вивчення вимагає інтеграції різних теоретичних підходів,

чіткого термінологічного апарату та методологічної точності. У сучасних умовах резильєнтність постає не лише як об'єкт наукового аналізу, а й як практичний ресурс, необхідний для збереження психічного здоров'я, адаптації та розвитку особистості в умовах невизначеності та кризи.

Список використаних джерел:

1. Werner E.E. What can we learn about resilience from large scale longitudinal studies? In: Handbook of Resilience in Children. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2004. P. 91–105.
2. Masten A. S. Ordinary magic: resilience in development. New York: Guilford Press, 2014. 367 p.
3. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень // Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3, № 14. С. 26–64.
4. Хамініч О. М. Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або резильєнтність? // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
5. Кокун О., Мельничук Т. Резильєнс-довідник: практичний посібник для широкого користування. Київ: НАПН України, Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2023. 96 с.
6. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18. P. 76–82.
7. Rossouw P. Resilience: A neurobiological perspective. Neuropsychotherapy in Australia. 2015. March/May. No. 31. P. 3–8.

НАПРЯМ 2. ПСИХОЛОГІЯ СВІДОМОСТІ: ПРАВОВІ, ЕТНІЧНІ, ПРОФЕСІЙНІ, РЕЛІГІЙНІ, РЕГУЛЯТОРНІ ТА ІНШІ АСПЕКТИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-5>

Благовісна А. С.,
студентка кафедри психології
ПрАТ "ВНЗ "Міжрегіональна Академія управління персоналом"
Науковий керівник: Синякова В. Б.,
доктор психологічних наук,
завідувачка кафедри психології
ПрАТ "ВНЗ "Міжрегіональна Академія управління персоналом"

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ КЕРІВНИКІВ ДО УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНО- ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ СВІДОМОСТІ

Анотація. У роботі представлено результати теоретичного й емпіричного дослідження психологічної готовності керівників до управлінської діяльності. Запропоновано програму психологічного супроводу, спрямовану на розвиток емоційної стійкості, саморегуляції та професійної свідомості керівників.

Ключові слова: психологічна готовність, керівник, управлінська діяльність, професійна свідомість, емоційна стійкість, саморегуляція.

Blahovisna A. Psychological readiness of managers for managerial activity as a professional-psychological aspect of consciousness

Summary. The paper presents theoretical and empirical results on managers' psychological readiness for managerial activity. A psychological support program aimed at developing emotional stability, self-regulation, and professional consciousness of leaders is described.

Key words: psychological readiness, managerial activity, professional consciousness, emotional stability, self-regulation, leadership.

Професійна свідомість керівника виступає центральною психологічною детермінантою його управлінської компетентності та ефективності діяльності. У сучасному соціально-економічному контексті, що характеризується швидкими змінами, високим рівнем невизначеності й відповідальності, керівник повинен володіти

розвиненою здатністю до саморегуляції, емоційної стабільності та рефлексивного усвідомлення власних управлінських дій.

У психологічній науці готовність до діяльності розглядається як цілісний психічний стан, що забезпечує мобілізацію особистісних ресурсів для ефективного виконання професійних функцій. Психологічна готовність керівника – це інтегральна характеристика, яка поєднує мотиваційно-ціннісний, емоційно-вольовий, соціально-комунікативний, стресостійкий та рефлексивно-аналітичний компоненти[1, с. 47].

Мотиваційно-ціннісний компонент визначає спрямованість особистості на досягнення успіху та професійного саморозвитку. Емоційно-вольовий – забезпечує здатність до емоційної саморегуляції та контролю поведінки в напружених ситуаціях. Соціально-комунікативний компонент відображає готовність до ефективної взаємодії, командної роботи та лідерства. Стресостійкість розглядається як індикатор психологічної витривалості та адаптивності, а рефлексивно-аналітичний компонент – як здатність керівника усвідомлювати власні управлінські дії, аналізувати помилки й прогнозувати результати[6, с. 128].

Таким чином, психологічна готовність є проявом високого рівня професійної свідомості, що об'єднує когнітивно-емоційні процеси й мотиваційні структури у цілісну систему регуляції управлінської поведінки.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування, емпіричне вивчення та розроблення програми розвитку психологічної готовності керівників до ефективної управлінської діяльності.

У дослідженні взяли участь 40 керівників різних сфер діяльності (освіта, бізнес, виробництво, державне управління). Використано валідний психодіагностичний інструментарій Тест мотивації досягнення (Т. Елерс); Тест емоційного інтелекту (Н. Холл); Методика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2); Опитувальник стресостійкості (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказовой); Тест рефлексивності (А. Карпова).

Отримані результати показали, що 50% керівників мають середній, а 37,5% – високий рівень загальної психологічної готовності. Найвищі результати спостерігаються за мотиваційно-ціннісним (42,5%) та емоційно-вольовим (52,5%) компонентами, що свідчить про виражену орієнтацію на досягнення й саморегуляцію.

Натомість стресостійкість і рефлексивність виявилися менш сформованими (низький рівень у 15 % керівників), що підтверджує необхідність розвитку механізмів психологічної саморегуляції та рефлексивного осмислення управлінських дій.

Для підвищення рівня психологічної готовності була розроблена програма психологічного супроводу, побудована за принципами інтерактивності, усвідомленості та рефлексивної дії[2, с. 28].

Програма включала чотири етапи: діагностичний – аналіз індивідуальних особливостей керівників, визначення їхніх сильних і слабких сторін; тренінговий – розвиток управлінської компетентності, емоційної стійкості, лідерських навичок і комунікації; консультативний – індивідуальна підтримка у вирішенні професійних і особистісних труднощів, рефлексивно-аналітичний – формування навичок самоспостереження, самооцінки та стратегічного планування особистісного зростання. Використано інтерактивні вправи на розвиток емоційного інтелекту («емоційна карта дня», «якір впевненості»), кейс-аналіз управлінських ситуацій, рольові ігри та групові дискусії[4, с. 78].

Після впровадження програми спостерігалось підвищення інтегрального рівня психологічної готовності ($t = 2,71$; $p < 0,01$). Зросли показники емоційного інтелекту (+14%), стресостійкості (+12%), рефлексивності (+10%). Керівники відзначили зменшення емоційного виснаження, зростання впевненості у прийнятті рішень та покращення комунікаційної гнучкості.

Отже, розвиток психологічної готовності керівників через систему психологічного супроводу сприяє формуванню більш усвідомленого, збалансованого й ефективного стилю управлінської поведінки, що підвищує рівень професійної свідомості.

Список використаних джерел:

1. Bass B. M., Riggio R. E. *Transformational Leadership*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006. 282 p.
2. Boyatzis R. E. Competencies in the 21st Century // *Journal of Management Development*. 2008. Vol. 27(1). P. 5–12.
3. Goleman D., Boyatzis R., McKee A. *Primal Leadership: Unleashing the Power of Emotional Intelligence*. Boston: Harvard Business School Press, 2013. 336 p.
4. Карамушка Л. М., Креденцер О. В. *Психологічні технології підвищення ефективності управлінської діяльності керівників*. Київ: Інститут психології НАПН України, 2020. 240 с.
5. Кокун О. М. *Психологія професійного становлення сучасного фахівця*. Київ: Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 280 с.
6. Максименко С. Д. *Основи психологічної теорії діяльності*. Київ: Академвидав, 2020. 312 с.

Братіков А. О.,

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

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

кандидат педагогічних наук,

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

СВІДОМІСТЬ І КРЕАТИВНІСТЬ ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ: ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Анотація. Доповідь висвітлює психологічні особливості розвитку творчого потенціалу фахівців у контексті діджиталізації праці крізь призму свідомості як регулятора професійної діяльності. Теоретично поєднано когнітивний, соціокультурний і компетентнісний підходи; ключовими механізмами розглянуто увагу, метакогнітивну рефлексію, саморегуляцію та смислотворення. Показано, як професійні та регуляторні чинники (алгоритмізація процесів, комплаєнс, етичні політики використання ШІ, безпека даних) можуть як обмежувати, так і підтримувати креативність, виконуючи роль "творчих рамок". Окреслено ризики цифрового середовища (інфошум, когнітивна втома, "аутсорсинг мислення") і протипаги (time-boxing, цифрова гігієна, рефлексивні практики). Запропоновано практичні умови розвитку творчого потенціалу: дизайн роботи з простором для експерименту в межах регламентів, тренінги метакогніції та дивергентного мислення, етичні гайдлайни взаємодії з ШІ.

Ключові слова: свідомість фахівця; творчий потенціал; діджиталізація; метакогніція; саморегуляція; професійні та регуляторні чинники; етика ШІ.

Bratikov A. Consciousness and Creativity of Professionals in the Context of Digitalization: Professional-Psychological Mechanisms for Developing Creative Potential

Summary. The presentation examines the psychological features of developing professionals' creative potential in the context of digitalization, viewing consciousness as a regulator of professional activity. It integrates cognitive, sociocultural, and competence-based approaches; key mechanisms include attention, metacognitive reflection, self-regulation, and meaning-making. The analysis shows how professional and regulatory factors (process algorithmization, compliance, ethical policies for AI use, data security) can

both constrain and support creativity by functioning as "creative boundaries." Risks of the digital environment (information noise, cognitive fatigue, outsourcing of thinking) and countermeasures (time-boxing, digital hygiene, reflective practices) are outlined. Practical conditions are proposed: job design with room for experimentation within regulations, training in metacognition and divergent thinking, and ethical guidelines for AI interaction. Brief case vignettes illustrate the points, and directions are indicated for further research in psychodiagnostics and interventions.

Key words: professional consciousness; creative potential; digitalization; metacognition; self-regulation; professional and regulatory factors; AI ethics.

Діджиталізація професійної діяльності вимагає інтегративної теоретико-методологічної рамки, що поєднує діяльнісний і системний підходи до свідомості з когнітивними, соціокультурними та компетентнісними моделями креативності. У такому винягдї креативність розглядається як спосіб організації дії в умовах невизначеності, а свідомість фахівця виконує регулятивну функцію через увагу, метакогніцію, саморегуляцію та смислотворення. Системний вимір підкреслює багаторівневий характер впливів (індивід – команда – організація – регуляторне поле), де "вузькі місця" одного рівня можуть компенсуватися ресурсами іншого [2; 7]. Водночас принцип "оптимальних обмежень" пояснює, як коректно спроектовані регламенти не придушують новизну, а звужують простір рішень до продуктивного коридору, підвищуючи відтворюваність і якість результатів [7; 1, с. 92-94].

Понятійно творчий потенціал тлумачимо як інтегральну готовність до генерування нових і корисних рішень із когнітивними (дивергентність, гнучкість), метакогнітивними (усвідомлення стратегій, самокорекція), мотиваційно-сисловими (внутрішня мотивація, цінність новизни) та емоційно-вольовими (толерантність до невизначеності, наполегливість) компонентами [1, с. 92-93; 8, с. 69-73]. Цифрове робоче середовище – це сукупність платформ, інструментів, правил безпеки/приватності й практик взаємодії; професійні та регуляторні чинники охоплюють стандарти операцій, компласнс, алгоритмічний менеджмент і етичні гайдлайни використання ШІ [4, с. 372-380; 10]. Операціоналізація включає індикатори дивергентного мислення (кількість/оригінальність ідей), гнучкість категорій рішень, метакогнітивну поінформованість (анкети/щоденники мислення), фокус уваги (сталі "глибокі інтервали"), ініціативність і толерантність до невизначеності [9, с. 461-468; 8, с. 75-80].

Свідомісні механізми розвитку творчості в цифровій праці пов'язані насамперед з керуванням увагою й когнітивними ресурсами: фрагментація потоків, нотифікації та багатовіконність підвищують

"витрати перемикання" й стимулюють поверхнєве опрацювання інформації, тоді як безперервні "глибокі інтервали" корелюють з оригінальністю та корисністю ідей [5, с. 109; 12, с. 327-333]. Метакогнітивна рефлексія – планування, моніторинг прогресу, фіксація "застрягань" і гнучка корекція стратегії – підвищує імовірність інсайтів і забезпечує навчання на власному досвіді [3, с. 906-909; 9, с. 468-472]. Саморегуляція та відновлення (стрес-менеджмент, мікропаузи, гігієна сну) стабілізують продуктивність мислення, тоді як смислотворення та професійна ідентичність підсилюють внутрішню мотивацію, зменшують прокрастинацію й підтримують наполегливість у складних етапах творчого пошуку [2; 7].

Професійні та регуляторні чинники виступають модераторами креативності: стандарти та процедури задають межі варіативності, зменшують невизначеність і транзакційні витрати, а за "оптимальної жорсткості" працюють як формалізована постановка задачі, що концентрує пошук рішень у релевантному полі; натомість надмірний контроль знижує автономію та ініціативність [7; 4, с. 382-392]. Алгоритмічний менеджмент забезпечує масштабованість і передбачуваність, але має бути збалансований "вікнами для експерименту", де фахівець легітимно відхиляється від шаблонів для перевірки гіпотез [4, с. 396-402]. Етичні гайдлайни ШІ та політики приватності/безпеки – прозорість, атрибуція внеску людини, "людина-в-контурі", захист даних – визначають межі та умови застосування цифрових інструментів і тим самим опосередковано впливають на глибину інсайтів і якість рішень [10].

Цифрові інструменти створюють суттєві можливості й ризики. Ко-креація з ШІ (ідеація, резюмування, швидке прототипування), колаборативні платформи та аналітика даних прискорюють ітерації й розширюють простір варіантів [11, с. 15-22; 4, с. 372-374]. Водночас існують ризики поверхневого мислення, автоматизаційної упередженості та "аутсорсингу мислення", особливо за умов перевантаження інформацією [12, с. 334-339]. Ефективними противагами стають тайм-боксинг і "тихі години", явні правила нотифікацій, чергування режимів широкого пошуку та критерійного відбору, а також етичні протоколи роботи з моделями із закріпленими етапами людської оцінки [5, с. 109-110; 11, с. 101-110].

Практичні умови та інтервенції розвитку творчого потенціалу доцільно будувати навколо дизайну роботи, метакогнітивних мікропрактик, тренінгів та організаційних політик. На рівні дизайну – календарні "глибокі блоки" без перерв, рамкові брифінги з чіткими критеріями якості, прозорі візуальні борди прогресу та ритм "розширити → звужити" (спершу широка ідеація, далі фокусований відбір) [5, с. 109-110; 7]. На рівні індивіда й команди – рефлексивні журнали, чек-листи

мисленневих стратегій, короткі пост-мортеми, регулярні ретроспективи; у тренінгах – техніки дивергентного мислення (SCAMPER, морфологічні таблиці), розвиток толерантності до невизначеності, навички саморегуляції [8, с. 75-80; 13, с. 41-56; 14, с. 21-44]. На рівні політик – легітимні "вікна експерименту" в межах комплаєнсу, менторинг і парні ревію, прозорі критерії оцінювання креативних внесків, етична рамка застосування ІІІ з визначенням ролей і відповідальності [10].

Таким чином, розвиток творчого потенціалу фахівців у цифровій праці визначається балансом між регламентами та автономією, що модерується свідомісними механізмами – увагою, метакогніцією, саморегуляцією й смислотворенням; оптимально спроектовані "творчі рамки" не обмежують, а організовують креативний пошук, тоді як цілеспрямовані інтервенції (дизайн роботи, метакогнітивні практики, цифрова гігієна) підвищують якість рішень і стійкість до інформаційного перевантаження, забезпечуючи етичну та відповідальну ко-креацію з цифровими інструментами.

Список використаних джерел:

1. Runco M. A., Jaeger G. J. The Standard Definition of Creativity. *Creativity Research Journal*. 2012. Vol. 24, no. 1. P. 92-96. DOI: 10.1080/10400419.2012.650092.
2. Sawyer R. K. *Explaining Creativity: The Science of Human Innovation*. 2nd ed. New York: Oxford University Press, 2012. 368 p.
3. Flavell J. H. Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive-Developmental Inquiry. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34, no. 10. P. 906-911.
4. Kellogg K. C., Valentine M. A., Christin A. Algorithms at Work: The New Contested Terrain of Control. *Academy of Management Annals*. 2020. Vol. 14, no. 1. P. 366-410. DOI: 10.5465/annals.2018.0174.
5. Mark G., Gudith D., Klocke U. The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress. In: *CHI '08 Proceedings*. New York: ACM, 2008. P. 107-110. DOI: 10.1145/1357054.1357072.
6. Newport C. *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. New York: Grand Central Publishing, 2016. 304 p.
7. Amabile T. M. *Creativity in Context*. Boulder, CO: Westview Press, 1996. 317 p.
8. Silvia P. J., Beaty R. E., Nusbaum E. C., Eddington K. M., Levin-Aspenson H. F., Kwapil T. R. Assessing Creativity With Divergent Thinking Tasks: Exploring the Reliability and Validity of New Subjective Scoring Methods. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2008. Vol. 2, no. 2. P. 68-85. DOI: 10.1037/1931-3896.2.2.68.

9. Schraw G., Dennison R. S. Assessing Metacognitive Awareness. *Contemporary Educational Psychology*. 1994. Vol. 19, no. 4. P. 460-475.
10. Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament and of the Council (General Data Protection Regulation). *Official Journal of the European Union*. 2016. L119. P. 1-88.
11. Shneiderman B. *Human-Centered AI*. New York: Oxford University Press, 2022. 336 p.
12. Eppler M. J., Mengis J. The Concept of Information Overload: A Review of Literature from Organization Science, Accounting, Marketing, MIS, and Related Disciplines. *The Information Society*. 2004. Vol. 20, no. 5. P. 325-344. DOI: 10.1080/01972240490507974.
13. Eberle B. B. *SCAMPER: Creative Games and Activities for Imagination Development*. Waco, TX: Prufrock Press, 1996. 144 p.
14. Zwicky F. *Discovery, Invention, Research through the Morphological Approach*. Toronto: Macmillan, 1969. 276 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-7>

Булакаєв Д. В.,

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

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕКЛАМИ В КОНТЕКСТІ МАНІПУЛЯТИВНОГО ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСТЬ

Анотація. У тезі досліджено психологічні механізми маніпулятивного впливу реклами на свідомість споживача, її роль у формуванні ціннісних орієнтацій та необхідність етичного регулювання рекламних технологій у сучасному суспільстві.

Ключові слова: реклама, маніпуляція, свідомість споживача, ціннісні орієнтації, соціально-психологічний вплив, комунікативні стратегії, свідомість.

Bulakaev D. Socio-psychological features of advertising in the context of manipulative influence on the individual

Summary. The thesis examines the psychological mechanisms of manipulative influence of advertising on consumer consciousness, its role in shaping value orientations, and the need for ethical regulation of advertising technologies in modern society.

Key words: advertising, manipulation, consumer consciousness, value orientations, socio-psychological influence, communication strategies, consciousness.

В сучасних умовах вітчизняна реклама покликана змінити культурні запити суспільства переважно за рахунок запровадження певної системи цінностей та стереотипів. Правила реклами та популяризоване нею цінності можна вважати загальнолюдськими поведінковими нормами, яких необхідно наслідувати. Тобто, у випадку, коли реклама з метою досягнення визначених цілей звертається до суспільно панівних соціально-психологічних цінностей, то її слід вважати своєрідним взірцем цінностей та мотивацій, які є популярними серед населення. В свою чергу, цінності та норми виступають важливими коригувальниками суспільної поведінки, зокрема в сфері споживання. При динамічних соціальних змінах відбувається трансформація цінностей та суспільних норм, через що вони наділені чітким причинним історичним значенням. Ціннісні орієнтації здатні формувати внутрішні основи духовно-культурної сфери потреб та інтересів особистості. Вона, своєю чергою, зворотно позначається на соціальних інтересах та потребах, оскільки виступає найголовнішим мотиватором поведінки особистості.

Існують дослідження сприйняття реклами і те як вона впливає на поведінку людей, в яких показує, що більшість людей купують, через раціональні міркування і маніпулятивні ефекти компанії, рекламні технології в більшості випадків є незначними. Людина аналізує потребу, що з'являється та шляхи її задоволення. При купівлі товару основні фактори на які впливає вибір, є його ефективність, оцінка вигоди від придбання, вартість. Ефективний засіб впливу, що використовують в рекламних технологіях є раціональний метод переконання. Тобто можна сказати, що найбільше звертають увагу на логічне мислення та практичний потенціал споживачів.

Загальновідомо, що головною метою реклами є зацікавлення потенційних покупців та наголошення на перевагах саме даної продукції, надання допомоги у формуванні позитивного образу та необхідності у даній продукції. Для забезпечення максимальної ефективності досягнення даної мети, працівники реклами користуються певними маніпулятивними технологіями, за допомогою яких вони можуть позначатися на свідомості та підсвідомості споживачів. Через це новітня рекламна діяльність використовує здобутки психоаналізу, нейролінгвістичного програмування тощо. На думку більшості науковців, психологів, та й взагалі самих рекламистів, реклама є значною мірою психологічним маніпулюванням.

Насамперед маніпулювання – це цілеспрямоване використання стимулів, які заздалегідь визначають реакцію на них, тобто спонукають до виконання бажаної дії. Іншими словами, маніпуляція не формує саму реакцію, а впливає на вже готові «слабкі місця». Усі ми передаємо в зовнішнє середовище бажані для нас, корисні або вигідні сигнали, так чи інакше маніпулюючи своїм оточенням. У такій ситуації маніпулювання постає як адаптивний механізм міжособистісного, а в разі реклами і соціального спілкування – який ураховує специфіку реакцій на той чи інший стимул і добирає найбільш ефективні комунікативні стратегії, що дозволяють точно й гнучко підлаштуватися під цільову групу споживачів або під особливості менталітету конкретного етносу [2, с. 82].

Маніпуляція – один із найцікавіших способів управління людською поведінкою та процесами комунікації в цілому, що виник тоді, коли перші люди розпочали спілкуватися між собою, і розвинувся із примітивного обману до справжнього мистецтва – мистецтва бути непомітним для об'єкта і, водночас, засобом досягнення поставленої мети. Маючи на меті конкретну економічну вигоду, рекламні менеджери є модераторами у створенні і використанні сучасних технологій маніпуляцій, оскільки результат і вигода від такого втручання у свідомість споживача спрацьовують найшвидше і вимірюються конкретними цифрами росту продажу, прибутків, чи збитків конкурентів, а відтак і винагород авторам техніки впливу. Якщо говорити про маніпуляції і вплив, то у рекламі певною мірою ці поняття можуть бути тотожними.

Отже, за допомогою маніпулятивних технологій стає можливим розширення чи звуження людської свідомості відповідно до поставлених цілей. Сама реклама здатна створити своєрідний «клімат», моду, попереджувати, змушувати замислитися, спинитися, не шкодити здоров'ю та суспільству, а також розповідати про потенційні наслідки виконання деструктивних дій. Через це, й самі цілі маніпулятивних технологій в рекламі повинні бути направлені на зміну людини на краще, щоб вона стала більш доброзичливішою та співчутливою. Безперечно, людина сама в змозі стати кращою версією себе, переоцінити власну поведінку, що пов'язано із певними причинами, зокрема відчуття втоми від самоти, пережита недуга, розуміння власних деструктивних дій та їх результатів тощо. Проте неодноразово таке переосмислення настає внаслідок серйозного приводу (емоційного, фізичного, раціонального характеру). І подібним приводом може вважатися політика самої держави, рекламна інформація, популяризація суспільних цінностей. У випадку, коли дані інструменти більш-менш змінюють поведінку індивіда, то можна засвідчувати переваги подібної маніпуляції.

Таким чином, можна дійти висновку, що реклама виступає важливим інструментом суспільного управління, адже здатна формувати в людей

систему цінностей, ідеологію, естетику, соціальні принципи, стиль життєдіяльності. При цьому варто підкреслити, що реклама є доволі потужним методом маніпуляції, а насамперед стосується телевізійної реклами, яка містить в собі мультимедійні інструменти як потужні важелі впливу. Рекламні інструменти перебувають у безперервному розвитку, модифікації, а також передбачають все нові перспективи.

Запобігти цьому у повсякденній життєдіяльності практично неможливо. Тому необхідно максимально знизити її побічні ефекти на свідомість людини. З цією метою актуально дізнаватися та аналізувати основні принципи маніпулятивного впливу реклами. Маніпуляційні технології здатні перетворитися на умову впливу реклами, у випадку, коли вона користується етичними лазівками (деякі рекламники можуть на свідомому рівні користуватися неетичними прийомами для досягнення бажаного ефекту не торкаючись при цьому стандартних етичних норм), зловживанням довірою (реклама неодноразово звертається до суспільно важливих цінностей, що забезпечує високий рівень довіри аудиторії. У випадку, коли дана довіра використовується для досягнення інших, це вважається вже формою маніпуляції і поєднанням етичних принципів з маніпулятивними техніками (є ризик перетину етичних думок в рекламі з маніпулятивними техніками шляхом створення подвійних стандартів та породження сумнівів в намірах рекламодавців), що зумовлює появу несприятливих наслідків та нівелює довіру до самої реклами.

Список використаних джерел:

1. Лобойко Т.В. Маніпулятивні аспекти психологічного впливу соціальної реклами. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Соціальні комунікації*. 2013. Вип. 13. С. 80-85.

2. Огренчук А.В. Основні маніпуляційні технології, що використовуються в рекламі. URL: <https://surl.li/ncblut>

3. Погребняк І. Соціально-психологічні засади маніпуляції в рекламі. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33689284.pdf>.

Вашук С. В.,
аспірант кафедри психології
Національного університету «Острозька академія»
Науковий керівник: Августюк М. М.,
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри міжнародних відносин
Національного університету «Острозька академія»

ЗАЛЕЖНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІД РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ МЕТАКОГНІТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

Анотація. У праці досліджується взаємозв'язок між психологічною витривалістю та рівнем метакогнітивної регуляції. Показано, що здатність до усвідомленого контролю, планування та корекції власних когнітивних і емоційних процесів забезпечує стійкість до стресу, гнучкість мислення та ефективність діяльності в умовах підвищеного навантаження. Виокремлено когнітивні, мотиваційні та особистісні чинники, які підсилюють роль метакогнітивної регуляції як механізму витривалості. Наголошено на важливості розвитку цих навичок у військовослужбовців для підвищення адаптивності та професійної надійності.

Ключові слова: метакогнітивна регуляція, психологічна витривалість, стресостійкість, самоспостереження, адаптивність.

Vashchuk S. The Dependence of Psychological Endurance on the Level of Metacognitive Regulation Development

Summary. The paper examines the relationship between psychological endurance and the level of metacognitive regulation. It highlights that conscious control, planning, and adjustment of cognitive and emotional processes enhance stress resistance, cognitive flexibility, and performance under high-load conditions. Cognitive, motivational, and personal factors that strengthen metacognitive regulation as a resilience mechanism are identified. The importance of developing these skills in military personnel is emphasized to improve adaptability and professional reliability.

Key words: metacognitive regulation, psychological endurance, stress resilience, self-monitoring, adaptability.

Психологічна витривалість є однією з ключових особистісних якостей, що визначає здатність зберігати ефективність діяльності в умовах підвищеного когнітивного й емоційного навантаження. Одним із базових механізмів, що забезпечує таку здатність, виступає

метакогнітивна регуляція, яка охоплює процеси усвідомленого контролю, планування, корекції та оцінювання власної пізнавальної й емоційної активності [1; 5].

На відміну від метакогнітивного моніторингу, який зосереджений на фіксації й аналізі поточного стану, метакогнітивна регуляція включає активне керування власним пізнанням: постановку цілей, вибір стратегій, адаптацію до складних умов діяльності. Саме ці механізми відіграють вирішальну роль у збереженні психоемоційної стабільності та когнітивної ефективності у стресових ситуаціях [1; 4; 5].

Високий рівень метакогнітивної регуляції забезпечує адекватне оцінювання рівня розуміння інформації, вчасне виявлення помилок у міркуваннях і вирішенні завдань, що сприяє гнучкому пристосуванню до нових або складних умов. Такі особи демонструють вищу психологічну витривалість, оскільки здатні свідомо змінювати власні стратегії у відповідь на зовнішні виклики [3; 4].

Ключовими механізмами, які поєднують психологічну витривалість і метакогнітивну регуляцію, є: самоспостереження – здатність відстежувати хід власного мислення й емоційних реакцій; оцінювання впевненості – усвідомлення обґрунтованості власних рішень і меж знань; поведінкова адаптація – коригування дій відповідно до ситуації; розвиток стратегій подолання – усвідомлене застосування гнучких способів подолання труднощів [1; 3; 5]. Завдяки цим компонентам метакогнітивна регуляція формує здатність індивіда до раціонального керування ресурсами уваги, часу, енергії, а також підтримки внутрішньої мотивації, що особливо важливо в умовах психоемоційного тиску [5].

Чинники, що впливають на ефективність метакогнітивної регуляції як механізму психологічної витривалості, можна умовно поділити на три групи:

1) когнітивні: стратегічне планування, вміння розподіляти увагу, контроль за виконанням дій, керування часом. Ці чинники визначають здатність військовослужбовців ефективно організовувати власну діяльність, передбачати можливі труднощі й оперативно змінювати стратегії поведінки залежно від ситуації. Розвинені когнітивні навички дозволяють зменшити вплив перевантаження, підтримувати концентрацію навіть у складних умовах і забезпечують точність прийняття рішень під тиском часу [1; 2; 4];

2) мотиваційні: внутрішня мотивація до саморозвитку, здатність підтримувати цільову активність у складних обставинах. Мотиваційний компонент визначає готовність особистості до саморегуляції та подолання труднощів. Висока внутрішня мотивація стимулює військовослужбовців до постійного вдосконалення, пошуку ефективних способів дії та збереження рішучості в екстремальних умовах. У

поєднанні з метакогнітивною усвідомленістю це формує стійке переконання у власній здатності впливати на результат діяльності [5];

3) особистісні: рефлексивність, емоційна стабільність, впевненість у власних силах і схильність до самоспостереження. Вони забезпечують внутрішню гармонійність і психологічну рівновагу, що необхідні для адекватного реагування на стрес. Рефлексивність сприяє критичному аналізу власних дій, а емоційна стабільність допомагає уникати імпульсивних реакцій у кризових ситуаціях. Для військовослужбовців це означає здатність зберігати холонокровність, підтримувати контроль над поведінкою та приймати виважені рішення навіть у небезпечних чи непередбачуваних умовах [1].

Розвиток метакогнітивної регуляції може стати ефективним інструментом підвищення психологічної витривалості. До основних стратегій формування цієї здатності належать: розвиток навичок самоспостереження – регулярне оцінювання власних дій і стратегій у навчанні та діяльності; використання зворотного зв'язку – аналіз результатів для корекції подальших дій; формування гнучких стратегій подолання труднощів – опора на адаптивні моделі мислення й емоційного реагування. У військовому середовищі ці стратегії можуть реалізовуватися через цілеспрямовані тренінги з розвитку саморегуляції, симуляційні завдання, тактичні ігри й аналіз бойових ситуацій, що дозволяють відпрацьовувати навички усвідомленого контролю мислення й емоцій. Регулярна рефлексія власних дій та емоційних реакцій у процесі навчання і виконання завдань сприяє підвищенню готовності до стресових ситуацій, формує внутрішню стабільність і впевненість у власних рішеннях.

Тому розвиток метакогнітивної регуляції у військовослужбовців має розглядатися не лише як елемент когнітивної підготовки, а як системна складова формування психологічної стійкості, адаптивності та професійної надійності [3; 5].

Таким чином, сформованість метакогнітивної регуляції безпосередньо впливає на рівень психологічної витривалості особистості. Розвинена здатність до саморегуляції пізнавальних та емоційних процесів сприяє ефективному прийняттю рішень, зниженню рівня стресу та підвищенню загальної стійкості до викликів. Тому розвиток метакогнітивної регуляції має стати пріоритетом у підготовці до діяльності в умовах високої інтенсивності та невизначеності. Для військовослужбовців це означає підвищення здатності зберігати концентрацію, емоційну рівновагу та раціональність мислення під тиском, що є критично важливим для успішного виконання бойових і службових завдань.

Список використаних джерел:

1. Августюк М. М. Емоційний інтелект у дискурсі точності метакогнітивного моніторингу : монографія. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2023. 374 с.
2. Черновол Є. О., Сливенко П. В. Щодо підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх офіцерів у реаліях війни (українська відповідь на виклики часу). *Академічні візії*. 2023. Вип. 17. С. 1–11.
3. Noushad B., Van Gerven P. W. M., de Bruin A. B. H. Exploring the use of metacognitive monitoring cues following a diagram completion intervention. *Advances in Health Sciences Education*, 2024. Vol. 29. Pp. 1323–1351.
4. Schraw G., Dennison R. G. Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 1994. Vol. 19. Pp. 460–475.
5. Zimmerman B. J., Schunk D. H. Self-regulated learning and performance: An introduction and an overview. In: *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. New York : Routledge, 2011. Pp. 1–12.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-9>

Кобець О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки
Одеського державного університету внутрішніх справ*

Бабчук О. Г.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри психології та педагогіки
Одеського державного університету внутрішніх справ*

Гульбс О. А.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки
Одеського державного університету внутрішніх справ*

ДО ПИТАННЯ ПРО ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГО-ПРАВОВОЇ СВІДОМОСТІ КУРСАНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Анотація. У тезах зазначено, що для формування еколого-правової свідомості актуальне еколого-правове просвітництво, виховання та

освіта, які ґрунтуються на принципах: загальності поширення екологічного виховання й освіти на все населення країни, з урахуванням особливостей професійних категорій; комплексності, здійснення екологічного виховання та освіти в системі навчання; безперервності у процесі всього періоду навчання, у тому числі на рівні перепідготовки та підвищення кваліфікації.

Ключові слова: свідомість, еколого-правова свідомість, еколого-правове просвітництво, еколого-правова освіта, еколого-правове виховання.

Kobets O., Babchuk O., Gulbs O. On the Problem of Developing Ecological and Legal Awareness among Cadets of the University of Internal Affairs

Summary. The theses emphasize that the formation of ecological and legal awareness requires ecological and legal education, upbringing, and enlightenment based on the following principles: the universality of environmental education and upbringing for the entire population of the country, taking into account the specific characteristics of professional categories; a comprehensive approach, ensuring the integration of environmental education and upbringing within the overall education system; and continuity throughout the entire learning process, including at the stages of retraining and professional development.

Key words: awareness, ecological and legal awareness, ecological and legal enlightenment, ecological and legal education, ecological and legal upbringing.

Відомо, що еколого-правова свідомість – це рівень розуміння людиною екологічних норм, прав та обов'язків, що забезпечує гармонійну взаємодію з довкіллям і є механізмом дотримання екологічного законодавства [1]. Ця свідомість багатоаспектна, бо включає як особистісне сприйняття навколишнього середовища, так і усвідомлення своєї ролі та відповідальності у його охороні, раціональному використанні природних ресурсів та дотримання екологічних законів. Важливе значення для цілеспрямованого впливу на світогляд, поведінку й діяльність особистості, формування еколого-правової свідомості має еколого-правове просвітництво, виховання та освіта як частина екологічного виховання та освіти, що ґрунтується на таких принципах: загальності поширення екологічного виховання й освіти на все населення країни, з урахуванням індивідуальних інтересів, стимулів та особливостей окремих соціальних і територіальних груп та професійних категорій; комплексності, здійснення екологічного виховання та освіти в системі навчання, з урахуванням науково-обґрунтованих методичних вимог; безперервності у процесі всього

періоду навчання, у тому числі на рівні перепідготовки та підвищення кваліфікації (рис. 1).

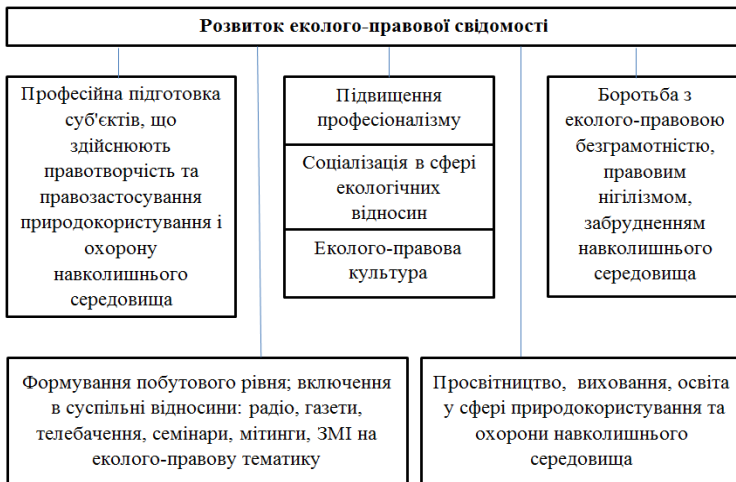


Рис. 1. Схема розвитку еколого-правової свідомості суб'єктів природоохоронної діяльності

Підвищення кваліфікації має самостійне значення в системі екологічного виховання й освіти, і безпосередньо пов'язано з професійною підготовкою керівних працівників і фахівців. Значення екологічної освіти підкреслюється в міжнародних документах, присвячених охороні навколишнього природного середовища. Ступінь інформованості про вимоги природоохоронного законодавства, зміст і обсяг професійних знань щодо правової охорони навколишнього природного середовища мають бути розроблені з урахуванням особливостей професійної діяльності. Курсанти університету внутрішніх справ повинні отримати глибокі знання в області природоохоронного законодавства і практики його застосування. За допомогою еколого-правової освіти забезпечується рішення загальної задачі: екологізація юридичної освіти, формування екологічної культури та активної громадянської позиції, зокрем, підготовка курсантів-екологів (рис. 2; 3.). У даний час екологічне право є обов'язковою (нормативною) навчальною дисципліною, і викладається курсантам правових навчальних закладів усіх спеціалізацій. У цьому зв'язку необхідно зазначити особливу значимість розвитку у курсантів юридичної спеціальності стійких еколого-правових поглядів, прогресивного еколого-правового світогляду, оволодіння навичками

вирішення сучасних еколого-правових питань на макро– і мікрорівнях за допомогою державно-правових засобів охорони навколишнього природного середовища, використання природних ресурсів та забезпеченням екологічної безпеки. Ці фактори необхідно враховувати при складанні навчальних програм, у змісті яких мають відображатися сучасні тенденції розвитку природоохоронного права, потреба держави у працівниках органів правоохоронних органів екологічного спрямування найвищої кваліфікації, які володіють всебічними знаннями національного і зарубіжного екологічного права. Дані обставини обумовлюють нагальну необхідність запровадження нових курсів та спецкурсів для курсантів, що спеціалізуються в області природоресурсового та екологічного права. Удосконалення еколого-правової освіти настійно вимагає: відповідної наукової і навчально-методичної бази; систематизації та відображення сучасних підходів у навчальній літературі; створення оптимального навчально-методичного забезпечення сприйняття курсантами еколого-правових явищ, специфіки їх відображення в екологічному законодавстві та праві; вироблення логічно послідовною та зрозумілою системи екологічного права.

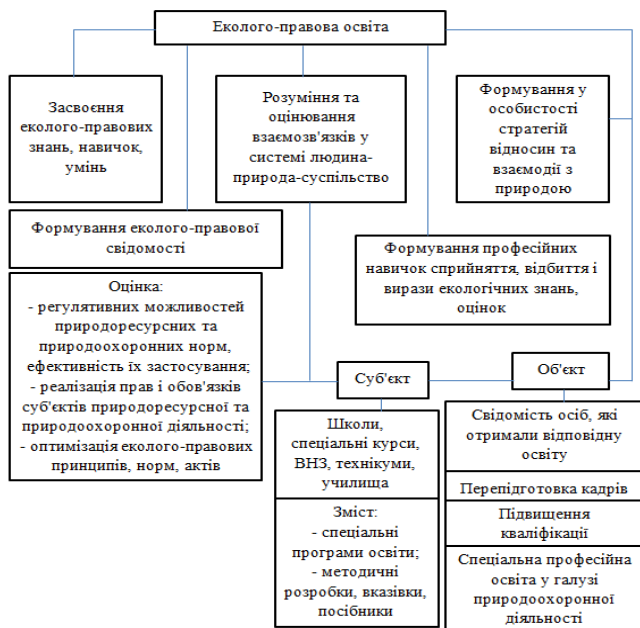


Рис. 2. Структура еколого-правової освіти суб'єктів природоохоронної діяльності

Також необхідне обґрунтування теоретичних положень охорони, захисту та реалізації екологічних прав особистостей; розвитку системи тлумачення норм екологічного права. Формування системи еколого-правових знань створює передумови для оволодіння природоохоронними вміннями і навичками.

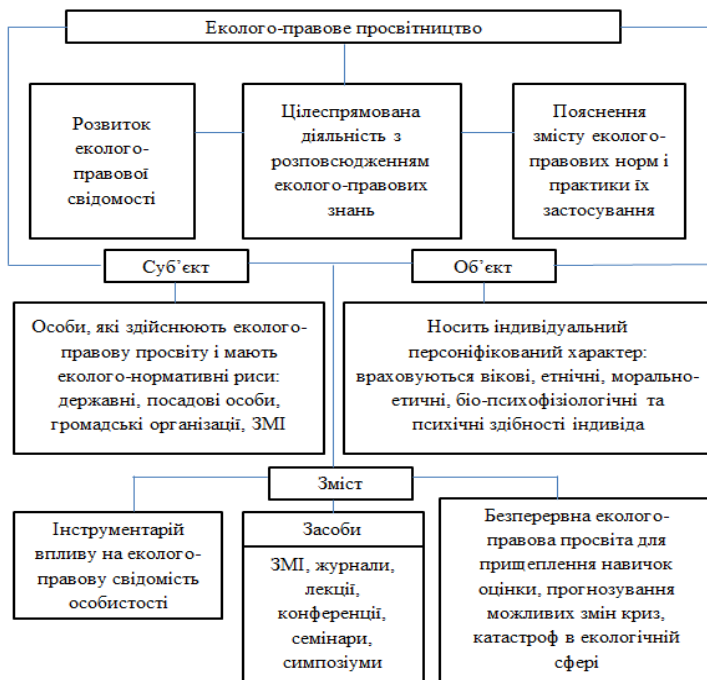


Рис. 3. Структура еколого-правової просвіти працівників природоохоронної діяльності

Отже, еколого-правові знання та еколого-правова свідомість не тотожні. Щоб знання увійшло в систему домінуючих потреб, мотивацій курсантів воно повинно бути пов'язане з чуттєвим сприйняттям. Погляди і переконання в системі екологічної освіти і виховання стають компонентом еколого-правової свідомості.

Список використаних джерел:

1. Кобець О.В. Психологічна структура еколого-правової свідомості працівників прокуратури: дисертація... доктора психологічних наук: 19.00.01. Харків, 2015. 368 с.

Кондратенко О. В.,

*магістрантка 2-го курсу за спеціальністю «Психологія»
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Науковий керівник: Міміна С. В.,

кандидат психологічних наук, доцент,

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

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ

Анотація. Стаття має на меті висвітлити проблематику емоційного виснаження та тривожності й психологічного перевантаження педагогів в умовах воєнного часу на прикладі вчителів молодшої школи, проаналізувати наслідки цього стану для емоційного розвитку дітей. У центрі уваги – не лише діагностика проблеми, але й гуманістичний аспект: як через турботу про педагогів закладається фундамент психологічної стійкості нації.

Ключові слова: тривога, емоційне виснаження, професійне вигорання, вчителі.

Kondratenko O. The impact of anxiety on emotional burnout among primary school teachers

Summary. The article aims to highlight the issue of emotional exhaustion, anxiety, and psychological overload among teachers during wartime, using the example of primary school teachers. It analyzes the consequences of this condition for the emotional development of children. The focus is not only on diagnosing the problem but also on the humanistic aspect: how caring for teachers lays the foundation for the psychological resilience of the nation.

Key words: anxiety, emotional exhaustion, professional burnout, teachers.

У сучасних умовах війни та соціально-економічної нестабільності питання емоційного стану педагогів набуває виняткової актуальності. Війна створила безпрецедентні виклики для педагогічної професії: масове переміщення населення, дистанційне навчання у небезпечних умовах, втрату колег, руйнування навчальних закладів, а головне – постійний страх за життя учнів. У контексті тривалого стресу, невизначеності, втрат та руйнування звичних моделей життя педагогічна спільнота стала однією з найбільш вразливих категорій професій. По результатам соціальних досліджень ГО «СМАРТ ОСВІТА» за

2023-2024 рр. у 62% опитаних серед працівників закладів освіти «мають пригнічений настрій та втрачають інтерес до своїх щоденних справ і професійної діяльності» [6].

Вчитель, який сам перебуває у стані хронічної тривоги, не може бути ефективним носієм стабільності для дітей, а це призводить до розриву зв'язку «дорослий – дитина», який є базою для формування безпечної прив'язаності та довіри до світу. Саме тому дослідження явищ емоційного виснаження, тривожності та професійного вигорання педагогів є не лише науково необхідним, а й стратегічно важливим для майбутнього країни.

В теоретичній базі ми розглядали виключно психологічні теорії. Так Фройд описує тривожність як сигнал небезпеки, що виникає через внутрішній конфлікт, між несвідомими потребами (Воно) і вимогами соціуму чи Супер-Его особистості. Згідно його теорії, емоційне чи психічне виснаження можна розглядати як наслідок, занадто витраченої енергії на контроль по стриманню небажаних імпульсів. Аарон Бек, в своїх роботах, описує тривожність як результат від стійких негативних автоматичних думок. Тут на емоційне виснаження можна дивитись як на наслідок перевантаження від негативних когнітивних схем сприймання реальності. Ганс Сельє в своїй теорії стресу, описує тривогу та емоційне виснаження, як різні стадії адаптаційного синдрому до стресу. В свою чергу Р.Лазарус пояснює тривогу через те, як людина оцінює ситуацію. Згідно з його теорією копінг-стратегій, коли людина використовує не ефективні стратегії, її тривога перетворюється на хронічний стрес і вигорання.

Чарльз Спілбергер розділив тривожність на ситуативну, як психологічний стан, і особистісну, як рису, та розробив діагностичний інструментарій для вимірювання цих видів тривожності. Згідно його робіт, можна зробити висновки що, люди з високою особистісною тривожністю частіше вигоряють, бо будь-яка напруга ними переживається сильніше й довше [4].

Г. Фройденбергер дає перше конкретне визначення професійного вигорання як стану фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження, який формується через тривалу посвяту роботі без адекватного відновлення внутрішніх ресурсів.

Крістіна Масляч і Сьюзен Джексон, в свою чергу, створили найвпливовішу модель професійного вигорання. Вони описують професійне виснаження як трикомпонентну модель, яка складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції. Ними проведено чимало досліджень й розроблено діагностичний інструментарій вимірювання саме професійного вигорання [3].

Зробили свій внесок в дослідження тривожності та вигорання й наші вітчизняні дослідники. Так І.Бех розглядає тривожність як наслідок

дефіциту внутрішньої опори, порушення морально-ціннісної регуляції. Тут емоційне виснаження вчителя буде ознакою втрати суб'єктності, коли людина перестає почувати себе автором власного життя й професійної ролі. Т. Яценко, в своєму методі, робить акцент на глибинно-психологічних механізмах, де тривога – це прояв внутрішніх конфліктів між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», що народжуються з ранніх форм залежності, механізмів психологічного захисту та інфантильних фіксацій. Тут емоційне виснаження – результат тривалої роботи психіки в неусвідомлених сценаріях [7].

С. Д. Максименко бачить тривогу як феномен, що формується в процесі життєвого розвитку й діяльності. Виснаження виникає тоді, коли психіка стикається з перевантаженням функцій, але не може перейти на новий рівень організації діяльності.

Л. М. Карамушка досліджує вигорання саме в освітній сфері. Вона виділяє такі аспекти, як: високий рівень емоційних ризиків через високу соціальну відповідальність педагогів; вплив організаційного клімату; роль управлінських помилок тощо. Професійне виснаження педагогів це наслідок високої стресогенності шкільного середовища [2].

Також розглянуті сучасні теорії ролі розвинення емоційного інтелекту у емоційному виснаженні, ті його вплив на резистентність й стійкість до стресу.

Аналіз проведеного емпіричного дослідження, на перший погляд, надав досить великий розбіг показників рівня тривожності й емоційного виснаження, по отриманим даним з використаних методик, які усі є науково обґрунтованими з підтвердженою валідністю та адаптованими під українське середовище. Аналізуючи анкети опитуваних ще раз, було звернено увагу на факт, що методики в яких використані питання враховуючи тілесні відчуття надали результати більшої емоційної виснаженості й показника тривожності, аніж результати методик в яких питання сточуються виключно когнітивної сфери особистості, й досліджуваний відповідав що він думає, а не відчуває. З цього зроблено висновки щодо або недостатньо розвиненої саморефлексії та емоційного інтелекту опитуваних або, згідно з теорії і досліджень по роботі з травматичним досвідом та ПТСР, психіка респондентів може блокувати відчуття психічного перенапруження, на час проживання в стресових умовах невизначеності та регулярних ракетних атак на місто Київ [5].

Попередніми висновками також є те, що тривожність і емоційне вигорання вчителів мають системний вплив на психіку дітей молодшої школи, формуючи в них невпевненість, емоційну нестабільність і страх помилитися.

Внутрішня рівновага вчителя виступає моделлю безпеки, довіри й самооцінки для дитини. Профілактика педагогічної тривожності – це, по суті, профілактика дитячої дезадаптації.

Розвиток емоційної компетентності, психогігієна праці, колегіальна підтримка та психокорекційна робота мають стати обов'язковою складовою освітнього середовища [1].

Сходячи з цього, а також прогнозуючи подальше поширення наслідків стресових розладів, запропоновано проведення психокорекційного тренінгу для вчителів молодшої школи, направлено на розвиток емоційного інтелекту, розвиток навичок роботи з негативними відчуттями та покращення саморефлексії особистості вчителя. Таким чином ми будемо досягати двох цілей: підтримувати ментальне здоров'я освітян й підтримувати їх працездатність й результативність на достатньо високому рівні, незважаючи на стресові для психіки людини події в країні, та інвестувати у майбутнє, навчаючи дітей через вчителя навичкам емоційної саморегуляції.

Список використаних джерел:

1. Борисова М.В. Діагностика і профілактика емоційного вигорання. – Навчально-методичний посібник. Чернігів, ЯГПУ, 2015. 43 с.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с
3. Мітіна С.В. Попередження емоційного вигорання викладача вищого навчального закладу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.-2018.-Вип. 155.-С. 62-65.-Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_155_16
4. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. – К. : Університет «Україна», 2023. – 266 с.
5. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький : Імекс. ЛТД. 2018. 160 с.
6. Яким є психоемоційний стан освітян та чи готові вони надавати психосоціальну підтримку дітям і колегам: ГО «Смарт Освіта» презентувала результати дослідження [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nus.org.ua/2024/11/10/yakym-ye-psyhoemotsijnyj-stan-osvityan-ta-chy-gotovi-vony-nadavaty-psyhosotsialnu-pidtrymku-dityam-i-kolegam-go-smart-osvita-prezentovala-rezultaty-doslidzhennya/> (дата звернення: 02.06.2025).
7. Яценко, Т. С. Психоаналітична інтерпретація глибинних механізмів емоційного вигорання особистості. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2015. 212 с.

Копилова С. В.,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

КРЕАТИВНІСТЬ І ТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Анотація. У статті виявлено важливі ознаки, які дозволяють диференціювати поняття «креативність» і «творчий потенціал особистості». Продемонстровано, що творчий потенціал особистості характеризує рівень зрілості особистості, має регулятивну природу й визначає рівень досягнень у професійній сфері.

Ключові слова: креативність, творчий потенціал особистості, softskills, професійна діяльність, самореалізація, адаптивність, здібності.

Kopylova S. Creativity and creative potential of the personality: a comparative analysis

Summary. The article highlights important features that allow us to differentiate the concepts of "creativity" and "creative potential of an individual." It is demonstrated that the creative potential of an individual characterizes the level of maturity of an individual and determines the level of achievements in the professional sphere.

The article reveals important features that allow us to differentiate the concepts of "creativity" and "creative potential of an individual". It is demonstrated that the creative potential of an individual characterizes the level of maturity of an individual, has a regulatory nature and determines the level of achievements in the professional sphere.

Key words: creativity, creative potential of the personality, softskills, professional activity, self-realization, adaptability, abilities.

Специфіка професійної діяльності в умовах суспільних перетворень пов'язана з актуалізацією творчого початку особистості, що дозволяє адекватно реагувати на дію зовнішніх факторів: природних і соціальних. Недостатній рівень творчого потенціалу особистості зумовлює неможливість ефективно вирішувати проблеми, що безперервно виникають у професійному та соціальному житті. діяти в умовах невизначеності і змін зумовлює необхідність оволодіння Необхідність soft skills, до числа яких віднесено креативність. Для забезпечення розвитку творчого потенціалу особистості й креативності фахівців в

системі вищої освіти виникає необхідність концептуалізації відповідних понять.

Мета: на основі порівняльного аналізу виявити родові й видові характеристики концептів «креативність» і «творчий потенціал особистості». Для досягнення мети з позиції системно-еволюційного підходу здійснено осмислення наукових здобутків в галузі психології творчості.

Уперше термін «креативність» використаний Д. Симпсоном у 1922 році для позначення здібності людини відмовлятися від стереотипних способів мислення, руйнувати стереотипи дій. Отже, креативність має ознаки когнітивного процесу. У сучасних наукових працях креативність розглядається і як когнітивний процес, як тип мислення, і як характеристика особистості.

Більшість науковців (Дж. Гілфорд, М.А. Холодна П. Торрент, Е. Туник) ознакою креативності вважають чутливість до проблем, до дефіциту знань, їх дисгармонії. Варто погодитись із Роберт Дж. Стернбергом и Тоддом Любартом, щодо того, що чутливість до проблем є висхідною передумовою креативного процесу;

Достатньо поширеним є погляд на креативність як на загальну здібність творчого характеру. Загальні здібності відповідають вимогам багатьох видів діяльності, часто позначаються як інтелектуальні. Властивості розуму виявляються широко, у різних видах діяльності. Загальна здібність як когнітивна структура характеризує рівень розумової енергії, тобто величину зусиль, необхідних для досягнення успіху в діяльності. З позицій даного підходу креативність розглядається як дивергентне мислення (інтелект скоріше відповідає ознакам конвергентного мислення). У цій якості креативність – це здатність генерувати нові ідеї, які є інноваційними та корисними.

До числа загальних здібностей включають креативність, інтелект, навченість (В. Дружинін, 1999). Звідси, не варто ототожнювати креативність з інтелектом. Це ставить під сумнів розгляд креативності як загальної здібності, що має когнітивну природу. Підтвердженням цього є те, що тести на інтелект корелюють з показниками шкільної успішності, але не з творчими досягненнями. Іноді ознакою креативності вважається нестандартність підходів до виконання завдання. Проте за цією ознакою креативними можуть бути визнані будь-які девіантні дії.

Найбільш вірогідним є підхід до креативності як до характеристики творчого процесу. Креативність можна визначити як здатність створювати оригінальну роботу, яка відповідає контексту та обмеженням завдання [6]; креативність стосується створення нових, раніше невідомих ідей та моделей поведінки у нових ситуаціях або вирішення знайомих ситуацій по-новому [7; 8]. У контексті даного підходу стає можливим виділення операційних складових творчого

процесу: здатність до синтезу, до виділення схожості та відмінності, до відтворення деталей, яких не вистачає тощо. Його доцільно розглядати як такий, що відбувається у заданих умовах з ознаками проблемності (тим самим знімається питання про ототожнення креативності й девіацій). Ознакою творчого процесу є і оригінальність, і затребуваність [6]. У продуктах творчості реалізується не тільки креативність, але і зміна самої діяльності під впливом об'єктивних умов [1]. Не менш значущим є врахування внутрішніх чинників творчого процесу.

Проблема креативності також розглядається як проблема креативної особистості. Через поняття креативності розширюється та розвивається. Існує думка, що креативність є побічним продуктом розвитку особистості. Креативність розглядається як епіфеномен само актуалізації особистості. Отже, креативність може бути розглянута у третьому вимірі, де вона набуває уже не провідне, а додаткове значення. До творчості здібні практично усі, але рівень творчих досягнень людей різний. Більшість високих досягнень належить незначній частині людей. Для пояснення цієї закономірності доцільно звернутись до аналізу поняття «творчий потенціал особистості».

Найчастіше «потенціал» тлумачиться як «сила», «можливість», «здібності», «ресурси». У фізичному аспекті мова йде про енергетичний стан тіла (запас енергії), що перебуває у даній точці силового поля. В українській психологічній науці використовується термін «енергопотенціал людини» (С. Максименко).

У словниках поняття «потенціал» має два тлумачення, що вказує на складну природу. З одного боку, це можливість того, що щось буде розвиненим або використаним, з іншого – риси, що вже існують та можуть бути розвиненими. Отже, мова йде про передумови й сам процес перетворення існуючих рис, зокрема рис особистості. Цілком правдоподібним є припущення, що у першому випадку мова йде про людський потенціал, а у другому – про особистісний.

Людський потенціал розглядається як «сукупність можливостей людини і суспільства, яка може бути використана для досягнення індивідуальних і суспільних цілей – як інструментальних, пов'язаних із забезпеченням необхідних умов життєдіяльності, так і мотиваційних, що включають розширення самих потенцій людини та можливостей її самореалізації» [2]. Його основою є демографічний потенціал, який залежить від соматичного та психічного здоров'я населення. Загальновідомо, що потенціалом наділена кожна людина, а індивідуальні відмінності полягають лише в ступені його розкриття.

Більш складну структуру має потенціал особистості, що розглядається як системна, інтегративна характеристика. Її основою є наявність розвинених здібностей, стійких внутрішніх критеріїв, ціннісних орієнтацій («інтелектуальний потенціал»), сутністю – система

відносин до зовнішнього світу, інших людей, самої себе («духовний потенціал», «комунікативно-особистісний потенціал», «потенціал самореалізації»), наслідком, - ефективність адаптації та успішність у різних видах діяльності («творчий потенціал», «адаптаційний потенціал»).

Потенціал особистості – це «динамічне інтегративне утворення, що забезпечує успішність процесів індивідуалізації, соціалізації та професіоналізації особистості. Структура потенціалу особистості складається з трьох блоків: мотиваційного (особистісні властивості, що зумовлюють здатність до самовизначення та забезпечують самодетермінацію поведінки й діяльності (інтереси, цілі, цінності, мотиви); стильового (особистісні властивості, що забезпечують саморегуляцію зусиль і поведінки у розкритті й реалізації власного потенціалу) та інструментального (особистісні властивості, що визначають потенційні ресурси особистості (задатки й досвід: знання, вміння, навички, набуті в процесі життєдіяльності) [2, с. 414].

Поняття «творчий потенціал особистості» у більшості випадків використовується для характеристики рівня особистісної зрілості й самореалізації у професійній діяльності. Творчий потенціал особистості – цілісна сукупність здібностей, властивостей, якостей, ресурсів особистості, що надає їй можливість, готовність здійснювати ефективну творчу діяльність [3, с. 345]. Згідно з Г.С. Костюком, **творчий потенціал** – це «сукупність психологічних властивостей особистості, що забезпечують продуктивне перетворення в діяльність та дозволяють створювати щось нове» [4]. «Творчий потенціал є інтегративною властивістю людини, яка характеризує міру її можливостей здійснювати творчу діяльність, визначає її готовність та здатність до творчої самореалізації й саморозвитку» [5].

На основі проведеного аналізу, та керуючись положеннями еволюційно-системного підходу, ми виділили родові й видові ознаки концепту «творчий потенціал особистості», а саме: 1) характеризує віково-психологічні особливості особистості й пов'язаний з реалізацією її індивідуальності; 2) це інтегративна системна характеристика, яка відображає рівень особистісної зрілості й зумовлює якісно своєрідний стиль професійної діяльності; є інтелектуальною й мотиваційною передумовою творчої діяльності; 3) актуалізується в проблемній ситуації й набуває розвитку в умовах невизначеності й прийняття рішень

Висновки. Під креативністю будемо розуміти властивість творчого процесу, що ґрунтується на загальних здібностях людини і пов'язана із її самоактуалізацією в нормативно заданих умовах з ознаками проблемності. Творчий потенціал особистості – це системна інтегративна характеристика особистості, що визначає її здатність виконувати складні професійні завдання в умовах невизначеності.

Креативність і творчий потенціал особистості розкривають різні сторони творчості: перше пов'язане з аспектом творчої діяльності в контексті певної предметної області, результатом якої є унікальні досягнення; друге – з аспектом творчої особистості. Спільною ознакою є творчий характер і прогресивне значення. Креативність має продуктивну природу й залежить від предметної області (нормативних вимог) й міри залученості особистості (властивості особистості сприяють прояву креативності); вона виявляється при щоденному вирішенні проблем, а також у професійній кар'єрі. Творчий потенціал особистості має перетворювальний характер й залежить від енергетичних параметрів, зусиль, що докладаються для подолання обмежень; він має переважне значення у професійній кар'єрі для розвитку стилю професійної діяльності при вирішенні специфічних завдань і прийнятті рішень.

Список використаних джерел:

1. Ребрій О. В. Сучасні концепції творчості у перекладі : [монографія] Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012.– 376 с.
2. Міляєва В.Р., Лебідь Н.К., Бреус Ю.В. Теоретичний аналіз поняття «потенціал особистості» *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 20, С. 405-415
3. Рибалка В.В. Словник із психології та педагогіки обдарованості і таланту особистості: термінологічний словник. Київ, Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 424 с.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / За ред. А.М.Проколієнко. Київ, 1989. 606 с.
5. Гопка О.М.Творчий потенціал особистості як наукова категорія. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16 : Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. 2016. Вип. 27. С. 11-14. URL :http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_016_2016_27_5
6. Robert J. Sternberg, Todd I. Lubart. Defying the crowd : cultivating creativity in a culture of conformity/ New York, N.Y. : Free Press, 1995
7. Robert J. Sternberg Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence. Cambridge [Cambridgeshire] ; New York : Cambridge University Press, 1985 5, 411 p.
8. Lubart, T. I., & Mouchiroud, C. Creativity: A source of difficulty in problem solving. In J. E. Davidson & R. J. Sternberg (Eds.), *The psychology of problem solving* Cambridge University Press. 2003, pp.127-148 URL : <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615771.005>
9. Todd Lubart; Franck Zenasni, Baptiste Barbot Creative Potential and its Measurement. International Journal for Talent Development and Creativity. 2013. 1(2), December, 2013. С.41-51

Кравчук С. Л.,

*доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

ЗВ'ЯЗОК ПОЗИТИВНОГО РЕЛІГІЙНОГО КОПІНГУ З ГОТОВНІСТЮ ДО САМОПРОЩЕННЯ У ДОБРОВОЛЬЦІВ-ВЕТЕРАНІВ

Анотація. У добровольців-ветеранів виявлено прямий зв'язок готовності до самопрощення з позитивним релігійним копінгом, психологічною пружністю та посттравматичним зростанням. У добровольців-ветеранів готовність до самопрощення є значущим медіатором між позитивним релігійним копінгом і психологічним благополуччям.

Ключові слова: релігійний копінг, готовність до самопрощення, психологічне благополуччя, добровольці-ветерани.

Kravchuk S. The relationship between positive religious coping and readiness for self-forgiveness in veteran volunteers

Summary. In volunteer veterans, a direct relationship between readiness for self-forgiveness and positive religious coping, psychological resilience, and post-traumatic growth was found. The readiness for self-forgiveness is a significant mediator between positive religious coping and psychological well-being.

Key words: religious coping, readiness for self-forgiveness, psychological well-being, veteran volunteers.

Основною метою надання психологічної підтримки і психотерапевтичної допомоги особам з посттравматичним стресовим розладом є сприяння посттравматичному зростанню через переосмислення травми, під час якого здійснюється формування нового погляду на сенс життя, переоцінка цінностей, пошук і відкриття нових життєвих перспектив.

У складних життєвих обставинах люди нерідко знаходять розраду й підтримку у своїх релігійних чи духовних переконаннях. Вчені розглядають релігійний копінг як адаптивний когнітивний варіант копіngu, який включає форми мислення, спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні з іншими життєвими подіями [2; 6].

Релігійний копінг охоплює різноманітні практики подолання складних кризових чи стресових ситуацій: через встановлення

взаємовідносин із Богом; завдяки особистій системі цінностей, переконань, намірів і дій; а також через взаємодію з членами своєї релігійної спільноти.

Позитивний релігійний копінг постає як стратегії подолання стресу, які включають використання релігійних вірувань і практик, зокрема молитви, сповіді, пошук сенсу в релігійних віруваннях тощо [4].

Негативний релігійний копінг полягає у використанні релігії та віри для подолання стресу, що призводить до негативних наслідків, зокрема почуття провини, гніву, розчарування тощо [4]. Прикладами негативного релігійного копіngu є звинувачення себе чи інших у тому, що «Бог залишив»; переконання, що негативні події є карою за особисті гріхи; втрата віри в Бога; відчуття, що молитва не допомагає, і що Бог залишив людину тощо.

Науковці відзначають, що високе самопрощення слугує буфером для емоційного дистресу та психопатологічних симптомів при зіткненні зі стресовими ситуаціями і життєвими кризами [3]. Самопрощення значно знижує ризик виникнення симптомів посттравматичних розладів і суїцидальних намірів [1; 7].

Наша мета – визначити особливості зв'язку позитивного релігійного копіngu з готовністю до самопрощення та психологічним благополуччям у добровольців-ветеранів.

Емпіричне дослідження було проведено протягом 2023-2025 років. В емпіричному дослідженні взяли участь 307 добровольців-ветеранів чоловічої статі (162 особи молодого віку і 145 осіб середнього віку). При формуванні цільової вибірки респондентів нами враховано стать, вік, національність, статус учасника дослідження, регіон постійного проживання до російсько-української війни, основний рід занять, сповідання віри/релігії.

Нами було застосовано такі методи емпіричного дослідження: *опитувальник релігійного копіngu* (Brief-RCOPE) (автори: К. Паргамент (K. Pargament), М. Фейль (M. Feuille), Д. Бурдзи (D. Burdzy), адаптація українською мовою: С. Кравчук); *методика «Діагностика психологічної пружності особистості»* (авторка: С. Кравчук); *шкала психологічного благополуччя* (авторка: К. Ріфф, адаптація українською мовою: С. Карсканова); *опитувальник «Шкала глибинної готовності до прощення»* (автори: Л. Томпсон (L. Thompson), С. Снайдер (C. Snyder), Л. Гофман (L. Hoffman), С. Майкл (S. Michael), Г. Расмуссен (H. Rasmussen), Л. Біллінгс (L. Billings), Л. Хайнце (L. Heinze), Дж. Нойфелд (J. Neufeld), Г. Шорі (H. Shorey), Дж. Робертс (J. Roberts), Д. Робертс (D. Roberts), адаптація українською мовою: Е. Л. Носенко, А. В. Сокур); *опитувальник посттравматичного зростання* (автори: Р. Тедескі (R. Tedeschi), Л. Калхун (L. Calhoun), адаптація українською мовою: Д. С. Зубовський).

Нами було застосовано такі методи математичної статистики: критерій узгодженості Колмогорова-Смірнова; кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції Ч. Спірмена, медіаційний аналіз.

В емпіричному дослідженні виявлено прямий зв'язок між позитивним релігійним копінгом і готовністю до самопрощення у добровольців-ветеранів ($p=0,63$, $p<0,001$). Виявлено також прямий зв'язок між готовністю до самопрощення і психологічним благополуччям ($p=0,54$, $p<0,001$).

Результати медіаційного аналізу свідчать, що у добровольців-ветеранів готовність до самопрощення була значущим медіатором між релігійним копінгом і психологічним благополуччям ($\text{Estimate}=0,114$; $\text{SE}=0,0546$; $Z=2,09$; $p=0,037$).

Привертають особливу увагу позитивні значущі зв'язки готовності до самопрощення з психологічною пружністю ($p=0,39$, $p<0,001$) та посттравматичним зростанням у добровольців-ветеранів ($p=0,34$, $p<0,001$).

У добровольців-ветеранів також виявлено прямий значущий зв'язок готовності до самопрощення з особистісним зростанням (відповідно коефіцієнт кореляції $0,37$ на рівні значущості $p<0,001$). Чим в більшій мірі у добровольців-ветеранів виражена готовність до самопрощення, тим в більшій мірі вони відкриті новому досвіду; мають відчуття реалізації свого потенціалу; змінюються у відповідності з власними пізнаннями і досягненнями.

Отримані результати емпіричного дослідження підтверджуються результатами досліджень інших науковців. З тривогою, одержимістю і депресією можна справитись з допомогою релігійного копіngu [6]. Релігія та духовність позитивно пов'язані з покращенням психічного здоров'я і загальним психологічним благополуччям [5]. Релігійний копінг пов'язаний з покращенням як фізичного, так і психічного здоров'я [2]. Позитивний релігійний копінг є вагомим захисним фактором від стресових подій [4]. Самопрощення позитивно пов'язано з психологічним благополуччям, фізичним та психічним здоров'ям [1].

Таким чином, у добровольців-ветеранів виявлено позитивний зв'язок між позитивним релігійним копінгом і готовністю до самопрощення. У добровольців-ветеранів готовність до самопрощення є значущим медіатором між позитивним релігійним копінгом і психологічним благополуччям. Виявлено позитивний значущий зв'язок готовності до самопрощення з психологічною пружністю та посттравматичним зростанням. У добровольців-ветеранів готовність до самопрощення позитивно пов'язана з особистісним зростанням. Позитивний релігійний копінг відіграє важливу роль у формуванні психологічного благополуччя, сприяючи розвитку глибоких і духовно насичених переживань.

Список використаних джерел:

1. Davis D. E., Ho M. Y., Griffin B. J., Bell C., Hook J. N., Van Tongeren D. R., DeBlaere C., Worthington E. L., Westbrook C. J. Forgiving the Self and Physical and Mental Health Correlates: A Meta-Analytic Review. *Journal of Counseling Psychology*. 2015. Vol. 62, No 2. P. 329–335. DOI: <https://doi.org/10.1037/cou0000063>.
2. Imperatori C., Bersani F. S., Massullo C., Carbone G. A., Salvati A., Mazzi G. Neurophysiological correlates of religious coping to stress: a preliminary EEG power spectra investigation. *Neuroscience Letters*. 2020. Vol. 728. Article e134956. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2020.134956>.
3. Levi-Belz Y., Gilo T. Emotional Distress Among Suicide Survivors: The Moderating Role of Self-Forgiveness. *Frontiers in Psychiatry*. 2020. Vol. 11. Article e341. DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00341>.
4. Mohammadzadeh A., Najafi M. The Comparison of Death Anxiety, Obsession, and Depression Between Muslim Population with Positive and Negative Religious Coping. *Journal of Religion & Health*. 2020. Vol. 59, No 2. P. 1055–1064. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0679-y>.
5. Oman D., & Lukoff D. Mental health, religion, and spirituality. *Why religion and spirituality matter for public health: Evidence, implications, and resources* / Ed. D. Oman. Springer International Publishing, 2018. P. 225–243. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-73966-3_13.
6. Teteh D. K., Lee J. W., Montgomery S. B., Wilson C. M. Working Together with God: Religious Coping, Perceived Discrimination, and Hypertension. *Journal of Religion & Health*. 2020. Vol. 59, No 1. P. 40–58. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00822-w>.
7. Weinberg M., Gil S., Gilbar O. Forgiveness, coping, and terrorism: do tendency to forgive and coping strategies associate with the level of posttraumatic symptoms of injured victims of terror attacks? *Journal of Clinical Psychology*. 2014. Vol. 70. P. 693–703. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.22056>.

Скороход М. Р.,
здобувачка 3 курсу 3 групи
факультету психології, політології та соціології
Національного університету «Одеська юридична академія»

Ташматов В. А.,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національного університету «Одеська юридична академія»

ЕВОЛЮЦІЯ ПРАВОВОЇ СВІДОМОСТІ: ВІД ІНДИВІДУАЛЬНОГО ДО КОЛЕКТИВНОГО РІВНЯ

Анотація. У тезі розглянуто процес еволюції правової свідомості як складного соціально-психологічного феномена, що розвивається від індивідуального рівня до колективного. Проаналізовано чинники, механізми та умови переходу індивідуальних правових установок у колективну правову культуру.

Ключові слова: правосвідомість, еволюція, індивідуальний рівень, колективний рівень, правова культура.

Skorokhod M., Tashmatov V. Evolution of Legal Consciousness: From the Individual to the Collective Level

Summary. The thesis examines the process of the evolution of legal consciousness as a complex socio-psychological phenomenon that develops from the individual to the collective level. The factors, mechanisms, and conditions of the transition of individual legal attitudes into a collective legal culture are analyzed.

Key words: legal consciousness, evolution, individual level, collective level, legal culture.

Вступ. Правова свідомість (правосвідомість) є одночасно продуктом і фактором розвитку правової системи. Вона включає уявлення про право, норми поведінки, ціннісні орієнтири та установки, що визначають ставлення до права як соціального інституту. Дослідження українських науковців підкреслюють її багатокомпонентність і тісний зв'язок із правовою культурою, освітою та соціально-політичним контекстом.

Метою цієї тези є систематизація уявлень про еволюцію правової свідомості від індивідуального рівня (внутрішній світ особи, правові установки, знання законів) до колективного рівня (правова культура групи, суспільна правосвідомість, інституційні проєкції) із

виокремленням механізмів трансформації та чинників, що визначають цей перехід, на прикладі українського соціокультурного контексту.

Теоретичні підходи до поняття правової свідомості

У вітчизняній літературі правосвідомість визначається як складна психолого-правова категорія, що поєднує когнітивну (знання норм), оцінну (ставлення до права), емоційну та поведінкову складові (готовність діяти відповідно до права). Вона не зводиться лише до знання законів, а охоплює правові почуття, етику та підсвідомі установки, які визначають правомірну або девіантну поведінку [1].

Індивідуальна правосвідомість формується під впливом соціалізації, правової освіти, сімейного й професійного досвіду, інформаційного середовища та моральних орієнтирів особи. На колективному рівні вона проявляється через засвоєні норми, практики й колективні очікування, що формують правову культуру. Еволюція правосвідомості відбувається у взаємодії індивідуального й колективного рівнів через постійний зворотний зв'язок між поведінкою, нормотворенням і спільними смислами [2].

Історична динаміка: шляхи еволюції

Еволюція правової свідомості має як історичний, так і рівневий вимір – від індивіда до колективу. На ранніх етапах розвитку суспільства домінували традиційні форми правосвідомості – звичаї, моральні норми та соціальні санкції. З утвердженням державності й формалізацією права відбувається поступове засвоєння правових норм індивідами та їх інституційне закріплення на колективному рівні [3].

В Україні цей процес має свою специфіку, зумовлену соціально-політичними трансформаціями XX–XXI століть: спадковістю правових традицій, радянським досвідом примусу та сучасними змінами під впливом демократизації, євроінтеграції й інформаційного простору. Дослідження вказують на чергування періодів деформації та відновлення правосвідомості залежно від рівня правової освіти, довіри до інституцій і практики правозастосування [4].

Механізми переходу від індивідуального до колективного рівня

Соціалізація та інституалізація. Індивідуальні правові установки (знання, оцінки, правові почуття) через соціалізацію – у сім'ї, школі, ЗМІ, професійних спільнотах – трансформуються в узагальнені норми й практики, що стають обов'язковими на рівні груп і суспільства. Інститути (правоохоронні органи, суди, освітні заклади) закріплюють ці норми у формальних правилах [1].

Комунікація та публічна дискусія. Колективна правосвідомість формується через суспільні дискурси – культурні наративи, медіа та громадські інституції, які визначають уявлення про «належне» й «справедливе». Завдяки комунікації індивідуальні оцінки узгоджуються та набувають колективного визнання [3].

Нормативний досвід і практики. Реалізація правових норм у повсякденному житті (дотримання процедур, відсутність корупції,

захист прав людини) формує колективні очікування й змінює індивідуальні установки. Стабільне правозастосування сприяє інтеграції правових норм у поведінку особи [5].

Кризові трансформації. Соціальні конфлікти, революції чи масштабні реформи можуть як руйнувати, так і стимулювати формування нових колективних уявлень про право. В українських дослідженнях зазначено, що кризи часто супроводжуються як ерозією правосвідомості, так і зростанням громадянської активності [4].

Чинники, що впливають на еволюцію правосвідомості

Серед ключових детермінантів можна виділити: рівень правової освіти та правової інформації, якість правових інститутів і практики правозастосування, соціально-економічний рівень, культурні традиції, роль мас-медіа та цифрових платформ, а також стан громадянського суспільства. Дослідники підкреслюють, що формування стійкої колективної правосвідомості неможливе за відсутності системних освітніх і інституційних реформ [6].

Особливо важливим є фактор довіри: досвід корупції, невиконання судових рішень або правовий нігілізм підривають індивідуальні правові установки і не дозволяють їм перейти в колективну практику. Водночас активна політична участь, громадська адвокація прав і дієві механізми контролю сприяють кристалізації колективних правових норм [5].

Висновки. Еволюція правової свідомості – це багатовимірний процес, що проходить через взаємодію індивідуального та колективного. Індивідуальні правові установки є необхідною, але недостатньою умовою для створення стабільної правової культури: потрібні інституційна підтримка, прозора практика правозастосування та активне громадянське середовище. У контексті України трансформації правосвідомості мають враховувати історичні особливості, вплив радянського минулого, а також виклики і можливості, пов'язані з демократизацією та цифровізацією суспільства. Системна робота в сфері правової освіти, інституційних реформ і розвитку громадянського капіталу є ключем до переходу від індивідуальної правосвідомості до колективної, яка забезпечить стійкість правової держави.

Список використаних джерел:

1. Петрончак, Ю. О. *Правосвідомість як рефлексія соціальних норм поведінки*. Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. URL: <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2017/jun/4892/petronchak0.pdf>
2. *Правосвідомість і правова культура* : монографія / за ред. М. В. Цвіка, В. Д. Ткаченка, О. В. Петришина. Харків : Право, 2009. URL: <https://dspace.nlu.edu.ua/handle/123456789/15821>
3. Забзалюк, Д. *Право та правова свідомість* // Науковий журнал. 2020. URL: <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2020/apr/21410/6.pdf>

4. Калиновський. Ю. Ю. *Правосвідомість українського суспільства: генеза та сучасний стан*: монографія. URL: <https://dspace.nlu.edu.ua/bitstream/123456789/19016/1/Kalinovskiy.pdf>

5. Черкас, М. Є. *Чинники, що впливають на формування правосвідомості в Україні*. Вісник Національної академії правових наук України, №3. 2016. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21CO M=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vapny_2016_3_28

6. Богів, Я. С. *Правосвідомість як основа побудови правової системи*. Наукова стаття. 2022.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-14>

Ташматов В. А.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Національного університету «Одеська юридична академія»

Гриценко В. О.,

здобувач I курсу факультету психології, політології та соціології

Національного університету «Одеська юридична академія»

ВІДМІННОСТІ МІЖ ІНТЕЛЕКТОМ ЛЮДИНИ ТА ТВАРИНИ

Анотація. У тезах розглядаються основні відмінності між інтелектом людини та тварин. Аналізуються механізми пізнавальної діяльності, роль абстрактного мислення, мови та культури, а також показники, що визначають унікальність людської свідомості.

Ключові слова: інтелект, пізнання, тварини, абстрактне мислення, культура.

Tashmatov V., Hrytsenko V. Differences between human and animal intelligence

Summary. The thesis discusses the main differences between human and animal intelligence, describing cognitive processes, abstraction, self-awareness and language. Behavioral examples illustrate the limits of animal thinking compared to the complexity of human cognition.

Key words: intelligence, animals, humans, thinking, cognition.

Проблема відмінностей між людським і тваринним інтелектом є ключовою для порівняльної психології, оскільки дозволяє зрозуміти еволюційні механізми пізнання. Психіка тварин і людини побудована на нейрофізіологічних процесах, однак складність побудови мозку людини на порядок вища, що зумовлює появу абстракції, самосвідомості, мови та культури [1, с. 3]. Дослідники підкреслюють, що людський мозок оперує інформацією не тільки про реальний досвід, а й про уявні ситуації, майбутні події та символічні об'єкти [3].

Основою інтелекту тварин є інстинкти та навчання. Наприклад, ворони та сірухи демонструють використання предметів як інструментів, дельфіни розрізняють жестові сигнали, собаки здатні засвоювати елементарні команди та емоційні реакції людей. Проте такі дії спрямовані на конкретну мету: отримання їжі, уникнення небезпеки або взаємодія в стаді. Їхнє мислення не виходить за межі життєво необхідних ситуацій [1, с. 5]. Більшість тварин навчається шляхом наслідування, але отримані знання майже не накопичуються в масштабах виду [2, с. 12].

Інтелект людини має соціальну та культурну основу. Людина не просто реагує на умови середовища – вона змінює його. Абстрактне мислення дозволяє формувати поняття, будувати наукові теорії, розробляти моральні норми та створювати соціальні інститути. Такі можливості пояснюються розвитком кори головного мозку, особливо лобних часток, відповідальних за логіку, планування та контроль поведінки [3].

Людська мова, на відміну від сигналів тварин, є символічною: слова не залежать від конкретного об'єкта, а можуть передавати складні ідеї, емоції, інструкції та метафори. Важливою відмінністю є можливість культурної передачі знань. Наприклад, винайдення письма дозволило закріпити інформацію та передавати її між поколіннями. Жоден вид тварин не створює бібліотек, наукових систем, держав чи технологій. Людство накопичує спільний інтелект – і завдяки цьому розвиток не починається «з нуля», а постійно зростає [3].

Показовий приклад: шимпанзе може навчитися використовувати палицю, щоб дістати комах, але воно не здатне скласти інструкцію для інших шимпанзе. Людина ж не тільки створює інструменти, а й винаходить способи їх удосконалення, передає знання дітям, навчає групу і робить це усвідомлено – через мову і культуру [4].

Висновок. Отже, інтелект тварин і людини має спільне біологічне коріння, однак різниться рівнем організації. Тварини здатні до навчання, наслідування й навіть творчих рішень, але їх мислення залишається конкретним та ситуаційним. Людський інтелект виходить за межі інстинкту та моменту: людина створює символічні системи, абстрактні поняття, закони, культуру і цивілізацію. Самосвідомість, мова, логічне

мислення, планування та колективний досвід роблять людину унікальною у світі живих істот.

Список використаних джерел:

1. Основи порівняльної психології: навчальний матеріал. studfile.net. С. 3–6.
2. Психологічні механізми пізнавальної діяльності тварин та людини. share.google. С. 10–15.
3. Університет Карнегі-Меллона. Модель обробки людського інтелекту, 2024.
4. Вейр А. А. С., Чаппелл Дж. і Кацельник А. Формування гачків у новокаледонських ворон. Science. 2002. 297(5583), 981. <https://doi.org/10.1126/science.1073433>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-15>

Терновий В. А.,

здобувач вищої освіти третього освітньо-наукового рівня

«Доктор філософії» за спеціальністю 053 «Психологія»

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

КОГНІТИВНО-ОСОБИСТІСНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті розкрито сутність і структурну організацію когнітивно-особистісних механізмів формування професійної ідентичності майбутніх викладачів фізичного виховання. Обґрунтовано роль пізнавальних, мотиваційних, рефлексивних і емоційно-вольових процесів у забезпеченні цілісності професійного «Я» педагога.

Ключові слова: професійна ідентичність, когнітивно-особистісні механізми, фізичне виховання, самоєфективність, саморегуляція.

Ternovyi V. Cognitive and personal mechanisms of professional identity formation of future physical education teachers

Summary. The article reveals the essence and structural organization of the cognitive and personal mechanisms underlying the formation of

professional identity in future physical education teachers. The role of cognitive, motivational, reflective, and emotional–volitional processes in ensuring the integrity of the teacher’s professional self («I») is substantiated.

Key words: professional identity, cognitive and personal mechanisms, physical education, self-efficacy, self-regulation.

Сучасний етап розвитку освіти характеризується зростанням вимог до професійної підготовки педагогічних кадрів, зокрема в контексті гармонізації особистісного розвитку майбутнього вчителя з суспільними очікуваннями та цінностями освітнього середовища. Під впливом цифровізації, гуманітаризації та компетентнісної парадигми зростає значення внутрішньої узгодженості педагога, його здатності до осмисленої самоідентифікації в межах професії [1]. У цьому контексті проблема професійного становлення постає не лише як засвоєння знань і вмінь, а як процес формування цілісного «Я-професійного», який поєднує пізнавальний, емоційно-вольовий і ціннісний компоненти.

Професійна ідентичність майбутнього викладача фізичного виховання є складним когнітивно-особистісним утворенням, яке формується на перетині процесів пізнання, саморегуляції, емоційного переживання та соціального досвіду [2; 3]. Сучасні соціокультурні зміни й оновлення освітніх стандартів зумовлюють необхідність переосмислення цього феномену як динамічної системи, у якій когнітивні структури ідентичності визначають спосіб мислення педагога, а особистісні риси забезпечують сталість і гуманістичну спрямованість професійної поведінки. Формування такої ідентичності передбачає інтеграцію знань, уявлень і цінностей, що забезпечують здатність майбутнього вчителя усвідомлено ототожнювати себе з професією, приймати її моральні та етичні виміри, прогнозувати власні дії та наслідки педагогічного впливу.

На когнітивному рівні становлення професійної ідентичності реалізується через процеси осмислення й структуризації педагогічного досвіду [4, с. 68]. Майбутній учитель фізичного виховання поступово вибудовує когнітивну модель професії, що включає знання про функції, норми, очікування та специфіку діяльності. Таке пізнання має рефлексивно-оціночний характер і супроводжується створенням внутрішніх ментальних репрезентацій «Я-професіонала», які узгоджують ідеальний та реальний образ себе.

Особистісний компонент професійної ідентичності визначається внутрішньою мотивацією, рівнем самоефективності, емоційною зрілістю та ціннісними орієнтаціями студента. Теоретичні положення концепції самодетермінації вказують, що формування професійної ідентичності відбувається за умови забезпечення освітнім середовищем базових психологічних потреб особистості – автономії, компетентності

та взаємозв'язку, – що сприяє розвитку внутрішньої мотивації, саморегуляції та інтеграції професійних цінностей у структуру «Я-концепції» майбутнього педагога [5, с.128]. Так, внутрішня мотивація, орієнтована на цінність педагогічної діяльності, виступає рушійною силою когнітивного зростання, тоді як зовнішня мотивація, пов'язана з оцінюванням чи формальним успіхом, має короткотривалий ефект і не забезпечує внутрішньої інтеграції «Я-професійного».

Важливим когнітивно-особистісним регулятором є професійна самоефективність, яку А. Бандура визначав як віру індивіда у власну здатність організовувати та виконувати дії, необхідні для досягнення цілей [6, с. 73]. У контексті підготовки викладачів фізичного виховання цей механізм набуває практичного виміру: майбутній педагог повинен відчувати себе компетентним у сфері організації навчального процесу, безпеки рухової діяльності, інклюзивного навчання та педагогічної комунікації. Самоефективність формується через досвід успіху, спостереження за моделями поведінки наставників, позитивне вербальне підкріплення та управління емоційними станами.

Рефлексивність як когнітивно-особистісна здатність займає ключове місце у становленні педагогічного «Я». Для студентів спеціальності «Фізичне виховання» рефлексія є не лише інструментом самооцінки, а й способом осмислення сенсу професії. Вона дозволяє інтегрувати знання про педагогічну діяльність із власним досвідом, визначати особистісні смисли у навчанні та прогнозувати траєкторію професійного розвитку. Рефлексивне мислення сприяє розвитку метапізнавальних умінь – контролю уваги, гнучкості, здатності до самокорекції. Ці якості визначають когнітивну автономію майбутнього викладача, забезпечуючи його готовність діяти у змінному освітньому середовищі, приймати нестандартні рішення та відповідально ставитися до наслідків власної діяльності.

Емоційно-вольова сфера функціонує як особистісний модератор когнітивних процесів. Професійна діяльність викладача фізичного виховання передбачає високий рівень міжособистісної взаємодії, фізичне навантаження та відповідальність за безпеку учнів. Саме тому здатність до емоційної саморегуляції – важливий маркер професійної зрілості. Розвиток цих якостей забезпечується через тренінгові форми роботи, педагогічну практику, участь у групових рефлексивних сесіях. Позитивна емоційна стабільність створює когнітивні умови для ефективного засвоєння знань, адже знижує рівень тривожності, підвищує концентрацію та стійкість уваги, формує відчуття контролю над ситуацією.

Мотиваційна структура професійної ідентичності охоплює ціннісно-сміслові орієнтири, що визначають спрямованість когнітивної активності [7, с. 27]. Згідно з теоріями А. Маслоу, Д. МакКлелланда та

Х. Хекгаузена, внутрішня мотивація досягнення й самореалізації виступає фактором, який стимулює не лише пізнавальну діяльність, а й формування професійного світогляду. У педагогічній практиці це означає, що студент із вираженими мотиваційними настановами до успіху прагне підвищувати компетентність, осмислювати власні дії, коригувати поведінку – тобто постійно реконструює свій професійний «Я-образ». Цей процес супроводжується позитивним підкріпленням у формі переживання компетентності, що, своєю чергою, зміцнює когнітивні структури ідентичності.

Так, когнітивно-особистісні механізми формування професійної ідентичності утворюють взаємопов'язану систему, у якій пізнавальні процеси (усвідомлення, осмислення, рефлексія) тісно переплетені з особистісними (мотивація, емоційна регуляція, самоефективність). Успішне становлення ідентичності майбутнього викладача фізичного виховання залежить від здатності інтегрувати ці механізми у власну діяльність, що проявляється у сформованому професійному мисленні, етичній відповідальності, внутрішній узгодженості та готовності до саморозвитку. Отже, професійна ідентичність є не просто результатом навчання, а цілісним когнітивно-особистісним конструктом, який забезпечує професійну автономію, стабільність і ефективність майбутнього педагога в освітньому просторі.

Список використаних джерел:

1. Talsma K., Schütz B., Schwarzer R. Self-efficacy: the foundation of agency. *Frontiers in Psychology*, 2021, 12:721236. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.721236>.
2. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
3. Коваленко Н. Професійна ідентифікація майбутніх учителів в умовах глобальних викликів: на прикладі пандемії COVID-19. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2020, № 8(102), С. 190–201.
4. Дробот О. В., Терновий В. А. Теоретична модель формування професійної ідентичності майбутнього викладача фізичного виховання. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2024, Т. 35 (74), № 2, С. 65–71.
5. Онуфрієва Л. А. Детермінанти професійної зрілості особистості як психологічної новоутворюваності. *Наукові записки ТНПУ. Серія: Психологія*, 2017, № 1, С. 120–130.
6. Bandura A. Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1977. 247 с.; Kolb D. A. Experiential learning. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1984. 256 с.

7. Дробот О. В. Детермінанти проявів професійної ідентичності та маргінальності у студентів-випускників закладів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2023, Т. 34 (73), № 3, С. 26–33.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-16>

Цімболинець В. О.,

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

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ КОМУНІКАТИВНОГО СТРЕСУ В СТОМАТОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Анотація. З фокусом на емоційних, когнітивних та міжособистісних аспектах, робота відображає психологічні механізми, які сприяють подоланню стресу у лікарів стоматологічного профілю, пов'язаного з комунікацією. Воно наголошує на емпатії, побудові довіри, саморегуляції та ефективній комунікації як засобах покращення взаємодії з пацієнтами.

Ключові слова: комунікаційний стрес, професійна взаємодія, психологічні механізми, стоматологічна практика, комунікація, орієнтована на людину.

Cimbolinet V. Psychological mechanisms for overcoming communication stress in dental practice

Summary. Focusing on emotional, cognitive, and interpersonal aspects, the work reflects the psychological mechanisms that contribute to overcoming communication-related stress in dental professionals. It emphasizes empathy, trust building, self-regulation, and effective communication as means of improving interaction with patients.

Key words: communication stress, professional interaction, psychological mechanisms, dental practice, person-centered communication.

Ключовим елементом стоматологічної допомоги є комунікація між пацієнтом і лікарем. Крім того, що погана комунікація негативно впливає на задоволеність пацієнта і дотримання ним режиму лікування, вона також посилює стрес, який відчувають стоматологи. Тут під «комунікаційним стресом» мається на увазі психологічне навантаження, спричинене проблемами взаємодії, які підвищують емоційні та психічні

вимоги до лікаря, такими як непорозуміння, занепокоєння пацієнта, недотримання режиму лікування або складна поведінка. Цей стрес може негативно впливати на клінічну оцінку, професійну самоефективність, міжособистісні стосунки і, зрештою, якість лікування. Важливо розуміти психологічні процеси, що призводять до комунікаційного стресу, а також способи його зменшення або усунення. У цій роботі розглядається питання: які психологічні механізми дозволяють стоматологам подолати комунікативний стрес у взаємодії між лікарем і пацієнтом? Значення цього питання є подвійним: по-перше, для професійного благополуччя стоматологів (зменшення вигорання, тривоги, незадоволеності), а по-друге, для результатів лікування пацієнтів (довіра, дотримання рекомендацій, задоволеність).

Стоматологічна практика несе в собі ряд унікальних комунікативних стрес-факторів. Дослідження демонструють, що самі стоматологи сприймають свою роботу як дуже стресову, в якій значну роль відіграють міжособистісні фактори (наприклад, спілкування з тривожними пацієнтами). Одне з опитувань показало, що серед данських стоматологів «відставання від графіка», «завдання болю» та спілкування з «тривожними пацієнтами» посідають перші місця серед найсильніших факторів стресу. [4] Це свідчить про те, що тривожні або дезадаптовані пацієнти в поєднанні з тиском часу та навантаженням створюють умови, в яких комунікація ускладнюється. Негативний досвід пацієнтів (наприклад, нечіткі інструкції або відчуття неправильного тлумачення) пов'язаний із посиленням страху перед стоматологом, недовірою і навіть припиненням зв'язку зі лікарем [2]. В результаті виникає замкнуте коло стресу в процесі спілкування: занепокоєння і недовіра пацієнта підвищують вимоги до спілкування, а стрес лікаря стоматологічного профілю може погіршити якість процесу спілкування.

Ключовим психологічним бар'єром є довіра між пацієнтом і стоматологом. Згідно дослідженнями, довіра впливала на тривожність і поведінку пацієнтів під час спілкування з лікарем стоматологічного профілю, а вища довіра пацієнтів була істотно пов'язана з нижчою тривожністю стосовно стоматологічного лікування [3]. Комунікативне навантаження зменшується, коли стоматолог демонструє поведінку, що сприяє довірі, наприклад, надає чіткі пояснення, виявляє емпатію та активно слухає. Це відбувається тому, що пацієнт почувається комфортніше, легше співпрацює, а взаємодія стає менш емоційно зарядженою. З психологічної точки зору, довіра сприяє емоційному контролю (менше страху) та когнітивному комфорту (менше моніторингу індикаторів загрози). Перехід від підходу «технік-об'єкт» до моделі «людина-людина», активне слухання та емпатична участь допомагають знизити рівень стресу. Орієнтована на людину комунікація робить сильний акцент на спільному прийнятті рішень, визнанні

почуттів пацієнта та залученні його до лікування [3]. Таке залучення зменшує страх пацієнта втратити контроль, що, в свою чергу, зменшує комунікативне навантаження стоматолога, зменшуючи захисну або опірну комунікативну поведінку. Крім того, емпатія дозволяє стоматологу проактивно розпізнавати емоційні показники та реагувати на них, запобігаючи накопиченню напруги.

Динамічна взаємодія між психологічними процесами, комунікативними результатами та зовнішніми стресовими факторами відображена в запропонованій нижче моделі подолання комунікативного стресу в стоматологічній практиці. Ситуативні, емоційні та міжособистісні фактори, такі як страх пацієнта, велике навантаження, обмеження в часі та емоційні вимоги терапевтичних процедур, поєднуються і викликають комунікативний стрес. Як стоматолог, так і пацієнт відчують когнітивні та афективні реакції в результаті цього тиску, що впливає на їхню здатність розвивати якісну комунікацію та взаєморозуміння.

Відносини між стоматологом і пацієнтом є основною сферою в цій парадигмі, де стрес або посилюється, або зменшується. Те, як обидві сторони виявляють і контролюють свої емоції, розшифровують вербальні та невербальні сигнали і реагують на бажання та очікування один одного, відіграє важливу роль у якості цієї комунікації. Емоційний стрес може швидко наростати, коли стоматолог має справу з дуже нервовим або несприйнятливим пацієнтом, що призводить до комунікаційних перешкод, які заважають точності діагнозу та ефективності лікування. Проте, наявність специфічних психологічних буферних механізмів може розірвати це замкнуте коло і перетворити напружену розмову на плідну терапевтичну дискусію.

Першим з цих механізмів є розвиток довіри, яка виступає стабілізуючим елементом у відносинах між стоматологом і пацієнтом. Довіра посилює бажання пацієнта брати участь у процесі лікування та зменшує захисну поведінку. Крім того, вона допомагає обом сторонам почуватися психологічно безпечно, зменшуючи страх стоматолога перед відмовою або непорозумінням. Емпатія тісно пов'язана з довірою, оскільки вона дозволяє стоматологу розпізнавати та підтверджувати почуття пацієнта, що зменшує його опір та тривожність. Завдяки емпатичному розумінню комунікація перетворюється з формальної, ієрархічної взаємодії на співпрацю та заохочувальну розмову.

Ефективна вербальна та невербальна комунікація є ще однією важливою стратегією для зменшення комунікаційного стресу. Взаємне розуміння та контроль полегшуються завдяки чітким поясненням, використанню доступної мови та увазі до тону, постави та зорового контакту. Окрім уточнення клінічної інформації, ці комунікативні дії також слугують емоційними регуляторами, зменшуючи неоднозначність

та сприйняття загрози взаємодії. Лікар-стоматолог може контролювати внутрішні стресові реакції на когнітивному рівні за допомогою саморегуляції та рефлексивної свідомості. Здатність розпізнавати та керувати власним роздратуванням, занепокоєнням або виснаженням запобігає посиленню стресу під час спілкування з важкими пацієнтами або в емоційно напружених ситуаціях. Фахівець може інтегрувати досвід, знайти ефективні тактики та постійно вдосконалювати свій підхід до спілкування, аналізуючи результати спілкування. Професійний розвиток та стійкість базуються на цій здатності до рефлексії.

Описані психологічні механізми допомагають зрозуміти, як можна зменшити комунікаційний стрес у стоматологічній практиці. Довіра, емпатія, чіткі комунікативні навички та саморегуляція діють на когнітивно-емоційно-поведінковому рівнях, зменшуючи невизначеність, тривожність і непорозуміння. Організаційна підтримка підсилює ці індивідуальні зусилля, зменшуючи зовнішні стресові фактори (наприклад, часовий тиск). Для стоматологів розвиток цих механізмів може зменшити вигорання, підвищити задоволеність роботою та поліпшити взаємовідносини між пацієнтом і фахівцем. Для пацієнтів поліпшення комунікації зменшує тривожність, підвищує довіру та сприяє дотриманню режиму лікування.

Список використаних джерел:

1. Analysis of the relationship between therapeutic communication and patient satisfaction in dental health services / E. S. Wardhana та ін. *Multidisciplinary Science Journal*. 2024. Т. 7, № 5. С. 2025229. URL: <https://doi.org/10.31893/multiscience.2025229>
2. Communication, Trust and Dental Anxiety: A Person-Centred Approach for Dental Attendance Behaviours / S. Yuan та ін. *Dentistry Journal*. 2020. Т. 8, № 4. С. 118. URL: <https://doi.org/10.3390/dj8040118>
3. Enhancing Trust and Communication in Dentist-Patient Relationships: A Pathway to Improved Dental Care and Patient Outcomes / I. M. R. Alyami та ін. *Journal of International Crisis and Risk Communication Research*. 2024. С. 581–587. URL: <https://doi.org/10.63278/jicrcr.vi.1788>
4. Moore R. Occupational stress among dentists. J. Langan-Fox & C. L. Cooper (Eds.), *Handbook of stress in the occupations*. Edward Elgar Publishing. 2011. С. 109–132. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.4337/9780857931153.00022>

НАПРЯМ 3. КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ, РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-17>

Августюк М. М.,
*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри міжнародних відносин
Національного університету «Острозька академія»*

КОГНІТИВНА ПРИРОДА РУМІНАЦІЇ ЯК ЧИННИКА ЗНИЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У праці досліджено когнітивну природу румінації як чинника зниження психологічної адаптивності. Показано, що деструктивна румінація порушує когнітивну гнучкість і емоційну регуляцію, тоді як конструктивна сприяє осмисленню досвіду та посттравматичному зростанню.

Ключові слова: румінація, когнітивні процеси, психологічна адаптивність, когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, метакогнітивні стратегії.

Avhustiuk M. The Cognitive Nature of Rumination as a Factor in the Reduction of Psychological Adaptability of the Individual

Summary. The study examines the cognitive nature of rumination as a factor contributing to reduced psychological adaptability. It demonstrates that destructive rumination impairs cognitive flexibility and emotional regulation, whereas constructive rumination facilitates the meaningful processing of experience and post-traumatic growth.

Key words: rumination, cognitive processes, psychological adaptability, cognitive flexibility, emotional regulation, metacognitive strategies.

У сучасній психологічній науці румінація розглядається як багатовимірний когнітивний механізм, що істотно впливає на психоемоційне благополуччя особистості та її здатність до адаптації в умовах стресу [4; 9]. Вона проявляється у формі повторюваних самофокусованих роздумів, спрямованих на аналіз власних переживань, минулих подій або невдач. Надмірна румінаційна активність часто

набуває нав'язливого, циклічного характеру, не веде до вирішення проблем, а, навпаки, посилює негативний емоційний стан, що безпосередньо знижує психологічну адаптивність [2].

На когнітивному рівні деструктивна румінація відображає порушення інгібаторного контролю, когнітивної гнучкості й емоційної регуляції. Це ускладнює перемикання уваги, підтримує повторювані негативні думки та знижує здатність до саморегуляції [3]. Нейропсихологічні дослідження засвідчують, що румінаційні цикли підтримуються надмірною активацією мережі пасивного режиму мозку (default mode network), що відповідає за самореферентну обробку інформації та пригадування особистого досвіду [6]. Послаблення контролю префронтальної кори веде до недостатнього гальмування активності мигдалеподібного тіла та гіпокампа, що сприяє утриманню негативних спогадів і формуванню «замкненого кола» переживань [5]. Як наслідок, надмірна деструктивна румінація підвищує ризик тривожності, депресивних станів і соціальної дисфункції, знижуючи адаптивність особистості.

Водночас румінація не є однозначно деструктивним процесом і може виконувати різні когнітивні та регуляторні функції. Сучасні когнітивні моделі виділяють деструктивну (скрупульозне розмірковування) та конструктивну (рефлексивну) румінацію [7; 1; 10]. Саме конструктивна румінація спрямована на осмислення пережитого, аналіз власних реакцій, пошук потенційних рішень і надання подіям нового значення, що може виступати ресурсом для особистісного зростання й адаптивної регуляції емоційних станів.

Таке розмежування має важливе практичне значення для психологічної підтримки та реабілітації осіб, які пережили стресові або травматичні події. Конструктивна румінація, як цілеспрямований і рефлексивний процес, сприяє інтеграції травматичного досвіду у життєву історію, формуванню нових адаптивних когнітивних схем і розвитку ефективних стратегій зниження стресу та підвищення психологічної стійкості [8; 12]. Розуміння деструктивних форм румінації дозволяє цільове втручання для зменшення повторюваних негативних мисленневих циклів і запобігання емоційному виснаженню.

Розуміння румінації як динамічного когнітивного процесу, що інтегрує мислення, емоційне оцінювання та саморефлексію, відкриває перспективи для розробки метакогнітивно орієнтованих інтервенцій. Такі підходи спрямовані на підвищення метакогнітивної усвідомленості, формування гнучких навичок регуляції уваги та корекцію неадаптивних когнітивних установок. У результаті ці стратегії не лише зменшують повторювані негативні роздуми, а й сприяють відновленню психологічної стійкості, підвищенню здатності до ефективного

вирішення проблем і адаптації у стресових чи невизначених ситуаціях [11].

Загалом, румінація є ключовим когнітивним процесом, що визначає рівень психологічної адаптивності особистості. Надмірна деструктивна румінація знижує ефективність когнітивної регуляції та підтримує негативний емоційний фон, тоді як конструктивні форми румінації можуть використовуватися як інструмент осмислення досвіду, розвитку рефлексивності й посттравматичного зростання. Наразі існує потреба в інтегруванні когнітивно-нейропсихологічних і метакогнітивних підходів для зниження деструктивної румінації у контексті психосоціальної реабілітації.

Список використаних джерел:

1. Greene T. C. Pathways to coping with extreme events: A study of the relation between cognitive flexibility and four types of rumination : Doctoral dissertation. University of Charlotte, 2019.
2. Li K. N., Tang S. X., Tao Y. F., He H. R., Ma M. H., Zhang Q. Q., Huang M., Chen W. T., Liang H., Deng A. Q., Gao S. R., Meng F. Y., Peng Y. L., Ju Y. M., Ou W. W., Shu S., Zhang Y. Neural correlates of rumination in remitted depressive episodes: Brain network connectivity and topology analyses. *World Journal of Psychiatry*, 2025. Vol. 15, No. 6. P. 105555.
3. Lyubomirsky S., Layous K., Chancellor J. Thinking about rumination: The scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen-Hoeksema. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2015. Vol. 11, No. 1. pp. 1–22.
4. Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 1991. Vol. 100, No. 4. pp. 569–582.
5. Stein K. F., Morys-Carter W., Hinkley L. Rumination and impaired prospective memory. *The Journal of General Psychology*, 2018. Vol. 145, No. 1. pp. 1–14.
6. Stelmach-Lask L., Glebov-Russinov I., Henik A. What is high rumination? *Acta Psychologica*, 2024. Vol. 248. 11 p.
7. Treynor W., Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S. Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 2003. Vol. 27, No. 3. pp. 247–259.
8. Tu P.-C. The effects of trait resilience and rumination on psychological adaptation to breast cancer. *Health Psychology Open*, 2022. pp. 1–12.
9. Wang Q., Zhao X., Yuan Y., Shi B. The relationship between creativity and intrusive rumination among Chinese teenagers during the COVID-19 pandemic: Emotional resilience as a moderator. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 11, Article 601104. pp. 1–11.
10. Wei L., Dong H., Zhang Z., Baeken C., Wang Y., Wu G. R. Decoding ruminative reflection in healthy individuals: The role of triple network

connectivity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2024. Vol. 24, No. 4. P. 100508.

11. Xu Y., Ni Y., Yang J., Wu J., Lin Y., Li J., Zeng W., Zeng Y., Huang D., Wu X., Shao J., Li Q., Zhu Z. The relationship between the psychological resilience and post-traumatic growth of college students during the COVID-19 pandemic: A model of conditioned processes mediated by negative emotions and moderated by deliberate rumination. *BMC Psychology*, 2024. Vol. 12, Article 357. pp. 1–15.

12. Yi H., Wei S., Xiao M., Zhao Q., Chen L., Zhai J., Song J. Contribution of rumination and psychological resilience to post-traumatic growth of front-line healthcare workers in mobile cabin hospitals under normalized epidemic prevention and control requirements. *Preventive Medicine Reports*, 2024. Vol. 37. pp. 1–9.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-18>

Александрова О. М.,

*студентка другого освітнього рівня магістр за спеціальністю
«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*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА У ПРОФЕСІЙНІЙ СФЕРІ: ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ

Анотація. Тези доповіді розкривають сутність емоційного вигорання педагогів як психологічного феномена, що виникає під впливом особистісних, рольових, організаційних і соціальних чинників, які спричиняють емоційне виснаження та втрату професійної мотивації.

Ключові слова: емоційне вигорання, педагог, емоційна саморегуляція, професійний стрес, професійна діяльність, деперсоналізація

Aleksandrova O., Drobot O. Emotional burnout of a teacher as a psychological phenomenon

Summary. The theses reveal the essence of teachers' emotional burnout as a psychological phenomenon that arises under the influence of personal,

role-related, organizational, and social factors leading to emotional exhaustion and loss of professional motivation.

Key words: emotional burnout, teacher, emotional self-regulation, professional stress, professional activity, depersonalization.

У педагогічній професії емоційне вигорання проявляється як підсумок тривалого впливу таких стресогенних умов, які виснажують енергетичний потенціал, знижують працездатність і викликають порушення психоемоційної рівноваги. Згодом це позначається не лише на професійній діяльності, а й на особистому житті педагога – з'являється відчуження, емоційна холодність, порушення сімейних і соціальних зв'язків, схильність до депресивних станів [1].

Однією з провідних причин вигорання вчителів дослідники вважають особистісну чутливість, надмірну емпатійність і схильність до самопожертви. Як зазначає Т. О. Ковалькова, «педагоги, які відзначаються підвищеним рівнем емоційного залучення, швидше втрачають внутрішні ресурси, оскільки не мають змоги відновлювати енергію після тривалих контактів з учнями, особливо у разі роботи в інклюзивних класах» [3, с. 210].

Важливим чинником є також недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції. На думку Т. В. Зайчикової, педагоги, які не володіють ефективними механізмами психологічного самозахисту, частіше демонструють прояви деперсоналізації – байдужості до колег та учнів, зниження співчуття і формального ставлення до професійних обов'язків [2].

Дослідження І. С. Куделі, Т. Д. Перепелюк підтверджують, що стійкість до стресу (резистентність) відіграє роль внутрішнього буфера, який послаблює дію негативних чинників професійного середовища. За низького рівня резистентності педагог виявляється беззахисним перед хронічним напруженням, що створює передумови для розвитку емоційного виснаження [4].

Педагогічна діяльність у школі вирізняється багатофункціональністю: учитель одночасно виступає організатором, психологом, наставником, адміністратором і фасилітатором навчального процесу. Ця багаторольовість часто супроводжується конфліктом очікувань, коли різні соціальні групи (адміністрація, батьки, учні) пред'являють несумісні вимоги. Як зазначають Л. М. Карамушка, Г. В. Гнускіна, перевантаження педагогічними ролями створює відчуття безсилля і фрустрації, що з часом трансформується у вигорання [5].

Організаційне середовище школи істотно впливає на розвиток емоційного вигорання. Перевантаженість роботою, велика кількість уроків і позаурочних заходів, постійна зміна освітніх стандартів, складність адаптації до нових програм – усе це створює стан хронічного професійного стресу. М. С. Міщенко звертає увагу на те, що одним із найзначущіших чинників є бюрократизація освітнього процесу:

педагоги змушені витрачати надмірну кількість часу на заповнення журналів, звітів та анкет, що зменшує час на безпосередню роботу з дітьми. До організаційних причин також належить психологічний клімат у колективі. Недовіра, конкуренція, пасивність адміністрації щодо підтримки працівників створюють відчуття емоційної ізоляції. У такому середовищі навіть висококваліфіковані педагоги поступово втрачають професійне задоволення [6].

Учительська професія потребує постійної емоційної включеності, уміння зберігати спокій, демонструвати доброзичливість і підтримку незалежно від особистого стану. Така розбіжність між внутрішніми переживаннями та зовнішньою поведінкою створює глибоке емоційне напруження. Як зазначає М. С. Міщенко, педагогічна діяльність – це щоденна емоційна робота, що вимагає не лише інтелектуальних, а й психологічних ресурсів. Її перевантаження призводить до феномена емоційного відчуження, коли вчитель втрачає здатність до щирого співпереживання [7].

Крім того, постійні конфлікти з учнями, непорозуміння з батьками та відсутність підтримки з боку керівництва створюють стійке відчуття тривоги, яке з часом переходить у стан емоційної втоми.

Емоційне вигорання педагогів не можна пояснити винятково внутрішніми чи організаційними причинами. Воно тісно пов'язане із зовнішніми соціальними обставинами. До соціальних причин належать низький рівень престижу професії, недостатня матеріальна винагорода, постійна потреба адаптації до реформ та нестабільність освітньої політики. У роботі Н. В. Перегончук наголошується, що саме поєднання професійної напруги й соціальної невизначеності формує той ґрунт, на якому з'являється синдром вигорання [8].

Таким чином, емоційне вигорання педагогічних працівників є складним і тривалим процесом, який формується під впливом комплексу особистісних, рольових, організаційних і соціальних чинників. Воно поступово охоплює як внутрішній світ учителя, так і професійне середовище, змінюючи характер педагогічної взаємодії та якість освітнього процесу. Причини емоційного вигорання педагогів середньої школи охоплюють поєднання особистісних характеристик, професійних суперечностей, організаційних проблем і соціального тиску. Кожен із цих чинників має власну динаміку, але саме їхня взаємодія створює передумови для формування стану виснаження, який поступово трансформується у втрату емоційної включеності та професійної мотивації.

Список використаних джерел:

1. Думанська Г. Синдром емоційного вигорання у педагогів. Психолог. 2010. № 45. С. 3–5.
2. Зайчикова Т.В. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Науковий часопис*

національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки. Київ, 2020. Вип. 11. С. 57-66.

3. Ковалькова Т. О. Синдром емоційного вигорання у вчителів: діагностика та шляхи подолання. *Соціально-економічні та правові аспекти розвитку суспільства. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2020. С. 200–219.*

4. Куделя І. С., Перепелюк Т. Д. Психологічні особливості професійного вигорання вчителя середньої школи. *Актуальні проблеми психології.* 2019. Т. XI. Вип. 19. С. 381–395.

5. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців: монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.

6. Міщенко М. С. Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни. *Габітус.* Вип. 51. 2023. С. 168 – 172.

7. Міщенко М. С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання». Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. с. 7.

8. Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як фактор розвитку особистості педагога : дис.... канд. психол. наук : 19.00.07 / Перегончук Наталія Василівна. – К., 2011. – 219 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-19>

Бебешко К. М.,

*студентка кафедри практичної та клінічної психології
ПВНЗ "Європейський університет"*

Власова Д. А.,

*студентка кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
Науковий керівник: **Мітіна С. В.,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

КОГНІТИВНІ ТА ЕМОЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. У тезі розглядаються особливості ПТСР у військовослужбовців та ефективність когнітивно-процесуальної й емоційно-фокусованої терапії у процесі їх психологічної реабілітації.

Акцент зроблено на когнітивній перебудові, емоційній регуляції та соціально-когнітивній підтримці як механізмах посттравматичного зростання.

Ключові слова: ПТСР, стратегії подолання, військовослужбовці, психологічна реабілітація.

Vlasova D., Bebeshko K. Cognitive and emotional strategies for overcoming post-traumatic stress in military personnel

Summary. The text examines the characteristics of PTSD in military personnel and the effectiveness of cognitive-processing and emotionally-focused therapy in their psychological rehabilitation. Emphasis is placed on cognitive restructuring, emotional regulation, and social-cognitive support as mechanisms of post-traumatic growth.

Key words: PTSD, coping-strategies, military personnel, psychological rehabilitation.

Військові конфлікти сучасності супроводжуються масовими психотравмами, які часто призводять до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Особливої актуальності проблема набуває в контексті повномасштабного вторгнення, де значна кількість військовослужбовців стикається із наслідками бойового стресу, втрат, тривалого напруження й моральних дилем. ПТСР суттєво впливає на функціонування військовослужбовців, знижує їхню адаптивність, спричиняє депресивні та тривожні стани, порушення соціальної взаємодії та самоідентичності. Водночас, значна кількість досліджень свідчить про можливість ефективного подолання наслідків травми через застосування адаптивних когнітивних та емоційних стратегій, що сприяють відновленню психологічної цілісності, внутрішньої стабільності та посттравматичного зростання.

Посттравматичний стресовий розлад визначається у МКХ-11 як сукупність яскравих нав'язливих спогадів, флешбеків або нічних кошмарів, які, зазвичай, супроводжуються сильними або непереборними емоціями (страхом, жахом); уникненням думок і спогадів про подію та постійним сприйняттям підвищеної поточної загрози. Симптоми зберігаються щонайменше кілька тижнів і спричиняють значні порушення в особистій, сімейній, соціальній, освітній, професійній або інших важливих сферах функціонування особистості [2].

Сучасні наукові моделі пояснюють ПТСР у контексті взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників (біопсихосоціальна модель). Когнітивно-поведінкові концепції наголошують, що ключову роль відіграють способи інтерпретації травматичних подій, переконання про себе та світ, а також рівень когнітивного контролю над травматичними спогадами. Когнітивні стратегії реабілітації

військовослужбовців ґрунтуються на зміні мислення, переконань і способів інтерпретації травматичного досвіду. Однею з найефективніших стратегій визнано когнітивно процесуальну терапію (або Cognitive Processing Therapy, CPT – англійською).

Когнітивно процесуальна терапія базується на когнітивно-поведінкових принципах і спрямована на допомогу людям у переосмисленні травматичних подій та зміні деструктивних переконань, які підтримують симптоми ПТСР. Основна ідея CPT полягає в тому, що після травми у людини формуються спотворені, дезадаптивні або жорсткі переконання щодо себе, інших людей і світу. Ці переконання заважають природному процесу переробки травми й утримують людину в стані постійної тривоги, провини або безпорадності. Терапевтичний процес CPT структурований і включає кілька основних етапів [5].

Перший етап включає психоосвіту та ідентифікацію «застряглих точок» – переконань, які підтримують симптоматику ПТСР.

Другий етап включає в себе письмове опрацювання травматичного досвіду із подальшим критичним аналізом і заміною дисфункціональних схем мислення на адаптивні.

Третій етап – це етап когнітивної реструктуризації, де поступово переглядаються спотворені переконання, інтегруються нові; формуються навички емоційної саморегуляції та міжособистісної взаємодії.

Метою CPT є не заміна «негативних» думок на «позитивні», а формування більш реалістичного, гнучкого мислення. Дослідження американських вчених (П. Резік, К. Монсон, К. Чард), що базувалося на імплементації цього терапевтичного методу для реабілітації колишніх америанських військовослужбовців показало, що після курсу CPT близько 40 % ветеранів перестали відповідати діагностичним критеріям ПТСР [3].

Дослідження українських науковців також підтверджують, що пошук сенсу і позитивна переоцінка сприяють зменшенню симптомів ПТСР і відновленню внутрішнього ресурсу ветеранів – психологічна реабілітація повинна враховувати динаміку когнітивної перебудови свідомості. Цю когнітивну стратегію називають meaning-making, тобто процесом надання сенсу травматичним подіям. Для багатьох військовослужбовців переосмислення досвіду війни через цінності, віру або ідентичність стає механізмом посттравматичного зростання – від хаотичного, фрагментованого сприйняття досвіду до інтегрованого, осмисленого бачення власного минулого, теперішнього і майбутнього. Важливим компонентом також виступає соціально-когнітивна підтримка – створення терапевтичного середовища, де відбувається обмін досвідом, колективне осмислення травматичного досвіду, відновлення довіри до інших і до суспільства [1].

Емоційна регуляція – один із ключових чинників психологічного відновлення після травми. Нездатність розпізнати або виразити емоції (алекситимія, емоційне оніміння) часто утримує симптоматику ПТСР на високому рівні. Однією з дієвих емоційних стратегій є емоційно-фокусована терапія. ЕФТ виходить із припущення, що емоції є центральним механізмом людського досвіду і що подолання травми можливе лише через усвідомлення, прийняття та переосмислення емоцій, які були витіснені або заблоковані внаслідок травматичних подій. У військовому контексті це особливо важливо, адже військовослужбовці часто пригнічують почуття страху, болю чи провини, що ускладнює їхню психоемоційну інтеграцію після служби.

Дослідження І. Томаржевської та колег, що ставило на меті проаналізувати ефективність ЕФТ в контексті саме українських військовослужбовців показало, що приблизно 60% учасників відчували суттєве зменшення симптомів ПТСР: знизилися частота флешбеків, рівень тривожності, гіпервбудження та нічних кошмарів. Вони також повідомили про покращення у сфері міжособистісних відносин, зростання здатності до саморефлексії, емпатії та довіри. Близько 30% учасників відзначили часткове полегшення, але продовжували боротися з емоційним «онімінням» – притаманною військовим звичкою дистанціюватися від власних почуттів. Решта 10% не продемонстрували помітного прогресу, що, за словами авторів, пов'язано із низьким рівнем залучення в терапевтичний процес і глибокими установками уникання емоцій [4].

Отже, узагальнюючи вищесказане, можна зазначити що посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців є складним феноменом, що охоплює як когнітивну, так і емоційну сфери особистості. Ефективне подолання травми потребує інтеграції стратегій когнітивної переоцінки, переосмислення досвіду, формування сенсу життя із розвитком емоційної саморегуляції, прийняття, емпатії та внутрішнього співчуття. Комплексна психологічна допомога має бути системною, поетапною і культурно адаптованою до українських реалій. Подальші дослідження доцільно спрямувати на аналіз ефективності комбінованих когнітивно-емоційних програм, впливу моральної травми та духовних ресурсів на процес відновлення військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. Харитонova Н. Багатовимірність моделей посттравматичного зростання в психологічній реабілітації ветеранів російсько-української війни. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*. 2024. Т. 15, № 2. С. 227–240. URL: [https://doi.org/10.31548/hspedagog15\(2\).2024.227-240](https://doi.org/10.31548/hspedagog15(2).2024.227-240).

2. ICD-11 for 6B40 Post traumatic stress disorder. *ICD-11*. URL: <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#2070699808>.

3. Resick P., Monson C., Chard K. Cognitive processing therapy: veteran/military version. : посібник. Washington, DC : Department of Veterans' Affairs, 2008. 198 с. URL: <https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments/cognitive-processing-therapist.pdf>.

4. Tomarzhevska I. The effectiveness of emotion-focused therapy for reducing ptsd symptoms in military personnel: a cross-sectional study. *Georgian medical news*. 2025. Т. 5, № 362. С. 6–15. URL: https://www.geomednews.com /Articles/2025/5_2025/6-15.pdf.

5. Wachen J. S. та ін. Testing a variable-length Cognitive Processing Therapy intervention for posttraumatic stress disorder in active duty military: design and methodology of a clinical trial. *Contemporary clinical trials communications*. 2019. Т. 15. С. 100381. URL: <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2019.100381>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-20>

Бердник М. В.,

*студентка за спеціальністю Психологія факультету здоров'я людини
Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*

ВИКОРИСТАННЯ МЕДИТАЦІЙНИХ ТЕХНІК У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. У статті розглядається питання впливу медитаційних технік у процесі фізичної реабілітації. Наводяться результати досліджень, та аналізуються отримані дані, які підтверджують, що медитація є ефективною практикою для зменшення симптомів тривоги, стресу та депресії, що робить її цінним методом психологічної самопомоги.

Ключові слова: медитація, фізична реабілітація, психологія, саморегуляція, емоції, стрес.

Berdnyk M. The use of meditation techniques in the process of physical rehabilitation

Summary. The article examines the impact of meditation techniques in the process of physical rehabilitation. It presents research findings and analyzes the obtained data, confirming that meditation is an effective practice for reducing symptoms of anxiety, stress, and depression, making it a valuable method of psychological self-help.

Key words: meditation, physical rehabilitation, psychology, self-regulation, emotions, stress.

Сучасний світ характеризується інформаційним перевантаженням, прискоренням темпу життя та глобальними змінами, що значно підвищує вимоги до адаптивних механізмів людини та спричиняє емоційну нестабільність. Вплив екстремальних обставин, особливо в контексті повномасштабної війни в Україні, порушив відчуття безпеки, спричинив масштабний стрес та висунув на перший план питання психічного здоров'я як запоруки майбутнього розвитку країни.

Це обумовлює критичну важливість пошуку доступних та ефективних методів психологічної саморегуляції. Серед них особливу актуальність набуває медитація, оскільки вона може бути легко інтегрована у повсякденне життя, що є комфортним у сучасних реаліях. З огляду на зростаючу популярність, роботи вчених активно досліджують вплив медитації не лише на психіку, а й на організм в цілому, підтверджуючи її цінність як практичного інструменту.

Зважаючи на актуальність теми, метою нашого дослідження було на основі вивчення публікацій вітчизняних та зарубіжних вчених дослідити використання медитаційних технік у процесі фізичної реабілітації.

Медитація є методом психологічної саморегуляції, який активно розповсюджується в сучасному суспільстві, дозволяє досягати значного самовпливу на психіку.

Медитація як метод психологічної практики включає п'ять ключових компонентів:

- розслаблення;
- аутоспостереження;
- концентрацію на диханні;
- ауторегуляцію (усвідомлене переключення з негативних переживань на нейтральні чи позитивні);
- аутопрограмування (застосування різних технік для формування процесів позитивного мислення).

Вивчення наукових джерел показує, що медитація є ефективною практикою для зменшення симптомів тривоги, стресу та депресії, що робить її цінним методом психологічної самопомоги.

Більше того, результати нашого опитування серед тих, хто практикує медитацію, повністю підтверджують цей висновок: медитація справді позитивно впливає на загальний психічний добробут людини.

Список використаних джерел:

1. Васильченко, О. М., Зубенко, М. В. Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами особистості. Вчені записки Університету «КРОК», (3 (63)), 2021, С. 189-194.

2. Жмай, О. Медитація та майндфулнес в контексті здійснення управлінської діяльності. Соціальна економіка, (62), 2021, С.78-87.

3. Степура, Є. В. Медитація та її вплив на особистість. Габітус, (32), 2021, С. 120-124.

4. Мазикін, М. Медитація як психотерапевтичний інструмент. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (47), 2021, С. 141-158.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-21>

Бережний І. О.,

*аспірант факультету психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Бславіна Т. І.,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
доцент кафедри практичної та клінічної психології
ПВНЗ «Європейський університет»*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВОЛОНТЕРСТВА ЯК ФОРМИ ГРОМАДЯНСЬКОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Анотація. У дослідженні розглянуто психологічні аспекти волонтерства як форми громадянської самореалізації особистості в умовах війни. Розкрито його роль у розвитку психологічної стійкості, подоланні травматичного досвіду, формуванні суб'єктності та колективної ефективності.

Ключові слова: волонтерство, громадянська самореалізація, психологічна стійкість, колективна ефективність, суб'єктність.

Berezhnyi I. Psychological Aspects of Volunteering as a Form of Civic Self-Realization

Summary. The study examines the psychological aspects of volunteering as a form of civic self-realization in wartime conditions. It highlights its role in developing psychological resilience, overcoming traumatic experiences, and fostering personal agency and collective efficacy.

Key words: volunteering, civic self-realization, psychological resilience, collective efficacy, personal agency.

Повномасштабна війна проти України спричинила глибокі соціально-психологічні зміни, актуалізувавши потребу в пошуку

внутрішніх ресурсів адаптації та відновлення. У цих умовах волонтерство стало не лише інструментом допомоги армії й постраждалим, а й важливим механізмом громадянської самореалізації. Участь у волонтерських ініціативах дозволяє людині відчувати власну дієздатність, значущість і приналежність до спільноти, що має суттєве терапевтичне значення в умовах колективної травми. Дослідження психологічних аспектів волонтерства є актуальним для розуміння процесів формування суб'єктності, розвитку психологічної стійкості та консолідації українського суспільства в кризовий період.

Попри активне дослідження соціальних і організаційних аспектів волонтерської діяльності, її психологічний вимір залишається недостатньо вивченим. Особливо бракує аналізу того, як участь у волонтерських рухах впливає на формування суб'єктності, подолання травматичних переживань та розвиток психологічної стійкості особистості. Поглиблене осмислення цих процесів дозволяє не лише краще зрозуміти механізми самореалізації, а й запропонувати ефективні підходи до підтримки волонтерів у кризових умовах.

У світовій психології феномен волонтерства розглядається як багатовимірне явище, що поєднує мотиваційні, емоційні та соціально-ідентифікаційні аспекти. Е. Клері та М. Снайдер [2] визначили шість основних мотивацій волонтерської активності – ціннісні, соціальні, кар'єрні, его-захисні, пізнавальні та его-розвиткові. Вони підкреслюють, що участь у волонтерстві сприяє реалізації потреб у значущості, належності та самореалізації, тобто виступає засобом психологічного зростання особистості.

У межах соціально-когнітивного підходу А. Бандура [1] розкриває концепт колективної ефективності – спільної віри людей у здатність діяти разом і досягати цілей. Цей підхід є важливим для розуміння того, як волонтерство сприяє розвитку суб'єктності та відчуття контролю над життєвими обставинами навіть у кризовий час.

Г. Тешфел і Дж. Тернер [3] у теорії соціальної ідентичності доводять, що відчуття належності до групи зміцнює солідарність, емпатію та готовність до спільних дій. Це безпосередньо корелює з українським досвідом волонтерства, де активність набуває значення не лише допомоги, а й самоідентифікації з громадянською спільнотою.

Українські науковці – зокрема П. Горностаї [4] – розглядають волонтерство як один із способів психологічного опрацювання колективної травми та відновлення почуття сенсу через спільну діяльність. Водночас Т. Шевцова [5] наголошує на ризиках емоційного виснаження та важливості психологічного супроводу волонтерів, аби їхня діяльність залишалася ресурсною.

Таким чином, попередні дослідження свідчать, що волонтерство має подвійний потенціал: воно може бути як джерелом самореалізації та психологічного зростання, так і сферою, де потрібна системна підтримка

зادля запобігання вигоранню та збереження внутрішніх ресурсів особистості.

Волонтерство в умовах війни виступає не лише формою соціальної взаємодопомоги, а й потужним психологічним механізмом самореалізації. Участь у волонтерських ініціативах дає змогу людині долати безсилля, відновлювати відчуття контролю над життям і створювати нові смисли через допомогу іншим. Цей процес поєднує в собі як індивідуальний, так і колективний виміри – він є способом відновлення суб'єктності, емоційної рівноваги та ціннісної орієнтації особистості.

Попри високий потенціал відновлення, волонтерство супроводжується значним емоційним навантаженням. Постійну залученість до допомоги іншим часто супроводжує втома, тривога та відчуття виснаження, що створює ризик емоційного вигорання. Згідно з даними дослідження [6], понад половина українських волонтерів стикаються із симптомами хронічної втоми, апатії та спустошення. Подібні результати подає дослідження медіа-платформи Divoche Media [7], що виявило прояви психологічного виснаження у третини залучених до благодійної діяльності осіб. Ці дані підкреслюють двоїстий характер волонтерства – воно може бути як джерелом внутрішніх ресурсів, так і сферою психологічного ризику, що потребує професійного супроводу та системної підтримки.

Разом із тим, як зазначає П. Горностай [4], саме через участь у волонтерській діяльності людина здатна опрацьовувати травматичний досвід, перетворюючи емоційний біль на соціально значущу дію. Допомагаючи іншим, волонтер відновлює відчуття сенсу, контролю та гідності, що є проявом посттравматичного зростання – процесу, коли криза стає поштовхом до розвитку психологічної стійкості. У цьому сенсі волонтерство можна розглядати як форму «зцілення дією» – активність, яка водночас забезпечує виживання спільноти й допомагає її учасникам повернути віру у власну дієздатність.

Волонтерські спільноти створюють середовище підтримки та довіри, що виконує роль «острова безпеки» у ситуації соціальної невизначеності. Такі спільноти формують горизонтальні зв'язки, засновані на взаємоповазі, емпатії та солідарності, де знижується рівень соціальної ізоляції й підвищується відчуття причетності. Це середовище сприяє розвитку соціальної суб'єктності – здатності діяти разом на основі спільних цінностей, а не лише спільних потреб.

З психологічної точки зору, волонтерська діяльність активізує кілька базових ресурсів, які забезпечують стійкість і самореалізацію особистості:

- **смислотворення** – усвідомлення власного внеску у спільну справу та відчуття значущості;
- **колективна ефективність** – віра в результативність спільних дій і взаємну підтримку;

- **емоційна регуляція** – здатність долати стрес і співчувати без саморуйнування;
- **ідентичність і причетність** – відчуття себе частиною національної спільноти.

Розвиток цих психологічних ресурсів сприяє не лише подоланню індивідуальної вразливості, а й формуванню зрілої громадянської позиції. Отже, волонтерство стає простором, де поєднуються допомога іншим, самореалізація, осмислення власного «Я» та утвердження колективної суб'єктності, що має ключове значення для відновлення українського суспільства у період війни.

Висновки. Волонтерство в умовах війни постає не лише як прояв альтруїзму чи громадянської активності, а як глибока психологічна практика самореалізації. Воно інтегрує особистісні, соціальні та духовні аспекти буття людини, допомагаючи відновити відчуття контролю, суб'єктності та сенсу в ситуації кризи. Через участь у волонтерських ініціативах індивід переживає власну ефективність, корисність і належність до спільноти, що підсилює психологічну стійкість і сприяє подоланню травматичного досвіду.

Водночас феномен емоційного вигорання серед волонтерів вимагає системного реагування з боку фахівців і соціальних інституцій. Психологічний супровід, профілактика виснаження, розвиток програм підтримки та навчання навичкам самозбереження є необхідними умовами збереження людського потенціалу громадянського суспільства.

Таким чином, волонтерство можна розглядати як важливий механізм психологічного зміцнення – процес, у якому допомагаючи іншим, людина водночас допомагає собі. Воно перетворюється на символ життестійкості, солідарності та відновлення людяності, що формує підґрунтя для психологічної консолідації та сталого розвитку українського суспільства.

Список використаних джерел:

1. Bandura A. Exercise of Human Agency through Collective Efficacy // *Current Directions in Psychological Science*. 2000. Vol. 9(3). P. 75–78. DOI: 10.1111/1467-8721.00064.
2. Clary E. G., Snyder M. The Motivations to Volunteer: Theoretical and Practical Considerations // *Current Directions in Psychological Science*. 1998. Vol. 8(5). P. 156–159. DOI: 10.1111/1467-8721.00037.
3. Tajfel H., Turner J. C. The Social Identity Theory of Intergroup Behavior // In: Worchel S., Austin W. G. (Eds.). *Psychology of Intergroup Relations*. Chicago: Nelson-Hall, 1986. P. 7–24.
4. Горностай П. П. *Психологія колективних травм: монографія*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023. 208 с.
5. Шевцова Т. Є. *Гендерні особливості психологічного самозбереження волонтерів*. Актуальні питання психології. 2024. № 1.

С. 125–134. URL: <https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1783> (дата звернення: 30.10.2025).

6. Міжнародний центр розвитку і лідерства (ILDC). Вигорання надавачів психосоціальної допомоги та волонтерів. Київ, 2023. URL: <https://ildc.org.ua/vygorannya/> (дата звернення: 30.10.2025).

7. Divoche Media. У понад третини благодійників спостерігається професійне вигорання – дослідження. 21 березня 2023. URL: <https://divoche.media/2023/03/21/u-ponad-tretyny-blahodiynykiv-sposterihaietsia-profesiyne-vyhorannia-doslidzhennia/> (дата звернення: 30.10.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-22>

Гарькавець С. О.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології*

Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ СКЛАДНОСТІ, НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ІНФОРМАЦІЙНОГО РІЗНОМАНІТТЯ

Анотація. Розглядається проблема соціалізації індивіда за сучасних умов існування, що характеризуються динамічною складністю, глибинною невизначеністю та значним збільшенням інформаційного різноманіття. Визначено, що когнітивне зростання особистості створює підвалини для її ефективної соціалізації та подолання існуючих трансформаційних викликів.

Ключові слова: когнітивне зростання, невизначеність, різноманіття, складність, соціалізація.

Harkavets S. Cognitive aspects of human socialization in conditions of complexity, uncertainty, and information diversity

Summary. The problem of socialization of the individual under modern conditions of existence, characterized by dynamic complexity, deep uncertainty, and a significant increase in information diversity, is considered. It is determined that the cognitive growth of the individual creates the foundations for its effective socialization and overcoming existing transformational challenges.

Key words: cognitive growth, uncertainty, diversity, complexity, socialization.

Як відомо, соціалізація індивіда передбачає його вrostання в тканину того суспільства, в якому він виховується, навчається, дорослішає, набуває досвіду соціальної взаємодії, професійно самовизначається та знаходить своє місце у системі суспільно-рольових і статусній ієрархії. Забезпечують даний процес інститути соціалізації – сім'ї, школа, навчальні установи, різні соціальні групи тощо.

Разом із цим, сучасні умови існування переважної частини людства набули глибинних якісних змін, що пов'язані з процесами глобалізації та швидкої інформатизації суспільного простору. Останнє, породжує загальну когнітивну складність опанування інформаційного різноманіття та посилює невизначеність людей в координатах їхнього перебування.

Оскільки, натепер, відбувається посилення розуміючого аспекту існування індивідів, то логічно робити акцент саме на когнітивній сфері їхньої свідомості. Остання, як відомо, є втіленням таких психічних процесів, як сприйняття, мислення, увага, пам'ять, мовлення та прийняття рішень [2]. Саме завдяки когнітивній сфері свідомості люди сприймають, обробляють та інтерпретують інформацію, що надходить як з навколишнього, так й внутрішнього світу.

Ствердно, розуміння когнітивних процесів дозволяє створювати більш ефективні технології та покращувати взаємодію між людьми та середовищем їхнього існування, що вже переповнено інформацією, яку більшість з них неспроможні зрозуміти та правильно інтерпретувати.

При цьому, варто розуміти, що когнітивне сфера свідомості особистості та такі її компоненти, як сприйняття та мислення, працюють не як бездумні або автоматичні реакції, а як активні процеси обробки інформації. Саме розумом ми сприймаємо інформацію, приймаємо рішення, розв'язуємо проблеми та утворюємо уявлення про наявний складний та суперечливий світ. Проблема тільки у тому, якої якості людський розум і чи вистачає його для вирішення тих, або інших життєвих задач. Тобто, використовує індивід Систему мислення 1 – автоматичну та швидко, з мінімальною кількістю зусиль чи своєчасно переключається на Систему мислення 2 – потребує зусиль та складних обчислень [1].

Зазначимо, що продукування свідомості передбачає обізнаність про зовнішні та внутрішні когнітивні процеси та події. Проте, зі збільшення інформаційного різноманіття, суперечливості інформації та складності її опанування індивіди шукають спрощені шляхи, щодо свого визначення в наявних координатах існування. Це може призводити до того, що люди відмовляються від самостійного опанування наявної когнітивної складності соціального простору, здійснюють втечу від свободи (за Е. Фроммом) і потрапляють до залежності від інших. Такими іншими можуть бути, як конкретні індивіди, так й певні соціальні групи, а також

штучний інтелект (справжній ще не з'явився), що набирає своєї впливовості.

Встановлено, що людина за допомогою власних когнітивних спроможностей здійснює аналіз інформації та встановлює її пріоритетність, приймає рішення та здійснює самоконтроль, керує внутрішньою організацію та гнучкістю щодо адаптаційних проявів. Але, навколишнє середовище її існування стає все більш невизначеним. Чим більше цивілізованого змісту, тим більш обмеженими стають когніції більшості з нас. Наприклад, скільки українців натеper готові перейти до використання цифрової валюти (криптовалюти)?

Отже, саме когнітивне зростання особистості, що передбачає розвиток всіх розумових процесів, покращення здатності рефлексувати впливи, обробляти внутрішню та зовнішню інформацію, будувати нові когнітивні карти для розуміння світу, стає релевантним підґрунтям для зустрічі з майбутнім, яке вже настало.

Таким чином, соціалізація людини в сучасних умовах її існування, що мають системні складності, глибинну невизначеність та постійне збільшування інформаційне різноманіття значно ускладнена, а вирішення наявної проблеми ми вбачаємо у розвитку когнітивної сфери її свідомості. Саме когнітивне зростання особистості спроможне підвищити рівень її ефективної адаптованості до тих викликів, що породжуються процесами глобалізації, а головне стати перепорою на шляху втратити нею власної автономії, перетворення на «людину-автомат» або маленький гвинтик у механізмі глобального поневолення.

Список використаних джерел:

1. Канеман Д. Мислення швидке й повільне / пер. з англ. М. Яковлєва. К.: Наш формат, 2017. 448 с.
2. Eysenck M., Keane M. T. Cognitive Psychology. Handbook Psychology Press, 2010. 760 p.

Гордашевська М. Я.,
студентка 1-го курсу магістратури спеціальності С4 «Психологія»
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

КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У СПРИЙНЯТТІ МОВИ ТА КУЛЬТУРИ

Анотація. Досліджено когнітивні аспекти соціальної інтеграції українських біженців через сприйняття мови та культури. Виявлено зв'язки між психологічною адаптацією, соціальною підтримкою, віком та рівнем інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Ключові слова: когнітивні процеси, соціальна інтеграція, українські біженці, мовна адаптація, соціокультурна адаптація, психологічна адаптація.

Hordashevska M. Cognitive Aspects of Social Integration of Ukrainian Refugees in the Perception of Language and Culture

Summary. The study examined the cognitive aspects of social integration of Ukrainian refugees through the perception of language and culture. Relationships were identified between psychological adaptation, social support, age, and the level of integration into a new sociocultural environment.

Key words: cognitive processes, social integration, Ukrainian refugees, language adaptation, sociocultural adaptation, psychological adaptation.

Проблематика імміграції та вимушених переселень сколихнула світ з тих пір, як з'явилися війни та екологічні катастрофи, іншими словами, з моменту появи такого соціального явища як соціум. Отже, перед людством поставало питання, як адаптуватися до нових умов життя, адже часто міграція відбувається в країни віддалено близькі до рідної країни мігранта, або й геть нові соціуми та культури. Тож перед мігрантом постає питання: «Як стати своїм у новому суспільстві?». Для українців це питання стало звучати гучніше та частіше після 24 лютого 2022 року, адже початок повномасштабної війни з РФ став причиною ледь не наймасштабнішою міграційної хвилі 21 століття. За сучасними даними на 2023 рік на території ЄС перебуває близько 4,2 млн. українців, чію міграцію спричинила безпосередньо російська агресія [5]. Отже, актуальним стає вивчення такої великої та значної групи вимушених

переселенців. На даний момент різними представниками наукової спільноти проводять чимало досліджень різної тематики та широти вибірок для проведення якісного соціального зрізу українців переселенців [1, 2]. Це дає значне розуміння певних соціально-адаптаційних та когнітивних аспектів міграційного процесу.

Когнітивні процеси – це центральний механізм адаптації людини до нового соціокультурного середовища, оскільки саме через них здійснюється сприйняття, осмислення та інтерпретація реальності [4]. У процесі соціалізації чи міграції когнітивна система особистості стикається з необхідністю переосмислення вже сформованих схем мислення, установок і категорій сприйняття. Наприклад, нове культурне середовище висуває інші мовні, поведінкові й соціальні норми, які потрібно не лише засвоїти, а й інтегрувати у власну когнітивну структуру. Це передбачає роботу таких базових процесів, як увага (фокусування на нових сигналах), пам'ять (збереження та відтворення нової інформації), мислення (побудова нових когнітивних схем) і пізнання (усвідомлення власних процесів розуміння та навчання). Згідно з дослідженнями Європейського фонду з покращення умов життя та праці (Eurofound, 2024), соціальна інтеграція мігрантів тісно пов'язана з когнітивними чинниками: сприйняттям соціальної підтримки, відчуттям безпеки, можливістю навчання мови та позитивним сприйняттям культурного різноманіття. У тих, хто активніше взаємодіє з місцевими громадами, відзначається кращий рівень адаптації, що підтверджує роль когнітивних процесів у соціально-психологічній інтеграції [5]. Під час культурної адаптації когнітивні механізми виступають не лише як інструмент пізнання, а й як засіб регуляції поведінки. Людина аналізує реакції інших, коригує свої інтерпретації соціальних ситуацій і, завдяки цьому, формує нові способи комунікації та взаємодії. Саме когнітивна гнучкість – здатність змінювати спосіб мислення відповідно до контексту – визначає успішність адаптації у новому середовищі.

Суміжну тематику було досліджено під час написання дипломної бакалаврської роботи (*Гордашевська М.Я., Біла І.М.*) на тему «Соціально-психологічні фактори адаптації українських біженців до нових умов життя», тож аналіз когнітивних аспектів у тезах когнітивні аспекти розглядаються на основі опитування проведеного в межах цієї наукової роботи. У дипломному дослідженні використовувалися методики для оцінки адаптаційних ресурсів та стану біженців. CD-RISC вимірює психологічну стійкість і здатність справлятися зі стресом. SSQ оцінює рівень та задоволеність соціальною підтримкою. SWLS визначає суб'єктивне задоволення життям. BPAS показує рівень психологічної адаптації в нових умовах. BAOS оцінює орієнтацію на інтеграцію в нове середовище або збереження власної культури. BSAS фіксує соціокультурну адаптацію та комфортність взаємодії з новим соціальним контекстом [3]. Додаткове дослідження вихідних даних методами класичного кореляційного аналізу показало значущий зв'язок

(далі r – коефіцієнт кореляції). За отриманими результатами було проаналізовано такі когнітивні аспекти як мовлення, мовленнєві процеси та сприйняття. Було виявлено позитивні кореляції між соціальною підтримкою та соціальними взаємодіями ($r = 0,32-0,38$) та дружбою ($r = 0,38$), й зв'язок між рівнем психологічної адаптації та схильність до швидшого пристосування до навколишньої соціальної середовища, способу життя оточуючих, їх переконанням тощо ($r = 0,27-0,56$). Єдиний негативний зв'язок за цим когнітивним аспектом виявлено між віком та мовної адаптації, що є цілком логічним. Таким чином, ми можемо стверджувати що мовленнєвий аспект та мовна інтеграція – це когнітивний процес, який залежить від віку, соціальної підтримки та рівня психологічної адаптації кожного окремого індивіда.

Розглядаючи кореляційні зв'язки процесу сприйняття культури, ми побачили наступні позитивні зв'язки: чим старші за віком опитувані, тим більше вони проявляють схильність до вже сталих процесів, тобто передбачають робити так, як робили завжди ($r = 0,31$), чим вищі результати за опитувальником психологічної стійкості, тим більше індивіди схильні до того, щоб підтримуватися традицій приймаючої країни ($r = 0,3$), чим вищий рівень соціальної підтримки та соціокультурної адаптації особи, тим важливіше для неї розвивати в собі риси та діяти відповідно до звичаїв приймаючої країни ($r = 0,34$; $0,38$; $0,31$; $0,3$ відповідно). Таким чином, можемо зробити висновок що високі рівні психологічної адаптації, соціальної підтримки та соціокультурної адаптації сприяють позитивному сприйняттю нової середовища проживання та спонукають до інтеграції у нове суспільство. Щодо негативних кореляцій ми виявили що опитані з низьким рівнем психологічної та соціокультурної адаптації переважно схильні продовжувати чинити так, як вони чинили в країні походження ($r = -0,44$ – $-0,32$; $-0,28$ відповідно). Отже, з нижчим рівнем соціокультурної адаптації, психологічної та з віком людина більше схильна до того, щоб вчиняти як завжди, за інерцією, тобто можемо говорити про когнітивні чинники ригідності пізнавальних процесів. Сприйняття культури – це підпроцес когнітивного сприйняття, який залежить від віку, психологічної, соціокультурної адаптації та наявності соціальної підтримки.

Список використаних джерел:

1. Вербицька Н. С. Соціальна адаптація громадян України, які отримали тимчасовий захист у Франції (регіон Бургундія – Франш-Конте) : кваліфікац. робота на здобуття ступеня бакалавра / Н. С. Вербицька ; наук. кер. Н. Ф. Романова ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ, 2023. 57 с.

2. Галицька М., Гришук Ю. Соціокультурна адаптація українських біженців у Великій Британії // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2023. Вип. 65. С. 1–47. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/65-1-47>

3. Гордашевська М. Я. Соціально-психологічні фактори адаптації українських біженців до нових умов життя: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти бакалавра / М. Я. Гордашевська; науковий керівник І. М. Біла. – Київ: Таврійський нац. ун-т ім. В. І. Вернадського, 2025. – 78 с.

4. Дерев'янка С. П. Когнітивна психологія : навчальний посібник. Чернівці : Видавець Лозовий В. М., 2012. 184 с. : іл.

5. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2024. ISBN 978-92-897-2393-0 (print), ISBN 978-92-897-2394-7 (PDF). doi:10.2806/479251. URL: <https://eurofound.link/ef23030>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-24>

Журавель Є. Ю.,

аспірантка кафедри психології особистості та соціальних практик

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

*Науковий керівник: **Каліщук С. М.,***

докторка психологічних наук, професорка,

завідувач кафедри психології особистості та соціальних практик

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЯК ЧИННИК ДИНАМІКИ КАРТИНИ СВІТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Анотація. Стаття розкриває роль психологічної підтримки у динаміці картини світу військовослужбовців після бойового досвіду. Обґрунтовано п'ять принципів відновлення смислової, моральної, тілесної та соціальної цілісності особистості ветерана.

Ключові слова: картина світу, посттравматичне зростання, моральна інтеграція, резильєнтність, психологічна підтримка.

Zhuravel Ye. Psychological Support as a Factor in the Dynamics of the Worldview of Combat-Experienced Military Personnel

Summary. The paper highlights the role of psychological support in the dynamics of the worldview of combat-experienced soldiers. Five key principles of meaning-making, moral, bodily, and social recovery are substantiated.

Key words: worldview, posttraumatic growth, moral integration, resilience, psychological support.

Повномасштабна війна росії проти України детермінувала кризи базових світоглядних структур: у військовослужбовців порушуються уявлення про безпеку, справедливість і сенс життя. У сучасній психології цей процес описується як реорганізація картини світу – глибинна перебудова системи уявлень і цінностей після зіткнення з граничним досвідом. Такі зміни узгоджуються з концепцією посттравматичного зростання [9; 10] та з підходом екзистенційно орієнтованої позитивної психології 2.0 [13] та екзистенційно-системного концепту [6], які підкреслюють потенціал розвитку через осмислення страждання.

Дослідження українських науковців підтверджують, що посттравматичне зростання військовослужбовців має виразний смисловий і моральний характер, пов'язаний із пошуком нового життєвого спрямування [3; 4]. У цьому контексті психологічна підтримка розглядається не лише як засіб редукції симптомів травматичного досвіду, а як простір свідомої особистісної трансформації та відновлення моральної цілісності [1].

У сучасних підходах до посттравматичного зростання та моральної інтеграції наголошується, що подолання травми передбачає не лише відновлення функціональності, а й переосмислення цінностей, сенсу й моральної ідентичності [10;12]. Ці процеси охоплюють когнітивні, емоційні, тілесні, соціальні та духовні виміри адаптації, що узгоджується з ресурсно-резильєнтною моделлю BASIC Ph – інтегративним підходом М. Лагада до подолання стресу, який виокремлює шість каналів людських ресурсів: поведінковий, афективний, сенсорний, уявний, когнітивний і фізичний [7; 8; 14]. Модель активно використовується в європейських програмах розвитку резильєнтності, зокрема у роботі з освітніми та ветеранськими спільнотами [14].

Узагальнення сучасних підходів дає змогу розглядати психологічну підтримку військовослужбовців не лише як реакцію на травматичні наслідки, а як процес відновлення цілісності світогляду – смислової, моральної, тілесної та соціально-ідентичнісної сфер особистості. У цьому контексті актуальним є виявлення психологічних механізмів, що забезпечують реорганізацію картини світу після бойового досвіду, інтеграцію пережитого у власну життєву історію та формування нової системи ціннісних орієнтирів.

Динаміка картини світу розглядається як процес її якісних змін під впливом життєвих подій і психологічних чинників, серед яких особливе значення має цілеспрямована психологічна підтримка.

Спираючись на концепції посттравматичного зростання [10], моральної інтеграції [12] і багатовимірної резильєнтності в моделі BASIC Ph [7; 8; 14], психологічна допомога трактується як динамічний процес, спрямований на відновлення сенсу, моральної опори й тілесно-

емоційної рівноваги. Такий підхід створює методологічне підґрунтя для формування принципів психосоціальної підтримки ветеранів у сучасному українському контексті.

Згідно з концепцією посттравматичного зростання, травма може стати джерелом позитивної трансформації свідомості, коли людина віднаходить нові смисли, цінності та бачення власного життєвого шляху [10]. У дослідженнях ветеранів США показано, що вищі показники РТГ пов'язані з кращим психічним функціонуванням, когнітивною гнучкістю та міжособистісною взаємопідтримкою [5; 11].

Паралельно розвивається підхід моральної травми, який наголошує на відновленні етичної цілісності після участі в подіях, що суперечать власним моральним переконанням. Моральна інтеграція розглядається як процес примирення з досвідом провини, сорому чи втрати морального орієнтиру [12].

Українські дослідження також засвідчують, що поєднання психоосвітніх, тілесно-орієнтованих і групових форматів підтримки сприяє не лише відновленню функціонування, а й формуванню нової ідентичності ветерана – здатності інтегрувати бойовий досвід у цілісну життєву історію [3].

Екзистенційний вимір цієї трансформації розкривається у підході Positive Psychology 2.0, який підкреслює, що смислотворення та духовне зростання можливі лише через прийняття неминучості страждання як частини людського досвіду [13].

У сучасній українській практиці психологічна підтримка ветеранів розглядається як багатовимірний процес, що поєднує смислову, тілесну, соціальну й моральну реабілітацію. Її мета – не лише зменшення дистресу, а відновлення цілісності світогляду, моральної опори та внутрішньої свободи. Така підтримка ґрунтується на принципах екзистенційної валідазації, моральної безпечності, тілесної інтеграції, психоосвітнього залучення та спільнотності – що створюють базу для глибокої реорганізації картини світу ветерана.

На основі узагальнення сучасних теоретичних концепцій (посттравматичне зростання, моральна інтеграція, модель BASIC Ph, екзистенційна позитивна психологія 2.0) та аналізу українських емпіричних досліджень нами виділені п'ять ключових принципів психологічної підтримки ветеранів. Вони відображають системну інтеграцію смислового, морального, тілесного, соціального й екзистенційного вимірів відновлення, забезпечуючи науково обґрунтоване підґрунтя для розроблення програм психосоціальної допомоги у воєнний та післявоєнний періоди.

Ключові принципи психологічної підтримки:

1. Смысловая интеграция – реконструкция личностного нарратива, осмысления потерь и восстановления ценностных связей, что способствует формированию новой жизненной ориентации [4; 6; 10].

2. Моральная реинтеграция – переосмысления опыта провинности и ответственности, восстановления этической целостности через гуманистическое отношение к себе и другим [10;12].

3. Мультимодальная резильентность – активация ресурсных каналов копирования по модели BASIC Ph (поведенческий, аффективный, сенсорный, умственный, когнитивный, философский) и развитие социальной взаимосвязи [3; 7; 8; 14].

4. Телесно-ориентированная стабилизация – восстановление связи между телом и сознанием, снижения физиологической гиперактивации, развитие способности чувствовать безопасность в собственном теле [6; 13].

5. Поддержка «равный – равному» – создание ветеранских групп и сообществ взаимоподдержки, где опыт войны осмысливается в пространстве доверия и общего роста [1; 3].

Реорганизация картины мира военнослужащих – многомерный процесс, в котором переплетаются смысловые, моральные, телесные и социальные уровни сознания. Как отмечает С. Калишук [2], реорганизационное действие – это процесс взаимосвязи с окружающей средой через повторяющиеся паттерны «сравнения с миром» и самосравнения, каждый из которых запускает структурные изменения в системе и обуславливается совокупностью действий и состояний, последовательность которых приводит к экспоненциальному росту сложной системы. У цьому контексті психологічна підтримка, побудована на принципах смислової інтеграції, моральної реінтеграції, тілесно-орієнтованої стабілізації, резильєнтності та спільності, сприяє не поверненню до «воєнного» стану, а становленню нової якості свідомості – цілісної, відповідальної й здатної перетворювати досвід війни на ресурс зрілості, служіння й громадянської солідарності.

Список використаних джерел:

1. Захаріна Т. Реінтеграційний потенціал ветеранів як чинник їх успішної реінтеграції в соціум. Тернопіль, 2023. 168 с.

2. Калишук С.М. Генеза смислової архітекτονіки свідомості майбутніх психологів-консультантів: монографія. Львів: Сполом, 2020. 431 с.

3. Погорільська Н.І., Найдьонова Г.О., Карпюк А.В. Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. 2024. № 4. С. 57–70.

4. Рева М. Особливості посттравматичного зростання учасників бойових дій із різним ставленням до майбутнього. Психологія і особистість. 2024. № 1(25). С. 129–139.

5. Cox K.S., Litz B.T., Smigelsky M.A., Kachadourian L. Understanding posttraumatic growth in veterans: Relationships with resilience and functioning. *Journal of Traumatic Stress*. 2023. Vol. 36(2). P. 365–377. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.22954>
6. Kalishchuk S., Korvat L. Sources of traumatic experience & cross-contour mental health recovery technology. *PNAP Scientific Journal of Polonia*. 2022. Vol. 6(55). P. 221–230.
7. Lahad M. Coping and resiliency: The BASIC Ph model of coping and its application to psychotraumatology. In: Wilson J.P., Raphael B. (eds.). *International Handbook of Traumatic Stress Syndromes*. Springer, 1993. P. 559–573.
8. Lahad M., Leykin D. The BASIC Ph model and the SEE FAR CBT intervention: Two integrative approaches for building resilience and treating stress-related responses. *Society for Stress and Anxiety Research Review*. 2010. Vol. 12(2). P. 89–100.
9. Tedeschi R.G. The post-traumatic growth approach to supporting trauma survivors. *World Psychiatry*. 2023. Vol. 22(1). P. 16–17. DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.21050>
10. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9(3). P. 455–471. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
11. Tsai J., El-Gabalawy R., Schnurr P.P. Posttraumatic growth among U.S. military veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychiatry Research*. 2021. Vol. 303. Article 114072. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114072>
12. Williamson V., Murphy D., Greenberg N. Moral injury: The effect on mental health and implications for treatment. *The Lancet Psychiatry*. 2021. Vol. 8(6). P. 453–455. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00113-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00113-9)
13. Wong P.T.P. A new science of suffering, the wisdom of the soul, and the new behavioral economics of happiness: Towards a general theory of well-being. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1280613. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280613>
14. Zabłocka-Żytka J., Lahad M. The BASIC Ph model of coping and resilience: Applications in education and crisis interventions. *European Journal of Education and Psychology*. 2023. Vol. 16(2). P. 85–96. DOI: <https://doi.org/10.32457/ejep.2023.012>

Ковалевич В. В.,

*студентка за спеціальністю Психологія факультету здоров'я людини
Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*

РОЛЬ ПСИХОЛОГА У МІЖДИСЦИПЛІНАРНІЙ КОМАНДІ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ

Анотація. У статті висвітлено роль психолога в міждисциплінарній команді реабілітаційного центру, його завдання у психодіагностиці, психотерапії та мотивації пацієнтів, що сприяє ефективній адаптації та підвищенню якості життя після реабілітації.

Ключові слова: психолог, реабілітація, міждисциплінарна команда, психотерапія, адаптація, мотивація.

Kovalevych V. The role of a psychologist in the interdisciplinary team of a rehabilitation center

Summary. The article highlights the role of a psychologist in the interdisciplinary team of a rehabilitation center, their tasks in psychodiagnostics, psychotherapy, and patient motivation, which contribute to effective adaptation and improved quality of life after rehabilitation.

Key words: psychologist, rehabilitation, interdisciplinary team, psychotherapy, adaptation, motivation.

В умовах сучасних викликів, зокрема, пов'язаних із військовими травмами та наслідками хронічних захворювань, інтеграція психологічної допомоги є запорукою успіху всього реабілітаційного процесу. Тому психолог є критично важливим фахівцем у складі міждисциплінарної команди реабілітаційного центру. Його функція виходить далеко за межі простої підтримки чи консультування; вона охоплює всебічну психологічну діагностику, терапію, соціальну адаптацію та забезпечення стійкої мотивації пацієнта до відновлення.

З огляду на актуальність теми, метою нашого дослідження було визначити основні завдання психолога в міждисциплінарній команді реабілітаційного центру для врахування ментального та соціального благополуччя пацієнта для успіху фізичної реабілітації. Отже, нами визначено основні завдання психолога в такій команді:

– Психодіагностика: Оцінка когнітивних функцій (пам'яті, уваги, мислення), емоційного стану (рівня тривоги, депресії, стресу) та особистісних особливостей пацієнта. Це допомагає виявити психологічні бар'єри, що можуть перешкоджати фізичному прогресу.

– Психокорекція та Психотерапія: Застосування індивідуальних та групових методів для опрацювання реакцій на травму, втрату функцій, зміну життєвих обставин. Особлива увага приділяється роботі з горем, фрустрацією, відчуттям безпорадності та ризиком розвитку ПТСР (посттравматичного стресового розладу) або депресивних станів.

– Сприяння Адаптації: Допомога пацієнту у прийнятті нового фізичного стану, формуванні реалістичних цілей реабілітації та розробці стратегій подолання щоденних труднощів.

Тривала реабілітація часто супроводжується кризами мотивації. Тому психолог використовує методи мотиваційного інтерв'ювання для виявлення внутрішніх цінностей пацієнта та прив'язки реабілітаційних цілей до його життєвих пріоритетів. Підтримка віри у власні сили (самоефективність) є ключовим фактором, який безпосередньо впливає на дотримання пацієнтом плану лікування. Одночасно психолог працює з родичами, навчаючи їх ефективній комунікації, запобіганню співзалежності та створенню підтримуючого середовища вдома. Це забезпечує плавний перехід пацієнта від клінічних умов до повсякденного життя.

Таким чином, психолог у міждисциплінарній команді є інтегратором, мотиватором та терапевтом, чия робота забезпечує цілісний підхід до відновлення, перетворюючи пацієнта з об'єкта лікування на активного учасника власного одужання. Без цієї компоненти реабілітація ризикує бути лише тимчасовою корекцією фізичних функцій, без стійкого результату для якості життя.

Список використаних джерел:

1. Говорун Т. В., Кочубей Т. А. Психологічний супровід у процесі фізичної реабілітації осіб із травмами опорно-рухового апарату, (32), 2021, С. 45–52.

2. Кузьміна О. І. Міждисциплінарний підхід у реабілітації: роль психолога у командній роботі, (76), 2020, С. 22–28.

3. Максименко С. Д. Психологічна реабілітація: теорія та практика відновлення особистості. Київ: Київський університет, (50), 2019, С. 12–32.

4. Яценко Т. С. Психокорекційна робота психолога в умовах медико-реабілітаційного центру, (3(20)), 2022, С. 31–37.

Кравченко О. М.,

*аспірантка, магістр практичної психології,
кафедра практичної та клінічної психології*

ПВНЗ «Європейський Університет»

Науковий керівник: Абрамян Н. Д.,

кандидат психологічних наук,

кафедра практичної та клінічної психології

ПВНЗ «Європейський Університет»

КОГНІТИВНА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ КОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ЗМІН

Анотація. Розглядається феномен когнітивної резилієнтності як психологічного ресурсу адаптації працівників до організаційних змін. Проаналізовано зв'язок між когнітивними стратегіями, метакогнітивними процесами та формуванням стійкості до стресу в умовах трансформації корпоративної культури. Визначено роль когнітивного рефреймінгу, психологічної безпеки та культури навчання у підтриманні ефективності персоналу під час змін.

Ключові слова: організаційні зміни; корпоративна культура; психологічна безпека; культура навчання; адаптація персоналу; смислотворення.

Kravchenko O. Cognitive Resilience of Employees as a Factor in the Development of Corporate Culture under Conditions of Change

Summary. The paper examines the phenomenon of cognitive resilience as a psychological resource for employees' adaptation to organizational change. The relationship between cognitive strategies, metacognitive processes, and the formation of stress resistance in the context of corporate culture transformation is analyzed. The role of cognitive reframing, psychological safety, and a learning-oriented culture in maintaining employee effectiveness during change is defined.

Key words: organizational change; corporate culture; psychological safety; learning culture; employee adaptation; sensemaking.

Організаційні зміни, що відбуваються в сучасних компаніях під впливом цифровізації, глобальних криз та соціальних трансформацій, створюють високий рівень невизначеності та когнітивного навантаження на працівників. Відтак, актуалізується потреба у вивченні когнітивної резилієнтності – здатності людини ефективно мислити, інтерпретувати події та зберігати психологічну рівновагу в ситуаціях змін.

На відміну від традиційного розуміння резилієнтності як емоційно-вольової риси, когнітивна резилієнтність охоплює гнучкість мислення, метакогнітивний контроль та здатність до рефреймінгу ситуації. У контексті організаційної психології вона постає як ключова умова розвитку адаптивної корпоративної культури, здатної до навчання та інновацій [3,4].

Поняття когнітивної резилієнтності формується на перетині когнітивної психології та психології стресу. Згідно з підходом А. Бандури [1], стійкість до труднощів значною мірою залежить від когнітивних очікувань та установок особистості, її здатності оцінювати ситуації з позиції контролю та самоєфективності.

Модель когнітивної оцінки стресу доводить, що саме когнітивне трактування подій визначає рівень психологічної напруги та стратегії подолання. Працівник, який володіє метакогнітивною компетентністю – тобто усвідомлює власні мисленнєві процеси, – може регулювати емоційну реакцію та переосмислювати події змін через процес рефреймінгу [2].

Когнітивна резилієнтність включає такі компоненти:

1. Когнітивна гнучкість – здатність бачити альтернативні інтерпретації ситуації.
2. Метакогнітивний моніторинг – усвідомлення власних способів мислення і помилок.
3. Смыслотворення (sensemaking) – побудова узгоджених ментальних моделей організаційної реальності [6].
4. Рефреймінг – переосмислення труднощів як викликів, що відкривають можливості для зростання.

Організаційні зміни викликають у працівників феномен когнітивного дисонансу: старі переконання вступають у суперечність із новими вимогами. У таких умовах резилієнтність забезпечується активізацією метакогнітивних стратегій – здатності аналізувати, оновлювати та інтегрувати нові знання у власну когнітивну систему.

Ключову роль відіграє когнітивний рефреймінг, що дозволяє працівникам інтерпретувати зміни не як загрозу, а як можливість навчання. Дослідження показують, що працівники з високим рівнем когнітивної гнучкості демонструють нижчий рівень вигорання, вищу задоволеність роботою і швидшу адаптацію до нових структур.

З позиції організаційної культури, рефреймінг може підтримуватися комунікацією лідера, який створює нові смисли та моделі реальності. Таким чином, когнітивна резилієнтність має не лише індивідуальний, а й соціально-культурний вимір – через передачу нових інтерпретацій, наративів і символів у колективі.

Розвиток когнітивної резилієнтності тісно пов'язаний з елементами психологічної безпеки, довіри та культури навчання. Коли в організації створено умови для безпечного висловлення ідей, помилок і сумнівів, працівники легше оновлюють когнітивні схеми, не боячись санкцій.

Edmondson підкреслює, що психологічна безпека є «соціальним контейнером» для навчання, експериментування й адаптації – ключових механізмів когнітивної резиліентності [3].

Згідно з підходом Е. Шейна, корпоративна культура виконує когнітивну функцію – вона формує спільні припущення, через які члени організації інтерпретують реальність [4]. У процесі змін, коли старі припущення втрачають актуальність, саме когнітивна резиліентність персоналу дозволяє організації перебудувати спільні ментальні моделі, зберігаючи цілісність та ефективність системи.

Таким чином, когнітивна резиліентність виступає взаємним механізмом:

- з одного боку, вона підтримує розвиток адаптивної культури;
- з іншого – культура, орієнтована на навчання та довіру, сама підсилює когнітивну стійкість працівників.

Формування когнітивної резиліентності потребує цілеспрямованих інтервенцій у системі управління персоналом:

1. Навчальні програми з розвитку метакогнітивних навичок – рефлексивні практики, супервізія, коучинг, «after-action review».

2. Підтримка культури зворотного зв'язку – стимулювання рефлексії й обговорення помилок без покарання.

3. Ментальні моделі навчання (learning organization) – використання підходів Senge [5] для розвитку мисленнєвої гнучкості.

4. Когнітивний рефреймінг через лідерство – коли лідер моделює спосіб мислення, орієнтований на пошук можливостей у кризах.

Розвиток когнітивної резиліентності не лише допомагає працівникам адаптуватися, а й підсилює інтелектуальний потенціал організації, створюючи умови для інноваційного мислення та сталого розвитку.

Когнітивна резиліентність є важливою умовою адаптації особистості до організаційних змін і, водночас, чинником еволюції корпоративної культури. Вона забезпечує гнучкість мислення, ефективне смислотворення та здатність діяти конструктивно в умовах невизначеності.

Розвиток цього ресурсу можливий лише в середовищі психологічної безпеки, довіри та підтримки навчання – ключових елементів сучасної адаптивної корпоративної культури. Таким чином, когнітивна резиліентність виступає не лише індивідуальною рисою, а колективним ресурсом організаційного розвитку в періоди змін.

Список використаних джерел:

1. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman, 1997.
2. Beck A. Cognitive Therapy of Personality Disorders. New York: Guilford Press, 2011.
3. Edmondson A. The Fearless Organization: Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation, and Growth. Wiley, 2018.

4. Schein E. H. Organizational Culture and Leadership (5th ed.). Wiley, 2017.
5. Senge P. The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization. Doubleday, 2006.
6. Weick K. E. Sensemaking in Organizations. Sage Publications, 1995.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-27>

Кузьменко А. О.,

*магістрантка 2-го курсу спеціальності «Психологія»
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Власова Д. А.,

*магістрантка 2-го курсу спеціальності «Психологія»
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
Науковий керівник: **Мітіна С. В.,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У тезі проаналізовано гендерні особливості розвитку емоційного інтелекту в процесі соціалізації, зокрема вплив родини, культурних сценаріїв і соціальних ролей на формування емоційних компетентностей у чоловіків та жінок та їх вплив на життєдіяльність особистості.

Ключові слова: емоційний інтелект, гендерні відмінності, соціалізація, культурний вплив.

Kuzmenko A., Vlasova D. Gender-based features of emotional intelligence development in the process of socialization

Summary. The thesis analyzes gender characteristics of emotional intelligence development in the process of socialization, in particular the influence of family, cultural scenarios, and social roles on the formation of emotional competencies in men and women and their impact on personal life.

Key words: emotional intelligence, gender differences, socialization, cultural influence.

У сучасному науковому дискурсі емоційний інтелект розглядається як мультикомпонентна здатність особистості, що охоплює

розпізнавання, розуміння, регуляцію й використання емоцій у пізнавальних та соціальних процесах. Формування емоційного інтелекту відбувається в процесі соціалізації людини, через засвоєння соціальних норм, ролей, моделей поведінки та емоційних реакцій, що домінують у певній культурі. Одним із ключових чинників, що впливають на цей процес, є гендер – соціально-психологічна категорія, яка визначає очікування суспільства щодо емоційної експресії, регуляції та загалом поведінкових ролей для чоловіків і жінок.

Класики Дж. Мейер, П. Саловей та Д. Карузо в своїх роботах в тому числі зазначали про загальну тенденцію жінок до вищих оцінок по методичці вимірювання емоційного інтелекту MSCEIT, особливо по шкалах сприйняття та управління емоціями. Науковиця Л. Барет досліджувала взаємозв'язок між різними аспектами гендерної соціалізації (в тому числі мови) та розвитком емоційних компетентностей в жінок, та подальшим їх проявом у дорослому житті; Р. Фівуш, П. Бойл та Е. Шарфе – виховні особливості, що формують різні прояви емоційного інтелекту, особливо в контексті материнської фігури.

Соціалізаційні механізми, які пояснюють формування гендерних особливостей емоційного інтелекту, включають стилі виховання, культурні очікування, освітні інституції, медіа-репрезентації гендерних ролей та професійні контексти, де відмінні очікування до емоційної поведінки підсилюються винагородними системами. Процес розвитку емоційного інтелекту має суттєві гендерні відмінності; уже з раннього дитинства дівчат заохочують до вербалізації емоцій, емпатії, турботи, тоді як хлопчиків частіше вчать пригнічувати емоційні прояви, особливо пов'язані зі страхом або сумом, але дозволяють демонструвати гнів чи рішучість. Ці відмінності поступово закріплюються у підлітковому віці, коли ідентичність та соціальні ролі набувають більшої визначеності. Для хлопців емоційна компетентність частіше асоціюється з регуляцією емоцій у контексті досягнень і конкуренції, тоді як у дівчат – із підтримкою міжособистісних зв'язків і комунікативною гармонією [1]. Це формує різні стратегії емоційної регуляції, які згодом впливають на формування соціальних компетентностей, міжособистісні відносини та адаптацію людини до соціального середовища.

В контексті впливу сім'ї, як первинного агента соціалізації, нідерландськими вченими було проведене дослідження, що вивчало, як матері та батьки реагують на ситуації, у яких їхні власні діти поводитися у спосіб, що не відповідає традиційним уявленням про гендерну роль за допомогою нейровізуалізаційних інструментів. Результати показали [4] виразну різницю у нейронних реакціях батьків на таку гендерно неконгруентну поведінку дітей, особливо коли порушення стереотипу здійснювала власна дитина, порівняно з випадками, коли аналогічну поведінку демонструвала чужа дитина. Також, спостерігалася взаємодія

між статтю дитини та типом стимулу: батьки, зокрема батьки-чоловіки, демонстрували сильнішу активацію при спостереженні того, як сини порушують гендерні очікування, ніж коли це робили доньки. Коли батьки демонструють підвищену емоційну реактивність (особливо негативну) у відповідь на гендерно нетипову поведінку дитини, вона засвоює уявлення про те, які емоції чи форми поведінки є допустимими для її гендеру. Для хлопчиків це часто означає обмеження емоційної експресії, уникання проявів вразливості, тоді як дівчатка отримують більше дозволу на емоційність і співпереживання.

В більш широкому культурному контексті такі гендерні відмінності пояснюються через формування суспільством так званих «гендерних сценаріїв», які відображають культурно закріплені моделі того, як чоловіки й жінки повинні переживати, виражати й інтерпретувати емоції. Так, виходячи з концепції соціальної конструкції емоцій, емоційний досвід формується не лише біологічно, а й в процесі соціалізації через мову, виховання, очікування й культурні норми, у межах якої з дитинства закріплюються культурні очікування щодо дозволених емоційних проявів. Дівчат заохочують до відкритості, емпатії, вербального вираження почуттів і турботи, що сприяє розвитку міжособистісних аспектів емоційного інтелекту (емпатії, соціальної чутливості), тоді як хлопчиків соціалізують у контексті емоційної стриманості, самоконтролю та уникання проявів вразливості, формуючи перевагу внутрішньоорієнтованих аспектів емоційного інтелекту, таких як саморегуляція й емоційна стабільність. Гендерні емоційні сценарії є продуктом тривалих культурних наративів, у яких жіночність асоціюється з емоційністю, а чоловічість із раціональністю. Ці наративи підтримуються у медійному просторі, освіті, навіть у професійних ролях. Як наслідок, соціалізаційні механізми сприяють тому, що жінки в дорослому віці демонструють більш високі результати в міжособистісних аспектах емоційного інтелекту, тоді як чоловіки – у внутрішньоорієнтованих [3].

Важливими наслідки подібної соціалізації стають у контексті подальшого життєвого шляху людини, як і в прояві деструктивних патернів стереотипів та культурних норм на якість життя чоловіків та жінок, так і, навпаки, на їх успіх та продуктивну професійну діяльність. У мета-аналізі, що досліджував припущення про «жіночу перевагу в лідерстві» – тобто чому жінок у деяких випадках оцінюють як більш «трансформаційних» лідерок, ніж чоловіків, припускається, що одним з ключових механізмів цієї переваги є вищий рівень здатнісного емоційного інтелекту у жінок. Ці результати загалом є відображенням соціалізаційних патернів: саме жінки частіше отримують у дитинстві моделі виховання, що акцентують вербальну експресію, емпатію, взаємодію, турботу, тоді як хлопці – моделі автономії, стриманості і дії.

У контексті психології управління саме ці надбані в ході соціалізації риси асоціюються з поняттями «communion» (співпереживання, зв'язок) і «agency» (автономія, проактивність), що створюють характерні управлінські стилі, притаманні більш жінкам чи чоловікам відповідно. І хоча обидва стилі можуть виявлятися і у чоловіків, і у жінок – і кожен мати успіх в своєму конкретному колективі – саме трансформаційне управління виявляється більш притаманним жінкам, і є важливим предиктором більш гармонійних підтримуючих стосунків в колективі, неагресивної комунікації, ненав'язливої продуктивності та загального управлінського успіху [2].

Таким чином, хоча дослідження фокусується на дорослому професійному контексті, воно має важливе застосування до соціалізаційного підходу: воно вказує, що гендерні моделі соціалізації можуть формувати навички емоційного інтелекту, які згодом впливають на соціальний та професійний розвиток особистості.

Варто зазначити, що в умовах постіндустріального суспільства гендерні відмінності поступово зменшуються, особливо серед молодого покоління. Сучасна освіта й культура сприяють розвитку гендерно-нейтральних моделей емоційного інтелекту, де і чоловіки, і жінки мають рівні можливості для розвитку емоційної грамотності, емпатії та соціальної чутливості. Це особливо важливо у сфері професійного та міжособистісного спілкування, де емоційна компетентність дедалі більше цінується як ключова навичка сучасності, що відкриває нові перспективи для особистісного зростання, гармонійної самореалізації та побудови емоційно зрілих суспільств.

Список використаних джерел:

1. Feraco T., Meneghetti C. Social, emotional, and behavioral skills: age and gender differences at 12 to 19 years old. *Journal of intelligence*. 2023. Т. 11, № 6. С. 118. URL: <https://doi.org/10.3390/jintelligence11060118>.
2. Hsu N., Newman D. A., Badura K. L. Emotional intelligence and transformational leadership: meta-analysis and explanatory model of female leadership advantage. *Journal of intelligence*. 2022. Т. 10, № 4. С. 104. URL: <https://doi.org/10.3390/jintelligence10040104>.
3. Pejić M. Unveiling gendered scripts about basic emotions and their implications. *Facta universitatis, series: philosophy, sociology, psychology and history*. 2024. С. 105. URL: <https://doi.org/10.22190/fupsph240823009p>.
4. Portengen C. M., van Baar A. L., Endendijk J. J. Mothers' and fathers' neural responses toward gender-stereotype violations by their own children. *Social cognitive and affective neuroscience*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1093/scan/nsae025>.

Кущенко І. В.,

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

Палій А. М.,

*кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри філософії та психології
Київського університету інтелектуальної власності та права,*

КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ, ПОСТРАЖДАЛОГО ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ: ПАТОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД

Анотація. У статті досліджуються когнітивні аспекти реабілітації цивільного населення, постраждалого від військових дій, із патопсихологічним підходом, акцентується комплексна когнітивна реабілітація, психоедукація, соціальна інтеграція та підготовка фахівців для ефективної психологічної підтримки.

Ключові слова: когнітивна реабілітація, цивільне населення, військові дії, посттравматичний стресовий розлад, патопсихологічний підхід.

Kushchenko I., Palii A. Cognitive Aspects of Rehabilitation of Civilians Injured as a Result of Military Actions: a Pathopsychological Approach

Summary. The article explores the cognitive aspects of rehabilitation for civilians affected by armed conflict using a pathopsychological approach, emphasizing comprehensive cognitive rehabilitation, psychoeducation, social integration, and the training of specialists for effective psychological support.

Key words: cognitive rehabilitation, civilian population, armed conflict, post-traumatic stress disorder, pathopsychological approach.

Актуальність дослідження обумовлена тим, що триваючі військові дії в Україні значно збільшили кількість цивільного населення, яке зазнало психотравмуючих впливів. Як показують сучасні дослідження, серед населення, безпосередньо залученого до бойових дій або евакуації, зростає поширеність симптомів ПТСР, тривожних і депресивних розладів, а також когнітивних порушень, зокрема зниження концентрації уваги, порушення пам'яті, уповільнення мислення [4].

Когнітивна реабілітація цивільного населення, яке пережило війну, є важливою складовою комплексної психологічної допомоги, що має відновити не лише емоційну стабільність, а й когнітивну функціональність, необхідну для соціальної адаптації та нормального функціонування в повсякденному житті.

Когнітивна реабілітація цивільного населення, яке зазнало впливу військових дій, є комплексним напрямом відновлення вищих психічних функцій, порушених унаслідок травматичного досвіду. Підходи до когнітивної реабілітації базуються на принципах психічної пластичності, інтеграції емоційного й когнітивного відновлення та застосуванні патопсихологічних методів діагностики й корекції.

Одним із найбільш ефективних напрямів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка сприяє роботі з дисфункціональними думками, автоматичними негативними оцінками та їхнім впливом на емоції й поведінку. Сучасні дослідження свідчать, що КПТ зменшує симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що, у свою чергу, позитивно впливає на відновлення когнітивних процесів, зокрема концентрації, пам'яті та планування [2].

Важливим компонентом є тренінги, спрямовані на розвиток уваги, пам'яті та мислення. Вправи на концентрацію, розвиток вербальної й робочої пам'яті, логічного мислення та орієнтації у часі й просторі сприяють підвищенню когнітивної пластичності та гнучкості мислення.

Значну роль відіграє психоедукація, яка передбачає інформування постраждалих про природу травматичних реакцій, їхній вплив на когнітивні процеси, зокрема пам'ять, увагу та мислення. Це знижує рівень тривожності, нормалізує сприйняття власних симптомів і підвищує мотивацію до участі в реабілітаційних заходах [4].

Техніки майндфулнес, дихальні вправи та методи регуляції емоційної напруги допомагають зменшити надмірну активацію, сприяють відновленню когнітивного контролю, концентрації уваги та зниженню інтенсивності нав'язливих образів. У свою чергу, групова терапія та соціальна інтеграція створюють сприятливе середовище для відновлення когнітивно-емоційних зв'язків і тренування навичок міжособистісної взаємодії.

Патопсихологічний підхід у процесі реабілітації передбачає інтеграцію діагностики, корекції та адаптації. На етапі діагностики використовуються стандартизовані методики для оцінки уваги, пам'яті, виконавчих функцій (методики Лурії, MMSE, інші адаптовані тести). Збір анамнезу включає інформацію про травматичні події, тривалість їхнього впливу та наявність супутніх психоемоційних порушень.

На етапі індивідуального планування реабілітації визначаються провідні когнітивні та емоційні дефіцити, підбираються оптимальні методи стимуляції з урахуванням рівня травматизації, психологічних

ресурсів та особистісних характеристик клієнта. Подальша корекційна робота включає поступове ускладнення когнітивних завдань, інтеграцію травматичного досвіду в більш адаптивну наративну структуру, зниження інтенсивності флешбеків і стабілізацію емоційного стану.

Адаптаційний етап реабілітації спрямований на відновлення соціального функціонування, включення до навчальної, трудової та міжособистісної діяльності. Ефективність цього етапу значно підвищується за умови взаємодії психологічних, соціальних і волонтерських служб громади.

Перспективним напрямом наукових досліджень є стандартизація діагностики когнітивних порушень у постраждалих цивільних, адаптація та валідизація психодіагностичних методик. Важливо також проводити емпіричні дослідження ефективності програм когнітивної реабілітації, включно з КПТ, майндфулнес-підходами та когнітивними тренінгами. Наприклад, сучасні клінічні дані демонструють позитивну динаміку при поєднанні медичних, психологічних і соціальних втручань [3].

Особливу увагу необхідно приділити підготовці фахівців – психологів, соціальних працівників і волонтерів, які мають володіти не лише базовими навичками кризової допомоги, а й методами когнітивної реабілітації та патопсихологічного супроводу [4]. Крім того, новітні дослідження підтверджують позитивний вплив психотерапевтичних втручань на якість життя постраждалих цивільних осіб, зокрема зниження симптомів ПТСР і покращення соціального функціонування [1].

Отже, когнітивні порушення у цивільного населення, травмованого війною, становлять суттєвий компонент психотравматичного досвіду й потребують комплексного, науково обґрунтованого підходу. Патопсихологічна перспектива дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу травми на когнітивну діяльність і створює основу для розробки ефективних корекційних моделей. Реабілітаційні програми, що поєднують когнітивну стимуляцію, КПТ, психоедукацію, майндфулнес та соціальну інтеграцію, мають значний потенціал у відновленні когнітивних і адаптаційних функцій постраждалих осіб. Подальший розвиток цього напрямку вимагає стандартизації методик, інтеграції психологічної допомоги в систему охорони психічного здоров'я та посилення міжвідомчої співпраці.

Список використаних джерел:

1. Кіро Л., Урбанович А., Зак М. Вплив психотерапевтичних втручань на якість життя українців із симптомами ПТСР // *ВМС Psychology*. 2024. Vol. 12, No. 5. С. 214–223. DOI: 10.1186/s40359-024-02109-6.

2. Клименко О., Ковтун Л., Щербак В. Когнітивно-поведінкова терапія при когнітивних порушеннях, пов'язаних із травмою, у

цивільного населення, що постраждало від війни // *Journal of Psychological Rehabilitation*. 2024. Vol. 12, No. 3. С. 45–57.

3. Панченко І., Дмитрук Н., Воробйова Г. Інтегративні моделі медичної та психологічної реабілітації цивільного населення після травми // *Ukrainian Journal of Clinical Psychology*. 2024. – Vol. 11, No. 1. С. 33–41.

4. Трукан-Сайфуліна О. Психоедукація як інструмент реабілітації постраждалих від воєнних дій // *Human Studios*. 2022. Т. 8, № 2. С. 91–98.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-29>

Макаров О. М.,

аспірант за спеціальністю 053 «Психологія»

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ТЕХНОЛОГІЇ КОГНІТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. В роботі проаналізовано сучасні технології когнітивного відновлення військовослужбовців із бойовими травмами в контексті психологічної реабілітації. Показано, що ефективність реабілітаційних програм визначається не лише зменшенням симптомів посттравматичних розладів, а й відновленням когнітивних структур, які забезпечують свідомість, саморегуляцію та рефлексію. У фокусі дослідження – біофідбек, когнітивні тренування та VR-терапія, що мають доказову ефективність у ветеранів з ПТСР. Висвітлено український досвід запровадження технологій когнітивного відновлення як основи соціальної інтеграції та формування нового рівня самосвідомості особистості.

Ключові слова: когнітивне відновлення, саморегуляція, соціалізація, біофідбек, VR-терапія, свідомість.

Makarov O. Cognitive recovery technologies in the rehabilitation of military personnel

Summary. The paper analyzes modern technologies of cognitive rehabilitation for military personnel with combat-related injuries in the context of psychological recovery. It is demonstrated that the effectiveness of rehabilitation programs is determined not only by the reduction of post-traumatic symptoms but also by the restoration of cognitive structures that ensure consciousness, self-regulation, and reflection. The study focuses on biofeedback, neurofeedback, cognitive training, and VR therapy, all of which

have proven efficacy among veterans with PTSD. The Ukrainian experience of implementing cognitive rehabilitation technologies as a foundation for social integration and the formation of a new level of self-awareness is highlighted.

Key words: cognitive rehabilitation, self-regulation, socialization, biofeedback, VR therapy, consciousness.

Сучасна система психологічної допомоги військовослужбовцям, які брали участь у бойових діях, стикається з викликом не лише лікування афективних та тривожних розладів, а й комплексного відновлення когнітивного функціонування особистості. Тривалий вплив бойового стресу, черепно-мозкові травми, контузії, а також соціальна дезадаптація після демобілізації призводять до стійких змін у процесах уваги, пам'яті, мислення, планування та емоційної регуляції. Втрата когнітивної цілісності відображається не тільки на професійній ефективності, а й на здатності до усвідомленого сприйняття себе, що перешкоджає процесам соціалізації та самовизначення. Тому психолого-реабілітаційна практика переходить від симптоматичного лікування до розвитку інтегрованих технологій когнітивного відновлення, які базуються на біопсихосоціальній моделі людини [1; 3].

В центрі таких підходів стоїть ідея свідомого відновлення – повернення ветерана до активного суб'єктного існування через залучення механізмів уваги, саморегуляції, мислення та рефлексії. Технології когнітивного відновлення, зокрема біофідбек, нейрофідбек, когнітивні тренінги й VR-терапія, дозволяють створювати середовище, у якому людина стає співавтором власного процесу реабілітації. Це якісно відрізняє сучасний підхід від традиційних форм терапії: психолог виступає не лише фахівцем із корекції, а й фасилітатором процесу усвідомлення – провідником до відновлення суб'єктності.

Біологічний зворотний зв'язок (біофідбек) визнано одним із ефективних методів регуляції психофізіологічного стану. Його суть полягає у формуванні здатності спостерігати власні фізіологічні реакції (серцевий ритм, дихання, електропровідність шкіри, м'язову напругу, мозкову активність) і поступово навчатися їх контролювати. Такий процес зміцнює усвідомлення зв'язку між тілесними й емоційними реакціями, формує відчуття внутрішньої керованості. Згідно з результатами дослідження, застосування HRV-біофідбеку у військовослужбовців із ПТСР забезпечує статистично значуще зниження симптомів гіперзбудження та тривоги, водночас підвищуючи рівень емоційної стабільності [3]. Біофідбек активізує метакогнітивні процеси – усвідомлення власних станів і спостереження за ними, що є фундаментом саморегуляції.

Одним із підвидів біофідбеку є нейрофідбек – тренування мозкової активності через електроенцефалографічний зворотний зв'язок. Науковці підтвердили його ефективність у зниженні симптомів ПТСР та тривоги, а також у поліпшенні концентрації уваги [1]. У систематичному огляді відзначають, що регулярні сесії нейрофідбеку нормалізують баланс між префронтальною корою (зона когнітивного контролю) та лімбічною системою (зона емоційної реактивності), відновлюючи здатність до інтегрованого усвідомлення [4]. Таким чином, біофідбек і його нейрофізіологічні варіанти не лише тренують регуляторні механізми, а й повертають ветеранів відчуття суб'єктного контролю над власними станами.

Когнітивні тренінги, як показано у дослідженні, забезпечують відновлення робочої пам'яті, виконавчих функцій і здатності до прийняття рішень. Їхня ефективність полягає у стимуляції нейропластичності, що сприяє створенню нових нейронних зв'язків у префронтальних зонах кори мозку. З психологічної точки зору, це підвищує рівень усвідомленого мислення та посилює процеси саморефлексії – здатність оцінювати власний стан і дії з позиції метапізнання [2]. Когнітивне тренування розвиває не лише пам'ять, а й компетенцію самокерування, що є центральним елементом свідомості у структурі особистості ветерана.

Віртуальна реальність (VR-терапія) поєднує когнітивно-поведінкові принципи та можливості цифрової інтеракції. Її головна перевага – створення контрольованого середовища, у якому військовослужбовець може безпечно взаємодіяти з травматичними образами, поступово змінюючи реакції тіла та мислення. VR-середовище відтворює сценарії, що активізують емоційну пам'ять, і водночас забезпечує можливість керованого занурення, що формує нові когнітивні зв'язки. На практиці це означає перехід від автоматичних реакцій уникання до свідомого прийняття досвіду – процес, який сприяє інтеграції травматичної події у життєвий наратив. Такий підхід активно впроваджується у клінічних центрах США, Канади, Польщі та України, демонструючи зниження інтенсивності симптомів ПТСР і підвищення адаптивної гнучкості.

В українських реаліях технології когнітивного відновлення стають одним з елементів комплексних програм підтримки ветеранів. Реабілітаційні центри України вже застосовують поєднання біофідбеку, VR-терапії та когнітивних тренінгів, що дозволяє не лише зменшити симптоматику, а й повернути людині відчуття сенсу, власної цінності та можливості діяти. Ветеран у цьому процесі постає не об'єктом допомоги, а суб'єктом розвитку – він не просто «відновлюється», а переосмислює власне місце у суспільстві.

З психологічної точки зору, когнітивні технології активізують механізми свідомості, які забезпечують перехід від автоматичних

реакцій до свідомого вибору. Формується нова якість саморефлексії: людина починає сприймати травму не лише як втрату, а як досвід, що може бути інтегрований у структуру особистості. Цей процес корелює з розвитком емпатії, відповідальності та сенсотворення – базових елементів свідомості, що забезпечують відновлення суб'єктності. Саме тому когнітивне відновлення виступає не просто терапевтичним методом, а психологічною основою соціальної реінтеграції.

Розбудова української системи реабілітації потребує продовження інтеграції технологій когнітивного відновлення у державні програми. Їхня ефективність зростає в умовах мультидисциплінарної взаємодії – коли психолог, нейрофізіолог, реабілітолог і соціальний працівник діють в межах єдиної стратегії. Такий підхід дозволяє поєднати медичну, психологічну та соціальну підтримку, формуючи у ветерана нову модель самосприйняття: «Я можу керувати своїм станом і маю ресурси для життя». Це – головний психологічний результат когнітивного відновлення, який виходить за межі лікування й переходить у площину розвитку свідомості.

Список використаних джерел:

1. Askovic M. et al. Neurofeedback for post-traumatic stress disorder: systematic review and meta-analysis of clinical and neurophysiological outcomes. *European Journal of Psychotraumatology*. 2023. V. 14(2). URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10515677/>
2. Bomyea J. et al. Randomized controlled trial of computerized working memory training for Veterans with PTSD. *Journal of Psychiatric Research*. V. 181. 2025. P. 350-357. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.11.072>
3. Kenemore J. et al. Heart Rate Variability Biofeedback as a Treatment for Military PTSD: A Meta-Analysis. *Military Medicine*. V. 189(9-10). 2024. P. 1903-1909. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38287778/>
4. Voigt J. D. et al. Systematic review and meta-analysis of neurofeedback and its effect on PTSD. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1323485>

Пришляк А. Д.,

студентка 4 курсу спеціальності «Соціальна робота»

кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Науковий керівник: Мітіна С. В.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ ЗАСУДЖЕНИХ

Анотація. У тезах розглядається актуальна проблема ресоціалізації засуджених, як один із ключових напрямів сучасної кримінально-виконавчої та соціально-психологічної політики, спрямований на повернення осіб, які відбували покарання, до законослухняного життя в суспільстві. На основі аналізу наукових джерел розкриваються когнітивні аспекти процесу ресоціалізації, тобто ті зміни мислення, сприйняття себе, планування майбутнього, які визначають здатність засудженого адаптуватись у суспільстві.

Ключові слова: ресоціалізація, засуджених, когнітивна сфера, пенітенціарні заклади.

Pryshliak A. Cognitive aspects of the resocialisation of convicts

Summary. The article discusses the topical issue of resocialisation of convicts as one of the key areas of modern criminal enforcement and socio-psychological policy aimed at returning persons who have served their sentences to a law-abiding life in society. Based on an analysis of scientific sources, the cognitive aspects of the resocialisation process are revealed, i.e. those changes in thinking, self-perception and future planning that determine the convict's ability to adapt to society.

Key words: resocialization, convict, deviant behavior, cognitive sphere.

В останні роки нестабільність економічної ситуації, триваючі на території країни бойові дії, перманентність кризового стану майже в усіх сферах життя держави і суспільства, зумовлюють стрімке зростання злочинності, що є гострою соціальною проблемою. Зважаючи на соціально-економічну й безпекову ситуацію в Україні на даний час очевидно, що дослідження поняття ресоціалізації засуджених осіб і, зокрема, її психологічних особливостей, а також психологічних основ підготовки осіб до звільнення з місць позбавлення волі є надзвичайно актуальним.

Важливим етапом для кожного засудженого є його ресоціалізація, а саме процес свідомого повернення до суспільного життя в соціумі. Ресоціалізація осіб, які відбули покарання, має важливий соціально-психологічний зміст: вона спрямована на відновлення їхньої здатності до правислухняної поведінки та інтеграції в суспільство. Одним із ключових компонентів успішної ресоціалізації є зміни у когнітивній сфері – мислення, уявлення про себе та майбутнє, здатність до планування й прийняття соціальних норм.

Питання ресоціалізації засуджених осіб викладалось у працях багатьох науковців як у сфері права, так і у сфері психології, а саме Л.П. Буєвої, А.Х. Степанюка, О.В. Беци, Г.М. Драгунова, М.Г. Дебоського, С.В. Горенка, А.Ф. Зелінського, О.Г. Колба, В.М. Трубінікова, В.С. Наливайка, Б.М. Телефанка, А.Ф. Нікітіна, В.С. Морозова, Ю.В. Чуфаровського, А.Р. Ратінова, Н.С. Фоміна й багатьох інших [2].

Особливий правовий статус засудженого визначає його спосіб життя, і як наслідок – поведінку та особистість. Важливими елементами цього статусу є: різноманітні обмеження та ізоляція (переліку речей, якими можна користуватися; продуктів та режиму харчування; житлової площі; вільного пересування, відпусток; загальних прав і свобод та ін.); тотальна регламентація і зобов'язання (у виробничих відносинах та виборі праці; навчання та підвищення кваліфікації тощо), що безумовно впливає на когнітивну сферу [3].

Процес ресоціалізації засуджених до позбавлення волі розглядається деякими науковцями як останній етап відбування покарання, а саме як свідомий процес відновлення певних соціально-значимих навичок, повернення до самостійного загальноприйнятого соціально-нормативного життя в суспільстві (О.М. Бандурка, Ю.М. Антонян, З.А. Астеміров, І.В. Шмаров та ін.). Ключовою в цьому процесі є активність самого засудженого [3].

У доктрині кримінально-виконавчого права можна зустріти різноманітні позиції щодо визначення поняття «ресоціалізація». Наприклад, В. Н. Савардунова аналізує процес ресоціалізації як засвоєння засудженим соціально-позитивних цінностей, норм, взірців поведінки, становлення загублених або ж відсутніх навичок соціально-нормативної поведінки [2].

Дослідники А. В. Піщелко та Д. В. Сочивко розглядають ресоціалізацію як педагогічно зорієнтовану та цілісну комплексну систему взаємодії на особистість засудженого з метою повторно розвинути втрачені або несформовані соціальні вчинки та взірці поведінки для подальшої повноцінної життєдіяльності людини. З. А. Астеміров стверджує, що термін «ресоціалізація» тотожний з «перевихованням», І. В. Шмаров розглядає ресоціалізацію як поступову діяльність соціальних працівників та психологів [1].

Процес ресоціалізації засуджених досить складний і багатоетапний і містить не лише правовий аспект, суть якого – в процесі підготовки засудженого до звільнення в місцях позбавлення волі й зняття судимості, а й соціальний аспект (побудова позитивних модулів розв’язання соціальних проблем після звільнення), а також психологічний аспект, що полягає в обов’язковому врахуванні психологічних особливостей особистості засуджених осіб. Водночас важливу роль відіграють якраз і процеси психокорекції (зادля усунення недоліків у розвитку особистості в засудженого), а також засуджений психологічно повинен бути готовим змінити свій спосіб життя [2].

Після тривалого перебування у місцях позбавлення волі у засуджених може спостерігатись ухил у бік когнітивного спаду (зниження контролю уваги, регуляції емоцій, виконавчих функцій), що створює додатковий ризик рецидиву [4].

Таким чином, бачимо, що когнітивна сфера відіграє критичну роль у процесі ресоціалізації засуджених. Без оновлення мислення, часової перспективи, системи цінностей та навичок планування успішна інтеграція в суспільство значно ускладнена. Тому для розв’язання завдань ресоціалізації особистості засудженого необхідний індивідуальний, диференційований підхід у виборі ефективних форм і методів роботи [1].

Ув’язнення та подальше відбування покарання, призводять до істотних змін в особистості засудженого та його поведінці. Найбільш часто згадуваними є: деформація рис характеру в бік посилення деструктивних рис (підозрілість, конфліктність, недовірливість, дратівливість, збудливість); зростання почуття неповноцінності, пригніченість, невпевненість, несамостійність, екстернальність. Така амбівалентність призводить до накопичення негативних емоційних станів, зокрема, відчаю, апатії, психічної напруги та інших [3].

Основними засобами, які сприяють ресоціалізації засуджених є: встановлений порядок виконання та відбування покарання (режим), суспільно корисна праця, соціально-виховна робота, загальноосвітнє і професійно-технічне навчання, громадський вплив. Ресоціалізація за своїм змістом є суперечливим, кризовим процесом, що зумовлено протиріччями між середовищем, в якому знаходиться засуджений та її кінцевою метою (інтеграцією в суспільство). Тому, на цьому етапі засуджений потребує психологічного супроводу [3].

Когнітивно-поведінкові інтервенції (до прикладу тренінги усвідомленості) у місцях позбавлення волі можуть запобігати подальшому погіршенню когнітивних функцій і підтримувати адаптацію після звільнення [4].

Звернемо увагу, що засуджені до позбавлення волі жінки гостро сприймають ізоляцію від суспільства. Особливості їх психофізіологічної

організації обумовлюють підвищену збудливість, сприйнятливість до негативного впливу найближчого оточення, плаксивість, дратівливість. У них часто відбуваються нервово-психічні зриви, виникають стресові стани (фрустрації, депресії, туги, приреченості). У більшості жінок відзначається висока тривожність, викликана відчуженням рідних (розлучення, нелюбов з боку батьків, наявність фізичних або інших вад, які підкреслювалися рідними) [3].

Отже, можемо стверджувати, що проблема ресоціалізації осіб з девіантною, зокрема кримінальною, поведінкою набуває дедалі більшого значення й відповідно потребує нових наукових розвідок й практичних методичних рекомендацій спеціалістів. Разом з тим процес ресоціалізації осіб, які перебували у пенітенціарних закладах, – це складний і багатовимірний процес, який передбачає соціальний і психологічний розвиток особи, набуття нею таких норм, зразків поведінки та диспозицій у соціумі, які в підсумку знешкодять вияв форм і стилю девіантної поведінки [1].

Когнітивні аспекти є визначальними елементами успішної ресоціалізації засуджених. Без адекватної роботи зі зміною мислення, часової перспективи, самооцінки та планування інші соціально-педагогічні заходи не завжди виявляються ефективними. Українські реалії показують необхідність системного включення когнітивної складової в програми ресоціалізації. Реалізація таких підходів сприятиме зниженню ризику рецидиву та покращенню адаптації засуджених до життя у суспільстві

Список використаних джерел:

1. Бамбурак Н. М. Аналіз наукових досліджень процесу ресоціалізації звільненого правопорушника. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. № 1. 2014. URL.: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1157/1/1-2014bnmrzp.pdf>
2. Дільна З.Ф., Устрицька Н.І. Психологічні особливості ресоціалізації засуджених. Порівняльно-аналітичне право. № 1. 2020. С.433-436. URL.: <https://surl.li/gmlwkn>
3. Кожушко А. Р. Психологічні особливості засуджених до позбавлення волі жінок на етапі ресоціалізації. Автореферат дис. на здобуття наук. ст. канд. психологічних наук. Харків, 2016, Харківському національному університеті внутрішніх справ Міністерство внутрішніх справ України. 20с.
4. Umbach R., Raine A., Leonard N.R. Cognitive Decline as a Result of Incarceration and the Effects of a CBT/MT Intervention. Crim Justice Behav. 2017.

Римар А. П.,

*магістрантка 2-го курсу магістратури спеціальності «Психологія»
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Науковий керівник: Міміна С. В.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ ДО НОВИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВ ЖИТТЯ

Анотація. Розглянуто актуальність проблеми адаптації українських мігрантів як багаторівневий соціально-психологічний процес. На основі аналізу наукових джерел і результатів емпіричного дослідження визначено ключові чинники успішної адаптації, а саме: емоційна стабільність, соціальна підтримка, життєстійкість, мовна компетентність та здатність до саморегуляції. Представлена програма розвитку адаптивних стратегій та підвищення ефективності соціальної інтеграції мігрантів.

Ключові слова: адаптація, мігранти, соціальна підтримка, життєстійкість.

Rymar A. Socio-Psychological Factors of Ukrainian Migrants' Adaptation to New Socio-Cultural Living Conditions

Summary. The current problem of the adaptation of Ukrainian migrants is considered as a multi-level socio-psychological process. Based on the analysis of scientific sources and the results of empirical research, the key factors of successful adaptation are identified, namely emotional stability, social support, resilience, language competence, and the ability for self-regulation. A program for developing adaptive strategies and increasing the effectiveness of migrants' social integration is presented.

Key words: adaptation, migrants, social support, resilience.

Масова міграція, спричинена війною, актуалізувала потребу в науковому аналізі процесів адаптації до нових соціокультурних умов. У цьому контексті особливої актуальності набуває розробка моделей підтримки, здатних забезпечити психічне здоров'я, життєстійкість і соціальні зв'язки з урахуванням психологічних, соціальних та культурних чинників. [1, с. 153-155]

Проблема адаптації мігрантів активно досліджується як у вітчизняній, так і у зарубіжній науці. Зарубіжні дослідження зосереджуються на теоретичних моделях акультурації, інтеграційних стратегіях та психологічних чинниках, що впливають на процес адаптації. Наприклад, Берте М., Паолотті Д., Калімері К. (Bertè M., Paolotti D., Kalimeri K. 2023), Фіхель А., Хомель К., Ярошевич М., Лесінська М., Бенц А.-С. (Fihel A., Homel K., Jaroszewicz M., Lesińska M., Bentz A.-S. 2025) та Міньйора У., Боско К., Якус С., (Minora U., Bosco C., Iacus S. 2022) аналізують соціально-психологічні процеси адаптації українських мігрантів у європейських країнах, використовуючи емпіричні дані з відкритих джерел та цифрових платформ. [4]

Вітчизняні дослідники зосереджуються на особливостях адаптації українських мігрантів та внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у контексті сучасних соціально-політичних умов. Науковці К. А. Баян, Л. В. Лупійко (2023), Л.М. Бахмутова, А. Неска, А.В. Гурт, З.А. Василькевич (2022), Н. Малєєва (2024), І. Мазур (2024) досліджують соціально-психологічні умови інтеграції, підкреслюючи роль соціальної підтримки та міжособистісних контактів.

Адаптація мігрантів є багаторівневим процесом, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Вона включає не лише пристосування, а й активну участь у соціальному житті, саморегуляцію, прийняття нових норм і збереження ідентичності. Ключовими чинниками виступають індивідуальні психологічні характеристики, соціальні ресурси, культурні відмінності та контекстуальні умови країни перебування. [2, с.78-83; 3, 40, с. 24]

Соціальна адаптація охоплює налагодження контактів, інтеграцію в громаду, участь у культурних заходах і створення мереж підтримки як ресурсу психологічної стійкості. З огляду на динаміку змін, адаптація проходить через кілька фаз: початкову, кризову, стабілізаційну та інтеграційну. Початковий етап пов'язаний із знайомством з новим середовищем, кризовий – із тривожністю та потребою в підтримці, стабілізаційний – із формуванням адаптивної поведінки, інтеграційний – із здатністю ефективно функціонувати в новому середовищі.

Ефективність адаптації залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників. Індивідуальні охоплюють стресостійкість, емоційну регуляцію, мотивацію, життєву компетентність, відкритість до нового досвіду, гнучкість мислення та здатність до навчання. Ці характеристики забезпечують здатність ефективно реагувати на виклики, пов'язані з міграцією. Серед зовнішніх чинників важливими є родинна підтримка, участь у громадських ініціативах, доступ до соціальних ресурсів. Активне залучення мігрантів до соціальної взаємодії сприяє формуванню почуття приналежності, знижує рівень тривожності та підвищує психологічне благополуччя.

Важливу роль відіграє соціальний контекст, що включає культурні та мовні бар'єри, політичну стабільність, економічні можливості, правовий статус. Незнання мови, відмінності у нормах поведінки чи обмежений доступ до соціальних послуг можуть спричиняти напругу та ізоляцію. У науковому дискурсі, як українському, так і міжнародному, адаптація аналізується з різних теоретичних позицій. Зарубіжні автори М. Берте, Д. Паолотті, К. Калімері, А. Фіхель, М. Лесінська (M. Bertè, D. Paolotti, K. Kalimeri, A. Fihel, M. Lesińska) акцентують увагу на моделях акультурації, інтеграційних стратегіях і ролі інституційної підтримки. Вони також використовують дані цифрових платформ, зокрема LinkedIn, для аналізу міграційних потоків та соціальної мобільності українців. [4, 5]

Окремий напрям досліджень присвячений ролі української діаспори, яка після початку війни стала важливим джерелом гуманітарної, фінансової та емоційної підтримки, сприяючи формуванню солідарності та безпеки серед мігрантів. Психологічний вимір адаптації у міжнародних дослідженнях часто пов'язується з подоланням травматичного досвіду. П. Фревен і Р. Ланіус (P. Frewen і R. Lanius) наголошують на ролі нейропсихологічних механізмів і терапевтичних підходів, що сприяють відновленню внутрішньої цілісності особистості. В українському контексті акцент робиться на соціально-психологічних умовах адаптації, значенні міжособистісних контактів і впливі воєнного контексту. [5]

З метою визначення соціально-психологічних чинників успішності адаптації проведено емпіричне дослідження серед українських мігрантів у Нідерландах. У вибірку ввійшли 40 українських мігрантів віком 20–50 років, які перебували за кордоном понад 6 місяців. Результати дослідження показали, що 80% респондентів регулярно відчують стрес, 75% – самотність, 62,% – низький рівень інтеграції. Лише 13% мають широке коло підтримки, тоді як 65% повідомили про зниження самопочуття після переїзду, 45% мають низький рівень адаптації, у більшості виявлено високі показники тривожності, низький рівень життєстійкості.

Отримані в ході дослідження результати, свідчать про потребу у соціально-психологічній підтримці мігрантів. Проведення корекційної роботи, спрямованої на розвиток емоційної регуляції, комунікативних навичок і соціальної інтеграції, сприяли підвищенню емоційної стабільності, самооцінки, зниженню тривожності та соціальної ізоляції мігрантів. Зафіксовано покращення психоемоційного стану та соціальної інтеграції: зросла стресостійкість, зменшилось відчуття самотності, посилилась довіра до оточення.

Отже, впровадження програми забезпечило позитивні зміни у всіх ключових показниках, підтвердивши ефективність комплексного підходу до соціально-психологічної підтримки мігрантів. Отримані

результати свідчать, що розвиток внутрішніх ресурсів і соціальна підтримка є провідними умовами успішної адаптації. Дослідження має практичне значення для створення програм психосоціальної допомоги адаптації українських мігрантів до нового соціокультурного середовища.

Список використаних джерел:

1. Безручук С. Л. Соціально-психологічна адаптація українців, які виїхали за кордон під час війни. *Теорія та історія соціології. Психологія особистості*, 2024.
2. Гурт А. В., Василькевич Я. З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2022. № 11. С. 78–83.
3. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу та акультурації мігрантів. 2019. scienceandeducation.pdpu.edu.ua.
4. Берте М., Паолотті Д., Калімері К. Від України до світу: моніторинг професійної міграції. Архів 2023 року. (Bertè M., Paolotti D., Kalimeri K. From Ukraine to the World: Monitoring Professional Migration via LinkedIn Data. arXiv, 2023.)
5. Фрюен П., Ланіус Р. Зцілення травмованого «я»: свідомість, нейронаука, лікування. 2015. (Frewen P., Lanius R. Healing the traumatized self: Consciousness, neuroscience, treatment. 2015.)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-32>

Стецюк С. В.,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»*

Західноукраїнського національного університету

Науковий керівник: Мудрак М. А.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та соціальної роботи

Західноукраїнського національного університету

ВНУТРІШНІ ФАКТОРИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Розглянуто базові наукові підходи до поняття стресостійкості. На основі аналізу внутрішніх факторів даного феномена підкреслено важливість стресостійкості як комплексної властивості психічного розвитку та здатності до витривалості в умовах стресів.

Ключові слова: особистість, стрес, стресостійкість, внутрішні фактори стресостійкості, стресогенні фактори, особистісна організація.

Stetsiuk S. V. Internal Factors of Personality Stress Resistance

Summary. Basic scientific approaches to the concept of stress resistance are considered. Based on the analysis of the internal factors of this phenomenon, the importance of stress resistance as a complex characteristics of mental development and the ability to be resilient in stressful conditions is emphasized.

Key words: personality, stress, stress resistance, internal factors of stress resistance, stress factors, personal organization.

Наукові дослідження вчених та практичний досвід фахівців-психологів переконливо доводять, що стресостійкість особистості – це причинно-наслідкове явище. Українські (В. Корольчук, С. Миронець, А. Гурич, О. Тімченко) та зарубіжні (А. Реан, О. Баранов, Л. Китаєв-Смик, Д. Брайт, Р. Лазарус, Дж. Грінберг) дослідники поділяють думку, що стресостійкість особистості має різнопланову зумовленість. Більшість учених вважають, що на формування та розвиток стресостійкості впливають нижчезазначені два типи факторів, а саме:

- внутрішні особливості: (психофізіологічні, індивідуально-особистісні та соціально-психологічні характеристики особи);
- зовнішні фактори (навколишнє середовище та умови життєдіяльності людини).

Проблема розвитку стресостійкості стала актуальною у наукових дискусіях порівняно недавно, відтак точки зору вчених-психологів на поняття “внутрішні чинники стресостійкості” є дещо відмінними.

Наприклад, О. Баранов вважає, що до внутрішніх чинників стресостійкості належать такі вроджені особливості особистісної організації, як темперамент і характер, а також мотиваційні установки, переконання, моделі поведінки, пізнавальна активність, професійні здібності та навички) [1].

В. Корольчук відносить до внутрішніх такі особистісні ресурси: “Я-концепцію як базовий показник, локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативну сферу – афіліацію, емпатію, емоційну стабільність, витривалість, знання, навички, досвід долаття стресових ситуацій, ступінь тривожності, самооцінку, спосіб оцінки реальності” [2, с. 156-159].

На думку А. Церковського, внутрішніми чинниками стресостійкості є: сила нервової системи, урівноваженість нервових процесів, їх інертність та рухливість, темперамент, тривожність, гендерні особливості, мотивація, установки особистості, самооцінка, індивідуальний тип діяльності, стилі копінг-поведінки [3].

А. Андрєєва, аналізуючи взаємозумовленість стресостійкості та позитивного ставлення студентів до навчальної діяльності, внутрішніми чинниками розвитку стресостійкості визначила наступні:

- психофізіологічні (особливості вищої нервової діяльності, її внутрішні закони);
- соціально-психологічні (вимоги, цілі, переконання, емоції, почуття);
- психолого-педагогічні (нахили, навички, звички, знання) [4].

Огляд наукових праць, що висвітлюють поняття стресостійкості, підводить до висновку про те, що внутрішні чинники становлять фундамент розвитку стресостійкості, а характерні структурні компоненти особистості можуть формувати її здатність до витривалості в умовах стресів.

Конкретніше проаналізуємо висвітлені в науковій літературі особливості згаданих факторів. Вивчаючи стресостійкість як комплексну властивість психічного розвитку, В. Корольчук підкреслює важливість внутрішніх чинників, що є основою утворення та розвитку вищезазначеної особливості. У своїй праці вона узагальнила: "... якщо існує високий рівень показників первинної стресостійкості (генотипу), то навіть без відповідного досвіду цей рівень забезпечує оптимальну стійкість особистості до дії стресогенних факторів... Чим вищою є первинна стійкість особистості до дії стресогенних факторів, тим вища вірогідність нормального функціонування організму й ефективної діяльності за збільшення інтенсивності впливу стресогенних факторів зовнішнього середовища" [5, с. 160].

Мислительна діяльність кожної особи обумовлює її здатність до оцінки та аналізу власного стану та навколишніх обставин. Спостереження показують, що високий рівень мислительної активності обернено співвідноситься із рівнем тривожності, оскільки особа, яка володіє умінням аналізувати та синтезувати інформацію, швидше реагує на наявність небезпеки для власної життєдіяльності, може передбачити рівень загрози для свого життя. І навпаки: спокійна реакція на небезпечну ситуацію імовірно може залежати від невміння особи відчутти і проаналізувати межі загрозової ситуації. Варто також зазначити, що добре розвинене творче, осмислене, рефлексивне, аналітичне мислення сприяє швидкому прийняттю рішень у непередбачуваних чи стресових обставинах.

Т. Циганчук зазначає, що саме емоційний інтелект є фундаментом для ефективного самоконтролю і саморегуляції особистості. Здатність до розпізнавання своїх емоцій, усвідомлення та керування своїми емоційними реакціями та прийняття емоційних проявів інших можливі завдяки високому рівню інтелекту особи. Доцільно зауважити, що рівень розвитку емоційного інтелекту впливає на процес переживання

задоволеності від досягнутого, допомагає розвивати уміння самоуправління особистості, що, звичайно, напручує і посилює стресостійкість особистості.

Аналізуючи внутрішні фактори, що обумовлюють рівень стресостійкості, варто наголосити на важливій науковій тезі про гендерну приналежність особи [3]. Зокрема, дану ідею розділяє відомий біолог В. Геодакян, розкриваючи концепцію статевого диморфізму. Вивчаючи фундаментальні відмінності поведінки представників різних статей з точки зору біологічної науки, вчений довів, що жіночий організм володіє значно більшим спектром реакцій, ніж чоловічий; у жіночій поведінці переважно відтворюються декілька стратегій; визначення конкретної із них обумовлюється навколишніми обставинами та оточенням. Це і є підтвердженням того, що ступінь витривалості та пристосованості жінок є набагато вищим, ніж у чоловіків.

Варто також зауважити на вагомості комунікативної компетентності людини, яка, на думку вчених С. Корсун та Т. Ткачук, проявляється у таких її рисах: емпатії, афіліації, сенситивності до відчуження. Ці характеристики безпосередньо впливають на самооцінку особистості, формують її локус контролю, допомагають у виборі та реалізації копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях.

Вивчення внутрішніх чинників стресостійкості особистості та їх аналіз доводять, що: стресостійкість особистості визначає оптимальний комплекс психофізіологічних та соціально-психологічних особливостей особистості.

Список використаних джерел:

1. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1. С. 37-50.
2. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020. № 11(1). С. 59-63.
3. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3(1). С. 137-143.
4. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Когут Я. М., Пряхіна Н. О., Ясінський В. П. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
5. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020. № 11(1). С. 59-63.

Тищенко Г. В.,

студентка 2 року магістратури кафедри психології

Запорізького національного університету;

студентка 1 року магістратури

*Навчально-методичного центру заочної і вечірньої форми, навчальної
програми «Кризова та реабілітаційна психологія»*

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

*Науковий керівник: **Чемодурова Ю. М.,***

кандидат психологічних наук,

доцентка кафедри менеджменту освіти та психології

*Комунального закладу «Запорізького обласного інституту
підсудимих педагогічної освіти» Запорізької обласної ради*

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДОБРАЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. В статті розглядається структурний аналіз психологічного відображення емоційної сфери особистості. Проведено розгляд компонентів емоційної сфери, які формуються в процесі розвитку особистості. Проаналізовано, як повинні формуватися та розвиватися елементи емоційної сфери для забезпечення збалансованого життєвого сценарію людини.

Ключові слова: відображення, емоційна сфера, особистість, емоційний інтелект, емоційна резильєнтність.

Tyshchenko G. Psychological reflection of the development of the emotional sphere of the personality

Summary. The article considers a structural analysis of the psychological reflection of the emotional sphere of the personality. An analysis of the components of the emotional sphere that are formed in the process of personality development is carried out. It is analyzed how the elements of the emotional sphere should be formed and developed to ensure a balanced life scenario for a person.

Key words: reflection, emotional sphere, personality, emotional intelligence, emotional resilience.

Емоційна сфера є базовим компонентом життя людини. В сучасному світі, коли відбувається швидке зростання соціальних процесів та міжособистісної взаємодії при наявності значного рівня впливу стресогенних факторів, її розвиток набуває особливого значення.

Під психологічним відображенням розвитку емоційної сфери передбачається наявність динамічного компонента, який включає

емоційні явища та їх функції, показники та сам процес розвитку [3, с. 12].

Емоційні явища особистості включають в себе емоції, почуття, настрої, афекти та стресові стани, які є формами переживань.

В свою чергу, емоціям притаманні такі функції як: сигнальна, спонукальна, регулятивна, які впливають на поведінку та вчинки людини, а також регулюють її ставлення до навколишньої дійсності.

Психологічне відображення не є одноосібним: воно розглядається та оцінюється в наявності у особистості таких показників, а саме:

- емоційного інтелекту (здатності розуміти, аналізувати та керувати власними емоціями та емоціями інших);
- емоційної стійкості (здатності залишатися спокійним у стресових ситуаціях);
- емоційної саморегуляції (можливості контролю себе та інших)
- та наявності емпатії (здатності розуміти та співпереживати почуттям інших людей) та безпосередньо сам процес розвитку [2, с. 74-79].

В процесі розвитку емоційної сфери особистості неможливо вийти на новий рівень, не досягнувши успіху в попередньому. Сталий розвиток емоційної сфери приводить до наявності розвиненого емоційного інтелекту особистості, успішного подоланню емоційної лабільності та збудливості, тобто емоційної стійкості, можливості контролю власних емоцій – процесу емоційної саморегуляції, та наявності високого рівня емпатії.

Під емоційним переживання слід розуміти позначення безпосереднього психічного досвіду індивіда в формі психофізіологічного стану, яке відображується в вигляді зацікавлення та супроводжує всі процеси діяльності людини [1, с. 84-94].

Збалансованість емоційної сфери особистості, тобто вміння гармонійно проживати як позитивні, так і негативні емоції, формує базу для подальшого конструктивного життєвого сценарію. Розвинення ж емоційної усвідомленості та рефлексивності у особистості, навпаки, знижує ризик розвитку деструктивного сценарію. А наявність та переважність позитивних емоцій за теорією Б. Фредріксон – «broaden-and-build» сприяють особистісному зростанню, і, як наслідок, нівелюють розвиток таких Я-концепцій, як: Я-жертва, Я-невдаха та т. п [4].

Проте, мова не йде про відсутність так званих «негативних емоцій», таких як злість, роздратування, гнів – важливо наявність резильєнтності, можливості оновлюватися після кризових станів.

Процес емоційної саморегуляції неможливий без відчуття власної цінності. В цьому випадку можливі життєві сценарії на кшталт таких, як: «Я гідний щастя і розвитку», «Я цінний тим, що я себе є», а не «Я повинен все життя страждати, щоб довести свою цінність» [5].

Отже, психологічне відображення складових емоційної сфери особистості не лежить лише в площини емоцій, а охоплює значно

більший простір: від емоційних явищ та їх функцій до емоційного інтелекту, резильєнтності та саморегуляції.

Внаслідок розуміння особливостей формування та розвитку емоційної сфери можливо прийти до гармонійного життєвого сценарію особистості.

Список використаних джерел:

1. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 14, Вип. 1. С. 84–94.
2. Зарицька В.В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. Вип. 19, 2013. С. 74–79.
3. Панькова А. О. Особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку : автореф. магістерської роботи. Миколаїв : Чорноморський нац. ун-т ім. П. Могили, 2020.
4. Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). *Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. Cognition & Emotion*, 19(3), 313–332. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
5. Shorer, S., Weinberg, M., Cohen, L., Marom, D. & Cohen, M. (2024). *Emotional processing is not enough: relations among resilience, emotional-approach coping, and posttraumatic stress symptoms among combat veterans*. *Frontiers in Psychology*. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1354669/full>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-34>

Шепельова М. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського;

старший науковий співробітник лабораторії психології творчості

Інституту психології імені Г. С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

ТВОРЧИСТЬ ЯК КОГНІТИВНО-ЕМОЦІЙНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Анотація. Узагальнюються сучасні теоретичні та емпіричні дослідження впливу стресу на креативність. Показано, що творчість є психоемоційним ресурсом подолання тривалого стресу: підтримує емоційне благополуччя, когнітивну гнучкість та стійкість особистості.

Ключові слова: креативність, стрес, емоційне благополуччя, когнітивна гнучкість, психоемоційний ресурс.

Shepelova M. Creativity as a cognitive-emotional resource for overcoming prolonged stress

Summary. This article summarizes recent theoretical and empirical studies on the impact of stress on creativity. It is demonstrated that creativity serves as a psycho-emotional resource for coping with prolonged stress, supporting emotional well-being, cognitive flexibility, and personal resilience.

Key words: creativity, stress, emotional well-being, cognitive flexibility, psycho-emotional resource.

Творчість у психологічних дослідженнях розглядається не лише як здатність до генерації нових ідей, а й як важливий психоемоційний ресурс, що сприяє адаптації особистості до тривалих стресових впливів. Теоретичні та емпіричні дослідження останніх років демонструють, що творчість інтегрує когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та ціннісно-сміслові аспекти особистості, забезпечуючи психологічну стійкість, гнучкість мислення та саморозвиток [2, 3].

В. О. Моляко розглядає психологічний механізм творчості як адаптаційний ресурс особистості в умовах інформаційної невизначеності та стресу [1]. Автор аналізує, як творчі стратегії допомагають людині впоратися з когнітивним навантаженням, підтримувати психічну рівновагу та адаптуватися до змінюваного середовища. Зокрема, наголошується на важливості комбінування, реконструювання та аналогізування як основних когнітивних стратегій, що сприяють ефективному розв'язуванню проблем у складних умовах. Ці стратегії дозволяють особистості не лише адаптуватися до стресових ситуацій, а й використовувати їх як можливості для особистісного зростання та розвитку [1].

Чиж О. Ф. [2] наголошує на багатокомпонентному розумінні творчості як «ресурсного потенціалу» дорослої особистості. Авторка підкреслює, що креативність забезпечує не лише створення нового, а й адаптацію до життєвих змін, самореалізацію, психологічну рівновагу та самостійність. Особливу роль у цьому контексті відіграє переживання стану «поток», яке супроводжується глибоким залученням у завдання та зниженням тривожності, що підтримує емоційне благополуччя та розвиток суб'єктності [2].

Подібні висновки наводять А. Де Лоренцо зі співавторами [3], які показують, що творчість сприяє психологічній адаптації та відновленню після травми, а також підтримує психічне зростання та стійкість до стресу в умовах пандемії. Творчі навички допомагали молодим людям

ефективніше долати труднощі та покращувати емоційне благополуччя [3].

Практичні дослідження підтверджують, що хронічний стрес та вигорання зазвичай знижують творчі здібності. Наприклад, М. Ваїсс зі співавторами [6] порівняли творчі показники працівників із високим і низьким рівнем симптомів вигорання та виявили, що лише клінічно виражене вигорання значно пригнічує творчість.

Згідно з дослідженням С. Чжоу та ін. [7] на вибірці з 967 осіб, відчуття стресу негативно впливає на творчість через зниження суб'єктивного благополуччя: зі збільшенням стресу падають показники творчості, причому ця залежність послаблюється за високого рівня депресивних симптомів. Лі та співавтори [4] у експерименті з творчими бізнес-завданнями показали, що стрес впливає на фізіологічні показники мозку: під стресом знижується активність «альфа»-хвиль у лобовій частині мозку та збільшуються «бета»-хвилі, що пов'язано з падінням творчої ефективності.

Отже, емпіричні дані свідчать: тривалий професійний чи психологічний стрес ускладнює творчі здібності та продуктивність [5, 7, 4].

Фахівці виділяють кілька механізмів впливу стресу на творчість. Згідно з теорією когнітивних ресурсів, стрес обмежує доступні когнітивні ресурси, необхідні для творчого мислення, і тому пригнічує творчість [4]. Модель challenge–hindrance розрізняє «стрес-виклики», які можуть мобілізувати когнітивні ресурси та сприяти творчості, і «стрес-перешкоди», що пригнічують креативність [7]. Дослідження показують, що менеджери, які оцінювали стрес як контрольований виклик, демонстрували вищу творчість, тоді як за тривалої невизначеності або загрози творчі зусилля знижувалися [3].

Окрему увагу приділяють дослідженням арт-терапії та творчих занять, які сприяють зниженню стресу. Систематичний огляд Л. Мартін та співавторів [5] охопив 37 досліджень образотворчої, музичної, танцювальної та драматерапії. У більшості випадків (>80%) ці втручання призводили до значного зниження рівня суб'єктивного стресу учасників та підвищення їхньої самоефективності [5]. Таким чином, творчість у форматі терапевтичних програм виступає ефективним засобом профілактики та зняття тривалого психоемоційного навантаження.

Загалом, психологічні дослідження свідчать, що різні форми творчої активності асоціюються із покращенням емоційного стану та зниженням тривожності і вигорання. О. Ф. Чиж [2] підкреслює, що творчість підтримує емоційне благополуччя дорослої особистості та є фактором підтримки суб'єктності. Водночас високий рівень хронічного стресу або депресії підриває творчий потенціал, оскільки негативний стрес знижує суб'єктивне благополуччя, що опосередковано веде до зниження творчості [7].

Таким чином, сучасні наукові дані підтверджують, що творчість може виступати потужним психоемоційним ресурсом для стійкості та подолання тривалого стресу за умови помірного рівня стресу та спеціально організованої підтримки творчої активності.

Список використаних джерел:

1. Творча діяльність в ускладнених умовах / В. О. Моляко, Т. М. Третяк та ін. К.: 2007. 308 с.
2. Чиж, О. Ф. (2025). Креативність як ресурсний потенціал особистості в дорослому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (2), 171–176. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-24>
3. De Lorenzo, A., Smith, R., & Wang, L. (2023). Creativity and resilience: A mini-review of psychosocial mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 14, 112345. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.112345>
4. Lee, J., Kim, C., & Lee, K.C. (2022). Effects of stress on creativity in business problem-solving: An EEG/ECG study. *Frontiers in Psychology*, 13, 705442. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.705442>
5. Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S.C. (2018). Creative arts interventions for stress management and prevention: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 8(2), 25. <https://doi.org/10.3390/bs8020025>
6. Weiss, M., Johnson, P., & Kim, S. (2022). Different facets of creativity in employees under stress and burnout. *Behavioral Sciences*, 12(4), 231. <https://doi.org/10.3390/bs12040231>
7. Zhou, S., Guan, Q., Zhou, W., & Jiang, T. (2025). Perceived stress and creativity: The roles of subjective well-being and cognitive flexibility. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, 52. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05263-3>

НАПРЯМ 4. ПСИХОДІАГНОСТИКА СВІДОМОСТІ, МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

<https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-35>
DOI

Байєр О. О.,
*кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології та педагогіки
Університету імені Альфреда Нобеля*

ЕТНОГРАФІЧНИЙ МЕТОД ЯКІСНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: МОЖЛИВОСТІ ТА ОБМЕЖЕННЯ

Анотація. Описано фокус етнографічного методу в психології на тому, як люди конструюють і розуміють соціальну реальність через взаємодії, мову та дії. Метод забезпечує глибоке занурення, допомагаючи «вхопити» символічні й емоційні аспекти досвіду та культуру пам'яті, поєднуючи суб'єктивність дослідника з науковою обґрунтованістю.

Ключові слова: етнографічний метод, соціальна реальність, культура пам'яті, глибоке занурення, якісне дослідження, психологічна антропологія.

Bayer O. Ethnographic Method of a Qualitative Research: Opportunities and Limitations

Summary. The focus of ethnographic method in psychology on how people construct and interpret social reality through interactions, language and actions is described. The method provides deep involvement helping «grasp» symbolic and emotional aspects of experience and the culture of memory, uniting the subjectivity of a researcher with research objectivity.

Key words: ethnographic method, social reality, the culture of memory, deep involvement, qualitative research, psychological anthropology.

Фокусом етнографічного методу дослідження в психології є те, як люди в повсякденному житті конструюють і розуміють соціальну реальність через дії, мову та взаємодії. Це процесуальний підхід до дослідження, який завдяки тому, як він побудований, а саме увазі до контекстів та глибокому зануренню в життя респондентів, допомагає краще «вхопити» символічні, тілесні та емоційні аспекти досвіду, які

зазвичай залишаються поза обсягом даних, що збирають традиційними кількісними чи іншими якісними методами організації роботи.

Метод передбачає аналіз культури пам'яті і дозволяє зсередини побачити і вивчити, як індивідуальні історії переплітаються колективним досвідом [1]. Використовують, переважно, спостереження («participant observation»), інтерв'ю (як правило, напівструктуровані), польову роботу, аналіз документів та артефактів [5].

Етнографічний запит дозволяє досліджувати одразу низку змінних різних груп: культурні (традиції, ритуали; мова; норми поведінки і рольові очікування), соціальні (структура групи і відносини в ній; форми взаємодії і спілкування; ступінь інтеграції чи ізоляції групи), психологічні (ідентичність, сприйняття і інтерпретація досвіду, психоемоційні стани, цінності), контекстуальні обставини (історичні, географічні, побутові) та методологічні (характеристики інтерв'ю, особливості спостереження, типи даних).

Історія використання етнографічного методу в психології пов'язана з іменами німецьких учених М. Лацаруса та Г. Штейнталя, які започаткували вивчення «народного духу» через мову, міфи, звичаї та культуру. На початку XX століття використання етнографічного підходу розширив В. Вундт, який досліджував психологічний зміст культурних артефактів і релігійних практик у роботі «Психологія народів». Активно проникати в соціальну психологію етнографія почала в середині XX століття, завдяки чому з'явився інструмент глибшого вивчення впливу культури на психіку та поведінку. Застосування етнографічного методу в українській психології стало предметом аналізу декількох робіт [2; 4].

На думку прибічників етнографічних досліджень у психології, етнографія органічно поєднує суб'єктивність дослідника з науковою обґрунтованістю [6]. Останню забезпечують чіткістю і прозорістю методів збору і аналізу даних, перевіркою достовірності свідчень через співставлення інтерпретацій різних учасників. Важливим інструментом аналізу етнографічних даних вважають рефлексивність дослідника протягом всього процесу роботи: від задуму, теоретичної розробки теми до проведення інтерв'ю та обговорення отриманих даних. Завдяки розкриттю стосунку і ставлення до теми і змісту дослідження (тобто аналізу власного «розміщення» в ньому, *positionality* англійською), стає можливим побачити очікування та упередження стосовно його теми та певною мірою «внести їх за дужки». Інший обов'язковий складник роботи – це оприлюднення і обговорення його результатів у професійному середовищі, коли критичний погляд колег дає змогу побачити «білі плями» в тканині аргументів, що її створює автор дослідження.

У контексті обговорення етнографічного методу і зануреності дослідника в «поле» феномену, який він вивчає, як і стосовно багатьох

інших якісних методів дослідження через критику в суб'єктивізмі і упередженості, науковці описують декілька цікавих явищ, зокрема етнографічну звабу («ethnographic seduction» англійською [7]) і підтверджувальне викривлення («confirmation bias» [3]). Під першим розуміють «зачарованість» дослідника домінантним дискурсом, що його передають респонденти, і через те втрату критичної налаштованості і відмову йти вглиб задля ретельнішого вивчення. Друге виокремлюють як явище, коли особистий досвід дослідника стає певною «інтерпретативною лінзою», що визначає тлумачення отриманих емпіричних даних.

Розрізняють критичну, фокусовану та колегіальну етнографію. Мета першої – критичний аналіз соціальних структур і ієрархій, що зазвичай потребує тривалих часових інвестицій; друга покликана вивчити конкретні поведінкові та психологічні аспекти у певному контексті, вона може реалізовуватись в обмеженому часі; колегіальна етнографія базується на колегіальній взаємодії дослідників та інтеграції їх поглядів.

Етнографічний метод може бути інструментом психологічної антропології – міждисциплінарної галузі, зосередженої на «переконаннях, почуттях та мотивації людей в різних культурних контекстах... Психологи-антропологи вивчають такі теми, як наратив, ідентичність, досвід, емоція, пам'ять, дискурс, переконання, свідомі цілі та несвідомі бажання, концептуальні структури, гендер, сексуальність, травма, психічна хвороба, стигматизація та психологічний розвиток у різних соціальних та культурних контекстах» [8, с. 359].

Реалізація етнографічного методу передбачає декілька етапів: формулювання мети та виділення об'єкту дослідження; занурення в середовище; використання етнографічних методів і збір даних; інтерпретація і формулювання висновків.

Список використаних джерел:

1. Глушко М. Методика польового етнографічного дослідження: навч. посіб. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2008. 288 с.
2. Кіцак Н. М. Розвиток української етнопсихології в західній діаспорі ХХ століття. Автореф. дис. на здобуття наук. ст. канд. психол. наук, спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2000. 19 с.
3. Конверський А. Є., Колотілова Н. Підтверджувальне викривлення в процесах аргументації. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Філософія. 2023. Т. 2. № 9. С. 20-24. <https://doi.org/10.17721/2523-4064.2023/9-3/15>.
4. Савицька О. В. Співак Л. М. Етнопсихологія: навч. посіб. К.: Каравела, 2011. 264 с.
5. Gertner A.K., Franklin J., Roth I., Cruden G.H., Haley A.D., Finley E.P., Hamilton A.B., Palinkas L.A., Powell B.J. A scoping review of the use

of ethnographic approaches in implementation research and recommendations for reporting. Implementation Research and Practice. 2021. January-December, 2. doi: 10.1177/2633489521992743.

6. Hammersley M., Atkinson P. Ethnography Principles in Practice. 4th edition. London: Routledge, 2019. 292 p.

7. Robben A. C. G. M. Ethnographic Seduction, Transference, and Resistance in Dialogues about Terror and Violence in Argentina. Ethos. 1996. Vol. 24. P. 71-106.

8. Strauss C. Psychological Anthropology. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences. 2015. 2nd edition. Volume 19. P. 359-365. doi:10.1016/B978-0-08-097086-8.12138-5.

<https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-36>

DOI

Дробот О. В.,

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

Коминар М. В.,

*здобувач магістерського рівня вищої освіти
кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ВІЗУАЛЬНА ПСИХОСЕМАНТИКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ: АВТОРСЬКА МЕТОДИКА «ПОЗИ ТІЛА БЕЗ ОБЛИЧЧЯ»

Анотація. У роботі презентовано авторську фото-проективну методику «Пози тіла без обличчя», створену в межах дослідження візуальної психосемантики емоційних станів осіб юнацького віку. Методика дозволяє визначити невербальні патерни тілесно-просторової експресії базових емоцій і виявити індивідуально-психологічні особливості емоційного реагування молоді.

Ключові слова: емоційні стани, юнацький вік, психосемантика, невербальна експресія, авторська методика.

Drobot O., Komynar M. Visual psychosemantics of emotional states in youth: author's technique "body poses without faces"

Summary. The paper presents the author's photo-projective technique "Body Poses Without Faces", developed within the study of visual

psychosemantics of emotional states in youth. The method identifies non-verbal bodily-spatial patterns of emotional expression and reveals individual differences in emotional perception and regulation.

Key words: emotional states, youth, visual psychosemantics, non-verbal expression, author's technique.

Емоційні стани є важливим елементом психічного життя людини, адже вони визначають її поведінку, спілкування та ставлення до навколишнього світу. У юнацькому віці, коли відбувається формування ідентичності та емоційної зрілості, зростає потреба у самопізнанні та розумінні власних переживань. Саме в цей період особистість активно використовує візуальні способи самовираження, які дозволяють передавати внутрішні емоційні змісти через невербальні форми.

Сучасні дослідження підтверджують, що пози, жести й тілесна експресія можуть бути не менш інформативними, ніж міміка чи мовлення [7]. Візуально-психосемантичний підхід дає змогу виявляти глибинні смисли емоцій через образно-просторові структури [4].

З огляду на це було створено авторську фото-проективну методику "Пози тіла без обличчя", що дозволяє досліджувати тілесні прояви базових емоцій, не спираючись на facial-вирази.

Мета – апробація авторської методики для визначення невербальних тілесних показників емоційних станів осіб юнацького віку.

Завдання: визначити точність розпізнавання базових емоцій за позами тіла, виявити гендерні відмінності у невербальній експресії, зіставити результати методики з даними вербальних тестів (ЕЕВ, PANAS, Візуальний семантичний диференціал базових емоцій).

У дослідженні взяли участь 60 студентів юнацького віку (19–25 років), серед яких 35 жінок (58,%) та 25 чоловіків (41,7%). Добір здійснювався добровільно серед студентів гуманітарних спеціальностей.

Було використано 12 силуетних зображень людських фігур без обличчя, створених у графічному форматі (чорний силует на білому фоні). Кожна поза передавала один із типових емоційних станів: радість, злість, сум, страх, огида, подив, ніжність, тривога, байдужість, впевненість, розгубленість, спокій.

Респондентам пропонувалося уважно розглянути кожне зображення та: визначити, яку емоцію, на їхню думку, воно відображає; коротко описати, за якими зовнішніми ознаками чи асоціаціями вони зробили цей висновок (наприклад, положення рук, корпусу, нахил голови, напруга тіла тощо).

Середній рівень правильного розпізнавання емоцій за методикою «Пози тіла без обличчя» становив $\approx 76\%$, що свідчить про достатньо високу чутливість респондентів до тілесно-просторових емоційних сигналів.

Найвищі показники правильного розпізнавання отримали емоції радості (90%), впевненості (84%), ніжності (82%) та спокою (80%). Ці результати свідчать, що молодь краще ідентифікує позитивні та гармонійні стани, які мають виразні тілесні маркери – відкриту поставу, симетрію, плавність і знижену м'язову напругу.

Дещо нижчі показники спостерігалися за емоціями суму (78%), злості (74%), розгубленості (69%) та подиву (67%), що вказує на більшу варіативність їх інтерпретацій.

Найскладніше розпізнавалися емоції страху (63%), тривоги (61%), відрази (58%) та байдужості (56%). Такі результати пояснюються менш очевидними позитивними ознаками та схожістю між тілесними патернами напруження, замкненості чи емоційного пригнічення.

У цілому спостерігається тенденція до кращого розпізнавання позитивних і соціально прийнятних емоцій порівняно з негативними або дифузними станами.

Гендерні відмінності засвідчили, що жінки точніше ідентифікували емпатійні стани (сум, ніжність, тривога), тоді як чоловіки – активні (впевненість, злість).

Кореляційний аналіз показав статистично значущий зв'язок між результатами методики та показниками PANAS і Візуального семантичного диференціалу ($r = 0,64$; $p < 0,05$), що підтверджує її конструктну валідність і узгодженість із іншими шкалами емоційної діагностики.

Авторська методика «Пози тіла без обличчя» застосовувалася у поєднанні з трьома валідизованими психодіагностичними інструментами: опитувальником ЕЕВ (Емоційна експресивність візуальна), шкалою PANAS та Візуальним семантичним диференціалом базових емоцій. Порівняльний аналіз показників виявив високу узгодженість результатів між цими методиками. Зокрема, точність розпізнавання позитивних емоцій за авторською методикою (радості, впевненості, спокою) позитивно корелює з високими значеннями позитивного афекту (PANAS) та високими оцінками за факторами «Оцінка» і «Активність» у семантичному диференціалі. Водночас підвищення частоти розпізнавання емоцій напруження чи байдужості відповідає вищим показникам негативного афекту та зниженій візуальній експресивності за даними ЕЕВ.

Це підтверджує, що методика «Пози тіла без обличчя» не лише відображає індивідуальні особливості невербальної експресії, а й є структурно узгодженою з іншими валідними методами діагностики емоційних станів, що підвищує її діагностичну надійність і практичну цінність.

Авторська методика «Пози тіла без обличчя» є інноваційним психосемантичним інструментом, що поєднує проєктивний аналіз із

дослідженням тілесно-просторової експресії. Її унікальність полягає у відсутності facial-контексту, що дозволяє оцінювати саме тілесні маркери емоцій без соціально бажаних нашарувань.

Методика придатна для використання у психодіагностиці, психологічному консультуванні та формувальних програмах розвитку емоційної усвідомленості студентської молоді.

Отримані результати підтвердили надійність і валідність авторської методики «Пози тіла без обличчя». Візуально-психосемантичний аналіз тілесних поз дозволяє поглибити розуміння емоційних станів осіб юнацького віку та може стати основою для подальших досліджень невербальної поведінки і практичних програм оптимізації емоційного стану студентів.

Список використаних джерел:

1. Артем'єва О. Ю. Психосемантика свідомості: сучасні напрями та підходи : монографія. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 312 с.
2. Дробот О. В. Методи психосемантики у дослідженні свідомості. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія* : зб. наук. праць. Київ : Національний авіаційний університет, 2018. Вип. 1(12). С. 112–117.
3. Дробот О. В. Невербальне спілкування як спосіб комунікації та прояв підсвідомого. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (8 грудня 2023 р., Львів–Торунь). Lviv–Toruń : Liha-Pres, 2023. С. 22–25. URL: <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/book/247>
4. Дробот О. В., Коминар М. В. Особливості невербальної психосемантики у професійної діяльності фахівця. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 36 (75), № 2, 2025. С. 72–77. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/12>
5. Gamézo N. V., Domashenko T. V. Diagnosis of Emotional Recognition by Facial Expressions: Practical Manual. Kyiv : Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 2018. 112 p.
6. Watson D., Clark L. A. The PANAS Scales: Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54(6). P. 1063–1070. DOI: 10.1037/0022-3514.54.6.1063
7. Zabolotna O. Emotional Expressiveness in Youth: Psychological Features and Diagnostic Approaches. Lviv : LNU Publishing House, 2023. 156 p.

Романенко В. А.

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

*Науковий керівник: Шепельова М. В.,
кандидат психологічних наук,*

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

ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE (MAAS)

Анотація. У тезах розглянуто структуру, зміст та діагностичний потенціал опитувальника Mindful Attention Awareness Scale(MAAS) як методу вивчення рівня усвідомленості особистості. Проаналізовано, як результати тесту допомагають психологу інтерпретувати стиль мислення, рівень емоційної саморегуляції, схильність до автоматичних реакцій та здатність до саморефлексії.

Ключові слова: усвідомленість, психодіагностика, MAAS, саморегуляція, рефлексія.

Romanenko V. Psychodiagnostic Capabilities of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Summary. The paper presents an analysis of the diagnostic potential of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). It explains how the tool helps psychologists understand an individual's thinking patterns, emotional self-regulation, and level of awareness.

Key words: mindfulness, diagnosis, MAAS, self-regulation, reflection.

Одним із найбільш актуальних завдань сучасної психології є пошук методів, які дозволяють не лише виміряти окремі психічні процеси, а й зрозуміти цілісну структуру внутрішнього світу людини. Одним із таких методів є опитувальник Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) – інструмент, який допомагає оцінити рівень усвідомленої присутності у повсякденному житті [1, с. 823].

Усвідомленість трактується як здатність підтримувати увагу на теперішньому моменті без автоматичних оцінок та реакцій [1, с. 824]. У психологічному сенсі це означає жити зсередини назовні, коли людина не просто реагує на події, а розуміє, що саме вона відчуває, думає і робить. Тому MAAS не просто тест – це своєрідне дзеркало внутрішньої уважності, яке відображає глибину контакту людини з власним досвідом [3, с. 20].

Методика MAAS складається з 15 тверджень, які описують частоту «автоматичної» поведінки – ситуацій, коли людина діє, не усвідомлюючи своїх дій [1, с. 830]. Наприклад: «Я дію, не помічаючи, що роблю» або «Я не помічаю, коли напружую своє тіло».

Кожне твердження оцінюється за 6-ти бальною шкалою Лайкерта – від «майже завжди» до «ніколи». Сума балів показує, наскільки часто респондент перебуває у стані “автопілота”.

Цінність методики полягає в тому, що вона не вимагає самооцінки в термінах “я хороший/поганий”, а пропонує просте спостереження за власною увагою – що знижує соціально бажані відповіді та дозволяє отримати більш щирі результати [2, с. 56].

Що саме показує MAAS

Опитувальник Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) вимірює один із базових компонентів свідомості – здатність до усвідомленої уваги, тобто наскільки людина схильна бути “в моменті”, сприймати власні думки, почуття й дії без автоматизму. Його результати відображають рівень інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, що формують якість психічного життя особистості [1, с. 824; 4, с. 57].

За суттю, MAAS не оцінює моральні чи соціальні риси людини – він фіксує частоту відсутності усвідомленості, тобто наскільки часто людина діє “на автопілоті”, не помічаючи того, що робить або відчуває. Високий показник MAAS свідчить про здатність до зосередженості, рефлексії, спостереження за власним внутрішнім світом. Такі люди краще розпізнають свої емоції, вчасно реагують на стрес і вміють стабілізувати свій психоемоційний стан [1, с. 835; 3, с. 20]. Низькі результати за шкалою вказують на схильність до автоматичних реакцій, імпульсивності, румінацій (нав’язливих роздумів) і втрати внутрішнього фокусу. Люди з такими показниками часто описують відчуття “відключеності” або “відсутності себе у власному житті”. Це може супроводжуватися підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням і труднощами у прийнятті рішень [3, с. 22; 2, с. 59].

Дослідження підтверджують, що високі показники MAAS корелюють із меншим рівнем тривожності, депресивності та емоційного вигорання, а також із більшою життєстійкістю, самоприйняттям і гармонійними міжособистісними стосунками [2, с. 60; 4, с. 58]. Таким чином, MAAS відображає не лише рівень уважності, а й якість внутрішнього діалогу особистості – наскільки людина усвідомлює власні реакції, приймає себе та здатна діяти, а не реагувати.

Крім того, опитувальник допомагає виявити когнітивні закономірності, які визначають спосіб сприйняття світу. Люди з високим рівнем mindfulness мають схильність до гнучкого мислення, конструктивного аналізу подій та прийняття ситуацій без зайвого осуду [1, с. 836]. Вони здатні зберігати ясність мислення навіть у стресових обставинах, тоді як низький рівень усвідомленості часто

супроводжується когнітивними спотвореннями – катастрофізацією, чорно-білим мисленням, узагальненнями. Таким чином, МААС дає можливість кількісно оцінити якість психічної присутності, тобто рівень включеності особистості у власне життя. Ця інформація має високу діагностичну цінність, адже дозволяє психологу не лише описати стан клієнта, а й побачити напрямки його розвитку: від автоматизму до усвідомлення, від емоційного хаосу до внутрішньої гармонії.

Для практичного психолога результати МААС – це не просто цифри, а карта уваги клієнта. Вони допомагають побачити:

- наскільки людина здатна до самоспостереження – чи помічає вона свої думки та емоції, чи реагує автоматично;
- який у неї стиль мислення – рефлексивний, поверхневий чи імпульсивний;
- як вона проживає емоції – чи приймає почуття без боротьби, чи уникає їх;
- який рівень внутрішнього контакту – чи людина “в тілі” або відчужена від власних відчуттів [4, с. 59].

Ці показники дають фахівцю змогу індивідуалізувати підхід у роботі з клієнтом. Наприклад, низький рівень усвідомленості вказує на потребу розвивати навички фокусування уваги, тілесної саморефлексії чи дихальних практик [3, с. 23]. МААС активно застосовується у психотерапії, коучингу, освітній сфері та дослідженнях психологічного благополуччя. У психотерапії опитувальник допомагає відстежити зміни клієнта під час майндфулнес-практик або когнітивно-поведінкових втручань [3, с. 18]. В освіті МААС використовується для вивчення здатності студентів до зосередження, саморегуляції, внутрішньої мотивації [2, с. 58]. У дослідженнях – для виявлення зв'язку між рівнем усвідомленості й тривожністю, емоційним вигоранням, задоволеністю життям [3, с. 19; 4, с. 60]. Таким чином, МААС виступає не лише тестом, а індикатором зрілості особистості, що відображає її готовність бути в контакті з власним життям. Для психолога – це інструмент для розпізнавання “внутрішньої позиції” клієнта: чи живе він свідомо, чи пасивно реагує на події.

Клієнти з низькими показниками МААС часто описують своє життя як “хаотичне” або “безконтрольне” – що свідчить про низький рівень рефлексії, дефіцит самоусвідомлення та труднощі в емоційному контакті [4, с. 61]. Навпаки, високі бали вказують на сформований внутрішній локус контролю, здатність до спокійного прийняття рішень і зрілу самосвідомість [1, с. 836].

У такий спосіб МААС допомагає не лише діагностувати стан людини, а й зрозуміти логіку її поведінки, мотиви та стратегії взаємодії зі світом. Це робить методику універсальною як у наукових дослідженнях, так і в психотерапевтичній роботі.

Висновки. Опитувальник МААС є одним із найефективніших інструментів для дослідження усвідомленості, який поєднує простоту

використання та глибину інтерпретації. Він дозволяє психологу побачити, як людина мислить, реагує, відчуває і проживає власне життя, допомагає оцінити баланс між автоматизмом і саморефлексією, виявити внутрішні блоки уваги й відстежити динаміку особистісних змін. Застосування цього опитувальника робить процес психологічного пізнання більш точним і гуманістичним, адже він допомагає не лише виміряти, а й зрозуміти людину – її спосіб бути у світі та рівень внутрішньої присутності.

Список використаних джерел:

1. Brown K. W., & Ryan, R. M. 2003. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf
2. Мотрук Т. О. 2023. Практика майндфулнес у психотерапевтичній роботі. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/56a66b20-310b-4b67-89a8-0eaca221b3b7/content>
3. Христук О. Л. 2018. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. Львів : ЛьвДУВС. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1076/1/2018-1-19.pdf>
4. Цюмик Х. Б. 2025. Концептуалізація усвідомленості як психологічного феномену. Ужгород : УжНУ. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ed67fb8d-6f06-42c3-9fce-8cda69315109/content>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-38>

Собильська І. Р.,

магістр кафедри психології

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

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

доктор психологічних наук, доцент.

завідувач кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Анотація. У тезах представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження впливу арт-терапевтичних методів на рівень тривожності молодших школярів. Розроблено та апробовано програму

психологічної корекції, що сприяє зниженню емоційної напруги, розвитку саморегуляції й гармонізації внутрішнього стану дітей.

Ключові слова: тривожність, молодші школярі, арт-терапія, емоційна стабільність, психологічна корекція.

Sobylska I. Reducing Anxiety in Primary School Children through Art Therapy Methods

Summary. The paper presents theoretical and empirical research on the impact of art therapy techniques on reducing anxiety among primary school children. A psychological correction program was developed and tested, showing positive results in emotional regulation, self-expression, and adaptation to the educational environment.

Key words: anxiety, primary school children, art therapy, emotional regulation, psychological correction.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічного навантаження на дітей у сучасному освітньому середовищі, що нерідко супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю у собі та труднощами адаптації. Молодший шкільний вік є чутливим періодом формування емоційної сфери, самооцінки й соціальної поведінки, тому саме в цей час необхідно створювати психологічно безпечні умови розвитку.

Проблема дитячої тривожності широко представлена у вітчизняній та зарубіжній психології. У науковій літературі виділяють різні підходи до розуміння цього феномена.

- Психоаналітична концепція (З. Фройд, А. Фройд) трактує тривожність як наслідок внутрішнього конфлікту.

- Неофройдиристи (К. Хорні, Г. Салліван, Е. Фромм) наголошують на ролі міжособистісних відносин і почуття безпеки.

- Біхевіористичний підхід (Д. Уотсон, К. Спенс) пояснює тривогу як набутий емоційний рефлекс, який можна коригувати через навчання.

- Когнітивна теорія (А. Бек, А. Елліс) розглядає тривожність як результат ірраціональних думок і негативних переконань.

- Гуманістичний і екзистенційний напрямки (К. Роджерс, Р. Мей, В. Франкл) тлумачать тривожність як нормальний стан розвитку особистості, що стимулює самопізнання.

У молодшому шкільному віці тривожність має як психологічні, так і психофізіологічні причини. Серед основних чинників – особливості нервової системи, висока емоційна чутливість, недостатній розвиток механізмів саморегуляції, підвищені вимоги з боку дорослих, змагання в навчанні. Л.І. Божович наголошувала, що емоційний розвиток дитини молодшого шкільного віку характеризується нестабільністю емоційних реакцій та високою чутливістю до оцінювання з боку значущих дорослих [2]. Тривожність може проявлятися у вигляді страхів,

уникання діяльності, соматичних симптомів, сльозливості чи агресивних реакцій.

Зниження тривожності можливе через використання арт-терапії, яка базується на творчому самовираженні дитини, сприяє зняттю внутрішньої напруги, розвитку емоційної стабільності й формуванню позитивного образу «Я». Арт-терапевтичний процес допомагає дитині безпечно виразити емоції, усвідомити свої переживання, знайти способи саморегуляції.

Арт-терапія як метод психологічної корекції ґрунтується на переконанні, що внутрішнє «Я» дитини відображається у візуальних образах щоразу, коли вона малює, ліпить чи створює щось спонтанно, не замислюючись про свої твори [8]. О.В. Котенко підкреслює, що арт-терапія дозволяє дитині виразити те, що вона не може сказати словами, особливо коли йдеться про складні емоційні переживання та внутрішні конфлікти [2, с. 45]. Це особливо важливо для молодших школярів, у яких вербальні можливості самовираження ще недостатньо розвинені.

Механізми терапевтичного впливу арт-терапії на тривожних дітей включають кілька аспектів. По-перше, творчий процес сам по собі має заспокійливий ефект, знижуючи рівень кортизолу – гормону стресу. По-друге, створення художнього продукту дає дитині відчуття контролю над ситуацією, що є особливо цінним для тривожних дітей, які часто відчують безпорадність [4, с. 27]. По-третє, арт-терапія забезпечує безпечний простір для експериментування з різними способами самовираження та взаємодії з навколишнім світом.

О. Вознесенська та Л. Мова наголошують на важливості використання арт-технологій в освітньому середовищі, оскільки вони органічно поєднуються з навчальним процесом і не викликають у дітей опору чи побоювань, як це може статися з традиційними формами психологічної роботи [3, с. 23]. Діти сприймають арт-терапевтичні заняття як цікаву гру, що знижує їхню настороженість і дозволяє психологу працювати з глибинними емоційними проблемами.

У межах дослідження було розроблено комплексну програму психологічної корекції з використанням методів арт-терапії (малювання, казкотерапія, пісочна терапія, музикотерапія). Програма включала три етапи:

1. *Діагностичний* – визначення рівня тривожності за допомогою тесту шкільної тривожності Філіпса, методики «Вибери потрібне обличчя» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен) та проєктивної техніки «Паровозик». На цьому етапі було виявлено, що 52% учнів мали підвищений рівень загальної тривожності, 44% демонстрували високий рівень страху ситуації перевірки знань, а 36% відчували значний страх самовираження.

2. *Корекційний* – проведення арт-терапевтичних занять, спрямованих на розвиток самоприйняття, впевненості та навичок емоційної регуляції. Програма корекції складалася з 16 занять тривалістю 45-60 хвилин

кожне, які проводилися двічі на тиждень протягом двох місяців. Заняття будувалися за єдиною структурою: вступна частина (вітання, розминка), основна частина (арт-терапевтична вправа), заключна частина (обговорення, рефлексія).

3. *Контрольно-аналітичний* – повторна діагностика з метою оцінки ефективності програми.

Корекційна програма базувалася на поетапному застосуванні різних арт-терапевтичних методів. На початковому етапі використовувалися техніки, спрямовані на встановлення довірливого контакту та зниження загального рівня напруги. Зокрема, застосовувалася музикотерапія з елементами релаксації, коли діти під спокійну музику виконували дихальні вправи та вправи на м'язову релаксацію. Такі заняття допомагали дітям навчитися розпізнавати стан напруги у власному тілі та свідомо його знижувати [7, с. 56].

На другому етапі програми активно використовувалося малювання як засіб вираження емоцій. Дітям пропонувалися різноманітні техніки: малювання пальцями, кляксографія, малювання настрою, створення «карти емоцій». Особливо ефективною виявилася вправа «Намалюй свій страх», коли діти зображували те, що їх лякає, а потім трансформували малюнок, роблячи страх смішним або перетворюючи його на щось приємне. Ця техніка допомагала дітям усвідомити, що вони можуть контролювати свої страхи та змінювати ставлення до них.

Казкотерапія використовувалася для опрацювання конкретних тривожних ситуацій через метафору. Діти слухали терапевтичні казки про персонажів, які долали свої страхи, а потім створювали власні історії та малювали до них ілюстрації. Робота з казковими образами дозволяла дітям безпечно дистанціюватися від власних проблем, розглянути їх з боку та знайти нові способи вирішення [3, с. 56]. Зокрема, використовувалися казки про перший день у школі, про те, як подолати страх відповідати біля дошки, про дружбу та взаємодопомогу.

Пісочна терапія застосовувалася на завершальному етапі програми для закріплення позитивних змін. Діти створювали на піску різноманітні композиції: «Мій безпечний світ», «Острів впевненості», «Школа моєї мрії». Робота з піском має особливий терапевтичний ефект завдяки тактильним відчуттям, які самі по собі заспокоюють нервову систему. Крім того, пісок дозволяє легко вносити зміни до створеної композиції, що символічно демонструє дитині можливість змінювати своє життя та ситуації, які її турбують [1, с. 102].

Групова форма роботи сприяла розвитку соціальних навичок та зниженню міжособистісної тривожності. Під час занять діти вчилися підтримувати одне одного, давати зворотний зв'язок, співпрацювати під час виконання спільних творчих завдань. А. Грецов підкреслює важливість групових вправ для згуртування дитячого колективу та формування атмосфери взаємної підтримки. У програмі використовувалися такі групові техніки, як створення колективного

малюнка, спільна робота з глиною, театралізація казок, музичні імпровізації.

У дослідженні взяли участь 25 учнів 4 класу Київського ліцею №72 (вік 9–10 років). Порівняльний аналіз результатів констатувального та формувального етапів показав значне зниження рівня загальної, міжособистісної та навчальної тривожності.

За результатами тесту шкільної тривожності Філіпса було виявлено зниження рівня загальної тривожності на 38%. Якщо до початку корекційної роботи підвищений рівень тривожності спостерігався у 13 дітей (52%), то після завершення програми лише у 5 дітей (20%) залишився підвищений рівень, що свідчить про значну ефективність застосованих методів. Особливо помітні зміни відбулися за шкалами «страх ситуації перевірки знань» (зниження на 42%) та «страх самовираження» (зниження на 45%).

Методика «Вибери потрібне обличчя» показала позитивну динаміку у сприйнятті дітьми типових шкільних ситуацій. До початку роботи високий рівень тривожності виявляли 40% дітей, середній – 44%, низький – 16%. Після завершення програми розподіл змінився: високий рівень залишився лише у 12% дітей, середній – у 52%, а низький рівень тривожності з'явився у 36% учасників. Це означає, що більшість дітей почали сприймати шкільні ситуації як менш загрозливі та стресові.

Проективна методика «Паровозик» дозволила оцінити динаміку психоемоційного стану дітей. Якщо на початку дослідження негативний психічний стан (вибір переважно темних вагончиків) демонстрували 48% дітей, то наприкінці програми цей показник знизився до 16%. Водночас позитивний психічний стан (вибір переважно яскравих кольорів) зріс з 24% до 56%, що свідчить про загальне покращення емоційного фону та підвищення настрою учасників програми.

Якісний аналіз змін у поведінці та емоційному стані дітей показав наступне. Діти стали більш упевненими у собі, активніше брали участь у уроках, частіше піднімали руку для відповіді. Зменшилася кількість соматичних скарг (головний біль, біль у животі), які часто супроводжують тривожність у молодших школярів. Покращилися взаємини з однолітками: діти стали більш відкритими до спілкування, частіше ініціювали контакт, краще співпрацювали під час групових завдань. Педагоги відзначили, що учасники програми стали спокійнішими, менш конфліктними, краще справляються з невдачами та критикою [6, с. 187].

Батьки учасників програми також помітили позитивні зміни. За їхніми спостереженнями, діти стали менш плаксивими, рідше скаржилися на небажання йти до школи, покращився сон, зменшилася дратівливість. Багато батьків відзначили, що діти почали частіше розповідати про шкільні події, ділитися своїми переживаннями, що свідчить про зниження внутрішньої напруги та підвищення довіри до близьких.

Отримані результати підтвердили ефективність арт-терапевтичного підходу як засобу психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку. Застосування творчих методів сприяє формуванню позитивного емоційного фону, розвитку самоповаги та гармонізації особистісного розвитку.

Дослідження продемонструвало, що арт-терапія має низку переваг порівняно з традиційними методами психологічної корекції тривожності. По-перше, вона є природною для дітей цього віку, оскільки малювання, гра та творчість є провідними видами діяльності. По-друге, арт-терапія не викликає опору чи страху, як це може статися з вербальними методами психотерапії. По-третє, творчий продукт, створений дитиною, дає їй відчуття досягнення та підвищує самооцінку [3, с. 78].

Важливим аспектом є те, що арт-терапевтичні методи можуть використовуватися не тільки для корекції вже сформованої тривожності, але й для її профілактики. Регулярні творчі заняття у школі можуть стати частиною програми психологічного супроводу учнів, допомагаючи їм розвивати навички емоційної саморегуляції, впевненість у собі, здатність до конструктивного вираження почуттів [5, с. 139].

Н.В. Базима наголошує, що профілактика тривожності у молодшому шкільному віці є запорукою психологічного благополуччя дитини у майбутньому, оскільки саме в цей період формуються базові патерни емоційного реагування та стратегії подолання стресових ситуацій [1, с. 145]. Тому впровадження арт-терапевтичних програм у систему шкільної психологічної служби є необхідним кроком для забезпечення психічного здоров'я дітей.

Таким чином, арт-терапія є дієвим напрямом психокорекційної роботи, який може бути інтегрований у діяльність шкільного психолога для профілактики й подолання тривожності. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні методичного арсеналу арт-терапії та розробці програм індивідуальної і групової роботи з дітьми різних вікових категорій. Доцільним є також вивчення специфіки застосування окремих арт-терапевтичних технік залежно від типу тривожності та індивідуальних особливостей дитини. Окремої уваги заслуговує дослідження можливостей поєднання арт-терапії з іншими методами психологічної корекції, такими як когнітивно-біхевіоральна терапія, ігрова терапія, тілесно-орієнтована терапія.

Список використаних джерел:

1. Базима Н. В. Психологічні механізми розвитку тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Київ : Видавництво НПУ, 2020. 168 с.
2. Котенко О. В. Арт-терапія у роботі з дітьми: теорія і практика. Харків : Основа, 2021. 156 с.

3. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті : науково-виробниче видання. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.

4. Папуша В. Психологічні особливості прояву тривожності в дітей різного віку. *New pedagogical thought*. 2024. № 2 (118). С. 25–30.

5. Козлюк О. А., Руденко Н. М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 36. С. 131–145.

6. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві). Київ : Освіта, 1998. 255 с.

7. Максименко Д. С. Різноманітне дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. *Практична психологія*. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 192 с.

8. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. Харків : НТУ «ХП», 2017. Вип. 46 (50). С. 18–31.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-39>

Ташматов В. А.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Національного університету «Одеська юридична академія»

Єгорова В. Є.,

студентка факультету психології, політології та соціології

Національного університету «Одеська юридична академія»

ВІДМІННІСТЬ ПСИХІКИ ВИЩИХ ПРИМАТІВ ВІД ІНШИХ ТВАРИН

Анотація. У статті проаналізовано відмінності психіки вищих приматів порівняно з іншими тваринами. Розкрито їхні когнітивні та соціальні здібності, здатність до навчання, наслідування, використання знарядь праці та елементарного самоусвідомлення. Підкреслено роль соціального середовища у формуванні поведінки та розвитку психічних процесів, що наближає приматів до людини.

Ключові слова: вищі примати, психіка тварин, когнітивні здібності, соціальна поведінка, самоусвідомлення.

Tashmatov V., Yehorova V. Difference between the psyche of higher primates and other animals

Summary. The article examines the key differences in the mental activity of higher primates compared to other animals. It highlights their cognitive and social abilities, capacity for learning, imitation, tool use, and basic self-awareness. The role of social environment in shaping behavior and mental processes is emphasized, demonstrating the evolutionary proximity between primates and humans.

Key words: higher primates, animal psyche, cognitive abilities, social behavior, self-awareness.

Вступ. Вищі примати займають особливе місце у світі тварин завдяки своїй розвиненій нервовій системі, високому рівню інтелекту та складним формам соціальної поведінки. Вони демонструють здатність до навчання, наслідування, використання знарядь праці та елементарного спілкування, що свідчить про наявність складної психічної організації. Порівняння психіки вищих приматів з іншими тваринами має важливе значення для розуміння еволюційних шляхів розвитку свідомості, мислення та емоційної сфери. Вивчення цих відмінностей допомагає з'ясувати, як відбувався перехід від інстинктивної поведінки до свідомої діяльності.

Аналіз психіки вищих приматів дозволяє простежити етапи формування розумової діяльності, соціальних емоцій та комунікативних здібностей, які є основою для виникнення людської свідомості. У сучасних умовах зростає інтерес до міждисциплінарних досліджень, що поєднують зоопсихологію, когнітивну етологію, нейронауку й антропологію. Такі дослідження не лише розкривають еволюційні механізми розвитку психіки, а й сприяють формуванню гуманного ставлення до тварин і розумінню єдності живої природи.

Проблема полягає у визначенні специфічних відмінностей психічної діяльності вищих приматів порівняно з іншими тваринами. Незважаючи на значну кількість досліджень у галузі зоопсихології, питання межі між інстинктивною поведінкою та елементарними формами свідомої діяльності залишається відкритим. Науковці досі дискутують щодо того, наскільки психічні процеси приматів – сприймання, пам'ять, мислення, емоції – можна вважати аналогами людських.

Психіка вищих приматів є результатом еволюційного розвитку, що забезпечив формування складних форм поведінки, навчання та спілкування. Вони здатні до наслідування, використання знарядь праці, запам'ятовування та елементарного мислення. Дослідження В. Келлера, Н. Ладигіної-Котс, К. Лоренца показали, що поведінка приматів має когнітивний характер і залежить від соціального середовища. У групах формуються взаємини, що ґрунтуються на співпраці, лідерстві та

комунікації, що наближає їхню психічну діяльність до людської. Отже, психіка вищих приматів розвивалася під впливом біологічних і соціальних факторів, що визначили її складність і відмінність від інших тварин.

Мета дослідження полягає у комплексному вивченні психічної діяльності вищих приматів, визначенні їхніх когнітивних, соціальних та пізнавальних здібностей і порівнянні цих особливостей з психікою інших тварин для розуміння еволюційних передумов розвитку складної поведінки та свідомості.

Вищі примати, до яких відносять шимпанзе, горил, орангутанів і бонобо, характеризуються високим рівнем когнітивних та соціальних здібностей, що виводить їхню психіку на значно складніший рівень у порівнянні з більшістю представників тваринного світу.

Однією з ключових особливостей психіки приматів є складна організація пізнавальних процесів. Вони здатні до сприймання та аналізу інформації, формування короткочасної та довготривалої пам'яті, навчання через досвід і наслідування [2]. У багатьох видів спостерігається здатність до використання знарядь праці, розв'язання простих логічних задач і навіть проявів елементів планування поведінки. Такі здібності свідчать про наявність у приматів когнітивних процесів, які не обмежуються інстинктивною поведінкою та рефlekсами.

Соціальна організація груп приматів формує специфічні психологічні процеси. У групах розвиваються ієрархічні структури, взаємодопомога, лідерство, емпатія та елементи співпраці [1]. Соціальна взаємодія стимулює розвиток комунікативних навичок, складних форм спостереження за поведінкою інших і адаптивної регуляції власної поведінки залежно від контексту. Це наближає психічну діяльність приматів до людської, особливо у сфері емоційних та когнітивних процесів.

Психічні функції приматів демонструють високий рівень гнучкості та пластичності. Вони здатні до творчого використання предметів, адаптації до нових умов, прогнозування наслідків своїх дій і проявів елементарної самоусвідомленості. Експерименти з дзеркалами показують, що деякі види приматів здатні розпізнавати себе, що є індикатором розвитку самосвідомості – функції, характерної для людини.

Психічна діяльність приматів формується під впливом взаємодії біологічних та соціальних чинників [3]. Біологічна основа, зокрема високий розвиток кори головного мозку, забезпечує можливості для складної когнітивної діяльності. Соціальне середовище групи стимулює розвиток адаптивних стратегій поведінки та навчання через спостереження за іншими членами групи. Така взаємодія факторів

визначає унікальність психіки приматів і створює передумови для формування складних пізнавальних і соціальних навичок.

Висновки. Вищі примати займають особливе місце серед тварин завдяки поєднанню високого рівня когнітивних та соціальних здібностей. Їхня психіка характеризується розвиненими пізнавальними процесами, здатністю до навчання, наслідування, використання знарядь праці, планування дій та елементарного мислення. Взаємодія біологічних і соціальних чинників формує унікальні риси психіки приматів, забезпечуючи гнучкість, адаптивність та здатність до самоусвідомлення. Дослідження цих особливостей не лише поглиблює наше розуміння еволюційних механізмів розвитку психіки, але й сприяє формуванню гуманного ставлення до тварин та усвідомленню місця людини у системі живої природи.

Список використаних джерел:

1. Доценко В. В. Зоопсихологія : навч. посіб. МВС України. Київ, 2015. 320 с.
2. Коляденко Н. В. Зоопсихологія та порівняльна психологія : підручник. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2019. 508 с.
3. Шевців М. В. Зоопсихологія з основами етології : підручник / М. В. Шевців, М. М. Філоненко. К. : Центр учбової літератури, 2013. 242 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-40>

Ташматов В. А.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Національного університету «Одеська юридична академія»

Шматко Д. О.,

студентка факультету психології, політології та соціології

Національного університету «Одеська юридична академія»

ТИПИ ПРИСТОСУВАННЯ ДО ЗМІН НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ТВАРИН

Анотація. У роботі розглянуто основні типи пристосувань тварин до змін навколишнього середовища: морфологічні, фізіологічні, поведінкові та когнітивні. Підкреслено їхній взаємозв'язок та роль у забезпеченні виживання видів в умовах екологічних змін. Актуальність

дослідження обумовлена глобальними кліматичними процесами та скороченням біорізноманіття.

Ключові слова: адаптація, тварини, морфологія, фізіологія, поведінка, когніція, біорізноманіття.

Tashmatov V., Shmatko D. Types of adaptation to environmental changes in animals

Summary. In the article, the main types of animal adaptation to environmental changes are examined: morphological, physiological, behavioral, and cognitive. Their interconnection and role in species survival under ecological change are highlighted. The relevance of the study is reinforced by global climate shifts and biodiversity decline.

Key words: adaptation, animals, morphology, physiology, behaviour, cognition, biodiversity.

Вступ. Тварини постійно стикаються зі змінами навколишнього середовища, що вимагає від них адаптивної поведінки та фізіологічних змін для виживання. Пристосування до умов середовища забезпечує збереження виду, оптимізацію харчування, захист від хижаків та успішне розмноження. У різних груп тварин спостерігаються різноманітні типи пристосувань – морфологічні, фізіологічні, поведінкові та когнітивні, які формувалися під впливом еволюційних процесів і умов навколишнього середовища.

Вивчення типів пристосування тварин до змін навколишнього середовища має велике значення для екології, зоопсихології та збереження біорізноманіття. У сучасних умовах глобальних змін клімату, антропогенних впливів та деградації природних середовищ актуальність цих досліджень зростає, оскільки знання про механізми адаптації дозволяє прогнозувати виживання видів та розробляти заходи щодо їх охорони.

Проблема полягає у визначенні та систематизації основних типів пристосування тварин до змін навколишнього середовища. Незважаючи на численні дослідження в галузі зоології та екології, недостатньо вивченими залишаються механізми, що забезпечують швидку поведінкову та фізіологічну адаптацію, а також взаємозв'язок між морфологічними, фізіологічними та когнітивними пристосуваннями у різних таксонах тварин.

Теоретичні засади дослідження. Пристосування тварин до навколишнього середовища розглядається через призму еволюційної біології та екології. Морфологічні адаптації (форма тіла, покриви, органи) забезпечують оптимізацію фізіологічних процесів і захист від зовнішніх факторів. Фізіологічні адаптації (метаболічні зміни, терморегуляція, дихальні та серцево-судинні системи) забезпечують

підтримку гомеостазу в умовах змін. Поведінкові та когнітивні адаптації включають міграції, сезонні ритуали, соціальні взаємодії та здатність до навчання, що дозволяє швидко реагувати на зміни середовища. Наукові дослідження показують, що ці типи пристосувань тісно взаємопов'язані та формуються під впливом як біологічних, так і екологічних факторів.

Мета дослідження. Виявлення та аналіз основних типів пристосувань тварин до змін навколишнього середовища, включаючи морфологічні, фізіологічні, поведінкові та когнітивні механізми. Дослідження також має на меті з'ясувати взаємозв'язок цих адаптацій і їхню роль у забезпеченні виживання видів та адаптивної реакції організмів на динамічні умови середовища.

Основна увага приділяється чотирьом ключовим категоріям адаптацій: морфологічним, фізіологічним, поведінковим та когнітивним, які виникли в результаті еволюційного процесу та взаємодії організмів із середовищем.

Морфологічні адаптації включають зміни форми тіла, структури покривів, розвиток спеціалізованих органів, які оптимізують фізіологічні процеси та забезпечують захист від зовнішніх негативних чинників. Такі адаптації дозволяють тваринам ефективніше пересуватися, здобувати їжу, уникати хижаків і регулювати температуру тіла. Вони формуються протягом тривалого еволюційного періоду і часто є результатом поєднання природного відбору та впливу екологічних факторів [2].

Фізіологічні адаптації забезпечують підтримку гомеостазу в умовах змін навколишнього середовища. Сюди входять метаболічні зміни, здатність до терморегуляції, особливості роботи серцево-судинної та дихальної систем, розвиток систем детоксикації та механізмів збереження енергії. Такі адаптації дозволяють організмам швидко реагувати на стресові фактори, зміни клімату або доступності ресурсів, що підвищує їхню виживаність у складних екологічних умовах [3].

Поведінкові та когнітивні адаптації охоплюють широкий спектр стратегій, які забезпечують гнучку реакцію на зміни середовища. До них належать сезонні міграції, ритуали розмноження, соціальні взаємодії, формування ієрархій, навчання через досвід та наслідування. Когнітивні механізми дозволяють тваринам передбачати наслідки своїх дій, планувати поведінку, ухвалювати рішення у нових ситуаціях і адаптуватися до непередбачуваних змін у середовищі. Дослідження показують, що такі адаптації є результатом взаємодії біологічних і екологічних чинників і часто тісно пов'язані з морфологічними та фізіологічними змінами [1].

Важливою складовою сутності дослідження є виявлення взаємозв'язку між різними типами адаптацій та їхньою синергією. Морфологічні зміни часто формують передумови для розвитку певних

поведінкових стратегій, а фізіологічні можливості визначають межі когнітивної гнучкості тварини. Наприклад, розвиток спеціалізованих органів чуття дозволяє точніше орієнтуватися в середовищі, що підвищує ефективність навчання та соціальної взаємодії. Соціальні та когнітивні адаптації взаємодіють з фізіологічними механізмами, дозволяючи організмам реагувати на комплексні зміни навколишнього середовища, включно із сезонними коливаннями ресурсів, зміною клімату або присутністю хижаків.

Висновки. Морфологічні та фізіологічні зміни оптимізують функціонування організму, забезпечують захист від зовнішніх факторів і підтримку гомеостазу, тоді як поведінкові та когнітивні механізми дозволяють тваринам ефективно реагувати на динамічні умови середовища, навчатися, планувати дії та взаємодіяти у соціальних групах. Взаємозв'язок і синергія цих адаптацій формуються під впливом еволюційних і екологічних факторів і визначають стійкість видів до змін навколишнього середовища. Розуміння цих механізмів не лише поглиблює знання про біологічну різноманітність і еволюційні процеси, а й сприяє прогнозуванню поведінки тварин у сучасних умовах та розробці ефективних заходів щодо охорони біорізноманіття.

Список використаних джерел:

1. Коляденко Н. В. Зоопсихологія та порівняльна психологія : підручник. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2019. 508 с.
2. Москалець В. П. Зоопсихологія та порівняльна психологія [текст]: підручник. Вид. 2-ге, перероб. і допов. Київ : Ліра-К, 2020. 224 с.
3. Яцина О. Ф. Зоопсихологія : навч.-метод. посіб. Ужгород : Говерла, 2010. 144 с.

НАПРЯМ 5. РОЗВИТОК СВІДОМОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕЗУ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-41>

Болтова О. М.,
*здобувач вищої освіти кафедри психології,
філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*
Науковий керівник: Костюченко О. В.,
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Анотація. У роботі розкрито теоретичні основи формування особистісної самоідентифікації підлітків, визначено її сутність, структуру, вікові, гендерні та соціально-психологічні чинники, а також проаналізовано роль шкільного середовища у розвитку і становленні ідентичності підлітків.

Ключові слова: самоідентифікація, підлітки, шкільне середовище, особистість, психолого-педагогічна підтримка.

Boltova O. Peculiarities of the Formation of Adolescents' Personal Self-Identification in the School Environment

Summary. The paper reveals the theoretical foundations of the formation of adolescents' personal self-identification, defines its essence, structure, and age, gender, and socio-psychological factors, and analyzes the role of the school environment in the development and establishment of adolescents' identity.

Key words: self-identification, adolescents, school environment, personality, psychological and pedagogical support.

Формування особистісної самоідентифікації підлітків є одним із ключових психологічних процесів, що визначає їхній розвиток у період переходу від дитинства до дорослості. Підлітковий вік, який охоплює

віковий діапазон від 12 до 18 років, характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, що формують уявлення молодого людини про себе та своє місце в суспільстві. У сучасному світі, позначеному глобалізацією, цифровізацією та швидкими соціокультурними трансформаціями, цей процес набуває особливої складності. Підлітки стикаються з численними викликами, які впливають на їхнє самосприйняття: тиск соціальних мереж, де ідеалізовані образи краси та успіху провокують порівняння, що потребує системного психолого-педагогічного супроводу для інтеграції віри в процес формування ідентичності. Ці фактори роблять тему дослідження надзвичайно актуальною як для психологічної науки, так і для освітньої практики.

Гендерний аспект формування самоідентифікації підлітків є не менш важливим, оскільки суспільні очікування та стереотипи, пов'язані з гендером, впливають на те, як підлітки бачать себе та свою роль у світі. Як зазначає Т. В. Говорун та О. М. Кікінеджи, у багатьох культурах гендерні норми визначають поведінку, інтереси та соціальні ролі, які вважаються прийнятними для хлопців і дівчат [8]. Сучасні дослідження показують, що гендерна ідентичність у підлітковому віці може бути більш плинною, ніж вважалося раніше, оскільки підлітки активно досліджують свої гендерні ролі та можуть експериментувати з різними формами самовираження, що відображається у їхній поведінці, одязі чи соціальних взаємодіях [2; 4; 6].

Гендерні аспекти самоідентифікації тісно переплітаються із соціальними очікуваннями та індивідуальними особливостями. У підлітковому віці гендерна ідентичність може зазнавати змін через вплив однолітків, медіа та особистих переживань. Водночас сучасне суспільство дедалі більше підтримує гендерну рівність, що дозволяє підліткам вільніше досліджувати свої інтереси та формувати ідентичність, яка не обмежується традиційними рамками. Цей процес часто супроводжується пошуком балансу між індивідуальними бажаннями та суспільними нормами [5; 8]. Гендерна ідентичність у підлітковому віці також формується під впливом біологічних факторів, таких як гормональні зміни, які впливають на емоційний стан і поведінку. Ці зміни можуть посилювати чутливість підлітків до соціальних оцінок, особливо щодо їхньої зовнішності чи поведінки. Водночас сучасні тенденції до гендерної інклюзивності дозволяють підліткам більш вільно досліджувати свою ідентичність, включаючи нестандартні гендерні ролі чи самовираження. Це сприяє формуванню більш гнучкої ідентичності, яка враховує індивідуальні особливості та менш залежить від традиційних стереотипів [2; 6].

Соціальний аспект формування самоідентифікації пов'язаний із впливом найближчого оточення, зокрема сім'ї, друзів і школи. Як

зазначає І. Д. Бех, сім'я є першим соціальним інститутом, який формує уявлення підлітка про себе через батьківські очікування, цінності та стиль виховання [3]. Друзі також відіграють важливу роль, оскільки підлітки прагнуть бути частиною певної соціальної групи, що впливає на їхні інтереси, стиль і поведінку. Школа, як соціальний інститут, формує самоідентифікацію через академічні досягнення, взаємодію з учителями та однолітками, а також через можливість брати участь у позакласних заходах, таких як спортивні секції чи театральні гуртки [1; 5]. Соціальний контекст формування самоідентифікації включає не лише найближче оточення, а й ширші суспільні тенденції.

Теоретичні підходи до вивчення самоідентифікації ґрунтуються на різних психологічних парадигмах. Психосоціальний підхід Еріка Еріксона розглядає самоідентифікацію як центральний елемент підліткового періоду, коли людина переживає «кризу ідентичності». Як стверджує Еріксон, підлітки прагнуть знайти відповідь на питання «Хто я?», інтегруючи особисті переконання, соціальні ролі та культурні цінності [11]. Як зазначає Дж. Марсія, 15-річний підліток, який вирішує, чи слідувати сімейним традиціям у виборі професії, чи обрати власний шлях, переживає цю кризу, що впливає на його самосприйняття [12]. Успішне подолання кризи сприяє формуванню стійкої ідентичності, тоді як невдача може призвести до дифузії ідентичності [11].

Шкільне середовище є одним із основних соціальних контекстів, у якому підлітки формують свою особистісну самоідентифікацію. Як зазначає О. Я. Романишина, школа виступає не лише місцем здобуття знань, але й простором, де підлітки взаємодіють із учителями, однолітками та ширшим соціальним оточенням, що впливає на їхнє сприйняття себе [10]. У підлітковому віці, коли молодь активно шукає своє місце в суспільстві, школа створює умови для розвитку соціальних ролей, самосвідомості та уявлень про власні здібності. Важливим у контексті нашого дослідження є положення, що позитивний зворотний зв'язок у школі сприяє формуванню стійкої ідентичності, тоді як виклики можуть призводити до конфліктів [7]. Цінним у цьому контексті видається приклад, наведений В. В. Москаленко та Т. М. Зеленською, де підліток, який отримує похвалу за успіхи в навчанні, може почати ідентифікувати себе як «хорошого учня», що впливає на його самооцінку та мотивацію [9]. Водночас шкільне середовище може створювати виклики, такі як тиск з боку однолітків або академічні невдачі, які також формують ідентичність [7; 10].

Отже, формування особистісної самоідентифікації підлітків є складним і багатогранним процесом, який охоплює вікові, гендерні, соціальні, соціально-психологічні аспекти, теоретичні підходи до їх вивчення та роль шкільного середовища. Віковий аспект відіграє визначальну роль, оскільки підлітковий період (12–18 років)

характеризується фізіологічними, психологічними та когнітивними змінами, що сприяють розвитку самосвідомості. Пубертат, розвиток абстрактного мислення та рефлексія дозволяють підліткам аналізувати свої якості, порівнювати себе з іншими та формувати уявлення про власне «Я».

Список використаних джерел:

1. Александров Ю. В. Психологія розвитку: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 236 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ: Либідь, 2003. 344 с.
3. Бондаренко Т. В. Феномен ідентичності та індикатори її формування у дитячому віці. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2010. Т. XII, ч. 1. С. 56–63.
4. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
5. Ващинська І. І. Особливості постмодерних підходів до вивчення ідентичності. *Humanities & Social Sciences 2009 (HSS-2009): матеріали конф.* Львів, 2009. С. 242–243.
6. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
7. Гельбак А. М. Особливості психодіагностики комунікативних навичок підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2019. № 26 (50-2). С. 216–222.
8. Горбатих В. В. Індивідуальні особливості самоставлення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 235 с.
9. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 3. С. 93–99.
10. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Київ: Україна–Віта, 1996. 130 с.
11. Higgins, E. T. Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 1987, 94(3), pp. 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
12. Marcia, J. E. (2007). Theory and measure: The identity status interview. In M. Watzlawick & A. Born (Eds.), *Capturing identity: Quantitative and qualitative methods* (pp. 1–14). Lanham, MD: University Press of America.

Пузирьов Є. В.,

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

ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ПРОБЛЕМНОЇ ЛЕКЦІЇ

Анотація. У статті розглядається питання формування креативного мислення студентів при проведенні проблемної лекції, надається визначення проблемної ситуації та проблемної задачі. Представлено алгоритм роботи викладача з відбору змісту навчального матеріалу і підготовки “сценарію” проблемної лекції.

Ключові слова: проблемна лекція, проблемна ситуація, проблемна задача, креативне мислення.

Puzyrov Ye. Forming creative thinking in students during problem-based lectures

Summary. The article examines the issue of forming creative thinking in students during problem-based lectures and provides definitions of problem situations and problem tasks. It presents an algorithm for teachers to use in selecting teaching content and preparing a “script” for a problem-based lecture.

Key words: problem-based lecture, problem situation, problem task, creative thinking.

Складна ситуація сьогодення в країні стимулює викладачів до пошуків новітніх методів та засобів навчання. В умовах невизначеності особливого значення набуває проблема формування творчої, неординарно думаючої особистості майбутнього фахівця, якій був би здатний креативно вирішувати складні питання професійної діяльності. Щоб допомогти студентам засвоїти теоретичний матеріал, а також задля активізації творчих проявів зараз та в професійній діяльності далі, педагоги залучають активні методи навчання, одним із яких є проблемна лекція.

Проблемна лекція міцно увійшла в арсенал активних видів навчання [1, 2, 4]. Якщо традиційна лекція припускає озброєння студентів сумою готових знань, то проблемна лекція – розвиток пізнавальної активності, творчого мислення, мотивації подальшого всебічного аналізу поставленої навчальної проблеми. Якщо в традиційній лекції переважно

використовуються роз'яснення, ілюстрація, опис, приведення прикладів, то в проблемній – всебічний аналіз явищ, науковий пошук істини.

Проблемна лекція спирається на логіку послідовно модельованих проблемних ситуацій шляхом постановки проблемних питань або пред'явлення проблемних задач. Проблема ситуація – це складна суперечлива обстановка, що створюється на заняттях шляхом постановки проблемних питань і яка вимагає активної пізнавальної діяльності студентів для її правильної оцінки і розв'язання.

Проблемне питання містить в собі діалектичне протиріччя і вимагає для його вирішення не відтворення відомих знань, а міркування, порівняння, пошуку, придбання і застосування нових знань.

Проблемна задача, на відміну від проблемного питання, містить додаткову вступну інформацію і при необхідності деякі орієнтири пошуку її вирішення.

Поняття “проблемне питання” і “проблемна задача” розмежовуються лише умовно, тому що проблемні питання можуть переростати в задачі, а задача розчленуватися на питання і під-питання. Рівень складності, характер проблем залежать від підготовки студентів до розгляду досліджуваної теми й інших обставин.

Результат вирішення проблемних задач, відповідь на проблемні питання здійснює викладач (іноді прибігаючи до допомоги студентів, які організовують обмін думками). Викладач повинен не тільки розв'язати протиріччя, але і показати логіку і методику цього процесу, продемонструвати прийоми розумової діяльності, що виходять з діалектичного методу пізнання складних явищ. Для цього потрібен значний час. Тому від викладача вимагається значна попередня робота з відбору змісту навчального матеріалу і підготовка “сценарію” лекції. У самому загальному виді це можуть бути наступні ступені:

1) аналіз і добір “ключового”, основного матеріалу, що складає логічну основу курсу;

2) вибір основних проблем і трансформація їх у проблемні ситуації (досвід показав, що таких проблем у лекції не повинно бути більше трьох-чотирьох);

3) продумати логіку і методику рішення кожної проблемної ситуації;

4) компонування всього лекційного змісту в цілісну систему знань і методичного забезпечення цього процесу;

5) “програвання” лекції чи вголос, чи “про себе”, прогнозування успішності, застосування методичних прийомів активізації уваги і мислення студентів;

6) корекція й остаточна підготовка змісту і методичного арсеналу лекції.

При цьому студенти стають співучасниками вирішення проблеми: вони думають, зіставляють, роблять висновки з почутого, приходять до переконання про правильність вирішення питання. Враховуючи специфіку інтерактивної лекції, що побудована на активному самостійному здобутті знань студентами, необхідно застосовувати систему комплексної діагностики знань для визначення підсумків заняття [3].

Таким чином, на лекції проблемного характеру студенти знаходяться в постійному процесі спільного мислення з лектором і в остаточному підсумку “співавторами” у вирішенні проблемних задач. Це приводить до значних результатів: засвоєння знань в такий спосіб є власним надбанням студентів, тобто в якомусь ступені формуються знання-переконання (виховний ефект). Знання, які засвоєні активно, глибше запам’ятовуються і легше актуалізуються (навчальний ефект). Вирішення проблемних задач виступає своєрідним тренажером у розвитку інтелекту (розвивальний ефект). Нарешті, знання, які засвоєні активно, більш гнучкі та мають властивість перенесення в інші ситуації (ефект розвитку творчого мислення).

Список використаних джерел:

1. Валентьєва Т. І., Смолянка Ю. М., Семеняко Ю. Проблемне навчання у закладах вищої освіти як засіб формування професійної компетентності майбутніх педагогів. Актуальні питання гуманітарних наук. 2022. Вип 49, Т. 1. С. 130-139.
2. Виговська С. В. Застосування методу проблемної лекції з метою активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів / С. В. Виговська, О. Р. Журба // Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки. 2015. Вип. 67. С. 311-315.
3. Махінова М.В. Інтерактивний підхід при читанні лекцій. URL: http://www.rusnauka.com/31_PRNT_2010/Pedagogika/73210.doc.htm
4. Теслюк В. М. Проблемна лекція як найоптимальніша форма навчання у вищій школі / В. М. Теслюк, М. М. Коваль // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2014. Вип. 199(1). С. 371-375.

Швалб А. Ю.,

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

Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Перелигіна Л. А.,

*доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри психологічного консультування і психотерапії
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*

Дербеньова А. Г.,

начальник

*Комунального закладу "Харківський ліцей з посиленою військово-
фізичною підготовкою "Правоохоронець"" Харківської обласної ради*

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РЕЗУЛЬТАТИ СКРИНІНГОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Анотація. У статті представлено результати скринінгового дослідження рівня життєстійкості та копінг-стратегій старшокласників у м. Харкові в умовах воєнного часу. Виявлено адаптаційні ресурси, типові стратегії подолання стресу та надано рекомендації для шкільної психологічної підтримки.

Ключові слова: життєстійкість, копінг-стратегії, підлітки, адаптація, воєнний час.

Shvalb A., Perelygina L., Derbenova A. Resilience and Coping Strategies of High School Students in Wartime: Results of a Screening Study

Summary. The article presents the results of a screening study on the level of resilience and coping strategies among high school students in Kharkiv during wartime. Adaptive resources and typical stress-coping strategies were identified, and recommendations for school psychological support are provided.

Key words: resilience, coping strategies, adolescents, adaptation, wartime.

Повномасштабна війна в Україні створює хронічну кризову ситуацію, яка суттєво впливає на психоемоційний стан дітей і підлітків. Порушення відчуття безпеки, стрес, вимушене пристосування до нових

умов навчання та життя загалом, вимагають від молоді високого рівня адаптаційних ресурсів. У цьому контексті дослідження життєстійкості та стратегій подолання стресу набуває особливої практичної значущості.

Мета дослідження – вивчити рівні життєстійкості та характерні копінг-стратегії учнів 9–10 класів ліцею м. Харкова в умовах воєнного часу.

У дослідженні використано скринінгову версію тесту життєстійкості для оцінки адаптаційного ресурсу та тест BASIC Ph [1] для виявлення домінуючих копінг-стратегій. Загальна вибірка становила 106 учнів (36 учнів 9-х класів, 70 – 10-х; 58 дівчат і 48 хлопців).

Для виявлення зв'язку між рівнем життєстійкості та копінг-стратегіями було проведено кореляційний аналіз. Попередньо розподіл змінних перевірено на нормальність за допомогою критерію Шапіро–Вілکا. Результати показали, що розподіл загального балу життєстійкості відхиляється від нормального ($W = 0.904$; $p < 0.001$), тоді як розподіли копінг-стратегій BASIC Ph є статистично нормальними ($p > 0.05$). У зв'язку з цим для аналізу зв'язків було використано непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Аналіз показників життєстійкості засвідчив, що більшість учнів мають високий або дуже високий рівень життєстійкості, що свідчить про достатній адаптаційний потенціал. Разом з тим виявлено групу підлітків із низькими показниками, які становлять психологічну групу ризику та потребують індивідуального супроводу.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих зв'язків між рівнем життєстійкості та окремими копінг-стратегіями. Зокрема, позитивний зв'язок встановлено між життєстійкістю та стратегією Belief ($r = 0.259$; $p < 0.01$), що вказує на важливість ціннісних орієнтирів у подоланні стресу. Негативний зв'язок спостерігається зі стратегією Affect ($r = -0.214$; $p < 0.05$), що може свідчити про меншу схильність життєстійких підлітків до емоційного реагування. Найбільш вираженим є негативний кореляційний зв'язок із показником Imagination ($r = -0.484$; $p < 0.001$), що вказує на зворотну тенденцію між життєстійкістю та схильністю до фантазійного уникнення або символічної переробки досвіду.

Отримані результати узгоджуються з попередніми дослідженнями, які фіксують домінування когнітивних копінгів у підлітків з високою життєстійкістю. Проте обмежене використання емоційно-соціальних стратегій вказує на потенційні труднощі у саморегуляції та пошуку підтримки, що потребує корекційних заходів у шкільному середовищі.

Ці результати також логічно продовжують попередні емпіричні дослідження авторів, здійснені на тій самій вибірці. Зокрема, було встановлено зв'язок між якісними характеристиками автобіографічної пам'яті та рівнем емоційної саморегуляції в підлітковому віці [3], що

підкреслює роль когнітивних ресурсів у підтриманні психологічного добробуту. Крім того, у попередньому дослідженні феноменів дезадаптації до навчальної діяльності у воєнний час [2], життєстійкість була визначена як ключовий індикатор здатності до збереження функціональності в умовах хронічного стресу. Це підтверджує необхідність інтеграції розвивальних програм, орієнтованих на підвищення життєстійкості в контексті психоосвітньої роботи.

Результати дослідження дозволяють сформулювати низку прикладних порад для шкільної психологічної служби та адміністрації ліцею. З огляду на позитивний зв'язок між життєстійкістю та стратегією Belief доцільно впроваджувати програми, спрямовані на розвиток особистісного смислу, формування ціннісної картини світу, посилення відчуття внутрішньої стійкості. Це можуть бути інтерактивні заходи з морально-етичного виховання, обговорення життєвих історій, робота з автобіографічною пам'яттю.

Водночас негативний зв'язок з емоційно-афективною копінг-стратегією (Affect) свідчить про потребу у створенні умов для безпечного емоційного вираження. Рекомендовано проводити тренінги з розвитку емоційної грамотності, фасилітовані обговорення, психогімнастичні вправи, що дозволяють підліткам безпечно актуалізувати та осмислювати власні емоції.

Зниження показників за стратегією Imagination серед життєстійких підлітків вказує на ризики уникання через фантазування, тому важливо підтримувати розвиток конструктивних форм уяви – через арт-техніки, створення оповідань, проєктну діяльність – із фокусом на зворотній зв'язок із реальністю.

Адміністрації закладу освіти рекомендується інтегрувати ці підходи до виховної роботи, заохочуючи міждисциплінарну співпрацю між психологом, класними керівниками та педагогами. Створення ресурсного, емоційно безпечного освітнього середовища є базовою умовою підтримки життєстійкості в умовах хронічного стресу.

Проведене дослідження дозволило зробити наступні висновки. Старшокласники в умовах війни демонструють загалом високий рівень життєстійкості. У структурі копінг-стратегій домінують когнітивні, віра та тілесна регуляція. Учні з низькою життєстійкістю потребують психопрофілактичного супроводу. Отримані кореляційні зв'язки свідчать про специфічний характер адаптаційних стратегій життєстійких підлітків і визначають напрямки психопрофілактичної роботи.

Список використаних джерел:

1. Лахар М., Леві З., Лазарус П. BASIC Ph – шість стратегій подолання стресу. Психосоціальна допомога дітям, які пережили травму. К.: Унів. «Києво-Могилянська академія». 2006. С. 83-94.

2. Швалб А. Ю., Перелигіна Л. А., Дербеньова А. Життестійкість як чинник адаптації підлітків у період воєнного часу. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. 2(4). С. 37–45.

3. Швалб А. Ю., Перелигіна Л. А., Хорошун О. Автобіографічна пам'ять як ресурс емоційної саморегуляції підлітків у прифронтовому місті. Пам'ять і особистість: матеріали наук.-практ. конф., 29 травня 2025 р. Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. С. 156-160.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-44>

Щербань А. М.,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю «Психологія»

ПрАТ "ВНЗ "Міжрегіональна Академія управління персоналом"

*Науковий керівник: **Синякова В. Б.,***

доктор психологічних наук,

завідувачка кафедри психології

ПрАТ "ВНЗ "Міжрегіональна Академія управління персоналом"

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Анотація. У статті розкрито психологічні основи профілактики та корекції конфліктної поведінки підлітків. Розглянуто чинники виникнення конфліктів, механізми їх подолання, роль сім'ї, школи та психологічної підтримки у формуванні конструктивної взаємодії.

Ключові слова: підліток, конфлікт, профілактика, корекція, поведінка.

Shcherban A. PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PREVENTION AND CORRECTION OF CONFLICT BEHAVIOR IN ADOLESCENCE

Summary. The article reveals the psychological foundations of prevention and correction of adolescents' conflict behavior. It examines causes of conflicts, coping mechanisms, and the role of family, school, and psychological support in forming constructive interaction.

Key words: adolescent, conflict, prevention, correction, behavior.

Проблематика конфліктної поведінки у підлітковому віці належить до кола ключових питань сучасної психологічної науки. Підлітковий період є критичним етапом становлення особистості, коли відбувається

інтенсивний розвиток емоційно-вольової сфери, самосвідомості та соціальної компетентності. Недостатній рівень емоційної регуляції, імпульсивність, підвищена потреба у самоствердженні та визнанні призводять до частого виникнення міжособистісних конфліктів у шкільному середовищі.

Підвищення рівня конфліктності серед підлітків негативно позначається на навчальній мотивації, комунікативній культурі, міжособистісному спілкуванні, а також на психічному благополуччі загалом. У зв'язку з цим постає необхідність у розробці системи психологічної профілактики та корекції конфліктної поведінки, орієнтованої на розвиток емоційної саморегуляції, толерантності, емпатії й навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності психокорекційної програми профілактики та корекції конфліктної поведінки у підлітковому віці.

Для досягнення мети було визначено такі *завдання*:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до вивчення конфліктної поведінки у психологічній науці.

2. Визначити психологічні чинники, що детермінують конфліктну поведінку у підлітковому віці.

3. Емпірично дослідити особливості стилів поведінки у конфліктних ситуаціях та рівень конфліктостійкості підлітків.

4. Розробити, апробувати й оцінити ефективність програми психокорекційної роботи, спрямованої на зниження рівня конфліктності.

Методологічну основу дослідження становлять положення вітчизняних і зарубіжних учених про природу конфлікту (Л. Козер, М. Дойч, К. Томас), про закономірності розвитку особистості в підлітковому віці (Е. Еріксон, І. Кон, Т. Яценко, С. Максименко), про соціально-психологічні механізми поведінкової регуляції (А. Бандура, К. Роджерс, Д. Гоулман, Л. Карамушка).

Психологічна профілактика та корекція конфліктної поведінки розглядаються як система цілеспрямованих впливів, спрямованих на гармонізацію внутрішнього світу особистості, розвиток навичок самоконтролю, емпатії та конструктивного спілкування.

У дослідженні застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів: тест «Стратегії поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса (адаптація Н. Гришиної); методика діагностики стійкості до конфліктів М. Рибаквої; методика І. Ладанова для виявлення поведінкового стилю у конфлікті; характерологічний опитувальник К. Леонгарда; методика самооцінки психічних станів (Г. Айзенк); методика вивчення згуртованості групи (В. Козлов).

Для обробки результатів застосовувалися методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

На констатувальному етапі дослідження виявлено, що серед підлітків домінують компромісна (26,9%) та унікальна (20,5%) стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях. Менш поширеними є співробітництво (15,8%), суперництво (19,2%) та пристосування (17,3%). Отримані результати свідчать про переважання у респондентів пасивних та ситуативних форм реагування, що ускладнює конструктивне вирішення конфліктів.

За результатами методики М. Рибаківської встановлено, що 40% підлітків мають середній рівень конфліктостійкості, 35% – схильність до конфліктності, а лише 9% демонструють високий рівень саморегуляції у конфліктних ситуаціях.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем агресивності та стратегією суперництва ($r = 0,62$), між рівнем тривожності та стратегією уникнення ($r = 0,57$), а також між конфліктостійкістю і схильністю до компромісу ($r = 0,60$). Це вказує на те, що емоційна стабільність та самоконтроль є важливими регуляторами поведінки у конфліктних ситуаціях.

На основі результатів дослідження було розроблено психокорекційну програму профілактики конфліктної поведінки у підлітків, що базується на принципах гуманістичної, когнітивно-поведінкової та особистісно-орієнтованої психотерапії.

Програма передбачала три основні етапи:

1. Діагностично-мотиваційний – усвідомлення власних емоційних реакцій, формування мотивації до самопізнання.
2. Корекційно-розвивальний – навчання навичкам емоційної саморегуляції, асертивної комунікації, розвиток емпатії.
3. Рефлексивно-оцінювальний – усвідомлення особистих змін, оцінка ефективності роботи, повторна діагностика.

Методичний інструментарій програми включав елементи соціально-психологічного тренінгу, рольових ігор, групових дискусій, вправ на розвиток емоційного інтелекту та арт-терапевтичні техніки.

Після реалізації програми зафіксовано позитивну динаміку показників: зниження рівня агресивності на 12%; підвищення конфліктостійкості на 15%; збільшення частки використання стратегії співробітництва до 28%; зменшення частки уникання до 12%.

Отже, конфліктна поведінка у підлітковому віці є наслідком взаємодії особистісних і соціально-психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють емоційна нестійкість, низький рівень самоконтролю та недостатня сформованість комунікативної культури. Найбільш типовими стратегіями поведінки підлітків у конфлікті є компромісна та унікальна, що свідчить про орієнтацію на короткострокове зниження напруження замість конструктивного вирішення проблеми. Розроблена психокорекційна програма виявилася ефективною для підвищення рівня конфліктостійкості, розвитку емпатії, толерантності та навичок безконфліктного спілкування.

НАПРЯМ 6. СВІДОМЕ Й НЕСВІДОМЕ: ПРОБЛЕМА СПІВВІДНОШЕННЯ В ПСИХІЧНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНДИВІДА, СУЧАСНІ ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-45>

Дідович Ю. С.,
здобувач магістерського рівня освіти
кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
Науковий керівник: Костюченко О. В.,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

РОЛЬ АРТ-ПРАКТИКИ В КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ТРИВОЖНІСТЮ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У публікації розглядається проблема виникнення тривожності у студентської молоді та можливості її корекції на основі методів арт-терапії. Зауважено на екологічних можливостях арт-практики, що забезпечує доступ до несвідомого через висловлювання накопичених почуттів, емоцій та переживань безпечним чином.

Ключові слова: тривожність, студентська молодь, арт-терапія, несвідоме, мистецька діяльність, психологічна корекція.

Didovych Yu. The role of art practice in corrective work with anxiety among students

Summary. The publication examines the problem of anxiety among students and the possibility of its correction based on art therapy methods. It notes the ecological possibilities of art practice, which provides access to the unconscious through the safe expression of accumulated feelings, emotions, and experiences.

Key words: anxiety, students, art therapy, unconscious, artistic activity, psychological correction.

Стресогенні чинники, а саме невизначеність, агресивне середовище, швидкий темп життя, що пов'язані з воєнно-політичною ситуацією в

країні формують у громадян, зокрема в студентської молоді, відчуття постійної психологічної напруги. В реаліях сьогодення дедалі більше здобувачів відчувають тиск психоемоційних проблем, підвищення у них рівня тривожності.

Тривожність трактується як комплексна структура, в основі якої лежить домінуюча емоція страху, що вступає в довготривалу взаємодію з однією чи кількома базовими емоціями – зокрема, дистресом, гнівом, почуттям провини, соромом та інтересом. Подібно до депресивних станів, тривожність може інтегрувати мотиваційні компоненти та біохімічні детермінанти. Водночас тривожність не є ототожненням страху. Страх становить собою чітко детерміновану, специфічну емоцію, що зумовлює її виокремлення в самостійну категорію. Інтерпретація страху як дискретної емоційної одиниці дає змогу чітко диференціювати його від феномена тривоги [9, с. 270]. Відповідно А. Палій визначив поняття тривожності як одну з характерологічних рис особистості, підкреслюючи, що відчуття тривожності є природним для кожної людини, оскільки воно відображає схильність реагувати на реальні або уявні загрози [8, с. 202]. Тривожність серед здобувачів освіти ідентифікується як індивідуальна реакція на виклики навчального процесу, що супроводжується насиченими емоційними станами. Її інтенсивність значною мірою визначається унікальними психологічними характеристиками кожної особистості [6, с. 73].

Процес адаптації здобувачів до умов навчання у закладах вищої освіти є важливим чинником, що безпосередньо впливає на формування та динаміку рівня їхньої тривожності. Л. Борисенко виокремив наступні особливості процесу пристосування до нових навчальних умов здобувачів [2, с. 209]:

- поява в потребі освоєння нового алгоритму дій по переходу з репродуктивного до творчого й продуктивного рівнів засвоєння нових знань;

- стимуляція в залученні нових систем діяльності, які мають абсолютно відмінні показники від попередніх життєвих періодів.

Серед суттєвої кількості психологічних методів і засобів роботи з оптимізації психоемоційних станів, слід звернути увагу на арт-терапевтичних методах, адаптованих до актуальних проблем молоді, що сприяють зниженню втому, ліквідаційним процесам негативних станів та емоцій. Також вони спираються на здорові потенціали людини, її внутрішні механізми з питання саморегуляції, розвитку почуттів контролю, та допомозі фахівців у формуванні стосунків на основі взаємної прихильності [1, с. 114].

Особливе місце у структурі арт-терапевтичного підходу займає компонент самопізнання, оскільки він створює передумови для осмислення власних труднощів і внутрішніх суперечностей. Арт-

терапевтичні підходи, виконують функцію посередника між внутрішнім світом людини та зовнішньою реальністю. Завдяки символічним формам вираження вони сприяють вивільненню прихованих емоцій й досвіду, що ускладнено в звичайному спілкуванні. Такий процес самовираження послаблює жорсткі захисні механізми психіки доступ до несвідомого – джерела глибинних причин психологічних труднощів, і створює простір для їх поступового опрацювання. Не менш важливим є те, що арт-практика виявляє позитивний вплив на соціальні зв'язки, сприяє зростанню самооцінки та зменшує рівень внутрішнього напруження, що у підсумку формує підґрунтя для гармонійного розвитку особистості. Слід зазначити, що стабілізація психоемоційного стану не відбувається відразу. Це довготривалий і складний процес, який вимагає системності та використання різноманітних терапевтичних інструментів [4, с. 75].

Арт-терапія має позитивний вплив і значення в питанні допомоги сучасній молоді в зменшенні впливу негативних емоцій. Український освітній простір наразі в піку пошуків нових дієвих форм гуманізації та індивідуалізації навчально-виховних процесів [10, с. 398]. Застосування методів арт-терапії в навчальних закладах надає не лише корекційний, але і психічний та фізичний вплив на стан здобувачів та розвиває наступні освітні функції: діагностичну, виховну, розвивальну, соціалізуючу [7, с. 34].

Відповідно стабільно важливим арт-інструментом виступає мистецтво, що функціонує як універсальна мова для вираження несвідомих почуттів та емоцій. Арт-терапевтична практика передбачає врахування характеристик особи, зокрема індивідуально-психологічних, відкриваючи нові горизонти для осмислення життєвих проблем і шляхів їх подолання. Застосування даного методу стимулює розвиток творчого потенціалу, полегшує процес опрацювання психотравматичного досвіду та створює умови для гармонійного особистісного зростання й відновлення психологічної рівноваги [4, с. 76].

Арт-практика в системі освіти є системною інновацією, що поєднує в собі комплекс теоретичних і практичних ідей, нових технологій, різноманіття зв'язків з психологічними, педагогічними і соціальними явищами, відносну самостійність від інших складових педагогічної дійсності, здібність до інтеграції, трансформації [3, с.8]. Сприяння самореалізації, самовдосконаленню здобувачів, залучення до арт-практики безпосередньо допомагає їх успішному професійному становленню, підтримує мотивацію до навчання в ЗВО. Також арт-практики є дієвим засобом підтримки та посиленні мотивації здобувачів, адже сприяють активації внутрішніх адаптаційних процесів під час навчання; дозволяють завдяки методам проєкції переносити на створюваний продукт свої емоційні стани, для вирішення внутрішньоособистісних проблем; завдяки мистецтву реалізуються

умови для зближення між собою студентської молоді, за допомогою процесів взаєморозуміння, сприймання створених образів та співпереживань [1, с. 115]. Саме тому використання напрямку арт-педагогіки в закладах вищої освіти реалізовує інтеграцію знань з сфери мистецтва у психологію, педагогіку та психотерапію, впливає на навчальні процеси та корекції мистецькими засобами [5, с. 17].

Отже, арт-терапія є ефективним інструментом, який забезпечує доступ до несвідомого через мистецьке вираження, сприяє зниженню рівня тривожності, активізації внутрішніх ресурсів, самопізнанню та відновленню психоемоційної рівноваги. Її універсальність і системність роблять арт-терапевтичні практики незамінними для підтримки ментального здоров'я здобувачів, розвитку креативності, соціальної інтеграції та гармонійного особистісного зростання.

Список використаних джерел:

1. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: колективна монографія. Кременчук : ПП Щербатих О.В. 2020. С. 110-128
2. Борисенко Л. Л. Психолого-педагогічні аспекти дослідження функціональних станів студентів. Вісник Львівського університету, серія «Педагогіка», 2009. Вип. 25(2). С. 207-215.
3. Ільченко І. С. Арт-терапія: навч. посіб. для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 148 с
4. Калашник І., Сірик І. Методи арт-терапії у роботі з дітьми та дорослими, які пережили психотравмуючу ситуацію Психологічний журнал, 2025, № 14. С. 69–80.
5. Кондрицька О. І. Формування у студентів педагогічних університетів цінностей особистісно-орієнтованої моделі виховання засобами артпедагогіки. Київ: 2009. 22 с.
6. Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. Збірник наукових праць «Актуальні проблеми психології в закладах освіти», 2018. Випуск 8. С. 70-73.
7. Мірошніченко О. А. Арт-технології: навчально-методичний посібник. Житомир: ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк», 2024. 180 с.
8. Палій А. А. Диференціальна психологія: курс лекцій. 2-ге вид. Київ, 2010. 954 с.
9. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 266–272.

10. Хіля А. В. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016, № 5 (59). С. 394-405.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-46>

Крачковська О. М.,

студентка 2 курсу магістратури

за спеціальністю «Психологія»

Одеського національного морського університету

Науковий керівник: Іванова О. С.,

доктор філософії за спеціальністю 053 «Психологія»,

доцент кафедри практичної психології,

Одеського національного морського університету

СТРУКТУРА СТРАХУ СМЕРТІ У ДРУЖИН МОРЯКІВ

Анотація. У статті розглянуто структуру страху смерті у дружин моряків, його когнітивні, емоційні, поведінкові та соціокультурні компоненти. Обґрунтовано роль сміхотерапії О. Іванової як ресурсу сенсоутворення й психологічного самоконтролю.

Ключові слова: страх смерті, дружини моряків, сміхотерапія, сенсоутворення, психологічний самоконтроль, екзистенційна тривога.

Krachkovska O. Structure of fear of death in seafarers' wives

Summary. The paper analyzes the structure of death anxiety in seafarers' wives, including its cognitive, emotional, behavioral, and sociocultural aspects. O. Ivanova's laughter therapy is emphasized as a sense-making and self-control resource in existential anxiety.

Key words: death anxiety, seafarers' wives, laughter therapy, meaning-making, psychological self-control, existential anxiety.

Сучасна соціальна ситуація в Україні характеризується підвищеним рівнем невизначеності та постійною загрозою життю, що особливо відчутно серед сімей, де чоловіки задіяні у військово-морській службі або працюють у сфері морських перевезень. Для дружин моряків цей страх має особливе значення, бо їхнє життя постійно пов'язане з тривалими періодами очікування, обмеженим зв'язком, іноді відчуттям самотності та неможливістю впливати на події, що відбуваються з чоловіком на відстані. У таких умовах страх за близьку людину може перетворюватися на тривалий психоемоційний стан, який впливає на

поведінку, переживання та функціонування жінки у повсякденному житті.

Як зазначає Живоглядів Ю.О. та Носаль Л.Г., відсутність контролю над ситуацією та неможливість оцінити потенційні ризики майбутнього виступають ключовими умовами загострення екзистенційної тривоги [1]. Саме тому дослідження страху смерті у дружин моряків є важливим для розуміння їхнього психологічного стану та розробки програм підтримки.

Страх смерті є багатовимірним явищем і проявляється через кілька взаємопов'язаних компонентів: когнітивний, емоційний, фізіологічний, поведінковий та соціально-культурний.

Когнітивний компонент. Когнітивний компонент пов'язаний із змістом думок, уявлень і переконань щодо можливості втрати чоловіка. Дослідження Хошгорен А.Я. та Хасанли Дж. вказують, що жінки частіше проявляють симптоми депресії та схильні більш обдумувати свої переживання [5]. Для дружин моряків характерною є форма тривожного очікування: постійне передбачення негативних новин, прокручування можливих сценаріїв трагедії, пошук інформації про ризики морських операцій та військових дій.

Емоційний компонент. Емоційний компонент страху смерті включає глибоке переживання тривоги, безпорадності та смутку. Для дружин морських працівників це не лише реакція на потенційну небезпеку, а щоденне постійне відчуття, що завжди з'являється, коли чоловік не зі своєю жінкою. Для дружин моряків характерним є феномен «очікуваного горя» – вони переживають емоції втрати ще до того, як вона фактично сталася.

Типові емоційні реакції: пригніченість, відчуття нестабільності та непевності, емоційне виснаження через тривале напруження. Водночас саме завдяки емоційній сфері виникає здатність до піклування, турботи й підтримки близьких, що допомагає їм перемагати внутрішню нестабільність. Боязнь смерті може як і гнобити та губити людину, так і допомагати їй установлювати більш близький контакт до оточуючих та рідних їй людям.

Фізіологічний компонент. Під впливом хронічного стресу, викликаного страхом смерті, у дружин моряків можуть проявлятися фізіологічні реакції: серцево-судинні реакції, зміни апетиту, м'язовий тонус, безсоння, виснаження. Ці симптоми вказують на тривалу роботу симпатичної нервової системи у стані стресу. За відсутності шляхів відновлення це призводить до хвороб. Цей компонент свідчить про те, що страх смерті стає тілесно закріпленим і має вплив на загальний стан здоров'я жінки.

Поведінковий компонент. Поведінковий компонент структури страху смерті у дружин моряків проявляється у стремінні та бажанні контролювати ситуацію – частих телефонних дзвінках чоловікові, спостереженню новин про морські катастрофи, створенні засобів

безпеки або уникання обговорень про смерть. В деяких випадках людина може почати робити безглузді дії – усе щоб спробувати зберегти свого коханого від проблем. Ці дії забезпечують функцію механізмів подолання, які дозволяють зменшити суб'єктивне відчуття безпорадності. Але водночас надмірне стремління до контролю може викликати емоційне вигорання, абсолютну ізоляцію і маніакального бажання зробити як можна більше навіть якщо це неможливо.

О. Іванова підкреслює, що поведінкові стратегії подолання страху залежать від рівня самооцінки та рівня емоційної стійкості жінки [2; 4]. Чим вищий рівень внутрішніх ресурсів жінки, тим більше її дії спрямовані на адаптацію, а не на уникнення.

Соціально-культурний компонент. З соціально-культурної точки зору, модель страху смерті у дружин моряків відображає колективний досвід спільнот, пов'язаних із морською професією. Вони створюють групові механізми подолання тривоги – через спільні обряди очікування, традиції, релігійні практики, що підтримують відчуття єдності. У сучасному суспільстві, де роль жінки як хранительки сімейного добробуту залишається значущою, страх смерті стає також соціальним конструктом, який відображає відповідальність за збереження психічної рівноваги родини.

У цьому контексті важливо враховувати новітні підходи до подолання екзистенційної тривоги, зокрема сміхотерапію, яку розробила одеська дослідниця Олена Іванова [3]. У своїй праці «Сміх як альтернатива способу формування сенсу життя» авторка доводить, що сміх виконує сенсоутворюючу, емоційно-регулятивну та інтегративну функції. Сміх, за Івановою, не заперечує страху смерті, а трансформує його через прийняття, повертаючи людині почуття контролю, свободи і гідності. Такий підхід може бути особливо цінним для дружин моряків, оскільки сприяє зниженню тривоги, підтримує самоконтроль і допомагає знаходити сенс у переживанні невизначеності.

Таким чином, структура страху смерті у дружин моряків є багатовимірною, динамічною системою, що включає когнітивні, емоційні, фізіологічні, поведінкові та соціально-культурні складові. Розуміння специфіки цих процесів дозволяє розробляти ефективні психологічні програми підтримки, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, зміцнення самооцінки та формування якісної соціально-емоційної підтримки. Додатковим напрямом такої підтримки може бути застосування сміхотерапії [3] як інструменту формування сенсу життя та психологічного самоконтролю в умовах екзистенційної тривоги.

Самоконтроль, зокрема психологічний, є ключовим чинником подолання страху смерті. Він включає когнітивний аспект – усвідомлення власних дій, планування та пошук «компромісів» при оцінюванні потенційних загроз; фізіологічний – застосування культурних практик та послуг для зниження стресу; емоційний – регуляцію почуттів через взаємодію з психологами або

психотерапевтами; поведінковий – здатність діяти відповідно до норм, зберігаючи спокій і не викликаючи негативних емоцій у близьких. Для дружин моряків самоконтроль слугує ресурсом внутрішньої стабільності під час відсутності чоловіка та перетворює страх на стимул психологічного зростання.

Список використаних джерел:

1. Живоглядов, Ю. О., Носаль, Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. Вип. 66. С. 165–172.
2. Іванова, О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг-стратегіями поведінки. *Дніпропетровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. С. 109–116.
DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.18>
3. Іванова, О. С. Сміх як альтернатива способу формування сенсу життя. *Вісник Національного університету оборони України*, зб. наук. праць. Київ: НУОУ, 2025. Вип. 4 (86). С. 72–84.
DOI: <http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/19291/12613>
4. Іванова, О. С., Цвілодуб, Є. Ю. Взаємозв'язок самооцінки та мотивації військових морського флоту. *Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі: збірник матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 23–24 травня 2025 р.)* / голов. ред. Р. П. Шевченко. Одеса: Друк Південь, 2025.
5. Yasemin Hoşgören Alici, Jamal Hasanlı Effect of Gender on the Relationship Between Ruminative Thinking and Depressive Symptoms. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*. 2023. Vol. 15, Suppl 1. P. 313-320.

Миронова К. О.,

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

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

доктор психологічних наук, доцент

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

СПІВВІДНОШЕННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА ПАНІЧНИХ АТАК У СВІДОМОСТІ ІНДИВІДА

Анотація. Висвітлено розуміння фізіологічних та психологічних аспектів панічних атак у контексті хронічного стресу. Визначено взаємозв'язок між хронічним стресом і панічними атаками. Проаналізовано поняття стресу, дистрес, еустресу. Запропоновано напрямки стратегій подолання панічних атак при хронічному стресі.

Ключові слова: стрес, хронічний стрес, дистрес, еустрес, панічна атака.

Myronova K. Correlation of chronic stress and panic attacks in the mind of an individual

Summary. The understanding of the physiological and psychological aspects of panic attacks in the context of chronic stress is highlighted. The relationship between chronic stress and panic attacks has been determined. The concepts of stress, distress, and eustress are analyzed. The direction of strategies for overcoming panic attacks during chronic stress is proposed.

Key words: stress, chronic stress, distress, eustress, panic attack.

Проблема панічних атак у контексті хронічного стресу сьогодні набуває особливої актуальності, оскільки сучасна людина часто перебуває у стані постійної напруги, що виснажує адаптаційні ресурси психіки. За визначенням В. Бодрова, хронічний стрес – це тривалий психоемоційний стан, який виникає при неможливості індивіда ефективно подолати вплив зовнішніх або внутрішніх стресорів. У результаті формується емоційне виснаження, підвищена тривожність, а вразливі особи можуть переживати напади паніки – інтенсивного страху, що супроводжується вираженими тілесними симптомами.

Панічна атака є своєрідним «зривом» адаптаційних можливостей організму, коли фізіологічні симптоми стресу досягають піку і сприймаються людиною як небезпечні для життя. Людина відчуває раптовий напад інтенсивного страху, супроводжуваний соматичними

проявами: серцебиттям, пітливістю, відчуттям нестачі повітря, запамороченням, тремтінням, нудотою. При цьому об'єктивних причин для загрози немає, але суб'єктивне відчуття небезпеки є надзвичайно сильним.

Ще у 1936 році видатний канадський науковець Ганс Сельє здійснив фундаментальні відкриття у вивченні стресу, визначивши: «Стрес – універсальна реакція організму на порушення внутрішньої рівноваги та зміну зовнішніх умов». Він запропонував концепцію «загального адаптаційного синдрому», у якій показав, що стрес не завжди має шкідливий характер, а може виступати як адаптивний механізм. Так, короточасне напруження або еустрес сприяє мобілізації ресурсів організму, покращує концентрацію, підвищує ефективність дій та допомагає пристосуватися до складних умов. Натомість тривалий або надмірний стрес, який він назвав дистресом, руйнує фізіологічні, нейрохімічні та психологічні механізми, що призводить до виснаження організму та розвитку різних захворювань. Крім того, Сельє відкрив важливу роль гормонів надниркових залоз та катехоламінів, які регулюють реакцію на стресові ситуації, допомагають організму долати короткострокові труднощі, але у разі їх надмірного виділення можуть чинити токсичний вплив на різні системи організму, сприяючи виникненню хронічних порушень і погіршенню загального стану здоров'я [2, с. 33].

З нейрофізіологічного погляду, хронічний стрес активує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, що веде до підвищення рівня кортизолу та катехоламінів. Ці зміни впливають на лімбічну систему, зокрема мигдалеподібне тіло, відповідальне за формування реакції страху. Наукові дослідження показують, що тривале вплив стресових факторів активує процеси окислення та запалення, які руйнують клітини мозку, що з часом може призвести до розвитку серйозних неврологічних і психічних розладів, включаючи когнітивні дисфункції, депресивні стани та зниження адаптивності організму.

Взаємозв'язок між хронічним стресом і панічними атаками полягає у тому, що постійна напруга створює сприятливий фон для їхнього виникнення. Стрес поступово виснажує нервову систему, і навіть звичайні життєві труднощі починають викликати надмірну тривожну реакцію. Людина стає більш уважною до свого тіла, фіксується на кожному неприємному відчутті, сприймаючи його як небезпечний сигнал. Механізм взаємодії хронічного стресу та панічних атак слід розглядати як багаторівневий і надзвичайно комплексний процес, який охоплює широкий спектр змін на різних рівнях функціонування організму.

Ці зміни включають ендокринні порушення, дисбаланс нейротрансмітерів, порушення роботи гіпоталамо-гіпофізарно-

надниркової осі, а також структурні й функціональні трансформації в головному мозку, зокрема в префронтальній корі, мигдалині та гіпокампі. Такі глибокі і багатогранні зміни пояснюють, чому панічні атаки супроводжуються як психоемоційними, так і соматичними симптомами, та підкреслюють критичну потребу в застосуванні комплексного і міждисциплінарного підходу для профілактики й лікування панічних розладів.

Стратегії подолання панічних атак при хронічному стресі мають бути комплексними, охоплюючи як когнітивні, так і поведінкові, тілесно-орієнтовані та емоційно-регуляційні підходи. Найбільш дослідженим напрямом є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). За даними Власенко: КПТ допомагає змінити катастрофічні інтерпретації фізіологічних симптомів, навчити клієнта розпізнавати й контролювати автоматичні думки, що запускають тривогу. У процесі терапії пацієнт навчається переоцінювати тілесні відчуття не як загрозу, а як природну реакцію організму на стрес.

Отже, хронічний стрес і панічні атаки тісно взаємопов'язані. Стрес створює умови для розвитку панічних станів, а панічні атаки, у свою чергу, підсилюють відчуття тривоги й безсилля, формуючи замкнене коло. Подолання панічних атак при хронічному стресі є багаторівневим процесом, що передбачає роботу як із когнітивними переконаннями, так і з тілесними реакціями та соціальною підтримкою.

Список використаних джерел:

1. Бодров В. А. *Психологічний стрес: розвиток і подолання*. Київ: Інтерпрес, 2010.
2. Булах І. В. Психологічна допомога при панічних атаках: сучасні підходи. *Науковий вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. №63. С. 45–52.
3. Власенко Л. В. *Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: методичні рекомендації*. Київ: ДУ «Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України», 2017.
4. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7 (253). С. 32–35. URL: [https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7\(253\).24566](https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7(253).24566)_(дата звернення: 19.10.2025)
5. Ткачук О. М. Панічні атаки: психофізіологічні механізми, методи психокорекції. *Вісник практичної психології і соціальної роботи*. 2018. № 7. С. 28–34.

Чіпак О. В.,

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

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

доктор психологічних наук, доцент,

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

КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ ЯК РЕСУРС АДАПТАЦІЇ ЖІНОК В ПРОЦЕСІ ГОРЮВАННЯ

Анотація. Представлено дослідження психологічних механізмів подолання горя жінками, які зазнали втрати внаслідок війни. Висвітлено вивчення копінг-стратегій як важливого ресурсу адаптації до травматичних подій і збереження психоемоційної стабільності.

Ключові слова: горе, втрата, горювання, травма, копінг-стратегії, жінка.

Chipak O. Coping strategy as a resource for adaptation of women in the grieving process

Summary. The study of the psychological mechanisms of overcoming grief by women who suffered losses as a result of the war is presented. The study of coping strategies as an important resource of adaptation to traumatic events and preservation of psycho-emotional stability is highlighted.

Key words: grief, loss, grieving, trauma, coping strategies, woman.

Переживання горя – це не лише реакція на втрату, а й складний адаптаційний процес, який визначає здатність особистості інтегрувати травматичний досвід у свою власну життєву історію [2].

Втрати можуть мати різну природу – соціальну, матеріальну, духовну, фізичну чи психологічну, кожна з них, змінює внутрішній світ особистості, її спосіб сприйняття себе та реальності.

Всі ці види втрат об'єднує одне – вони викликають глибокі емоційні реакції, запускаючи процес горювання, який є універсальним для всіх культур і епох.

В умовах сучасної України, особливо в час війни, жінки часто переживають **множинні втрати** – одночасно фізичні, матеріальні, психологічні. Такі ситуації ускладнюють процес відновлення, оскільки торкаються не лише зовнішніх, а й внутрішніх структур особистості.

Горе – це універсальне людське переживання, реакція на втрату чогось значущого, що викликає глибокий душевний біль. У жінок воно

проявляється у вигляді суму, провини, відчаю, наростаючої тривоги, гніву, розгубленістю, а також підвищеною емоційною вразливістю та депресивними проявами. Усі ці емоції природні, адже саме через них особа поступово приймає нову реальність.

Горювання – це не просто емоційна реакція, а глибинний психологічний механізм, який допомагає слабкій статі поступово прийняти зміни, пов'язані з втратою, і знайти новий сенс життя. Процес горювання багато в чому залежить від того, наскільки жінка є психологічно стійкою – від її резильєнтності та здатності адаптуватися до змін.

Мета цього процесу – не забути втрату, а навчитися жити з нею, інтегрувавши її у свій досвід. І хоча з часом біль стихає, горювання може тривати все життя, бо переосмислення втрати – це безперервний процес.

Травма – це подія, що виходить за межі звичного досвіду й порушує відчуття безпеки, вона залишає слід не лише в психіці, а й у тілі, змінюючи фізіологічні реакції.

Проблема посилюється подвійним навантаженням, яке несуть українські жінки. Вони одночасно оплакують втрату, підтримують рідних, намагаються зберегти стабільність у родині і віднайти власні ресурси для подолання горя. Цей внутрішній конфлікт між силою і потребою прожити біль часто призводить до затьяжного або прихованого горювання, що може викликати емоційне вигорання, депресію та соматичні розлади.

Для багатьох жінок колективне горе поєднується з глибоко особистим, адже національна трагедія стає продовженням їхнього власного болю. Цей досвід формує особливу психологічну стійкість – резильєнтність, що допомагає вижити та підтримати інших, який проявляється у волонтерстві, соціальній активності, і допомагає зберігаючи внутрішню гідність та силу.

Нормальне горе – це живий процес із власною динамікою, який змінюється з часом. Жінки не затримується у болі, а поступово проходять етапи від гострої втрати до прийняття і відновлення.

Процес горювання у кожної жінки індивідуальний і залежить не лише від типу втрати, а й від рівня емоційної стійкості, попереднього життєвого досвіду, ступеня прив'язаності.

Хтось переживає горе відкрито – через сльози, спогади, потребу ділитися почуттями, інші – відсторонюються, замикаються у собі, контролюючи біль. Незалежно від способу прояву, горювання охоплює багато аспектів життя.

Процес горя не є лінійним – це чергування емоційного болю і періодів стабілізації, коли людина поступово відновлює контроль над життям [4].

Ефективне проживання втрати залежить від типу прив'язаності, соціальної підтримки, історії стосунків і навіть від обставин смерті.

Горювання – це **робота душі**, результатом якої є не «забуття», а **інтеграція** втрати у власне життя [2].

Головним завданням людини, яка пережила втрату, є не лише прийняття самої події, а й **відновлення порушеної системи життєвих смислів**, тобто пошук нових пояснень того, що сталося, і нового місця втраченої людини у власній життєвій історії

Подолання втрати – це не повернення до минулого, а **побудова нового сенсу життя**, у якому біль стає частиною особистісного зростання, а пам'ять про втрату – джерелом сили для подальшого розвитку [3].

Теорія копіngu розглядає процес подолання складних життєвих обставин як постійну взаємодію особистості з навколишнім середовищем, у межах якої людина здійснює когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, щоб упоратися з вимогами, що перевищують її ресурси адаптації.

Копінг можна розглядати як індивідуальний стиль реагування, який забезпечує адаптацію до змінних життєвих обставин [1].

Жінки, що демонструють адаптивний копінг, частіше мають високий рівень життєстійкості, розвинуте почуття смислу та схильність до емпатії. Вони не уникають болю, але намагаються переосмислити його як частину особистісного зростання.

Жінки частіше використовують такі стратегії, як пошук соціальної підтримки, вираження емоцій, духовні практики та турбота про інших. Такі форми копіngu допомагають зменшити психологічну напругу, відновити внутрішній баланс і зберегти відчуття зв'язку з соціальним оточенням.

Важливу роль у виборі копінг-стратегій відіграють внутрішні ресурси особистості – життєстійкість, віра, самооцінка, рівень соціальної підтримки. Саме ці чинники визначають, наскільки ефективно жінка здатна мобілізувати свої можливості й знаходити адаптивні шляхи реагування

Особливої актуальності вивчення копінг-механізмів набуває в умовах війни, коли жінки стикаються з множинними втратами – рідних, дому, стабільності. У таких умовах звичні способи подолання часто виявляються недостатніми через високий рівень стресу та травматизації

Розглядаючи копінг-стратегії як психологічний механізм подолання втрати, важливо враховувати гендерні відмінності, адже вони визначають не лише вибір певних способів реагування, а й сам характер переживання горя.

Таким чином, можна зробити висновок, що особливістю формування копіngu у жінок є поєднання біопсихологічних, соціокультурних і

екзистенційних факторів. Їхня здатність до емоційної експресії, емпатії та соціальної підтримки виступає одночасно як **ресурс адаптації**, так і **зона ризику** у випадку надмірного емоційного залучення. Ефективне використання копінг-стратегій у жінок залежить від балансу між вираженням почуттів та конструктивною діяльністю, між саморозкриттям і самозбереженням.

Список використаних джерел:

1. Адаменко Л. С. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 2(69). С. 84–90. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/199170/199343> (дата звернення 9.11.2025).
2. Worden J. W. Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner. 3rd ed. New York: Springer, 2001. 396 p.
3. Neimeyer R. A. Meaning reconstruction and the experience of loss. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. 352 p.
4. Stroebe M., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description / M. Stroebe, H. Schut // *Death Studies*. 1999. Vol. 23, № 3. P. 197–224. – DOI: <https://doi.org/10.1080/074811899201046>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-49>

Шинкаренко М. Б.,

*студентка 1 курсу другого (магістерського рівня) факультету
психології та спеціальної освіти*

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

*Науковий керівник: **Донець О. І.,***

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри загальної та соціальної психології

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЮВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Анотація. У статті проаналізовано специфіку горювання в умовах війни, висвітлено його травматичний характер та ускладнення, включаючи відкладене горе і провину вцілілого. Обґрунтовано необхідність застосування інтегративних терапевтичних підходів для ефективної реабілітації.

Ключові слова: війна, горювання, травма війни, психологічна реабілітація, ускладнене горе.

Shynkarenko M. Peculiarities of grief experience during war

Summary. This article analyzes the specifics of grief in war conditions, highlighting its traumatic nature and complications, including delayed grief and survivor's guilt. The necessity of applying integrative therapeutic approaches for effective rehabilitation is substantiated.

Key words: war, grief, war trauma, psychological rehabilitation, complicated grief.

Переживання горювання в умовах повномасштабної війни є одним із найбільш руйнівних психологічних процесів, що охоплює не лише індивідуальну психіку, а й трансформує соціальні та культурні механізми адаптації до втрат. Військовий конфлікт створює середовище перманентного стресу та хронічної загрози, що суттєво відрізняє цей досвід від горювання у мирний час, перетворюючи його на травматичне горювання. Немоżliвість дотримання традиційних ритуалів прощання, невизначеність щодо долі зниклих безвісти та постійна необхідність виживання блокують природну «роботу горя», сприяючи його ускладненню.

Одним із ключових аспектів проживання горя в умовах війни є феномен відкладеного горя. У багатьох випадках люди, які перебувають у зоні активних бойових дій або безпосередньо беруть у них участь, змушені мобілізувати свої ресурси для виживання та допомоги іншим [3]. У такому стані психіка часто використовує механізми витіснення та заморожування емоцій, відкладаючи повноцінне переживання втрати до моменту, коли загроза мине. Однак, коли безпека частково відновлюється, це відкладене горе може вибухнути з потроєною силою, вимагаючи негайної психологічної допомоги.

Так, Є. Ільєнко вказує на те, що переживання втрати під час війни має комплексний і соціально-психологічний характер, виходячи за межі суто індивідуальної реакції. Науковиця підкреслює необхідність аналізу травматичного горювання як явища, що охоплює як прямі, так і опосередковані втрати (втрата дому, звичного життя, ілюзії безпеки) і вимагає специфічних, адаптованих до військового контексту, підходів у наданні допомоги [1, с. 257].

Досвід горювання під час війни також нерозривно пов'язаний із розвитком почуття провини вцілілого [3, с. 32]. Цей феномен проявляється у відчутті ірраціональної провини за те, що людина, яка пережила травматичну подію або втрату близьких, вижила, або за те, що не змогла запобігти смерті іншого. Це почуття стає потужним внутрішнім бар'єром для завершення процесу горювання, поглинаючи психічну енергію індивіда та перешкоджаючи прийняттю реальності втрати та подальшому відновленню.

С. Кузікова, В. Зликов та С. Лукомська акцентують увагу на важливості врахування вікових особливостей переживання травм війни, застосовуючи інтегративний підхід до аналізу. Вони наголошують, що

сприйняття втрати та реакція горя кардинально відрізняються у дітей, підлітків та дорослих, що залежить від рівня когнітивного розвитку та сформованості механізмів емоційної регуляції. Застосування інтегративного підходу дозволяє розробити диференційовані та більш ефективні стратегії психологічної підтримки для різних вікових груп [2, с. 69].

Психіка, яка перебуває під впливом постійної травми, часто демонструє ознаки дисоціації та емоційного оніміння [1]. Ці захисні механізми, хоч і допомагають індивіду тимчасово відмежуватися від нестерпного болю, водночас перешкоджають адекватному переробленню втрати. Відсутність емоційного відгуку на втрату є ускладнюючим фактором, що може призвести до соматизації, хронічного стресу та розвитку психічних розладів у майбутньому, коли механізми дисоціації ослабнуть.

Ю. Кузьменко зосереджується на психологічних особливостях стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких їм людей під час війни. Вона детально розкриває спектр реакцій, від гострих стресових станів до глибинних змін у структурі особистості, наголошуючи на високому ризику розвитку посттравматичного стресового розладу та порушення соціальної адаптації. Науковиця підкреслює необхідність глибокого розуміння цих наслідків для розробки адекватних програм психотерапевтичної та реабілітаційної допомоги людям, що переживають втрату [3, с. 29].

Наслідки ускладненого горювання під час війни поширюються і на соціальну сферу. Втрата члена сім'ї або годувальника часто спричиняє соціальну дезінтеграцію, фінансову нестабільність та ізоляцію. Особи, які переживають горе, можуть відчувати відчуження від суспільства, яке, на їхню думку, не здатне повністю зрозуміти глибину їхньої травми, що створює бар'єри для повернення до повноцінного життя та ускладнює процес ресоціалізації.

О. Медведева деталізує психологічні особливості переживання горя саме під час активних воєнних дій, вказуючи на критичні фактори ускладнення, такі як невизначеність і постійна загроза. Вона особливо наголошує на тому, що в умовах військового стану психологічна допомога має бути негайною та комплексною, оскільки гостре горе швидко може перейти в травматичну форму через відсутність безпечного простору для його опрацювання [4, с. 206].

Важливим є аналіз впливу травми свідка та множинних втрат на динаміку горювання [4]. Під час війни індивід часто стає свідком насильства, руйнувань та численних смертей, що створює ефект кумулятивної травми. Кожна нова втрата не переживається окремо, а нашаровується на попередні, перевантажуючи психічні механізми адаптації та призводячи до психічної виснаженості, де горе стає перманентним станом.

Для ефективної роботи з горюванням, спричиненим війною, необхідне впровадження інноваційних терапевтичних підходів, які виходять за рамки традиційної психотерапії горя. Сюди входять методи, орієнтовані на роботу з травмою (наприклад, десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей, травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія), а також групові форми роботи, що сприяють колективному осмисленню втрати та відновленню соціальних зв'язків, порушених війною та горем.

Отже, особливості переживання обумовлені його складною природою, спричиною впливом хронічної загрози, множинних втрат та руйнуванням соціальних опор. Аналіз вищенаведених позицій науковців підтверджує, що горювання в цих умовах часто набуває форм відкладеного або патологічного процесу, супроводжуючись феноменами провини вцілілого та емоційного оніміння, що унеможливує природну «роботу горя». Відповідно, психологічна допомога та реабілітація вимагають інтегративних підходів, що включають травмофокусовану терапію та врахування вікових, соціальних і культурних чинників.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та емпіричному підтвердженні ефективності довгострокових програм психосоціальної підтримки, спрямованих на відновлення психічної цілісності українського суспільства у післявоєнний період.

Список використаних джерел:

1. Ільєнко Є. А. Переживання втрати під час війни: проблематика горювання в сучасному українському суспільстві. *The 2nd International scientific and practical conference «International experience in scientific research»* (September 25–27, 2025) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2025. PP. 254–259.
2. Кузікова С. Б., Зликов В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2022. Вип. 2. С. 64–70.
3. Кузьменко Ю. Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких їм людей під час війни. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. Вип. 1. С. 28–33.
4. Медведєва О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. Харків. 2022. С. 205–207.

НАПРЯМ 7. САМОСВІДОМІСТЬ І РЕФЛЕКСИВНА ОРГАНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-50>

Білявська Т. В.,

студентка 6 курсу

Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара

Донець О. І.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та соціальної психології

Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара

ВПЛИВ ДИТЯЧОЇ ПСИХОТРАВМИ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Анотація. У статті розглянуто проблему виникнення схильності до залежної поведінки на тлі психічної травми, що була сформована у дитинстві. Проаналізовано наукові підходи та результати сучасних досліджень, що підтверджують взаємозв'язок між дитячою психотравмою та розвитком адиктивних форм поведінки у дорослому віці.

Ключові слова: дитяча травма, психологічна травма, залежність, адиктивна поведінка, психологічне здоров'я.

Biliavska T., Donets O. The Impact of Childhood Psychological Trauma on the development of a tendency to Addictive Behavior in Adulthood

Summary. The article examines the problem of the emergence of addictive behavior as a consequence of psychological trauma experienced in childhood. The paper analyzes scientific approaches and contemporary research findings that confirm the relationship between childhood psychological trauma and the development of addictive behavior patterns in adulthood.

Key words: childhood trauma, psychological trauma, addiction, addictive behavior, psychological health.

Дитячі психологічні травми є актуальною проблемою сучасної психології та психіатрії. За результатами міжнародного дослідження

Мадігана, Тіманна та Денео (Madigan S., Thiemann R., Deneault A.), яке охопило майже півмільйона дітей, у середньому 6 із 10 неповнолітніх зазнають щонайменше одного негативного життєвого досвіду до досягнення 18-річного віку [5], що свідчить про глобальний характер цього соціального явища. Враховуючи несформованість дитячої психіки та слабкий вольовий контроль емоційної сфери, реакція на травматичний досвід отриманий в дитинстві може мати глибокі наслідки для дитини. Відбуваються зміни в уявленні про світ і про себе, втрачається відчуття безпеки та стабільності, з'являються деформація системи відносин з оточуючими та дезадаптивні стереотипи у поведінці.

Психологічна травма є не подією, а саме внутрішнім станом індивіда, що виникає у відповідь на вплив травматичних обставин. За спостереженнями Бессела ван дер Колка [2], психотравма, отримана у дорослому віці, змінює сприйняття, позбавляє здатності виразно висловлювати свої думки. На рівні тіла травмована особистість відчуває напруження, яке супроводжується уявленням, ніби жах від травматичної ситуації триватиме вічно, та переконанням про власну неспроможність впоратися з означеними переживаннями. Психологічна травма радикально змінює людей – виникають зміни в Я-концепції, що супроводжуються почуттям сорому, провини; значним зниженням самооцінки. У випадку з дитячою психотравмою, дитина може так і не віднайти своє внутрішнє Я.

Джерелом психотравмуючих ситуацій є оточення, зокрема батьківська сім'я: досвід фізичного, сексуального або емоційного насилья; депривація потреб дитини; ситуації, при яких дитина була свідком смерті важливої людини; зростання у сім'ї, де хоча б один член родини був залежним від психоактивних речовин, мав депресію або чинив суїцидальні спроби [1]. Переживання подібного досвіду призводить до фізичних, емоційних та психологічних переживань, відлуння яких переслідують людину і в дорослому житті. Серед них виділяють пригнічені думки, проблеми зі сном, перебільшені реакції переляку, регрес у розвитку, страх перед буденністю, порушення пам'яті (нездатність згадати минуле, зокрема травматичну подію), паніку, дратівливість та гіпер пильність.

Дослідники зазначають чотири аспекти прояву переживань травми, що присутні у дітей незалежно від віку травматизації. По-перше, це яскраво візуалізовані або багаторазово пережиті спогади, які виникають в уяві дитини в моменти нудьги, в школі чи перед сном. Якщо пережиті події відбулися у віці немовляти, то у дітей частіше спостерігається вираження цих подій в малюнках або в метафоричних образах уяви.

По-друге, повторювані поведінкові реакції, які діти звично демонструють в одних і тих самих іграх або при певних ситуаціях, що можуть більшою чи меншою мірою нагадувати травматичну подію.

Також можуть бути наявні поведінкові стереотипи, які частіше помітні третім особам.

По-третє, страхи, специфічні для пережитої травми – травмовані діти схильні боятися конкретного об'єкту (наприклад тільки німецьких вівчарок, бо така ж собака вкусила в дитинстві), одночасно боятися і відтворювати пережите насилля.

По-четверте, змінене ставлення до людей, окремих аспектів життя та майбутнього – перспективи майбутнього життя здаються психотравмованим особам обмеженими, відбувається сильне зниження довіри до світу та людей, відчуття що не можна ні на кого розраховувати.

Науковці вважають, що ключову роль у формуванні довіри до світу та людей відіграє прив'язаність дитини до значущого дорослого. Більшість дітей здобувають досвід надійної прив'язаності, що в поєднанні з прищепленням самостійності формує внутрішній локус контролю – необхідну умову стійкості дорослої особистості. Якщо ж дитина зазнає насилля чи нехтування, її базова потреба у безпеці залишається незадоволеною і в результаті формується один з ненадійних типів прив'язаності – відсторонена прив'язаність, тривожна або дезорганізована прив'язаність [2, с. 176-182]. Як наслідок, така дитина виростає в дорослу особистість з нерозвиненим відчуттям безпеки. Для таких осіб характерним є постійне емоційне оніміння, що зумовлює несвідоме прагнення опинитись в небезпечній ситуації, щоб відчути себе живими. Негативне сприйняття себе часто супроводжується очікуванням жахливого ставлення до себе від всіх, хто трапляється на життєвому шляху. Окрім цього наслідки дитячої психотравматизації у дорослому віці можуть проявлятися у вигляді хронічного стресу, емоційної нестабільності, труднощів у встановленні близьких контактів та підтриманні довірчих стосунків. Ще одним проявом є підвищений ризик психічних захворювань. Так, у дослідженні науковців Даніельсдоттіра, Аспелунда та Шена (Danielsdóttir H., Aspelund T., Shen Q.) близько 25 тис. близнюків [4], виявлено значну кореляцію між дитячим травматичним досвідом і появою психічних захворювань, таких як депресивні епізоди, алкоголізм, розлади особистості, розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ), прояви яких з'явилися після 18 років.

Типовими для дорослої особистості з дитячою психотравматизацією є також прояви агресивної поведінки як форми вираження внутрішньої напруги та невіршених конфліктів. Постійне відчуття небезпеки, надмірна пильність та уникнення ситуацій, що нагадують про травматичний досвід, сприяють формуванню замкненого кола повторної травматизації. У деяких випадках це може призводити до розвитку залежної поведінки, зокрема зловживання психоактивними речовинами чи до поведінкових адикцій [6].

Залежність можна розглядати як спробу компенсувати нестачу внутрішнього балансу через зовнішні стимули – речовини або поведінкові дії [3]. Спочатку вона створює ілюзію контролю, проте з часом перетворюється на прогресуючий патологічний процес, що розвивається від непомітної початкової фази до сформованого хворобливого стану. З іншого боку, залежність може бути проявом прагнення уникнути травматичної реальності, шляхом штучної зміни психоемоційного стану через вживання психоактивних речовин чи надмірне зосередження на певних видах діяльності для забезпечення потрібної інтенсивності емоційних переживань. Така поведінка поступово обмежує можливості особистості для самореалізації та гармонійного розвитку.

Таким чином, за результатами проведеного аналізу можна зробити висновок, що дитяча психотравма залишає відбиток, який на рівні дорослої особистості призводить до адаптаційних викривлень, соціальної відчуженості, труднощів у побудові стосунків та порушеного відчуття безпеки. Ці прояви можуть змушувати людину до пошуку швидкої стабілізації саме в адиктивних проявах, що посилюють переживання наслідків дитячої травми. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в дослідженні проявів психотравматизації внаслідок військових дій у дітей та дослідженні дорослих осіб, які в своєму анамнезі мають травматичний досвід, отриманий в дитинстві.

Список використаних джерел:

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства та знущань – у сім’ї до політичного терору. пер. з англ. О.Лизак, О.Наконечна, О.Шлапак. Львів : ВСЛ, 2022. 424 с.
2. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. пер. з англ. А.Цвіри. Харків : Віват, 2022. 624 с.
3. Мудрик А. Психологія залежної поведінки : навч. посібник. – Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. – 236 с.
4. Daniélsdóttir H., Aspelund T., Shen Q., et al. Adverse Childhood Experiences and Adult Mental Health Outcomes. *JAMA Psychiatry*. 2024. Vol. 81(6), P. 586–594. URL: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2024.0039>
5. Madigan S, Thiemann R, Deneault A, et al. Prevalence of Adverse Childhood Experiences in Child Population Samples: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Pediatr*. 2025. Vol. 179(1), P. 19–33. URL: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.4385>
6. Morales, A. M., Jones, S. A., Kliamovich, D., Harman, G., & Nagel, B. J. Identifying Early Risk Factors for Addiction Later in Life: A Review of Prospective Longitudinal Studies. *Current addiction reports*. 2020. Vol. 7(1), P. 89–98. URL: <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00282-y>

Долженкова О. О.,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
Науковий керівник: **Копилова С. В.,**
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

САМОДОСТАТНІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА УЯВЛЕННЯ ПРО ШЛЮБ

Анотація. У статті проаналізовано взаємозв'язок між самодостатністю як особистісною характеристикою та шлюбними уявленнями. Показано, що високий рівень самодостатності забезпечує автономність, внутрішню цілісність і сприяє формуванню зрілих партнерських стосунків.

Ключові слова: самодостатність, особистісна автономія, шлюбні уявлення, ціннісно-смыслова сфера, подружні взаємини.

Dolzhenkova O. Self-sufficiency as an integral personal characteristic on the content and structure of marital representations

Summary. The article reveals the influence of self-sufficiency as an integral personal characteristic on the content and structure of marital representations. It is substantiated that self-sufficiency determines autonomy, reflexivity, and the maturity of the value–semantic attitude toward marital relations.

Key words: self-sufficiency, personal autonomy, marital representations, value – semantic sphere, marital relations.

Проблематика самодостатності особистості є однією з центральних сучасної психології, оскільки вона пов'язана з феноменами автономії, зрілості та психологічного благополуччя. У контексті динамічних соціокультурних змін, що позначаються на системі міжособистісних взаємин, питання самодостатності набуває особливого значення: змінюється структура цінностей, способи самоідентифікації, уявлення про партнерство й шлюб. Саме тому аналіз цього феномену дозволяє глибше зрозуміти, як внутрішня цілісність і здатність до автономії визначають характер міжособистісних стосунків.

Метою цієї статті є теоретичне обґрунтування ролі самодостатності у формуванні шлюбних уявлень як відображення ціннісно-смысловой

зрілості особистості. Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах зміни соціальних норм і ролей у шлюбі саме самодостатність постає внутрішнім критерієм здатності до гармонійного партнерства, де взаємна свобода поєднується з емоційною близькістю та відповідальністю за спільний розвиток.

Проблема самодостатності особистості вивчається сучасною психологією у контексті особистісного розвитку, адаптації до соціальних умов та забезпечення емоційного благополуччя. Питання самодостатності розкрито в працях таких дослідників, як А. Адлер, А. Маслоу, Е. Еріксона, К. Роджерса та інших. Наукове осмислення цього феномена бере початок у працях А. Адлера, який визначав прагнення до самовдосконалення як основу психологічного розвитку особистості. Також теоретичні засади категорії самодостатності закладені у працях Е. Еріксона, який розглядав автономію як ключовий компонент психосоціального розвитку, та у концепції А. Маслоу, де самореалізація трактується як найвищий рівень ієрархії потреб, що втілює стан зрілої незалежності. У сучасній українській психології питання самодостатності детально висвітлені в працях Н. Бігун, яка підкреслює інтегративний характер цього утворення, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові та ціннісні компоненти особистості [1, 7]. А Н. Каргіна розглядає самодостатність як важливий ресурс психологічного благополуччя, адже вона сприяє внутрішній стабільності, самоприйняттю й гармонії між особистісними потребами та соціальними вимогами [2, с. 77].

Самодостатність постає не лише як риса, що забезпечує внутрішню автономію, а як особистісна умова усвідомленого ставлення до інтимно-сімейних стосунків. Психологічне благополуччя неможливе без відчуття власної компетентності та самоприйняття – саме ті якості, що становлять ядро самодостатності. На рівні шлюбної взаємодії вони проявляються через здатність до паритетного партнерства, відповідального вибору та рефлексії власних очікувань [9].

Сутність самодостатності в контексті шлюбних уявлень полягає також у здатності зберігати автономію без ізоляції. Людина, яка володіє внутрішньою опорою, не ототожнює власну цінність із партнером чи самим фактом подружжя. Вона усвідомлює шлюб не як засіб самоствердження, а як простір взаємного розвитку. Такий підхід трансформує уявлення про шлюб від традиційного «злиття ролей» до партнерської взаємодії, де головною цінністю стає не функціональна взаємозалежність, а діалогічна рівновага. Емпіричні дані сучасних досліджень підтверджують: у респондентів із високим рівнем самодостатності спостерігається менша залежність від зовнішніх оцінок і менше схильності до ідеалізації партнера. Їхні уявлення про шлюб відзначаються раціональністю, здатністю приймати амбівалентність

почуттів і визнавати індивідуальні межі [8, 10]. Це дає змогу розглядати самодостатність як чинник психологічного імунітету проти деструктивних сценаріїв взаємодії – залежності, ревнощів, контролю.

Цей підхід перегукується з висновками зарубіжних досліджень, що аналізують структуру подружньої взаємозалежності. Зокрема, у метааналізі А. Томи та інш. показано, що рівень задоволеності шлюбом тісно пов'язаний із мірою цільової інтерзалежності – тобто балансом між спільністю та індивідуальною автономією партнерів [11]. Автори наголошують, що пари з високим рівнем внутрішньої автономії демонструють більш стабільні відносини, більшу емоційну відкритість і глибше розуміння особистісних меж. Отже, самодостатність є не лише передумовою внутрішнього добробуту, а й чинником, що підтримує конструктивну комунікацію у шлюбі.

Так вплив самодостатності на уявлення про шлюб реалізується через низку психологічних механізмів – передусім саморегуляцію, рефлексію, відповідальність і здатність до емпатії. Особи з розвинутою самодостатністю характеризуються стабільним образом «Я», що дозволяє їм приймати партнера без ідеалізації чи надмірних очікувань. Як зазначає Д. Генесс та колеги, така особистість відзначається внутрішньою когерентністю – єдністю переконань, емоцій та дій, що знижує ризик конфліктів і підвищує якість комунікації [8]. У своєму дослідженні автори доводять, що як тривожна, так і унікаюча прив'язаність асоціюються зі зниженням автономії, що, своєю чергою, негативно впливає на емоційне благополуччя та якість взаємин у парі. Водночас збереження почуття власної самості в контексті близьких стосунків сприяє підвищенню задоволення партнерством, навіть за наявності схильності до невпевнених форм прив'язаності. Таким чином, автономія постає не лише як індикатор психологічної зрілості індивіда, а й як центральний механізм, що забезпечує стійкість і гармонійність інтимних стосунків. Самодостатня особистість сприймає шлюб не як засіб компенсації власних недоліків, а як можливість спільного зростання. На думку В. Крамченкової, задоволеність шлюбом ґрунтується на рівноправному партнерстві, де кожен з подружжя має власну систему цінностей, але здатен інтегрувати її в спільний простір [4, с. 336].

Таким чином, у межах сучасної психологічної науки самодостатність розглядається як системоутворювальна риса особистості, що інтегрує внутрішню цілісність, автономність і здатність до гармонійної взаємодії. Її розвиток безпосередньо впливає на формування шлюбних уявлень, зумовлюючи перехід від традиційних, рольових моделей до партнерських, заснованих на взаємній відповідальності та повазі до автономії іншого. А шлюбні уявлення осіб із різним рівнем самодостатності різняться за змістом і смисловими акцентами.

Низькосамодостатні респонденти частіше розглядають шлюб як спосіб заповнення емоційного дефіциту, тоді як високосамодостатні – як простір для реалізації спільних цінностей. Таким чином, самодостатність виконує роль смислового фільтра, який визначає, чи буде шлюб сприйматися як засіб уникнення самотності, чи як форма зрілої взаємності. Шлюб у свідомості самодостатніх людей постає не як обов'язок чи соціальний контракт, а як добровільна співпраця двох зрілих суб'єктів, які зберігають власну цілісність і прагнуть до гармонійного співіснування. У цьому контексті любов і близькість не суперечать свободі, а навпаки, з неї народжуються.

Список використаних джерел:

1. Бігун Н. Генеза та стан категорії самодостатності в сучасній психології. *Humanitarium*. 2017. Т. 39, Вип. 1. С. 7-15.
2. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. № 7. С. 76-82.
3. Котлова Л. О., Саух Т. Теоретичний аналіз факторів задоволеності шлюбом подружжя. Збірник наукових праць викладачів та студентів. 2015. № 1. С. 15-17.
4. Крамченкова В. О. Ціннісні орієнтації подружжя як чинник психологічного здоров'я сім'ї. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. / Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. І. Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Вип. 33. С. 327–338.
5. Нежинська, О., Хілько, С. Емпіричне дослідження самоактуалізації в особистості зрілого віку. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022 Вип. 69, С. 213–222. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-69-213-222
6. Чиж О., Дроздовська А., Бігун Н. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМОДОСТАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024 Вип. 4 С. 116–123. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-4-17.
7. Bihun N., Aliexsieieva I., Herasina S., Yelchaninova T., Meshko O., Sobkova S. Self-Sufficiency as a Factor in the Development of the System of Psychological Self-Regulation of Personality. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2023 Vol. 15(3), P. 15-30. DOI:10.18662/rrem/15.3/750.
8. Genesse D., Brassard A., Vaillancourt-Morel M. P., Muise A., Raposo S., & Péloquin, K. Being Me While Loving You: The Role of Autonomy in the Association Between Insecure Attachment and Relationship Satisfaction. *Journal of marital and family therapy* 2025 Vol. 51(4), e70079. DOI: 10.1111/jmft.70079
9. Kluwer E. S., Karremans J. C., Riedijk L., Knee C. R. Autonomy in Relatedness: How Need Fulfillment Interacts in Close Relationships. *Personality & social psychology bulletin*. 2020 Vol. 46(4), P. 603–616. DOI: 10.1177/0146167219867964

10. Ryan R. M., & Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American psychologist*. 2000 Vol. 55(1), P. 68–78. DOI: 10.1037//0003-066x.55.1.68

11. Toma A., Rusu P., Podina I. The role of goal interdependence in couples' relationship satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2023 Vol. 40. P. 1740-1769. DOI:10.1177/02654075221128994

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-52>

Жданова В. А.,

*студентка другого освітнього рівня магістр за спеціальністю
“Психологія” кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Пузырьов Є. В.,

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

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПОЛІТИЧНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У тезах розглянуто психологічні особливості формування політичної ідентичності студентської молоді в умовах війни. Проаналізовано вплив медіа, освітнього простору, соціального середовища та громадянської активності на політичну самосвідомість молоді. Висвітлено трансформацію ціннісних орієнтацій студентів у період воєнних подій та зростання їх громадянської включеності.

Ключові слова: політична ідентичність, студентська молодь, війна, цінності, громадянська позиція.

Zhdanova V., Puzyrov Ye. Features of the formation of political identity of student youth under wartime conditions

Summary. The paper examines the psychological features of the formation of political identity among student youth during wartime. It analyzes the influence of media, the educational environment, social context, and civic engagement on political self-awareness. Particular attention is paid to the transformation of value orientations and the strengthening of civic responsibility among students in the context of military conflict.

Key words: political identity, student youth, war, values, civic engagement.

Політична ідентичність є важливою складовою самосвідомості особистості, що визначає її належність до певної політичної спільноти, систему переконань, цінностей та моделей соціально-політичної поведінки. Для студентської молоді, як соціально активної та інтелектуально мобільної групи, формування політичної ідентичності має особливе значення, адже саме вона є носієм потенційних суспільно-політичних змін і трансформацій.

У контексті війни процес політичної ідентифікації набуває нових акцентів. Військова агресія проти України стала потужним чинником національної консолідації, посилення громадянської свідомості та переосмислення фундаментальних понять: «Батьківщина», «національна єдність», «свобода», «справедливість». Студенти дедалі активніше долучаються до волонтерських ініціатив, інформаційного спротиву, гуманітарних проєктів, що підсилює їх відчуття причетності та відповідальності за майбутнє держави.

Медіапростір виступає одним із ключових факторів формування політичної ідентичності. Соціальні мережі та інформаційні ресурси створюють середовище, у якому молодь отримує політичну інформацію, оцінює суспільні події та формує власну позицію. Водночас посилення інформаційної війни породжує загрози дезінформації й маніпуляцій, що актуалізує необхідність розвитку критичного мислення та медіаграмотності як важливих компонентів політичної ідентичності.

Важливу роль відіграє й освітній простір університетів. У закладах вищої освіти студенти отримують можливість брати участь у студентському самоврядуванні, соціальних ініціативах, волонтерських рухах, дискусіях щодо ролі молоді у відновленні країни. Освітнє середовище сприяє формуванню ціннісних орієнтацій, розвитку громадянської відповідальності та усвідомленню власної соціальної ролі у контексті війни.

Особливу увагу привертають зміни в системі цінностей молоді. Соціологічні дослідження засвідчують зростання рівня патріотизму, довіри до Збройних Сил України, волонтерських організацій та готовності особисто долучатися до захисту держави. Такі тенденції свідчать про зміцнення політичної ідентичності на засадах національної єдності, демократичності та соціальної відповідальності.

Таким чином, війна стала не лише випробуванням, а й стимулом до активізації громадянського суспільства та формування нової політичної культури серед молоді. Для студентів цей період є етапом глибокого переосмислення власної ролі у суспільстві, визначення нових орієнтирів та утвердження активної громадянської позиції. Подальше дослідження

процесу формування політичної ідентичності студентської молоді є важливим для розуміння динаміки суспільної інтеграції та зміцнення української державності.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-53>

Малімон В. І.,

кандидат наук з державного управління, доцент,

доцент кафедри соціальної психології

Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

САМОТНІСТЬ ЯК ПРОСТІР РОЗВИТКУ: САМОСВІДОМІСТЬ, РЕФЛЕКСІЯ ТА САМООРГАНІЗАЦІЯ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Самотність дорослої особи може бути як деструктивною, так і ресурсною подією розвитку. На підставі огляду сучасних наукових публікацій обґрунтовано модель, де самосвідомість, рефлексивність і саморегуляція опосередковують зв'язок самотності з благополуччям; сформульовано практичні орієнтири інтервенцій.

Ключові слова: самотність дорослих, самосвідомість, рефлексія, саморегуляція, благополуччя.

Malimon V. Loneliness as a Space for Growth: Self-Awareness, Reflection, and Self-Organization in Adulthood

Summary. Adult loneliness can function both as a destructive condition and as a developmental resource. Based on a review of recent scholarly publications, we propose a model in which self-awareness, reflective functioning, and self-regulation mediate the association between loneliness and well-being, and we outline practice-oriented guidelines for interventions.

Key words: adult loneliness, self-awareness, reflection, self-regulation, well-being.

Самотність у дорослому віці – не лише негативний стан дефіциту зв'язків, а й динамічний простір переосмислення себе та соціальних стратегій. Останні наукові дослідження засвідчують, що суб'єктивне переживання самотності слабко корелює з фактичним обсягом контакту, натомість визначається інтерпретацією часу наодинці та регуляцією емоцій [1; 2; 7]. Відповідно, наукову увагу щодо самотності дорослих людей варто змістити з кількості стосунків на якість рефлексивних і саморегуляційних процесів.

Комплексна (багатовимірна) модель самотності вирізняє щонайменше два пов'язані, але не тотожні конструкти – емоційну самотність (дефіцит інтимної прихильності/близькості) та соціальну самотність (вужчі або фрагментовані мережі належності). Їхні вікові траєкторії різноспрямовані: у молодій дорослості переважають коливання соціальної складової (динаміка мереж, мобільність, становлення професійної ідентичності), тоді як у середній та пізній дорослості зростає значення емоційної самотності (втрати, зміни якості діадних зв'язків). Це зумовлює диференціацію інтервенцій: мережеві та участь-орієнтовані заходи ефективніші при соціальній самотності, тоді як при емоційній – пріоритет мають робота з прив'язаністю, інтимністю та сенсотворенням [3]. Модель «beliefs-about-being-alone» демонструє, що переконання про час наодинці модулюють зв'язок між фактичним перебуванням наодинці та рівнем самотності в повсякденні [7]. Підходи емоційної саморегуляції пояснюють, як щоденні стратегії (соціальні поділи, переоцінка, румінація) пов'язані з флуктуаціями самотності на між- і внутрішньоособистісному рівнях [1]. Нарешті, рефлексивне функціонування (здатність розуміти та інтерпретувати власні й чужі психічні стани) виступає буфером: вищі показники пов'язані з нижчим рівнем суб'єктивної ізоляції, кращим інтегруванням соціального досвіду та меншим ризиком переходу тимчасової самотності в хронічну [2].

Сучасні дані підтверджують тривимірну структуру самотності (соціальна, емоційна, екзистенційна) з віковими відмінностями її компонентів і відмінними корелятами. Екзистенційна складова в ряді аналізів виявляється найближчою до загальної самооцінки «наскільки я самотній», отже саме вона частіше активує глибинні смислові та саморефлексивні процеси, пов'язані з благополуччям [4].

Переконання щодо перебування наодинці системно змінюють емоційні наслідки часу наодинці у повсякденні: негативні переконання роблять зв'язок «час наодинці → відчуття самотності» виразнішим, позитивні – пом'якшують його. Це прямо вказує на роль метакогнітивної самосвідомості (усвідомлення власних установок і внутрішнього діалогу) та рефлексивного функціонування (інтерпретація власних/чужих психічних станів) як механізмів, що трансформують «сирий» соціальний досвід у суб'єктивне благополуччя [6].

Практичні орієнтири інтервенцій

1) Метакогнітивний модуль (переосмислення переконань про «бути наодинці»)

Мета: ідентифікувати та змінити дисфункційні настанови («час наодинці = ознака соціальної неспроможності») на адаптивні («час наодинці як ресурс рефлексії/відновлення»).

Зміст і кроки:

Психоедукація про майндсети самотності (міфологеми, типові хибні атрибуції; короткий скринінг переконань).

Щоденник переконань (2 тижні): «подія – автоматична думка – емоція – поведінка – альтернативна інтерпретація».

Когнітивне переоформлення: формулювання «нейтральних/ресурсних» тверджень, вправи на когнітивну гнучкість.

Очікуваний ефект: зменшення негативної валентності досвіду «сам-на-сам», пом'якшення зв'язку «час наодинці → відчуття самотності» [6].

2) Модуль рефлексивного функціонування (менталізація)

Мета: підвищити здатність розпізнавати та інтерпретувати власні/чужі психічні стани, розрізняти емоційну і соціальну самотність та їхні тригери.

Зміст і кроки:

Картування емоцій/потреб (емоційні карти, шкали інтенсивності потреб).

Аналіз взаємодій: розбір реальних сцен (ABC-модель), відокремлення фактів/інтерпретацій/емоцій.

Розрізнення компонентів самотності (емоційна vs соціальна): типові ситуації, патерни уникання/близькості, смислова робота.

Очікуваний ефект: буферизація дистресу, покращення інтеграції соціального досвіду, запобігання хронізації самотності [4].

Структура і формат інтервенції

Принципи дизайну (evidence-informed):

Активна участь клієнта (вправи під час сесій, обов'язкові міжсесійні завдання).

Міжсесійні взаємодії (короткі письмові/аудіо чек-іни, підтримка в парах).

Компонент спільноти (малі групи: нормалізація досвіду, тренування навичок у безпечному середовищі).

Фасилітація/супервізія (забезпечення якості, запобігання «дрейфу» протоколу).

Дозування та тривалість: 6–10 тижнів; щонайменше 8–12 контактів (індивідуальні + групові) [5].

Висновки. Самотність у дорослому віці слід розглядати не лише як дефіцит соціальних зв'язків, а як динамічний простір конструювання сенсів, у якому якість самосвідомості та рефлексивних процесів визначає траєкторії психологічного функціонування. Багатовимірна структура самотності (емоційна, соціальна, екзистенційна) зумовлює диференційовані механізми впливу на благополуччя та потребує таргетованих інтервенцій, адаптованих до віку й профілю переживання. Ефективна практика має інтегрувати метакогнітивні компоненти, тренування рефлексивності та саморегуляційні протоколи в структуровані програми з активною участю й міжсесійним

моніторингом, визначаючи успіх через зміни медіаторів і стійке поліпшення суб'єктивного благополуччя дорослої людини.

Список використаних джерел:

1. Eldesouky L., Goldenberg A. & Ellis K. Loneliness and emotion regulation in daily life. *Personality and Individual Differences*. 2024. Volume 221. 112566. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112566>.

2. Kirwan E. M., Burns A., O'Suilleabháin P. S., Summerville S., McGeehan M., McMahon J., Gowda A. & Creaven A.-M. Loneliness in Emerging Adulthood: A Scoping Review. *Adolescent Research Review*. 2024. № 10. P. 47–67. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00240-4>.

3. Luo Q., Huang L., Wu N. The relationship between internet use preference and loneliness among college students during COVID-19: The chain mediating effect of online social support and self-esteem. *Frontiers in Psychology*. 2022. Volume 13. 1058944. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1058944>.

4. McKenna-Plumley P. E. Conceptualising and measuring loneliness across the lifespan: a multidimensional approach. Doctoral dissertation. Queen's University Belfast. 2023. 385 p. URL: https://pureadmin.qub.ac.uk/ws/portalfiles/portal/582132868/Conceptualising_and_measuring_loneliness_across_the_lifespan.pdf.

5. Morrish N., Choudhury S., Medina-Lara A. What works in interventions targeting loneliness: a systematic review of intervention characteristics. *BMC Public Health*. 2023. № 23. 2214. URL: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-17097-2>.

6. Rodriguez M., Schertz K. E. & Kross E. How people think about being alone shapes their experience of loneliness. *Nature Communications*. 2025. № 16. 1594. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41467-025-56764-3>.

7. Umagami K. Towards a better understanding of loneliness in autistic adults: examining measurement tools and lived experiences. Doctoral dissertation. IOE, UCL's Faculty of Education and Society. 2023. 411 p. URL: https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10164705/2/07.02.23_Final%20thesis.pdf.

Хорошун К. Ю.,

*аспірантка кафедри психології особистості та соціальних практик
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*

*Науковий керівник: **Столярчук О. А.,***

доктор психологічних наук,

*професор кафедри психології особистості та соціальних практик
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*

ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ МОЛОДІ, ЩО ЗАХОПЛЮЄТЬСЯ КОРЕЙСЬКОЮ ПОПКУЛЬТУРОЮ

Анотація. У роботі досліджуються особливості самосвідомості української молоді, що захоплюється К-пор. Виявлено домінування індивідуалізованих характеристик та зниження соціально-рольової ідентифікації. Фандом сприяє формуванню амбітної, діяльнісно-орієнтованої ідентичності, корелюючи з цінностями саморозвитку та досягнень корейської попкультури.

Ключові слова: самосвідомість, ідентичність, фандом, корейська попкультура, саморозвиток.

Khoroshun. K. Features of Self-Consciousness in Youth Engaged in Korean Pop Culture

Summary. The study investigates the features of self-consciousness among Ukrainian youth engaged in K-pop culture. It reveals the dominance of individualized characteristics and a decrease in socio-role identification. The fandom contributes to the formation of an ambitious, activity-oriented identity, correlating with the values of self-development and achievement inherent in Korean pop culture.

Key words: self-awareness, identity, fandom, Korean pop culture, self-development.

Сучасна особистість молоді людини формується в умовах інтенсивного впливу транснаціональних медіа та глобалізації. У цьому полі культурного розмаїття молоді активно шукає джерела соціальної приналежності, ціннісні орієнтири та еталонні моделі для наслідування, часто знаходячи їх у віртуальних та фан-спільнотах. Корейська попкультура (К-пор), з її потужними фандами, стала одним із найбільш значущих соціокультурних феноменів останнього десятиліття [2]. Ця попкультура пропонує не лише естетично чітко структурований контент, але й виражені етичні норми та ефективні механізми групової інтеграції. У контексті психології, фанатська приналежність до

настільки інтенсивного культурного руху становить особливий інтерес. Вивчення того, як цей вплив трансформує внутрішній світ особистості, є критично важливим для розуміння самосвідомості. З'ясування, яким чином ідеалізовані образи кумирів та групова ідентифікація вбудовуються у ідентичність молодого людини, дозволяє розкрити механізми рефлексивної самоорганізації в умовах культурної експансії.

Метою дослідження є порівняльний аналіз змістових та структурних характеристик образу «Я» у прихильників корейської попкультури та осіб, що не захоплюються нею, для виявлення специфіки та ключових відмінностей у самосвідомості фанатів. У межах представлених тез висвітлено результати емпіричного аналізу, отриманого за допомогою методики «Хто Я?» (М. Кун, Т. МакПартленд). Загальна вибірка дослідження складала 160 ($N=160$) респондентів, розподілених на дві групи: основну (експериментальну) – особи, які захоплюються корейською попкультурою ($n_1=80$) (надалі – фанати), та контрольну – особи, які не виявляють інтересу до цієї попкультури ($n_2=80$). Вік респондентів – 15-25 років.

Особистісна ідентичність розглядається як багатовимірний конструкт, що включає ціннісно-сміслові (особистісні), соціальні та рольові аспекти (Е. Еріксон, Дж. Марсія, М. Фрідман) [3]. Самосвідомість, як системна властивість психіки, забезпечує рефлексію власного «Я» та є основою для рефлексивної самоорганізації, тобто здатності особистості усвідомлено керувати своєю поведінкою та цілепокладанням [1]. Методика «Хто Я?» є ефективним інструментом для вивчення змісту та ієрархії «Я-концепції», оскільки спонукає респондентів до вільної рефлексії над власними ідентифікаторами [4].

Контент-аналіз виявив значуще зміщення у структурі самоопишу фанатів корейської попкультури порівняно з контрольною групою. Аналіз змісту виявив, що у загальному розподілі відповідей обидві групи надають високу пріоритетність соціально-рольовим (студент, син/донька, друг) та особистісним (добрий, веселий, відповідальний) характеристикам.

Аналіз отриманих даних дозволяє сформулювати наступні ключові висновки щодо змістових та структурних характеристик самосвідомості фанатів корейської попкультури:

- Домінування особистісного Я: Хоча обидві групи надають пріоритет особистісним характеристикам, у фанатів цей показник (61,94%) є вищим, що свідчить про сильнішу індивідуалізацію та фокус на внутрішніх характеристиках.

- Заміщення традиційних ролей специфічними попкультурними ідентифікаторами: Фанати демонструють нижчу значущість традиційних соціально-рольових ідентифікаторів (студент, донька, друг). Це явище пояснюється тим, що фанатське об'єднання слугує

альтернативним простором соціальної належності. Одночасно з цим з'являються специфічні попкультурні ідентифікатори (Армі, Стей, Карат та ін.). Це підтверджує, що фандом є конкуруючим соціалізуючим середовищем, де ідентичність активно конструюється, а не пасивно приймається від родини чи суспільства.

- Орієнтація на досягнення: Виявлений акцент на цілеспрямованості, наполегливості та орієнтації на дію корелює з цінностями корейської попкультури, яка просуває ідеал важкої праці та постійного вдосконалення.

- Автономія та амбітність: Ідентичність фанатів К-рор виявилася більш автономною, амбітною та орієнтованою на саморозвиток через активну діяльність, тоді як ідентичність осіб, що не є фанатами К-рор залишається більш соціально-вкоріненою та орієнтованою на міжособистісну взаємодію.

- Позитивна самооцінка: Фанатська група частіше використовує позитивні характеристик для самоопису (сильна, впевнена). Це свідчить про те, що акцент в корейській попкультурі на яскравому візуальному іміджі та стилі може використовуватися фанатами як джерело підвищення впевненості та формування позитивного ставлення до себе.

- Візуальна ідентифікація: Хоча кількісна різниця у прямих згадках про зовнішність між групами невелика, у фанатській групі візуальні маркери значно частіше інтегровані у позитивну самооцінку та впевненість. Це свідчить про те, що візуальна ідентифікація у фанатів є активною та свідомою, а не пасивною. Вони не просто оцінюють свою зовнішність, а конструюють її з використанням попкультурних елементів.

Захоплення корейською попкультурою корелює зі зміщенням ідентичності від зовнішньо-соціального до внутрішньо-особистісного. Отримані дані мають прямий зв'язок із концепцією рефлексивної самоорганізації. Чітка, активно конструйована ідентичність у фанатській спільноті виступає потужним механізмом позитивного впливу на самоорганізацію. Належність до фандому часто передбачає інтеріоризацію цінностей, які пропагуються корейською попкультурою (працьовитість, самодисципліна, орієнтація на досягнення). Ці цінності трансформуються у внутрішні регулятори поведінки та стають основою для формування цілеспрямованості, що є ключовим елементом рефлексивної самоорганізації. Зниження залежності від традиційних соціальних ролей може розглядатися як прояв підвищеної суб'єктності та автономії в конструюванні власного життєвого шляху, що є передумовою ефективної самоорганізації.

Висновок. Дослідження підтвердило наявність значущих відмінностей самоусвідомлення між фанатами корейської попкультури та контрольною групою. Ідентифікатори, пов'язані з фандомом,

займають високе місце в ієрархії самосвідомості молоді, що свідчить про глибоку інтеграцію соціальної фан-ідентичності в особистісну структуру. Отримані результати розширюють уявлення про роль попкультури у формуванні самосвідомості та можуть бути використані в розробці програм психологічного супроводу молоді, спрямованих на збалансоване формування соціальної та особистісної ідентичності. Перспективами подальших досліджень є вивчення стійкості змін у самосвідомості та їхнього впливу на життєві траєкторії.

Список використаних джерел:

1. Мітіна С.В. Психологія особистості: навч.-метод. посібник. Київ, 2020. 276 с.
2. Осадча, Л. В. Феномен корейської хвилі як прояв метамодерної ювеналізації культури. *Культурологічний альманах*. 2022. №1. С. 37–39.
3. Попова О. В. Концепції ідентичності Дж. Марсія та А. Ватермана. *Збірники наукових праць професорсько-викладацького складу ДонНУ імені Василя Стуса*. 2017. С. 21–23.
4. Цешнатій О. Особливості використання методики М. Куна та Т. Макпартленда «Хто Я?» при вивченні гендерної ідентичності. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 27. С. 620–634.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-55>

Юріцина К. В.,

*студентка 3 курсу факультету психології, політології та соціології
Національного університету «Одеська юридична академія»*

СВІДОМІСТЬ У ЦИФРОВУ ЕПОХУ, ВПЛИВ ТЕХНОЛОГІЙ НА СТРУКТУРУ УВАГИ ТА МИСЛЕННЯ

Анотація. Досліджено вплив цифрових технологій на свідомість людини, особливості трансформації уваги, мислення і емоційної регуляції. Акцентовано розвиток цифрової компетентності та механізмів збереження когнітивної цілісності в умовах інформаційного перевантаження та підтримки саморегуляції.

Ключові слова: цифрова свідомість, увага, мислення, саморегуляція, цифрова компетентність.

Yuritsyna K. Consciousness in the digital age, the impact of technology on the structure of attention and thinking

Summary. The study examines how digital technologies influence human consciousness, reshaping attention, thinking, and emotional regulation. Emphasis placed on digital competence, cognitive integrity preservation, and self-regulation skills amidst information overload in modern conditions.

Key words: digital consciousness, attention, thinking, self-regulation, digital competence.

Вступ. Актуальність теми зумовлена стрімким проникненням цифрових технологій у всі сфери життєдіяльності, що істотно змінює способи сприйняття інформації, увагу, мислення та емоційне функціонування людини. Вплив інформаційних потоків, алгоритмічних рекомендацій і багатозадачності формує нову конфігурацію когнітивних процесів, які стають менш тривалими, більш фрагментованими й орієнтованими на швидке перемикавання. У таких умовах особа стикається з ризиками поверхневого опрацювання даних, зниження здатності до глибокої концентрації та зростанням інформаційної залежності.

Психологічні трансформації свідомості під впливом технологій

Структура уваги зміщується від тривалої концентрації до коротких фокусів, що чергуються зі швидким переключенням між завданнями і джерелами даних. Це створює умови для формування «кліпового мислення», за якого сприйняття світу стає уривчастим, а здатність до глибокої аналітичної обробки інформації послаблюється. Мультитаскінг, який часто розглядається як ознака адаптивної компетентності, у реальності супроводжується фрагментацією ментальних ресурсів, підвищеною когнітивною втомою та зниженням продуктивності при виконанні складних інтелектуальних операцій.

Постійна взаємодія з цифровими платформами формує специфічну модель інформаційної поведінки, що базується на швидкому скануванні, поверхневому аналізі та пріоритетності миттєвого отримання результату. Наявність нескінченного потоку стимулів активізує механізми дофамінової системи, що сприяє закріпленню звички до постійного оновлення контенту і частих перемикань. У результаті зменшується стійкість уваги, виникає залежність від зовнішніх тригерів і посилюється потреба у коротких, емоційно насичених повідомленнях [2, с. 591].

Попри ризики, зазначені процеси мають і адаптивний вимір. Здатність швидко фільтрувати інформацію і перемикатися між завданнями є корисною в умовах цифрової економіки, де швидкість реакції та вміння працювати з великими обсягами даних підвищують конкурентоспроможність. Водночас важливо зберігати баланс між

цифровою пластичністю та здатністю до глибокої концентрації, оскільки лише поєднання цих навичок забезпечує цілісність мислення та високу якість когнітивної діяльності.

Постійна присутність у соціальних мережах стимулює очікування зовнішнього підтвердження значущості через лайки, коментарі та швидкі реакції, що формує залежність від миттєвого зворотного зв'язку. Така взаємодія активує дофамінові цикли винагороди, зумовлюючи підсилення емоційної чутливості до оцінок та водночас підвищуючи ризик емоційної нестабільності. На мій погляд, це створює передумови для появи невпевненості, страху бути непоміченим та зростання соціальної тривоги, особливо серед молоді, яка формує свою самооцінку через цифрові образи [3, с. 192].

Цифрова самооцінка часто ґрунтується на ідеалізованому представленні себе, що призводить до зсуву мотиваційних орієнтирів у бік зовнішніх критеріїв успішності. Прагнення відповідати онлайн-очікуванням стимулює конкуренцію за увагу та емоційний резонанс, але водночас поглиблює розрив між реальним і віртуальним образом особистості. Постійне порівняння з іншими користувачами, зокрема інфлюенсерами, може провокувати почуття неадекватності, зменшувати внутрішню автономію та послаблювати здатність до внутрішньої мотивації.

В умовах цифрової реальності онлайн-комунікація стає важливою складовою процесу самоідентичності, впливаючи на формування уявлень про себе і власні можливості. Водночас швидкі та поверхневі контакти не завжди забезпечують емоційну підтримку, що може призвести до почуття ізоляваності попри інтенсивну віртуальну взаємодію.

Формування нових моделей мислення в цифрову епоху

Дослідження показують, що користувачі інтернету дедалі рідше зосереджуються на глибокому читанні, натомість частіше переглядають великі масиви даних поверхнево – це підтверджено у дослідженні, в якому говориться про те, що увага негативно впливає на навчання за допомогою цифрових технологій. Так само процес «вибору» інформації дедалі більше залежить від агрегаторів, алгоритмів і рекомендаційних систем, що обмежує автономію користувача у прийнятті рішень. На мою думку, це трансформація мислення: з автономного оператора до споживача алгоритмічно сформованого потоку даних.

Окремо варто відзначити, що цифрове середовище стимулює практику «опорного мислення», коли люди покладаються на зовнішні когнітивні ресурси – пошукові системи, бази даних, онлайн-інструменти – замість активного запам'ятовування або аналітичної обробки. Наприклад, феномен «digital amnesia» або «ефект Google» свідчить, що люди менш схильні запам'ятовувати інформацію, яку легко знайти в

мережі. Це означає, що змінюється природа критичного мислення: з уваги на глибину джерел і логіку висновків – до швидкого прийняття найпопулярнішої або найвидимішої інформації, що породжує ризик поверхневої обробки даних і зміцнює залежність від зовнішніх когнітивних систем. Нові дослідження вказують на те, що увага у соціальних мережах керується не лише змістом, але й «*dwell time*» (часом затримки) і «*engagement*» (взаємодією), що показує зміну процесу прийняття рішення щодо того, яку інформацію обрати [1, с. 26].

Дослідження показують, що розвиток метакогнітивних навичок – планування, моніторинг та контроль власного пізнавального процесу – прямо пов'язаний із цифровою грамотністю. Наприклад, інструмент Metadig виявив, що метакогнітивні стратегії підсилюють цифрову компетентність і критичне мислення. У такому контексті усвідомлене споживання інформації означає не просто доступ до даних, а їхню осмислену фільтрацію, рефлексію і вибір. Опанування медіаграмотності дозволяє користувачам розрізняти джерела, перевіряти їхню достовірність та усвідомлювати алгоритми, що впливають на потік контенту.

Саморегуляція інформаційної поведінки виражається в уміннях встановлювати власні цифрові межі, контролювати час, витрачений на екран, та активувати техніки паузи й рефлексії. Згідно з дослідженням Junaščíková (2024), саморегулювання навчальної діяльності в цифровому середовищі прямо корелює з рівнем цифрової грамотності. Надмірне залучення до мультитаскінгу, багатозадачності чи споживання неперевіреного контенту без аналізу призводить до когнітивної фрагментації, коли мислення втрачає цілісність і структурованість [4, с. 275].

Інтеграція рефлексивного підходу до цифрового контенту означає, що особа не лише споживає інформацію, а постійно ставить запитання: «Чому цей меседж запропоновано саме мені?», «Які алгоритми стоять за цим?», «Чи можу я перевірити достовірність?». Підходи такого типу – зокрема модель dmQAR – розроблені для підтримки метакогнітивної діяльності у цифрових просторах. У свою чергу, це сприяє підвищенню самоєфективності, здатності ухвалювати обґрунтовані рішення та підтримувати цілісність мислення навіть за умови перевантаження інформацією.

Висновки. Взаємодія з великими масивами контенту, швидке перемикавання, багатозадачність і алгоритмічні рекомендаційні системи формують нову когнітивну динаміку, у якій здатність до глибокої концентрації та рефлексії знижує свій пріоритет порівняно з швидкістю обробки і реактивністю. Паралельно з цим цифрові соціальні взаємодії впливають на емоційне самопочуття, формування самооцінки та мотиваційних установок, що створює як можливості для розвитку, так і

ризики емоційного виснаження та втрати внутрішніх орієнтирів. Стратегія особистісної і професійної адаптації у цифрову добу має ґрунтуватися на рефлексивному ставленні до інформаційних процесів, формуванні внутрішньої автономії та практиках цифрової гігієни.

Список використаних джерел:

1. Катигров М. Взаємодія людини та інформаційної сфери в цифрову добу // *Філософія*. 1(8)/2023. С. 25–29.
2. Мельник Х. Вплив цифрових медіа на художньо-естетичний розвиток молоді // *Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 30 трав. 2025 р.). Київ, 2025. С. 591–594.
3. Топалова С. Вплив інноваційних технологій на компетенції сучасного менеджера та нові освітні завдання. *Фінансово-кредитні системи: перспективи розвитку*. №4(15) 2024. С. 190–200.
4. Junaštková, Julie. «Self-regulation of learning in the context of modern technology: a review of empirical studies». *Interactive Technology and Smart Education*, Vol. 21, No. 2, 2023, pp. 270–291.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-56>

Якушева Є. М.,

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології*

*Національного аерокосмічного університету
«Харківський авіаційний інститут»*

Научитель О. Д.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

*Національного аерокосмічного університету
«Харківський авіаційний інститут»*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ОСІБ, ЧІЯ ДІЯЛЬНІСТЬ ПОВ'ЯЗАНА З ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ УМОВАМИ

Анотація. Досліджено особливості професійної самосвідомості осіб, чия діяльність пов'язана з екстремальними умовами. Виявлена специфіка структури професійної самосвідомості співробітників з різним рівнем конструктивності копінг-стратегій: когнітивна,

афективно-ціннісна та поведінкова складові. Вивчені особливості структурних компонентів складових професійної самосвідомості відповідно до рівня прояву конструктивності стратегій подолаючої поведінки.

Ключові слова: професійна самосвідомість; стратегії подолаючої поведінки; когнітивна, афективно-ціннісна та поведінкова складові професійної самосвідомості.

Yakusheva Ye., Nauchitel O. Aspects of Professional Self-Consciousness among Individuals Engaged in Activities under Extreme Conditions

Summary. The study examined the characteristics of professional self-consciousness among individuals whose activities are associated with extreme working conditions. The specific features of the structure of professional self-consciousness were identified among employees with varying levels of coping strategy constructiveness, including cognitive, affective-value, and behavioral components. The peculiarities of the structural components of professional self-consciousness were analyzed in relation to the degree of constructiveness of coping behavior strategies.

Key words: professional self-consciousness; coping behavior strategies; cognitive, affective-value, and behavioral components of professional self-consciousness.

Одна зі складових напруженості особистості пов'язана з динамічними перетвореннями професійного середовища: появою нових професій, нових компетенцій і підвищенням вимог до кваліфікації й т. д. Така напруженість вимагає від особистості необхідності адаптуватися в новому середовищі.

Адаптаційні стилі поведінки («захисні механізми», «копінг-стратегії», «техніки маніпуляції», «механізми інтракції» тощо) можуть бути розглянуті як безпосередньо, поза контекстом цілого (типу особистості, рівня самосвідомості), так і в контексті базових психологічних конструктів («психологічна зрілість», «стиль особистості», «характер», «рівень самосвідомості» й т. д.).

Існують різні контексти дослідження самосвідомості: функціональний (Гладкий С. О.), генезисний (Волкова С. В., Стельмах О. В.), структурний (Кучеровская Н. А., Морін А.), професійний (Бобро Н. В., Гульбе О. А., Кобець О. В., Корсун Ю. О.) тощо. Проте адаптаційний (регулятивний) контекст самосвідомості досліджено достатньо мало (Дідух М. М., Цукур О. Г., Баумейстер Р.), а саме він дозволяє розглядати адаптаційний ресурс особистості як один із проявів цілісної організації особистості та її самосвідомості. Отже, проблемним полем роботи є аналіз функціонування стратегій подолання в контексті функціонування самосвідомості особистості.

У літературі відзначено, що стиль подолаючої поведінки пов'язаний із рівнем зрілості особистості (Титаренко Т. М., Хаан Н.), а в деяких роботах – і з рівнем її самосвідомості (Грандт В. В., Ткачук Т. А.). Однак такі дані вкрай нечисленні й суперечливі (Гребенюк Г. С., Іванова О. В.). Від конструктивності обраного стилю подолання залежить зростання адаптаційних здібностей особистості (Родіна Н. В.), стресостійкості (Мозговий В. І.), саморозвиток і самовдосконалення (Кривоконь Н. І., Луньов В. Є., Ярош Н. С., Супер Д.).

Метою дослідження було визначити особливості структурної організації професійної самосвідомості особистості при різних стилях подолаючої поведінки.

Результати дослідження виявили, що при конструктивному стилі подолаючої поведінки цілісна структурна організація самосвідомості визначається чотирма факторами: «Професійне самоставлення», «Чоловіча справа», «Результативність життя» й «Ціннісність» – і характеризується більш розвиненим адаптаційним потенціалом самосвідомості особистості: фактори є монополярними, їх більше, що створює ефекти диференційованості, взаємного потенціювання й інтеграції складових кожного фактору, у структурі кожного фактору подано всі три компоненти самосвідомості (поведінковий, афективно-ціннісний і когнітивний). Наявність таких ефектів відбиває більш зрілу структуру самосвідомості особистості.

При неконструктивному стилі подолаючої поведінки цілісна структура організації самосвідомості визначена трьома факторами: «Соціальність», «Самоприйняття» й «Егоцентризм». Структурними особливостями організації такої факторної структури є усічений склад факторів (не всі компоненти самосвідомості входять до кожного фактору), біполярна організація всіх факторів, менша кількість визначених факторів. Така структурна організація самосвідомості пов'язана з недостатньою диференціацією й інтеграцією як структури в цілому, так і окремих її факторів, а також із наявністю ефекту ретардації (взаємогальмування складових фактору). Таким чином, ідеться про незрілу структурну організацію професійної самосвідомості особистості.

Отже, подолаюча поведінка може бути зрозумілою в контексті цілісного утворення – самосвідомості особистості.

Список використаних джерел:

1. Балабанова Л. М., Ковальчишина С. В. Психологічні особливості формування професійної ідентичності у курсантів в період навчання у ВНЗ МВС України. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.* – 2012. – Вип. 43(1). – С. 18–27.

2. Вірна Ж. П. *Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога* : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2003. 320 с.

3. Грибенюк Г. С. *Психологічні основи становлення саморегуляції у навчально-професійній діяльності майбутніх рятувників* : автореф. дис.... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Г. С. Грибенюк ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2007. 34 с.

4. Дідух М. М. До питання розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ у важких ситуаціях професійної діяльності. *Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 25 листопада 2016 р.). – Харків : Нац. акад. НГУ, 2016. – С. 83–85.

5. Приходько Ю. О. *Психологічні чинники успішності професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України* : автореф. дис.... канд. психол. наук : 19.00.09 / Ю. О. Приходько ; Ун-т цивільного захисту України. Харків, 2008. 22 с.

6. Чемодурова Ю. М. Психологічні основи формування професійної самосвідомості особистості. *Theoretical and Applied Researches in the Field of Pedagogy, Psychology and Social Sciences* : Holy Cross University. Kielce, 2016. P. 304–306.

7. Якушева Є. М. Особливості структури професійної самосвідомості особистості при різних стилях подолаючої поведінки : кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології / Є. М. Якушева ; Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2021. URL: <https://psychology.karazin.ua/news2122/0312/yakdiss.pdf>

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*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В БУДЕННІЙ СВІДОМОСТІ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Анотація. Здобуття травматичного досвіду внутрішньо-переміщеними особами обумовлено тим, що вони перебували в зоні бойових дій, та вимушені були покинути територію, що може співвідноситися із минулим і теперішнім періодом, пов'язаним із пристосуванням до життя в нових умовах.

Ключові слова: травматичний досвід, травматична подія, особистість, внутрішньо-переміщені особи, чинники.

Topchy D. Psychosemantic features of traumatic experience in the everyday consciousness of internally displaced persons

Summary. The traumatic experience of internally displaced persons is due to the fact that they were in a combat zone and were forced to leave the territory, which may be related to the past and present period associated with adapting to life in new conditions.

Key words: traumatic experience, traumatic event, personality, internally displaced persons, factors.

В ситуації, коли в Україні триває багаторічний воєнний конфлікт, внутрішня міграція та пов'язані з нею негативні соціальні, економічні й медичні наслідки постають у вигляді особливо гострої проблеми. Із соціальної, економічної та психологічної точки зору міграцію окрема людина переживає як велике навантаження й досвід, якого супроводжують особистісні переживання, пов'язані з нестабільністю і втратою можливості контролювати ситуацію та власне життя, порушенням ідентичності, розгубленістю, відчуттям вразливості й неможливістю планування свого майбутнього. Ознаки травматичного досвіду, соціально-стресових умов, які вимушено переживаються людьми, – це наявність затяжного характеру й безумовний вплив на їхнє психічне здоров'я.

П. Горностай зазначає, що «переселенці, які через війну змушені були переїхати до іншої країни зіштовхуються зі складнощами адаптації до нових умов життя, фоновим почуттям провини й туги за батьківщиною. Натомість, люди, які не змінювали місце проживання потерпають від постійного перманентного стану страху за своє життя спричиненого можливими обстрілами, від нестабільних матеріальних труднощів і очікуванням втрати. Наразі відмічається, що українське суспільство переживає колективний травматичний досвід – явище психологічної травматизації викликане воєнною агресією та ускладнене суб'єктивними детермінантами вже наявних чи утворених у часі додаткових індивідуальних психологічних травм. У переселенців з психологічною травмою значно погіршується соматичне та психологічне благополуччя, вони відчують різке падіння свого суспільного та економічного становища, вирізняються високою чутливістю до етнічного та культурного контексту, адаптаційними проблемами та великими складнощами у взаєминах із місцевими мешканцями. Часто наслідками переживання вимушеного переселення є виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР)» [1].

Г. Солдатова зазначає, що «травматичний досвід і життєві труднощі біженців визначають порушення у них цілісності та інтегрованості особистості. Комплекс проблем, що відбивають особистісні трансформації, можна позначити як криза ідентичності. Криза ідентичності виникає у біженців як в результаті подій, що стали причинами переміщення, так і внаслідок культурного шоку та адаптації в новому середовищі. В результаті пережитих подій руйнується сама підстава ідентичності – відбувається трансформація тієї картини світу, яка вибудовується з самого народження і включає в себе найширший діапазон образів, уявлень, думок, переконань, відносин» [2].

А.В. Перепелиця та О.Ю. Опанасюк, аналізуючи особливості тяжкості впливу травматичної події на особистість, з'ясували, що «більшість внутрішньо-переміщених осіб має нічні жахи, нав'язливі почуття, образи та думки, які пов'язані з травматичною подією, однак вони перебувають у межах оптимального прояву. У них присутні симптоми уникнення думок про травматичні події, які включають пом'якшення або уникнення переживань, що пов'язані з можливим впливом травматичної події, зниження реактивності, однак вони не яскраво проявляються у повсякденному житті. Також у них спостерігається фізіологічна збудливість, яка виявляється у певній роздратованості, злості, гіпертрофованій реакції переляку на можливу травматичну подію, вони мають певні труднощі з концентрацією уваги, психофізіологічне збудження, яке виникає в результаті згадування про травматичну подію, безсоння. Однак несприятливі емоційні і особистісні властивості, що виникають в результаті суб'єктивного

сприйняття загрози травматичної події, виявляються на низькому та середньому рівнях» [3].

Ми вважаємо, що існує зв'язок основних факторів, спроможних до посилення травматичного стресу, з наступними явищами: сприйняття ситуацій, що сталися в минулому, які особистість вважає вкрай несправедливими; неможливість чинити опір певним обставинам; пасивна поведінка людини та її фізична виснаженість; володіння минулим неподоланим досвідом; відсутня фахова психологічна допомога й т. ін. З іншого боку, фактори, що впливають на зменшення негативного впливу, який спричиняє травматичний досвід на стан свідомості особистості, полягають у тому, що: ситуації, які пережила людина, сприймаються як неминучі; особистість веде активний спосіб життя; присутній позитивний досвід вирішення непростих проблем; наявність фізичного добробуту й підтримки оточення.

Однак варто зауважити, що здобуття травматичного досвіду внутрішньо-переміщеними особами відбувається не тільки у зв'язку з тим, що вони перебували в зоні, де ведуться бойові дії, та вимушені були покинути окуповані території, переїхавши звідти, що може бути співвіднесеним із минулим і непростим теперішнім періодом, пов'язаним із переселенням та пристосуванням до необхідності жити в нових умовах. Його також доповнює досвід проєктування майбутніх змін до того, як довелося переселитися, і в цьому майбутньому є наявність планів та сподівань, не реалізованих у зв'язку із впливом зовнішніх факторів. У зв'язку з несподівано обірваними планами та безрезультатно витраченими на їхнє втілення зусиллями й ресурсами, майбутнє, заплановане до того, як довелося переселитися, сприймається як травматичне. Тому, як і іншими часовими компонентами, якими володіє травматичний досвід, травматичним досвідом проєктування майбутнього життя, що відбулося в минулому, спричиняється вплив на те, яким бачать своє майбутнє внутрішньо-переміщені особи.

Список використаних джерел:

1. Горностай П. Психологія колективних травм: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.
2. Солдатова О.С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1bf5baa3-0f34-40d3-83e5-3626d695190a/content>.
3. Перепелиця А.В., Опанасюк О.Ю. Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 148-151.

НАПРЯМ 8. МЕНТАЛЬНІ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ Й МІФОТВОРЧІСТЬ У СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРІ УКРАЇНИ ТА ІНШИХ КРАЇН

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-58>

Меркуш Є. М.,

аспірант кафедри практичної психології

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Науковий керівник: Лозова О. М.,

доктор психологічних наук,

професор кафедри практичної психології

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ГЕНЕРАЦІЇ НАРАТИВІВ У ПРОЦЕСІ УСВІДОМЛЕННЯ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ: РІЛЬ ГРУПОВОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ В СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРІ УКРАЇНИ

Анотація. У статті розглядаються соціально-психологічні механізми генерації наративів у процесі усвідомлення колективної травми, з акцентом на роль групової самоідентифікації в соціокультурному просторі України. Колективна травма (Голодомор, війна 2014/2022 рр.) формує наративи як інструмент сенсотворення та трансгенераційної передачі, впливаючи на національну ідентичність. За теоріями Г. Таджафела (соціальна ідентичність) та П. Штомпки (соціально-культурна травма), ідентифікація модерує наративи, посилюючи згуртованість чи поляризацію, через витіснення спогадів, міфологізацію та амбівалентність ролей (жертва/агресор).

Ключові слова: колективна травма, наративи, групова самоідентифікація, національна ідентичність, трансгенеративна передача, соціокультурний простір України, посттравматичне зростання.

Merkush Ye. Social-psychological mechanisms of narrative generation in the process of realizing collective trauma: the role of group self-identification in the sociocultural space of Ukraine

Summary. This article explores the socio-psychological mechanisms underlying the generation of narratives in the context of collective trauma awareness, with a particular emphasis on the role of group self-identification

within Ukraine's socio-cultural space. Collective trauma, such as the Holodomor and the wars of 2014/2022, produces narratives that function as tools for meaning-making and transgenerational transmission, significantly shaping national identity. Drawing on the theories of H. Tajfel (social identity) and P. Sztompka (socio-cultural trauma), the article posits that identification serves as a moderating force in these narratives, either fostering cohesion or exacerbating polarization through mechanisms such as memory displacement, mythologization, and the ambivalence of roles (victim/ aggressor).

Key words: collective trauma, narratives, group self-identification, national identity, transgenerational transmission, socio-cultural space of Ukraine, post-traumatic growth.

Колективна травма – масовий психологічний досвід від війн, геноцидів чи окупацій – формує соціокультурний простір групи через генерацію наративів [1]. Ці спільні історії перетворюють хаотичний досвід на структурований сенс. Усвідомлення травми відбувається через механізми, де групова самоідентифікація посилює згуртованість або поляризацію [2]. В Україні, насиченій історичними (Голодомор) та сучасними (війна 2014/2022 рр.) травмами, наративи еволюціонують, впливаючи на національну ідентичність [3]. Трагічні моменти витісняють неприємні спогади, замінюючи їх міфологізованими версіями для колективного копіngu [5].

Генерація наративів – динамічний процес інтерпретації травми через колективну пам'ять [6]. Наративи передають досвід поколіннями, формуючись у дискурсах та значенствотворенні [7]. Механізми включають трансгенеративну передачу історій жертвизації чи опору, що впливають на емоції та поведінку [8]. Наративи фреймуються як "загроза" (гіпервіглантність) або "виклик" (резильєнтність), задовольняючи потреби в гідності [9]. Кириченко зазначає: нації витісняють спогади, перетворюючи травму на героїчні епоси. У Голодоморі травма стає символом виживання, але породжує "режим виживання" та страх голоду, передаючись соціокультурно, епігенетично й сценарно [3]. За Штомпою, травма – процес від радикальних змін, що руйнує стабільність і викликає аномію (Дюркгейм) [10].

Групова самоідентифікація виступає ключовим механізмом модурації наративів і процесу усвідомлення колективної травми. За теорією соціальної ідентичності, приналежність особи до певної групи формує її поведінку, емоційні реакції і сприйняття подій. Сильна ідентифікація посилює наративи жертви, які можуть стати джерелом конкуренції між групами, або, навпаки, формує емпатію і просоціальні дії у рамках інклюзивної групи. З психологічної точки зору, аттачмент (емоційний зв'язок) із групою сприяє розвитку резильєнтності –

здатності подолати негативні наслідки травми, тоді як глорифікація групи чи її символів – підвищує чутливість до загроз і конфліктів [11]. Травматичні події формують колективні емоції, зокрема сором і вину, що часто супроводжуються відкиданням "інших" чи відхиленням членів, які вважаються загрозою для цілісності групи. Інклюзивна ідентифікація може зменшувати конфлікти та сприяти миру, тоді як ексклюзивна – провокувати ескалацію напруженості.

Згідно з теорією Пьотра Штомпки, зіткнення культурних моделей (комунізм і капіталізм) спричинює як первинну травму (шок від змін), так і вторинну (економічні труднощі), а мас-медіа відіграють роль у формуванні наративів та управлінні цими травмами. Наративи вирівнюють Україну з Заходом, посилюючи європейську ідентичність. Війна сегрегує від російської культури, інтегруючи з "дружніми" (Польща) через спільні травми. Розпад СРСР викликав ностальгію, пасивність, еміграцію [10].

В українському контексті (за Віктором Кириченком) стійка групова ідентичність посилюється війною, зростаючи через наративи героїзму ЗСУ, волонтерів і широкої громадської підтримки. Голодомор об'єднує українців навколо ролі жертви, хоча рольові дисонанси (жертва проти виконавця) витісняються заради збереження позитивної колективної ідентичності. В Україні травма війни (окупація 2014 р., вторгнення 2022 р.) прискорила еволюцію наративів до трьох основних – "Боротьба за культуру", "Мультикультурний", "Громадянська єдність" [4].

Список використаних джерел:

1. Горностай П. П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. Проблеми політичної психології. 2018. Вип. 7. С. 54–68.
2. Кириченко В. В. Психологічна природа міжгрупового протистояння та еволюція суспільних відносин. *Studia Politologica Ucraino-Polona*. Випуск 7. Житомир-Київ-Краків : Вид. О. О. Євинок, 2016. С.312–323.
3. Кириченко В. В. Суспільна інтеграція та протистояння у межах спільної історії України та Польщі. Теорія і практика сучасної психології. 2018. No 1. С. 45–51.
4. Кириченко В. В. Історична пам'ять українців: до проблеми психологічного вивчення українсько-польського протистояння та примирення. Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти і родини в умовах війни : міжнародне науково-практичне видання / за заг. ред. І. Маноха, Г. Собчук. Том II. Варшава-Київ : ПАН Гнозис, 2018. С. 43–57.

5. Мазяр О. «...он человек не советский»: хроніка державного злочину. Житомир : Вид-во ТОВ «Видавничий Дім “Бук-Друк”», 2022. 414 с.
6. Чачко С. Л. Психічна травма і посттравматичне зростання особистості як чинники соціальних змін. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 268–276.
7. Чачко С. Л. Психічна травма та етнічна ідентичність особистості. Наука і освіта. 2011. No 1. С. 87–90.
8. Gorbunova V., Klymchuk V. The Psychological Consequences of the Holodomor in Ukraine. *East/West: Journal of Ukrainian Studies*. 2020. Vol. VII. No 2. P. 33–61.
9. Vollhardt, J. R., & Bilewicz, M. (2013). After the genocide: Psychological perspectives on victimhood and reconciliation in post-Holocaust Jewish and post-communist Polish societies. *Political Psychology*, 34(2), 271–289.
10. Sztompka P. Trauma wielkiej zmiany. Społeczne koszty transformacji. Warszawa: ISP PAN, 2000.
11. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin, & S. Worchel (Eds.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (pp. 33-47). Brooks/Cole.

МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

**«ПСИХОЛОГІЯ СВІДОМОСТІ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА
НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ»**

19 листопада 2025 р.

м. Київ, Україна

Підписано до друку 20.11.2025. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.
Умовно-друк. арк. 12,55. Тираж 100. Замовлення № 1225-112.
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

Свідцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 6423 від 04.10.2018 р.