

**Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка**
*Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока
Кафедра соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук*
Ben Gurion University of the Negev
Regional Alcohol and Drug Abuse Resources Center (RADAR)



П'ЯТНАДЦЯТИ СІВЕРЯНСЬКІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИТАННЯ

Матеріали Міжнародної ювілейної наукової конференції

25 квітня 2025 року, м. Чернігів

Том 1. Психологія



Чернігів
2025

УДК 159.9 : 316.6

Наукова редакція:

Дроздов О. Ю., доктор психологічних наук, професор

Рекомендовано до публікації вченою радою

Навчально-наукового інституту

психології та соціальної роботи

*Національного університету «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка (протокол № 9 від 26.05.2025 р.)*

DOI: 10.5281/zenodo.15485399

П'ятнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання:

Матеріали Міжнародної ювілейної наукової конференції (25 квітня 2025 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова. Т.1. Психологія. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2025. 198 с.

Збірник містить матеріали Міжнародної ювілейної наукової конференції «XV Сіверянські соціально-психологічні читання» (25 квітня 2025 р., м. Чернігів). У першому томі розглядаються актуальні питання сучасної фундаментальної та прикладної психології.

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

© Автори, 2025

ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Проблема впливу стресових факторів на різні аспекти життєдіяльності здобувачів вищої освіти привертає значну увагу науковців та практиків у галузі освіти, психології та соціальної роботи. Особливо актуальним є дослідження взаємозв'язку між стресом, академічною успішністю та психологічним благополуччям здобувачів вищої освіти.

Варто зазначити, що вплив стресу на навчальну діяльність має амбівалентний характер – з одного боку, помірний рівень стресу може мобілізувати внутрішні ресурси та підвищити продуктивність, а з іншого – надмірний та хронічний стрес призводить до виснаження, зниження працездатності та погіршення загального стану здоров'я.

Дослідження С. Пухно, присвячені вивченню стресостійкості здобувачів вищої освіти, свідчать про те, що існує прямий взаємозв'язок між рівнем стресу та академічною успішністю. Науковець наголошує, що високий рівень навчального стресу негативно впливає на когнітивні процеси (сприйняття, увагу, пам'ять, мислення), що безпосередньо позначається на якості засвоєння навчального матеріалу та виконанні навчальних завдань (Пухно С., 2023).

Важливим аспектом дослідження впливу стресу на навчальну діяльність є аналіз психофізіологічних механізмів цього впливу. Відомо, що під дією стресових факторів в організмі відбуваються складні нейробіологічні процеси, пов'язані з активацією симпатoadреналової системи та виділенням стресових гормонів (адреналіну, норадреналіну, кортизолу). Ці процеси впливають на функціонування різних систем організму, зокрема нервової, ендокринної, серцево-судинної, імунної, що може проявлятися у таких симптомах, як: підвищена втомлюваність, головний біль, порушення сну, зниження імунітету, розлади травлення тощо.

Поєднання фізіологічних та психологічних змін під впливом стресу створює несприятливий фон для реалізації навчальної діяльності та негативно позначається на академічній успішності студентів (Овчаренко О., 2023).

Сучасні дослідження свідчать про існування кореляції між рівнем стресу та психологічним благополуччям здобувачів вищої освіти. А. Степова, досліджуючи психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку, зазначає, що високий рівень стресу супроводжується зниженням самооцінки, погіршенням загального емоційного стану, підвищенням тривожності, розвитком депресивних станів, що негативно впливає на якість життя студентів та їхню здатність до самореалізації. Зазначається, що психологічне благополуччя є важливою умовою успішної навчальної діяльності, оскільки воно забезпечує оптимальний психоемоційний стан, необхідний для ефективного засвоєння знань, розвитку професійних навичок та особистісного зростання (Степова А., 2017).

Вплив стресу на академічну успішність здобувачів вищої освіти має комплексний характер і охоплює різні сфери особистості. Когнітивні фактори безпосередньо впливають на процеси сприйняття, обробки та засвоєння навчальної інформації. Емоційно-вольові фактори визначають психологічну готовність до навчання, мотивацію та самоорганізацію. Психофізіологічні фактори створюють фізіологічне підґрунтя для ефективної навчальної діяльності. Соціально-психологічні фактори впливають на якість міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі. Організаційно-педагогічні фактори визначають зовнішні умови навчальної діяльності. Взаємодія цих факторів формує загальний контекст навчальної діяльності студентів в умовах стресу та визначає їхню академічну успішність (Denovan A., 2017).

К. Кривошей та О. Назмієв, досліджуючи проблему переживання стресу здобувачами вищої освіти в умовах сьогодення, виокремлюють кілька рівнів впливу стресу на академічну успішність: помірний стрес (активізує когнітивні процеси, підвищує працездатність, стимулює творче мислення); підвищений стрес (погіршує концентрацію уваги, знижує мотивацію, викликає емоційну нестабільність); високий стрес

(суттєво порушує когнітивні процеси, викликає психосоматичні розлади, спричиняє уникнення навчальної діяльності). Дослідники наголошують, що важливим завданням освітнього процесу є створення умов для підтримання оптимального рівня стресу, який би стимулював навчальну діяльність здобувачів вищої освіти, але не призводив до психологічного виснаження та зниження академічної успішності (Кривошей К., 2024).

Оцінюючи вплив стресових факторів на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти, варто звернути увагу на психоемоційний аспект цього впливу. Психологи відзначають, що навчальний стрес може призводити до розвитку різних емоційних розладів: тривожності, депресії, апатії, емоційного виснаження. Ці стани негативно впливають на суб'єктивне відчуття щастя, задоволеності життям, самооцінку та впевненість у собі, що є важливими компонентами психологічного благополуччя. Крім того, хронічний стрес може призводити до формування неконструктивних механізмів психологічного захисту (заперечення, витіснення, раціоналізація), які створюють ілюзію безпеки, але не сприяють реальному вирішенню проблем та особистісному зростанню (Власенко С., 2017).

У дослідженнях В. Бересневої та Н. Маслової, присвячених вивченню стресостійкості у здобувачів вищої освіти, які знаходяться в прифронтових регіонах, виявлено взаємозв'язок між травматичним стресом, психологічним благополуччям та академічною успішністю. Автори зазначають, що переживання травматичних подій, пов'язаних з війною (обстріли, втрата близьких, вимушене переселення), призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), симптомами якого є нав'язливі спогади, кошмарні сни, підвищена тривожність, уникнення думок та почуттів, пов'язаних з травмою, відчуження від оточуючих, зниження інтересу до звичних видів діяльності, психоемоційне виснаження.

Отже, вплив стресових факторів на академічну успішність та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти є значним та важливим. Цей вплив має комплексний характер і охоплює когнітивну, емоційно-вольову, поведінкову та

фізіологічну сфери особистості. Високий рівень стресу негативно позначається на навчальній діяльності здобувачів вищої освіти, знижуючи їхню академічну успішність, мотивацію до навчання, здатність до самореалізації. Врахування цих факторів є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання навчального стресу, спрямованих на підвищення академічної успішності та забезпечення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Бялонович С. В.

ТИПОЛОГІЯ АДАПТАЦІЙНИХ ВІДПОВІДЕЙ НА СТРЕСОРИ ВІЙНИ: РЕЗУЛЬТАТИ КЛАСТЕРНОГО АНАЛІЗУ

Адаптація до воєнної реальності проявляється не лише у формі негайної реакції на загрози, але й у формуванні довгострокових стратегій виживання в умовах хронічної невизначеності. Повсякденні стресори війни – як прямі, так і непрямі – мають накопичувальний характер, поступово змінюючи динаміку когнітивної, емоційної та соціальної активності особистості. З часом цей вплив стає визначальним: він трансформує способи сприйняття світу, внутрішні орієнтири та повсякденні життєві практики.

Умови війни створюють ситуації, в яких звичні соціально-психологічні практики вже не працюють, а нові ще не сформовані. Особистість змушена шукати нові опори, балансує між зовнішніми загрозами та внутрішніми переживаннями. У такому контексті адаптація постає не як універсальний захисний механізм, а як унікальна комбінація внутрішніх ресурсів, переконань, форм мислення та взаємодії з середовищем. Це зумовлює необхідність дослідження не лише окремих адаптивних реакцій, а цілісних профілів, які формуються під впливом різних стресових факторів.

Метою дослідження було виявлення адаптаційних профілів, що виникають у відповідь на стресові умови війни, та

аналіз їх зв'язку з рівнем дії прямих і непрямих стресорів. У дослідженні взяли участь 936 респондентів з різних регіонів України. Психічне здоров'я оцінювалось за методикою «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» (Козлов, 2014), яка охоплює вісім векторів: сімейний, духовний, інтелектуальний, стратегічний, просоціальний, творчий, Я-вектор і гуманістичний. Стресове навантаження вимірювалось за шкалою «Українська шкала щоденних стресорів війни» (Бялонович, 2024), що розділяє прямі (загроза життю, бойові дії, втрати) і непрямі (економічна нестабільність, соціальна ізоляція, нестача ресурсів) стресори. Обробка даних здійснювалась у середовищі SPSS (версія 21.0.0) із використанням кластерного та дисперсійного аналізу.

У результаті кластерного аналізу було виокремлено три адаптаційні профілі особистості. Перший із них, умовно позначений як «екзистенційна мобілізація», характеризується високими показниками соціального, сімейного та духовного залучення. Представники цього профілю активно включаються в зовнішні взаємодії, підтримують інших, беруть участь у волонтерській діяльності та громадських ініціативах. Їхні дії ґрунтуються на глибоких внутрішніх смислах, духовних переконаннях і відчутті місії. Війна в цьому випадку переживається як екзистенційний виклик, що активізує ресурси солідарності, емпатії та служіння.

Другий профіль — «виснажена адаптація» — виявляється у низьких показниках соціальної, емоційної та когнітивної активності. Цей стан може бути наслідком тривалого хронічного стресу, який призводить до психологічної інертності, емоційної відстороненості, зниження сенсорної чутливості та загальної пасивності. Особи з цим профілем уникають взаємодії, відчують втому й демонструють труднощі з прийняттям рішень. Адаптація в їхньому випадку має скоріше форму захисного відсторонення, ніж активної дії.

Третій профіль — «креативно-інтелектуальна дія» — об'єднує високі показники інтелектуального, стратегічного та творчого векторів із помірною соціальною й духовною включеністю. Представники цього профілю адаптуються до стресових умов переважно через пізнавальну активність,

креативні рішення, навчання, професійні зміни. Вони вибірково включаються в соціальні зв'язки та використовують внутрішні переконання як стабілізуючий емоційний фон. Ключовим механізмом тут є гнучке мислення та здатність до когнітивної перебудови.

Дисперсійний аналіз підтвердив статистично значущі відмінності між адаптаційними профілями за рівнем впливу як прямих ($F = 22,68$; $p < 0,05$), так і непрямих ($F = 8,66$; $p < 0,05$) стресорів, що вказує на диференційовану чутливість учасників дослідження до різних джерел стресу залежно від специфіки їхньої адаптації. Зокрема, у профілі «екзистенційна мобілізація» було зафіксовано найвищі показники дії прямих стресорів – таких як бойові дії, втрати близьких, переміщення, реальні загрози життю. Однак, замість того щоб призводити до психологічного виснаження, ці чинники активізували глибинні внутрішні ресурси, стимулюючи до активної соціальної участі, волонтерства, духовного зміцнення та пошуку сенсу в допомозі іншим. Таким чином, прямі загрози стають не лише джерелом стресу, а й фактором мобілізації.

Натомість у профілі «виснажена адаптація» спостерігаються найнижчі показники як прямих, так і непрямих стресорів, що може свідчити не про відсутність зовнішнього впливу, а радше про психологічне «вимикання» – зниження сенсорної чутливості до загроз, емоційне дистанціювання, апатію чи втрату мотивації до реагування. Ця гіпочутливість може бути формою несвідомого захисту від перевантаження або наслідком тривалого перебування в умовах хронічного стресу.

У третьому профілі – «креативно-інтелектуальна дія» – домінують непрямі стресори: економічна нестабільність, обмеження у професійній реалізації, інформаційна перенасиченість, загострене відчуття невизначеності майбутнього. Саме ці фактори, хоча й не несуть прямої загрози життю, спонукають представників цього кластеру до інтелектуального й творчого переосмислення ситуації, пошуку нових рішень та адаптивних стратегій. Їхня реакція – це не стільки емоційна мобілізація, скільки когнітивна перебудова, що дозволяє зберігати функціональність у складних умовах.

Для представників профілю «екзистенційна мобілізація» пріоритетною є турбота про збереження внутрішніх ресурсів, зважаючи на їх постійне перебування у стані підвищеної емоційної, соціальної та волонтерської активності. Рекомендовано формування усвідомленості щодо меж власної віддачі, розвиток навичок самовідновлення та встановлення особистісного балансу. У роботі з цією групою доцільно використовувати практики регулярного відновлення, зокрема «ритуали тиші», щоденне ведення рефлексивного щоденника, медитативні або тілесно орієнтовані техніки. Також важливим є опрацювання переконань, пов'язаних із необхідністю постійної жертвовності, що сприятиме профілактиці емоційного вигорання. Схильність до «всепомічності», що нерідко супроводжується прихованим почуттям провини за недостатню участь або неможливість допомогти всім, потребує окремої уваги. Ефективними можуть бути також групові формати підтримки, які допомагають зберігати баланс між рефлексією власних переживань і підтриманням активної соціальної взаємодії. Вони створюють умови, за яких учасник не ізолюється у власних почуттях, але й не розчиняється в постійному служінні іншим, зберігаючи межі та контакт із собою.

Для представників профілю «виснажена адаптація» першочерговим є м'яке та поступове виведення зі стану емоційного й когнітивного дистанціювання. Інтенсивні підходи можуть активізувати захисні механізми або викликати додатковий стрес. У цьому випадку найбільш ефективними є тілесно орієнтовані методики, що сприяють відновленню базового відчуття безпеки та присутності в теперішньому моменті. Рекомендуються повільні, плавні техніки, які створюють простір для контакту з емоціями без тиску. Робота з емоційною сферою доцільна через арттерапію, творче самовираження або терапевтичне письмо, що дає змогу обережно й природно актуалізувати емоційні стани. Важливо також підтримувати досвід досягнення невеликих, конкретних цілей – це допомагає повертати людині відчуття ефективності та поступово знижує рівень пасивності.

Представники профілю «креативно-інтелектуальна дія» потребують підтримки, спрямованої на профілактику

когнітивного виснаження та формування стійких стратегій емоційного самозбереження. Через надмірну залученість до пізнавальної та творчої діяльності вони ризикують ігнорувати власні емоційні потреби. У роботі з цією групою важливо впроваджувати практики «когнітивного розвантаження»: паузи, фізичну активність, активності без орієнтації на результат. Також доцільно підтримувати інтеграцію емоційного досвіду у пізнавальну діяльність – це сприятиме формуванню більш цілісної адаптації. Творчість у цьому випадку має розглядатися не лише як інструмент вирішення завдань, а як спосіб самопідтримки, що дає змогу відновлювати енергію, переживати задоволення та зберігати внутрішній баланс.

Таким чином, адаптаційні реакції на стресори війни формуються у вигляді структурованих профілів психічного функціонування, кожен із яких має власну логіку реагування та потребує диференційованих підходів у психологічній підтримці. Така типологізація створює підґрунтя для розробки ефективних, адресних інтервенцій, здатних відповідати на реальні запити різних груп населення в умовах воєнної нестабільності.

Васютинський В. О.

МІЖ УКРАЇНОЮ І МОСКВОЮ: ПРИКМЕТИ ПОЛІТИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСКОМФОРТУ ВІР'ЯН МОСКОВСЬКОГО ПАТРІЯРХАТУ

Соціальні психологи доводять глибокий зв'язок між соціальною ідентичністю і релігією, який впливає на суспільну єдність і політичну свободу (Putra I. et al., 2021). Церква і релігія є вагомими чинниками ідентичності сучасних українців (Pecheniuk A. et al., 2022). Релігійний вимір українського світу – це розгалужена мережа взаємодії різних церковно-конфесійних інституцій та рухів у спільному ціннісно-смысловому універсумі (Филипович Л., Арістова А., 2022). Водночас через поліконфесійність українського суспільства релігійна ідентичність не стає спільною для більшості громадян (Воропаєва Т., 2016).

Релігійна дискримінація може бути особливо загрозливою, сприяючи більшій релігійній ідентифікації, більш активним колективним реакціям, соціальному залученню та громадянській участі (Ysseldyk R. et al., 2014). Небажання порозумітись спричиняє ворожнечу між церквами, і головними дійовими особами непорозумінь стають прихожани, які продукують свої релігійні переконання на оточення. Проте до певного часу протистояння між конфесіями в Україні не мало радикального характеру і не діставало підтримки в суспільстві (Лакійчук П., 2008).

Російсько-українська війна істотно посилила міжконфесійні суперечності. насамперед щодо діяльності Української православної церкви московського патріархату. Повномасштабне вторгнення Росії на територію України загостило питання «чи доречний на території України московський патріархат?». Думки людей із цього приводу значуще поділилися (Платонова А., 2023).

Доволі поширеною є думка, що УПЦ (МП) як частина російської церкви в Україні є артикулятором кремлівського погляду на українську ситуацію, сприяє пропаганді державно-церковної доктрини «русского мира», становлячи надзвичайну загрозу для України (Вергелес К., 2012; Здіорук С., Палінчак М., 2022; Филипович Л., Арістова А., 2022).

Водночас усередині самої УПЦ (МП) має місце чимала широта думок, яка кидає виклик сприйманню її як суто проросійської організації. Більшість вірян цієї церкви вважає медіа відповідальними за негативне ставлення до неї, але деякі визнають, що частково винна сама церква, політика її керівництва іноді не знаходить серед них резонансу. Не всі сприймають пропаганду проти ПЦУ, яка йде згори. На їхню думку, небажання використовувати українську мову в богослужіннях або приєднатися до ПЦУ не конче є показником проросійських настроїв, сильнішу роль відіграють інші чинники, зокрема, звички, теологічні міркування та сильний зв'язок із парафіяльною спільнотою (Fert, A., 2024).

Складне становище УПЦ (МП) та суперечливі настрої її прихильників багато в чому відображають більш загальні проблеми свідомості українців, які поступово позбуваються

глибинних залежностей від російських впливів. Прикмети політико-психологічного дискомфорту, що супроводжує ці процеси, стали предметом вивчення на одному з етапів психосемантичного моніторингу масової політичної свідомості, що його проводить Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

У березні 2025 р. було опитано 1213 респондентів за всеукраїнською вибіркою (на підконтрольних територіях), структурованою за віком, статтю та місцем проживання (середній вік – 47.1 року, жінки становили 54.5%).

До переліку самооцінних характеристик респондентів було включено запитання «Прибічником (-цею) якої релігійної конфесії Ви себе вважаєте?». Отримано такий розподіл відповідей: УПЦ (МП) позначили 7.9% (96 осіб), ПЦУ – 54.9, УГКЦ – 11, РКЦ – 2.1, інші конфесії – 1.9, відповіли, що не є прибічником жодної конфесії, 21.5, не відповіли – .7%.

Основу застосованої в опитуванні анкети становили 69 суджень, зміст яких відображає різні актуальні сфери громадсько-політичного життя. Респонденти оцінювали ступінь своєї згоди/незгоди з їхнім змістом. Для дальших обрахунків отримані відповіді переведено в 3-бальну порядкову шкалу: «згоден» – 3 бали, «важко сказати» – 2, «не згоден» – 1 бал.

Серед суджень анкети було й таке: «В Україні не місце агентурі московського патріярха Кірілла, який благословив війну проти нас. Усі православні парафії мають перейти до Православної церкви України». Згоду зі змістом цього судження висловили 79% респондентів, не погодилися – 7.7, не визначилися – 13.2%.

Розглянуто розподіл оцінок, отриманих від прихильників різних конфесій або жодної з них. В усіх, за винятком вірян УПЦ (МП), частка тих, хто погодився з негативною оцінкою московського патріярхату, істотно переважала частку незгодних. Для дальшого аналізу вибірку було поділено на дві групи: віряни УПЦ (МП) і всі решта респондентів.

За критерієм Манна – Вітні було виявлено 48 суджень (із 69), в оцінках яких мали місце значущі відмінності між цими двома групами. У межах 48 суджень проведено конфірмаційний

факторний аналіз із Varimax-обертанням, за результатами якого виділилися п'ять факторів із загальною дисперсією 64.7%.

Різницю воєнно-політичних орієнтацій вірян УПЦ (МП) розглянуто на тлі орієнтацій неприхильної до УПЦ (МП) більшості та проілюстровано порівнянням середніх оцінок судження про ставлення до московського патріархату і суджень, які отримали найбільше навантаження в межах п'яти факторів.

Згоду із судженням «В Україні не місце агентурі московського патріарха Кірілла, який благословив війну проти нас. Усі православні парафії мають перейти до Православної церкви України» віряни УПЦ (МП) оцінили на 1.92 з 3 балів, а решта респондентів – на 2.78 ($p \leq .001$).

У першому факторі (18%) найбільше навантаження випало на судження «Українсько-російську двомовність треба закріпити в Конституції» (.77), його оцінки становили, відповідно, 1.77 і 1.46 ($p \leq .001$).

Найбільш навантаженим судженням другого фактору (12.9%) виявилось таке: «Відтоді, як президентом став Володимир Зеленський, почала відновлюватися довіра народу до влади» (.807), його зміст оцінено на 1.67 і 2.03 ($p \leq .001$).

Третій фактор (12.4%) об'єднався навколо вислову «Своїми претензіями на заволодіння Канадою, Гренландією та Панамським каналом американський президент Трамп продемонстрував, що він нічим не відрізняється від російського диктатора Путіна» (.795), оцінки – 2.35 і 2.54 ($p \leq .05$).

Зміст четвертого фактору (10.9%) насамперед відобразився в судженні «Жодні реформи в економіці неприпустимі, якщо вони породжують безробіття» (.827), що його оцінили на 2.49 і 2.27 ($p \leq .01$).

П'ятий фактор (10.5%) найвиразніше проявився у вислові «Соромно за чоловіків, які сьогодні, коли на полі бою вирішується доля нашого народу, ховаються від мобілізації» (.808), оцінки, відповідно, 1.91 і 2.12 ($p \leq .05$).

Було також з'ясовано низку відмінностей соціально-психологічних постав вірян УПЦ (МП) порівняно з рештою респондентів. Їхній зміст відображено в судженнях і запитаннях, відповіді на які було дано за 5-бальною шкалою.

У відповідях на пропозицію «Оцініть, будь ласка, ту соціально-економічну та політичну ситуацію, в якій проходить нині Ваше життя і життя Ваших рідних та близьких», що відображає задоволеність із життя, оцінка вірян УПЦ (МП) становила 2.06, а решти респондентів – 2.33 ($p \leq .05$).

Відповіді на запитання «Чи згодні Ви з тим, що надалі соціально-економічна і політична ситуація, в якій проходить Ваше життя, буде змінюватися на краще?», яке до певної міри показує соціальний оптимізм, розподілилися, відповідно, як 2.2 і 2.89 ($p \leq .01$).

Наступне запитання «Чи задоволені Ви можливостями свого впливу на ту соціально-економічну і політичну ситуацію, в якій проходить Ваше життя?» було спрямоване на почуття особистої впливовості, отримано відповіді – 1.84 і 2.31 ($p \leq .001$).

Вислів «Людина сама є творцем власної долі» як показник інтернальності дістав бали 3.54 і 3.78 ($p \leq .05$).

Наведені оцінки показують, що у воєнно-політичних поставах вірян московського патріархату помірно, але значуще простежуються проросійські наративи: віряни підтримують державний статус російської мови, критично налаштовані щодо української влади в особі В. Зеленського, економічних реформ та мобілізації, не сприймають негативного порівняння Трампа і Путіна.

Є також очевидним, що віряни УПЦ (МП) мають нижчий рівень прояву всіх оцінених соціально-психологічних постав – задоволеності із життя, соціального оптимізму, почуття особистої впливовості та інтернальності. Дві перші характеристики відображають схильність до негативного сприймання своєї життєвої ситуації, а дві другі – брак суб'єктності в просторі самовизначення щодо актуальних соціально-політичних подій.

Узагальнюючи, можна сказати, що психологічне становище вірян московського патріархату в Україні є двоїсто проблемним: з одного боку, їхні погляди певною мірою, але не цілковито, дисонують із проукраїнськими поглядами більшості суспільства; із другого боку, вони перебувають у стані істотного дискомфорту – як через наявні незгоди з більшістю, так і через

переживання спрямованих проти них реальних або позірних загроз. Оскільки прийнятних і комфортних способів виходу з такої ситуації не видно, становище вірян УПЦ (МП) залишається патовим.

Ворона В. С.

РОЛЬ ТРЕНЕРА У ФОРМУВАННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНА

У сучасному висококонкурентному спортивному середовищі психоемоційна готовність спортсменів перетворюється на критичний фактор досягнення максимальних результатів. Фізична підготовка та технічна майстерність сьогодні вже не є абсолютною гарантією успіху. Визначальною стає здатність спортсмена витримувати психологічні навантаження, зберігати стійкість та впевненість у критичних змагальних ситуаціях (Шинкарьова О., Катков О., 2024). Ключовим суб'єктом формування психологічного потенціалу спортсмена виступає тренер: саме він створює необхідне середовище для розвитку емоційної стійкості своїх підопічних, їхньої мотивації та здатності долати психологічні бар'єри.

Поняття психологічної підготовки у спорті має комплексний, багатовимірний характер. О. Шинкарьова та О. Катков визначають психологічну підготовку як систему психолого-педагогічних впливів, спрямованих на формування та вдосконалення властивостей особистості і психічних якостей, що сприяють успішному виконанню тренувальної діяльності та якісній підготовці до змагань (Шинкарьова О., Катков О., 2024). Це складний процес, який включає не лише технічні прийоми психологічної підтримки, але й глибоке розуміння індивідуальних особливостей кожного спортсмена.

Компоненти психоемоційної готовності спортсмена являють собою інтегральну систему взаємопов'язаних психологічних характеристик (Осадець М., 2014). Мотиваційний компонент відображає глибинну внутрішню орієнтацію спортсмена на досягнення найвищих результатів, його здатність

постійно підтримувати та посилювати спортивні амбіції. Когнітивний компонент охоплює комплекс аналітичних здібностей, що включають ретельний самоаналіз, вміння чітко формулювати цілі, розробляти деталізовану спортивну стратегію та критично оцінювати власні можливості й потенційні перешкоди. Емоційно-вольовий компонент характеризується високим рівнем стресостійкості, емоційної врівноваженості, здатністю контролювати власні емоційні реакції в екстремальних змагальних умовах та мобілізувати внутрішні резерви для досягнення мети. Комунікативний компонент передбачає розвинені навички взаємодії з тренером та командою, вміння сприймати конструктивний зворотний зв'язок та вибудовувати ефективну стратегію комунікацій. Адаптаційний компонент виявляється у психологічній гнучкості, швидкості адаптації до мінливих змагальних умов та здатності оперативно трансформувати власну стратегію відповідно до ситуації.

Методи формування впевненості у собі становлять складну систему психолого-педагогічних впливів. Один з основних (традиційних) методів – соціально-психологічний тренінг (СПТ), який є видом групової практичної психології, орієнтованої на розвиток соціально-психологічної компетентності спортсменів (Осадець М., 2014). Інноваційним методом формування впевненості є віртуальні тренування, які дозволяють спортсмену опанувати базові рухи та змоделювати різноманітні змагальні ситуації (Мудрик Ж., 2018). Цей метод має потужний психологічний ефект, оскільки дає можливість спортсмену заздалегідь «проживати» складні моменти змагань, зменшити невизначеність та страх перед невідомим.

Роль тренера в психологічній підготовці визначається його здатністю створювати психологічно безпечне середовище, формувати значущі мотиви до змагальної діяльності, опановувати методики досягнення стану готовності до змагань (Жуковський Є., 2021). Тренер повинен вміти розпізнавати та нівелювати внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на психоемоційний стан спортсмена (Мудрик Ж., 2018).

Проблемні аспекти психологічної підготовки спортсменів значною мірою пов'язані з індивідуальними відмінностями у

сприйнятті психологічної підтримки. Кожен спортсмен є унікальною особистістю з власною системою психоемоційного реагування, що ускладнює розробку універсальних стратегій психологічної підготовки (Мудрик Ж., 2018).

Індивідуальні відмінності у сприйнятті психологічної підтримки виявляються через низку принципових аспектів. По-перше, різні спортсмени мають відмінні психотипи та рівні емоційної чутливості. Якщо для одного спортсмена жорстка директивна комунікація є мотивуючою, то для іншого вона може викликати внутрішній спротив та демотивацію.

Тренер повинен бути надзвичайно чутливим до психологічних особливостей кожного спортсмена, вміти «зчитувати» його емоційний стан та добирати найбільш ефективні комунікативні стратегії (Осадець М., 2014).

Зовнішні та внутрішні фактори також по-різному впливають на психоемоційний стан спортсменів. Зовнішні фактори включають, як об'єктивні умови (клімат, погодні умови, специфіка змагального майданчика), так і суб'єктивні подразники (реакція глядачів, медійний тиск). Внутрішні фактори пов'язані з індивідуальними переживаннями, попереднім досвідом, рівнем самооцінки та особистісними установками (Мудрик Ж., 2018).

Особливо складними є ситуації низької впевненості спортсмена в собі. Причинами такого стану можуть бути попередні невдачі, розбіжність між реальними досягненнями та очікуваними результатами, а також несприятливий психологічний клімат у спортивному середовищі. У таких випадках тренер повинен не просто застосовувати стандартні психологічні техніки, але й створювати індивідуальну траєкторію психологічної реабілітації (Шинкарьова О., Катков О., 2024).

Важливим аспектом надання психологічної підтримки також є й різниця у сприйнятті зворотного зв'язку. Одні спортсмени потребують детального розбору власних помилок, інші – більш м'якої, помічної комунікації. Надмірна критика може призвести до зниження мотивації та формування психологічних блоків, що негативно впливатиме на спортивні результати.

Робота тренера неможлива без діагностики індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, що вимагає від наставника не лише професійних психологічних знань, але й розвинутої емпатії, здатності до глибокого розуміння внутрішнього світу підопічного. Це передбачає постійний діалог, спостереження, аналіз реакцій та створення довірливих стосунків (Коваленко С., 2019).

Не менш складним питанням в спортивній психології виступає варіативність ефективності різних стилів керівництва. Кожен стиль управління – від авторитарного до демократичного – має свої переваги та обмеження у контексті формування психоемоційної готовності спортсмена (Коваленко С., 2019).

Авторитарний стиль характеризується жорсткою дисципліною та чіткими директивами. Він може бути ефективним для спортсменів з високим рівнем внутрішньої мотивації та потребою в чіткому структуруванні. Водночас для спортсменів з більш чутливою психоемоційною організацією такий підхід може викликати внутрішній спротив, знижувати впевненість у собі та мотивацію (Осадець М., 2014).

Демократичний стиль передбачає партнерську взаємодію, залучення спортсмена до процесу прийняття рішень, створення атмосфери взаємної поваги; і взагалі, – виявляється більш універсальним. Такий підхід дозволяє спортсмену відчувати власну суб'єктність, розвивати навички самоаналізу та самоорганізації (Шинкарьова О., Катков О., 2024).

Слід наголосити на наявності широкого розмаїття чинників, які значно ускладнюють процес формування психоемоційної стійкості. По-перше, це індивідуальні психологічні особливості спортсмена: рівень тривожності, попередній досвід змагань, самооцінка. По-друге, зовнішні фактори: соціальне оточення, медійний тиск, очікування вболівальників та тренерського складу (Мудрик Ж., 2018).

Психоемоційна стійкість формується через подолання внутрішніх бар'єрів, розвиток навичок саморегуляції, вміння контролювати власні емоційні реакції у стресових ситуаціях; поряд з тим, важливу роль відіграє й здатність спортсмена трансформувати негативний досвід поразок у конструктивний потенціал розвитку (Жуковський Є., 2021).

Таким чином, емоційна підтримка тренера виступає критичним фактором формування психологічної стійкості спортсмена. Результати здійсненого теоретичного аналізу засвідчують: спортсмени, які відчують постійну психологічну підтримку, демонструють значно вищі показники стресостійкості, внутрішньої мотивації та впевненості у собі. Проте варіативність індивідуально-психологічних особливостей спортсменів обумовлює необхідність диференційованого підходу, оскільки уніфіковані методи психологічного впливу не можуть бути однаково ефективними для всіх.

Відповідно, успішність психологічної підготовки залежить від здатності тренера гнучко адаптувати стратегії підтримки до унікальних психоемоційних характеристик кожного спортсмена.

Гасвий О. М.

ЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Сьогодні інтернет відіграє важливу роль у житті більшості людей, ставши джерелом отримання інформації, способом підтримки комунікації, а також можливістю відпочити й здійснювати професійну діяльність. Окрім позитивних аспектів, можна відмітити й негативні, а саме: зростання можливості патологічного використання онлайн-простору. В умовах війни дана проблема стає більш актуальною, оскільки, перебуваючи в стані постійного стресу, людина може звертатися до інтернету, як до способу швидкого отримання задоволення та зняття напруги.

Інтернет-адикція вивчається багатьма науковцями з усього світу (Янг К., 1996; Гріффітс М., 1999; Девіс Р., 2001; Голдберг І., 1995; Орзак М., 1998 та інші). Поряд з тим, у психологічній науці наразі немає єдиного погляду щодо визначення даного виду залежності:

- це розлад імпульсивного контролю, якому властиві проблеми з регуляцією діяльності в інтернеті;

- це поведінкова адикція, яка характеризується нездатністю контролювати час, що витрачається на онлайн-активності, і не звертанням уваги на можливі наслідки.

- це дезадаптивні когніції, що стосуються проблемного використання інтернету.

Інтернет-адикція може проявлятися у двох формах: специфічній (використання мережі з метою доступу до конкретного контенту) і неспецифічній (відсутність будь-якої конкретної мети).

Надмірне використання інтернету, як і інші залежності, впливає не лише на різні сфери життя конкретної людини, але й на особистість загалом. Емоційна складова не є виключенням.

У вітчизняній та зарубіжній психологічній науці існують різні визначення поняття «емоційний інтелект», зокрема (Мейер Дж., Саловей П., 1990; Гоулман Д., 1995; Бер-Он Р., Паркер Д., 2000; Носенко Е., Коврига Н., 2003; Дерев'янка С., 2009; Носенко Е., Четверик-Бурчак А., 2016 та ін.):

- навичка інтерпретації та використання емоційної інформації, розуміння її значення та взаємозв'язку;

- здатність усвідомлювати, розпізнавати власні та чужі емоції, а також використовувати їх як джерело інформації для планування дій і прийняття рішень;

- здатність розуміти емоційні стани себе та інших і використовувати цю інформацію для реалізації власних намірів;

- вміння аналізувати й управляти емоціями, що сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій, швидкій адаптації та успішному виконанню завдань.

Дослідження впливу інтернет-адикції на емоційний інтелект проводилися у всьому світі. Результати демонстрували наступний результат: чим більша схильність до появи залежності, тим нижчий рівень розвитку емоційної сфери у людини.

Однією з причин даного явища науковці називають відсутність живого спілкування (Колчигіна А., Вербова В., 2020). Для розвитку емоційного інтелекту важливою умовою є безпосереднє міжособистісне спілкування, а особи, які надмірно користуються інтернетом, позбавляють себе такої можливості,

надаючи перевагу онлайн-комунікаціям. Окрім того ірраціональне використання мережі сприяє появі несоціальних якостей. Вони зумовлюють більшу кількість стресових ситуацій та, як наслідок, негативних емоційних станів, для подолання яких особа повертається до мережі.

Розвинений емоційний інтелект пов'язаний із здатністю індивіда протистояти стресовим ситуаціям та обирати конструктивні способи поведінки, тобто використовувати адаптивні копінг-стратегії. Причиною цього є те, що структурні складові першого (емпатія, розпізнавання та розуміння емоцій) є ефективними ресурсами других. Окрім того розвинена емоційна сфера дозволяє інакше ставитися до проблем, що пов'язано з можливістю обирати різні способи поведінки, а не схилитися до однієї (часто неадаптивної).

Копінг – це сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, спрямованих на адаптацію до складних або стресових ситуацій. Основним завданням копінг-стратегій, за словами вчених, є сприяння стабільності психоемоційного стану, зміцненню фізичного здоров'я та покращенню соціальної взаємодії.

Однією з перших класифікацій копінг-стратегій є розробка Р. Лазаруса та С. Фолкман (1984), які розглядали копінг як сукупність когнітивних і поведінкових реакцій, що допомагають знизити рівень стресу. Вони визначили вісім основних стратегій подолання труднощів: конфронтація, соціальна підтримка, позитивна переоцінка, уникнення, планове вирішення проблеми, прийняття відповідальності, дистанціювання та самоконтроль.

Інша класифікація належить С. Норману, Д. Ендлеру, Д. Джеймсу та М. Паркеру (1990). Вони диференціюють такі стратегії подолання стресу: орієнтація на проблему, емоційно-орієнтований копінг, уникнення, соціальне відволікання та пошук соціальної підтримки.

Оскільки інтернет-залежність корелює з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту, який є ресурсом для копінг-стратегій, науковці зазначають, що особи з даною адикцією надають перевагу неконструктивним способам поведінки в стресових ситуаціях (Отамуратова С., 2024; Толан О., ОнкурБ., Аслан Х., 2022 та ін.). Залежні від інтернету індивіди обирають

стратегії, які не є ефективними та зосереджені на емоційній частині. До них належать «самоприпинення», «агресивність», «емоційне придушення» тощо.

Натомість раціональне використання онлайн-простору і відповідно розвинена емоційна сфера пов'язана з конструктивними копінгам «вирішення задач» та «пошук підтримки». Це дозволяє індивіду зберегти свої внутрішні ресурси та швидко й ефективно відреагувати на несприятливі умови.

Таким чином, емоційна сфера особистості безпосередньо впливає на вибір копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку гнучкості у поведінці та розширенню можливих способів подолання труднощів, що дозволяє обирати найбільш ефективні варіанти адаптації відповідно до конкретних умов.

Натомість особи, схильні до інтернет-залежності, зазвичай демонструють низький рівень емоційної компетентності, що обмежує їхню здатність адекватно реагувати на стрес. Це зумовлює вибір неадаптивних копінг-стратегій, таких як: уникнення, емоційно-орієнтоване реагування або соціальна ізоляція, що, у свою чергу, може посилювати їхню залежність від віртуального середовища.

Гайдук В. І.

УЯВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРО УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

Сучасні міграційні процеси є невід'ємною частиною глобалізованого світу, а вимушена міграція, спричинена війною, набуває особливого значення. Українські вимушені мігранти стикаються з численними викликами адаптації, інтеграції та сприйняття в новому середовищі. Питання міграції щільно пов'язане з проблемами соціальної взаємодії, прийняття в суспільстві та формування певних стереотипів. Важливо зрозуміти, які уявлення формуються у студентської молоді щодо цієї категорії населення, адже саме молодь є рушійною силою

суспільних змін та відіграє важливу роль у процесах соціальної взаємодії. Дослідження таких уявлень дозволяє оцінити рівень толерантності, виявити наявні стереотипи та розробити ефективні стратегії соціальної інтеграції. Окрім того, аналіз сприйняття мігрантів дозволяє краще зрозуміти механізми формування громадської думки, зокрема серед молоді, яка є активним учасником суспільних процесів.

Українські вимушені мігранти є однією з найбільших соціальних груп, що з'явилася внаслідок повномасштабного вторгнення. Враховуючи масштаби міграційних процесів, важливо розглядати питання не лише з точки зору гуманітарної допомоги, а й соціальної інтеграції, толерантності та економічної адаптації мігрантів. Тема є надзвичайно актуальною, оскільки становить основу для подальших досліджень у галузі міграційної політики, соціальної роботи та психосоціальної адаптації населення.

За офіційними даними, на початок 2023 р. понад 7 мільйонів українців залишили країну, а близько 1 мільйону повернулися в Україну. Прогноз на 2024 р. вказує на зменшення кількості виїжджаючих, але досі залишаються мільйони, які перебувають за кордоном. Деякі з них не планують повертатися через різні причини, включаючи безпеку, економічні фактори та можливості для кращого життя. Це питання потребує глибокого аналізу, щоб зрозуміти, як змінилися міграційні процеси та яке ставлення до мігрантів на міжнародному рівні, а також усередині України. Важливим є також питання підтримки соціальної інтеграції, яке потребує не лише уваги з боку урядів, але й активної участі громадянського суспільства.

Феномен міграції розглядається через призму соціальних, психологічних і культурних аспектів. Вимушена міграція в умовах війни є дуже специфічною, оскільки вона супроводжується не лише фізичним пересуванням людей, а й емоційним та психологічним стресом. Люди виїжджають, часто залишаючи за собою домівки, родини, звичний спосіб життя, що створює велику емоційну напругу. Це може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем. Важливо зазначити, що крім безпосередньої небезпеки, люди також виїжджають з

економічних причин – для того, щоб знайти роботу та забезпечити свою родину в умовах зруйнованої інфраструктури. Особливо це стосується жінок та дітей, оскільки вони часто стають найбільш вразливими у ситуаціях війни. Вони стикаються із численними труднощами, серед яких: пошук житла та роботи, налагодження соціальних зв'язків, подолання мовного бар'єру та адаптація до нових культурних реалій (Іванов І., 2023).

З іншого боку, суспільство, що приймає мігрантів, формує власні уявлення про них, які можуть бути як позитивними, так і негативними. Теоретичний аналіз дозволяє визначити ключові фактори, що впливають на формування цих уявлень: особистий досвід взаємодії, вплив медіа, культурні стереотипи та загальний соціально-економічний контекст.

Уявлення студентської молоді про вимушених українських мігрантів значною мірою формуються під впливом засобів масової інформації, соціальних мереж, освітнього середовища та міжособистісного спілкування. Інформація, отримана з офіційних джерел, ЗМІ та соціальних платформ, може формувати як об'єктивну картину ситуації, так і підтримувати поширення певних міфів та упереджень. Наприклад, у деяких країнах Європи зустрічаються побоювання щодо конкуренції українських мігрантів на ринку праці, що може впливати на формування негативного сприйняття (Петров П., 2024). Водночас, історії успішної інтеграції українців у різні професійні сфери, їхня працьовитість та активна громадська позиція сприяють створенню позитивного іміджу (Іванов І., 2023).

Особистий контакт із мігрантами, їхня активна інтеграція у студентське середовище та участь у спільних соціальних ініціативах можуть сприяти формуванню більш позитивного ставлення та руйнуванню стереотипів. Наприклад, студентські обміни, волонтерські програми або міжкультурні заходи можуть допомогти налагодити комунікацію між місцевими студентами та мігрантами, що сприятиме взаємному розумінню та зниженню напруженості.

Емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення ставлення студентів до українських мігрантів, визначення рівня

їхньої толерантності, а також аналіз факторів, що впливають на формування соціальних уявлень. Використання анкетування та якісного аналізу даних дозволяє побачити, як змінюється ставлення залежно від рівня обізнаності студентів про міграційні процеси та їхнього особистого досвіду взаємодії з мігрантами. Наприклад, дослідження у західних країнах показують, що студенти, які мали позитивний досвід спілкування з мігрантами, демонструють вищий рівень толерантності порівняно з тими, хто не мав такого досвіду (Іванов І., 2023).

Висновки. Для покращення взаємодії між студентською молоддю та українськими мігрантами, підвищенню толерантності у ставленні до вимушених мігрантів серед української студентської молоді може сприяти створення простору для відкритого діалогу та взаєморозуміння. Освітні ініціативи, які розкривають реальні історії мігрантів та аналізують міграційні процеси, допоможуть подолати стереотипи та сформувати більш об'єктивне ставлення. Інтеграційні заходи, такі як міжкультурні зустрічі, волонтерські програми та соціальні проекти, сприятимуть розвитку емпатії та залученості до спільних ініціатив. Важливо також привертати увагу до ролі медіа у формуванні громадської думки, розвиваючи критичне мислення та навички аналізу інформації. Формування толерантного середовища потребує не лише знань, а й активної взаємодії, у якій кожен студент може стати агентом позитивних змін. Сприйняття українських мігрантів студентською молоддю є багатогранним процесом, що залежить від соціальних, культурних та інформаційних факторів. Формування уявлень про мігрантів може бути зумовлене особистим досвідом взаємодії, впливом медіа, соціальними стереотипами та загальним контекстом міграційних процесів. Очікується, що результати дослідження дозволять глибше зрозуміти рівень толерантності студентської молоді, наявність стереотипів та основні чинники, які впливають на ставлення до мігрантів. Це, у свою чергу, допоможе визначити ефективні механізми формування більш інклюзивного суспільного сприйняття.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ЧАСИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ

Сучасне суспільство переживає періоди глибокої нестабільності та численних криз, що серйозно впливають на психоемоційний стан людини. Військові конфлікти, економічні потрясіння, екологічні катастрофи та пандемії створюють постійний високий рівень стресу, який часто набуває хронічного характеру й виснажує внутрішні ресурси організму. В таких обставинах особливо важливо розвивати здатність до адаптації, підтримувати психологічну рівновагу та знаходити внутрішні резерви для подолання труднощів. Саме стресостійкість дозволяє людині не лише ефективно функціонувати в умовах криз, а й зберігати розсудливість, приймати виважені рішення та забезпечувати власне емоційне благополуччя. У такі моменти психологічні механізми адаптації стають ключем до виживання та внутрішньої стабільності.

Стрес є природною реакцією організму на загрозу або зміну звичних обставин, активізуючи механізми виживання та мобілізуючи енергію. Однак тривалий або надмірний стрес може мати руйнівні наслідки для психічного та фізичного здоров'я. Хронічне напруження здатне призвести до емоційного вигорання, депресії, розладів сну, серцево-судинних захворювань і ослаблення імунної системи. Особливо небезпечною є невизначеність, що супроводжує кризові періоди, оскільки вона викликає почуття безпорадності та страху перед майбутнім. У таких обставинах адаптація до нової реальності є складним, але необхідним процесом.

Питання стресу та стресостійкості активно вивчається науковцями з різних галузей, зокрема психології, нейробіології та медицини. Основоположниками досліджень у цій сфері є кілька видатних учених, чії теорії та експерименти сформували сучасне розуміння механізмів стресу та способів його подолання.

Одним із найвідоміших дослідників стресу є Г. Сельє (Hans Selye) – канадський ендокринолог угорського

походження, який 1936 р. вперше ввів поняття «стрес» у науковий обіг. Він розробив концепцію «Загального адаптаційного синдрому» (GAS), згідно з якою організм проходить три стадії реакції на стрес: стадія тривоги, стадія опору та стадія виснаження. Його роботи стали основою для подальших досліджень стресостійкості та адаптації до складних умов.

Когнітивну теорію стресу розробив американський психолог Р. Лазарус (Richard Lazarus). Він запропонував ідею, що стрес є не просто реакцією на зовнішні подразники, а результатом інтерпретації ситуації людиною. Лазарус виокремив два основних типи механізмів подолання стресу: проблемно-орієнтоване копінг-стратегування (спрямоване на зміну ситуації) та емоційно-орієнтоване копінг-стратегування (зосереджене на зміні емоційного ставлення до проблеми).

А. Бек (Aaron Beck), американський психіатр, є засновником когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка активно застосовується для роботи зі стресом. Його підхід базується на зміні негативних думок і переконань, що сприяють розвитку тривоги та депресії. С. Кобаса (Suzanne Kobasa) – американська психологиня, яка вивчала концепцію «психологічної стійкості» (hardiness). Вона визначила три основні компоненти стресостійкості: контроль (відчуття, що людина може впливати на ситуацію), зобов'язання (відданість своїм цілям) та виклик (сприйняття труднощів як можливостей для розвитку). Її дослідження підтвердили, що люди, які володіють цими характеристиками, краще адаптуються до стресових ситуацій і рідше страждають від емоційного вигорання. М. Селігман (Martin Seligman) – один із засновників позитивної психології, розробив теорію «набутої безпорадності», яка пояснює, чому деякі люди не можуть впоратися зі стресом і впадають у депресію. Він також запропонував концепцію «оптимістичного пояснювального стилю», яка допомагає розвивати стресостійкість через позитивне переосмислення подій. Загалом, завдяки дослідженням цих учених було розроблено ефективні методи управління стресом та підвищення стресостійкості, які активно

використовуються в психології, медицині та навіть у військовій підготовці.

Водночас стресостійкість – це навичка, яку можна розвивати та вдосконалювати. Вона передбачає вміння керувати власними емоціями, зосереджуватися на конкретних діях, що можуть вплинути на ситуацію, та приймати раціональні рішення навіть у найскладніших умовах. Психологічні механізми адаптації дають змогу не лише пережити кризові моменти, а й знайти в них можливості для особистісного зростання. Один із найважливіших аспектів стресостійкості – усвідомленість, що дозволяє людині аналізувати ситуацію, розуміти свої емоції та свідомо керувати ними. Різноманітні техніки саморегуляції, такі як медитація, дихальні вправи чи ведення щоденника емоцій, допомагають підтримувати внутрішню гармонію, зменшувати тривожність і знижувати рівень стресу.

Важливу роль у процесі адаптації відіграє емоційний інтелект, що включає здатність усвідомлювати та контролювати власні емоції, а також розуміти почуття інших людей. Особи з розвиненим емоційним інтелектом легше спілкуються, швидше пристосовуються до змін та ефективніше розв'язують проблеми. Ще одним потужним методом боротьби зі стресом є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає змінювати негативні переконання на конструктивні. Наприклад, замість думки «Я не впораюся з цією ситуацією» корисно формувати альтернативне мислення: «Це складний виклик, але я знайду спосіб його подолати».

Фізична активність є ще одним важливим фактором підвищення стресостійкості. Регулярні заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі, йога та танці сприяють зниженню рівня гормону стресу – кортизолу – та покращують загальне самопочуття. Достатній сон і збалансоване харчування також відіграють значну роль у збереженні психологічної стабільності. Люди, які дбають про своє фізичне здоров'я, легше переносять емоційне напруження та швидше відновлюються після складних ситуацій.

Соціальна підтримка є ще одним вагомим чинником у подоланні стресу. Спілкування з близькими, обмін думками та емоціями, можливість отримати допомогу та розуміння значно

зменшують рівень психологічного напруження. Під час кризових періодів особливо важливо не ізолюватися, а знаходити ресурс у взаємодії з іншими людьми. Дослідження доводять, що люди, які мають підтримку родини, друзів або громади, легше долають труднощі, ніж ті, хто намагається справлятися зі стресом самотійно.

Особливої актуальності питання стресостійкості набуває в умовах війни, коли люди змушені стикатися з небезпекою, втратами та руйнуванням звичного життя. Війна в Україні стала важким випробуванням для мільйонів громадян, які були змушені залишити свої домівки, пережити втрату рідних, зіткнутися з фізичною загрозою та емоційним виснаженням. У таких обставинах психологічні механізми адаптації відіграють ключову роль. Надзвичайно важливо навчитися контролювати свої емоції, адже постійний страх, тривога, гнів або безсилля можуть паралізувати волю та позбавити здатності діяти. Один із найефективніших способів заспокоєння нервової системи – це дихальні техніки, які допомагають швидко знижувати рівень стресу. Наприклад, методика «4-7-8», що передбачає глибокий вдих на чотири секунди, затримку дихання на сім секунд і повільний видих протягом восьми секунд, дозволяє заспокоїти нервову систему та зменшити рівень тривожності.

Щоб адаптуватися до стресових умов, необхідно також фокусуватися на тому, що можна контролювати. Багато людей відчувають безпорадність перед масштабами війни, проте зосередження на конкретних діях, які залежать від них особисто, допомагає зменшити тривогу. Це може бути підготовка до можливих надзвичайних ситуацій, волонтерська діяльність, підтримка рідних або організація допомоги іншим. Коли людина діє, а не занурюється у власні страхи, вона відчуває більше впевненості та внутрішньої сили.

Підтримка соціальних зв'язків та взаємодія з іншими людьми є ще одним важливим чинником стресостійкості. Під час війни українці демонструють неймовірний рівень солідарності, допомагаючи один одному та підтримуючи моральний дух. Волонтерська діяльність, участь у спільних ініціативах і просте людське спілкування допомагають зменшити відчуття ізоляції та додати сенсу в складні часи.

Таким чином, стресостійкість у кризові періоди є важливою навичкою, що допомагає людині зберегти психоемоційну рівновагу та адаптуватися до нових обставин. Психологічні механізми адаптації, такі як: усвідомленість, розвиток емоційного інтелекту, контроль емоцій, фізична активність, підтримка соціальних зв'язків і правильне ставлення до інформації, сприяють збереженню внутрішньої гармонії навіть у найскладніші часи. Українці вже довели свою незламність, і саме стресостійкість є одним із ключових чинників, що допомагають вистояти перед викликами та наблизити перемогу.

Громитко А. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ

Харчування є біологічно зумовленою потребою, що забезпечує організм необхідною енергією для підтримання життєдіяльності. В ідеальних умовах його основна функція полягала б виключно в забезпеченні метаболічних процесів. Однак у реальному житті харчування виконує також низку психосоціальних функцій, зокрема сприяє соціалізації та може слугувати засобом емоційної регуляції. Саме ці механізми спричиняють можливість формування дисфункціональних харчових патернів, зокрема адиктивної харчової поведінки.

У межах нашого дослідження вивчалась харчова поведінка мігрантів. Міграція означає не лише зміну місця проживання, але й оточення, роботи, а іноді й світогляду. Вона може спричинити сильний стрес для людини, яка все ж зробила вибір на користь переїзду. Але коли ми говоримо про вимушену міграцію, «може» – перетворюється на – «точно», адже людина не вирішує самостійно, а робить це під примусом. У такому випадку ризик появи або розвитку тривожності, соціальної ізоляції та невизначеності є набагато вищим (Вольнова Л., Кабанова Д., 2023; Швагер О., 2023).

Харчові адикції, що є одним із проявів копінгу втеча-уникнення, розвивається на основі встановлених у соціумі норм та психологічного стану. Фактично, вони є наслідком сприйняття їжі не лише як способу задовольнити фізіологічну потребу, а як форму контролю, засіб зняття стресу та пристосування. Враховуючи те, що близько 2,5 млн. українців були змушені покинути власні домівки та стати на деякий час залежними від тих, хто їх прийняв, такі умови можуть стати важкими викликами, які зумовлять різного роду проблеми із харчуванням. Саме тому дослідження харчових звичок мігрантів є важливим.

У контексті аналізу харчування вимушено переселених осіб ми розглянемо методики, що дозволяють зрозуміти взаємозв'язки між харчовою поведінкою, менталізацією та соціальним благополуччям. Для проведення дослідження було здійснено онлайн-опитування, у якому взяли участь вимушено переселені особи, що проживають в Україні (37,2%) та закордоном (62,8%), з них: 65,9% – це жінки та 34,1% – чоловіки. Як зазначалось раніше, харчування не є виключно біологічною потребою, саме тому був здійснений аналіз за допомогою не лише методик, які дають змогу описати особливості харчової поведінки, але й таких, що стосуються соціалізації та розуміння природи емоційних станів.

Однією з характерних рис здорової харчової поведінки є вміння відрізнити фізіологічний голод від емоційного та сенсорного, тому для цього був використаний опитувальник «Шкала інтуїтивного харчування – 2 (IES-2 Т. Tylka)» (Ящишина Ю., 2020; Kelvas D., 2023). За допомогою нього було виявлено: рівень інтуїтивного харчування визначено як середній ($M = 3,54$; $SD = 0,5$; $N = 44$). Хоча за іншими шкалами за усією вибіркою M середнє також відповідало середньому рівню. Здійснивши детальний аналіз, бачимо переважання низьких показників за шкалою «Гармонія тіла та їжі» (38,6%) – при виборі продуктів орієнтуються не на фізіологічні потреби організму, а піддаються впливу екзогенних чинників та внутрішніх переживань. Звертаючи увагу на виявлені кореляційні зв'язки, можна додати, що для диференціації фізіологічних сигналів та психологічних станів важливими є

навички визначати внутрішні чинники поведінки людини, адекватної оцінки емоційних станів та їх прийняття, про що свідчать взаємозв'язки між шкалами інтуїтивного харчування та здатності до менталізації.

Далі розглянемо результати методики «Голландського опитувальника харчової поведінки (DEBQ)» (Кокашинський В., 2024). Середні значення прояву екстернальної ($M=2,06$; $SD=1,03$) та емоціогенної ($M=3,22$ $SD=0,63$) харчової поведінки перевищують показники оригінальної норми методики, тоді як значення обмежувальної, навпаки, – нижчі ($M=2,02$; $SD=0,96$). Для досліджуваної вибірки характерна висока схильність до вживання їжі під впливом: психічного навантаження, що може свідчити про наявність труднощів модуляції емоційних переживань, а також зовнішніх тригерів (вигляд трапези, запах тощо), що, згідно з кореляцією, в окремих респондентів може бути наслідком недостатнього рівня емоційного усвідомлення, здатності до менталізації та надмірного рівня психічної еквівалентності. На противагу чому, дієтичні обмеження – не властиві респондентам. Схожі показники описала Л. Абсалямова у своєму дослідженні харчової поведінки жінок (Абсалямова Л., 2018).

Термін «менталізація» введений у 1999 році А. Bateman і Р. Fonagy; він характеризує уміння інтерпретувати поведінкові реакції, ґрунтуючись на світогляді людини, її думках та емоційних станах, що є відображення взаємозв'язку між поведінкою та психічним станом (Турецька Х., Кунікевич Б., 2020; Hausberg M., Schulz H., Piegler T., 2012). Аналіз результатів «Методики вимірювання здатності до менталізації MZQ» (М. Hausberg), дозволив визначити загальний рівень менталізації вибірки як середній ($M=44,5$; $SD=10,14$). Такі показники свідчать, що більшість респондентів мають достатні та високий рівень розвитку емоційного усвідомлення, яке дозволяє розуміти та контролювати афективні стани – 61,4% середніх та 20,5% низьких показників за оберненою шкалою.

Схожі значення помітні і за методикою «Шкала соціального благополуччя» К. Кіз, які за загальним показником також вказують на середній рівень прояву ознак ($M=61,45$; $SD=10,06$), що вказує на достатній рівень адаптації у новому

соціальному середовищі (Четверик-Бурчак А., 2014). Низьких результатів за загальним показником виявлено усього 4,5%, зважаючи на це, можемо припустити, що більша частина респондентів є достатньо адаптованими до нових умов проживання та відчують довіру до суспільства, на що вказують 81,8% середніх та 9,1% високих значень за шкалою соціального прийняття.

У ході обробки та аналізу даних були виявлені статистично значущі кореляційні зв'язки на рівнях $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. Зворотна кореляція між «Безумовним дозволом на їжу» та «Відмовою від саморефлексії» (-0.359 ; $p \leq 0,05$) свідчить про схильність встановлення харчових обмежень у людей, що уникають рефлексії та не визнають власних почуттів. Таким чином стиль харчування залежить від загального відчуття контролю над життям, враховуючи, що обмежувальна харчова поведінка може бути не лише способом підтримки ваги, але й можливістю отримати владу над цим аспектом життя, коли на інші людина, ніби не має безпосереднього впливу. У прямій кореляції шкал «Гармонія їжі та тіла» та «Соціальна інтеграція» (0.303 ; $p \leq 0,05$) можна побачити підтвердження важливості пристосування для вміння розпізнавати фізіологічний голод та керуватися ним, тому адаптація сприяє формуванню конструктивних звичок та може зменшити ризик розвитку розладів харчової поведінки.

Дійти до висновку, що наявність гнучкості у сприйнятті психічних станів як внутрішніх тимчасових переживань замість ототожнення їх з реальністю сприяє зменшенню ймовірності застосування їжі для зняття емоційної напруги, дозволяє зворотний кореляційний зв'язок шкал «Їжа з огляду на фізичний голод, неемоційний» та «Режим психічної еквівалентності» (-0.333 ; $p \leq 0,05$). Про що також свідчить зворотний зв'язок між першою шкалою та «Загальним показником менталізації» (-0.347 ; $p \leq 0,05$), який ми оцінюємо як прямий.

Шкала «Узгодженість з суспільством» має прямий зв'язок з «Обмежувальною харчовою поведінкою» (0.403 ; $p \leq 0,01$) та «Емоціогенною харчовою поведінкою» (0.397 ; $p \leq 0,01$), тому можемо припустити, що пояснення цьому лежить у чутливості деяких респондентів до медіа, соціальних очікувань та

суспільних настроїв. Якщо говорити про екстернальну харчову поведінку, її показники мають прямий взаємозв'язок із «Загальним показником менталізації» (0.377; $p \leq 0,05$), який має обернену шкалу, тому високо розвиненій здатності до інтерпретації дій через призму психічних станів та упереджень, відповідає низька вразливість до зовнішніх тригерів.

Також виявлено взаємозв'язки між шкалою «Відмова від саморефлексії» та «Соціальне прийняття» (-0.355; $p \leq 0,05$), який інтерпретуємо наступним чином: заперечення та уникнення власних думок та емоцій призводить до погіршення комфорту у взаємодії з іншими. Окрім цього варто зазначити, що прямий (зворотний) кореляційний зв'язок шкал «Емоційне усвідомлення» та «Стать» (0.343; $p \leq 0,05$) вказує на те, що чоловіки мають нижчий рівень здатності до ідентифікації та диференціації емоційних станів.

Цікавою є різниця кореляційного зв'язку між шкалами «Вік» та «Емоційне усвідомлення», якщо об'єднати вибірку в 2 групи зовнішньо та внутрішньо переміщених осіб. Зважаючи на обернену шкалу, у першій бачимо прямий зв'язок (-0.509; $p \leq 0,01$), тоді як у першій зворотний (0.670; $p \leq 0,01$), що відображає інволютивні процеси в афективній сфері, що прогресують з віком у групі внутрішньо переміщених осіб та навпаки розвиток здатності ідентифікації та категоризації емоційних станів у процесі онтогенетичного розвитку у групі зовнішньо переселених. Варто зауважити, що обидва результати можуть і ймовірно були детерміновані психоемоційним виснаженням на фоні соціально-політичної ситуації.

Спираючись на описані вище дані можемо зробити висновок: аналіз отриманих результатів показав, що пристосування до нових умов життя може впливати на психологічний зміст параметрів харчової поведінки вимушено переселених осіб. Це ймовірно спровоковано стресом, відчуття ізоляції, станом невизначеності та іншими екзогенними чинниками, які супроводжують мігранта у процесі адаптації. Проте, описані показники можуть допомогти сформувати низку аспектів, на які слід орієнтуватися задля поліпшення харчових звичок.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Наукова зацікавленість цією темою полягає в тому, що у сучасному світі люди дедалі частіше стикаються з таким поняттям як посттравматичний стресовий розлад. Безпосередньо, однією з рушійних сил розвитку ПТСР в 21 столітті є воєнні конфлікти, які торкнулись багатьох людей у різних країнах світу. Йдеться про війну в Афганістані (2001-2011), війну в Іраку (2004-2011), російсько-грузинську війну (2008) першого десятиліття 21 століття, а також російське вторгнення в Україну (2022) – повномасштабна фаза війни, що розпочалась як «гібридна» в 2014 році і вторгнення ХАМАСу в Ізраїль (2023). Проте, думка про те, що ПТСР – це хвороба, яка виникає лише в учасників бойових дій є хибною, оскільки ПТСР – це реакція психіки на травмуючі події, зокрема: природні катаклізми, насильство, автомобільні аварії, важкі та невиліковні хвороби і навіть втрату близької людини. Це підкреслює, що посттравматичний стресовий розлад виникає не лише внаслідок фізичної загрози, а й як наслідок глибоких емоційних потрясінь, що підкреслює його психологічну природу.

Мета нашої роботи полягає у поглибленні розуміння та систематизації знань щодо ПТСР. Це передбачає аналіз причин його виникнення, проявів, впливу на особистість та способів терапії.

Дослідження цієї теми було теоретико-методологічним і спиралось на наукові напрацювання українських та іноземних авторів. Зокрема, в роботі розглядаються такі питання, як поняття посттравматичного стресового розладу та природи його виникнення (К. Балахтар, М. Горвіц, Р. Кріпкий, Б. Михайлов, В. Чуганов, Д. Шиллер та ін.), підходи до вивчення ПТСР (Л. Прокоф'єва), наслідки психологічної травми у людей, які пережили воєнні конфлікти, його вплив на особистість людини (Ю. Бакка, Н. Моріна, М. Носе, А. Флакман, Ф. Дж. Чарлсон та

ін.), посттравматичний стресовий розлад у жінок, які зазнали сексуального насилля (С. Власенко, І. Залата, І. Словська), сучасні методи терапії ПТСР (Л. Денисова, В. Колбаса, В. Лавров, Д. Прохоренко, О. Шинкарук).

Патопсихологічна структура і механізми психопатогенезу дозволяють розглядати посттравматичний стресовий розлад як інтенсивну і, як правило, пролонговану реакцію на сильні стресори, такі, як: природні катаклізми (землетруси, повені, пожежі), лиха, викликані людьми (наслідки війни, переслідування), або насильницькі дії, здійснені щодо даної людини й пов'язані із серйозною небезпекою або з образою особистості (розбійний напад, зґвалтування) (Прокоф'єва Л., 2022).

Прояв ПСТР різниться залежно від походження психологічної травми та її значення для людини. Проте, згідно з МКХ-11 виділяють такі основні симптоми:

1) Повторне переживання травматичної події (яскраві нав'язливі спогади, які варіюються від легких до серйозних, повторювані сни чи кошмари, страх та/або жах, сильні фізичні відчуття та відчуття пригніченості).

2) Навмисне уникнення нагадувань (внутрішнє уникнення: активне уникнення думок та спогадів, що пов'язані з подіями та зовнішнє уникнення людей, розмов, місць, ситуацій і діяльності).

3) Постійне сприйняття підвищеної загрози в поточний момент (підвищена настороженість, посилена реакція переляку на різні подразники, постійний захист себе від небезпеки, відчуття загрози для себе і близьких, розвиток нової поведінки, спрямованої на забезпечення безпеки).

За словами Ю. Бакки, люди, які пережили військову травму, мають високий рівень психічних розладів, депресії, тривоги та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Пацієнти з ПТСР частіше страждають від супутніх захворювань і частіше закінчують життя самогубством.

Посттравматичний стресовий розлад вилікувати цілком можливо, проте це не завжди просто і легко. Для багатьох людей навіть попросити про допомогу або визнати, що їм важко, може бути найбільшою перешкодою. Шлях ПТСР-терапії може

бути звивистим – то з полегшенням симптомів, то з поверненням у вихідну точку (Гончар-Чердаклі. Л., 2022). Найвідомішими підходами в психотерапії посттравматичних стресових розладів, ефективність яких вивчається та часто порівнюється, є програми управління стресом, підтримувальна недирижувальна роджеріанська психотерапія, гіпнотерапія, психодрама, а також інтерперсональна, психодинамічна, когнітивно-поведінкова психотерапія і терапія методом десенсибілізації й репроцесингу травматичної пам'яті за допомогою рухів очима (Горбунова В., 2015).

Згідно з Ю. Бакки, існує також декілька дієвих видів когнітивно-поведінкової терапії:

1. Когнітивна терапія допомагає змінити негативні емоції та думки, пов'язані з травмою, а терапія тривалого впливу допомагає подолати страх і страждання, пов'язані з травмою, за допомогою контролюваного повторення.

2. Інокуляційна терапія від стресу спрямована на те, щоб озброїти людину необхідними навичками подолання стресу, щоб успішно захиститися від стресових тригерів шляхом впливу більш м'якого рівня стресу, подібно до того, як вакцина прищеплюється для запобігання інфекції після контакту з хворобою.

3. Групова терапія заохочує тих, хто пережив подібні травматичні події, ділитися своїм досвідом та реакціями в комфортній обстановці без осуду. Члени групи допомагають один одному усвідомити, що багато людей відповіли б однаково і відчували б ті самі емоції. Сімейна терапія також може допомогти, оскільки поведінка та страждання людини з посттравматичним стресовим розладом можуть вплинути на всю родину.

Отже, проаналізувавши наукові джерела, можна зробити висновки про те, що посттравматичний стресовий розлад стає все більш актуальним у сучасному світі, зокрема через воєнні конфлікти, які мають глибокий психологічний вплив на учасників. Однак ПТСР виникає не лише внаслідок військових травм, а й від інших стресових ситуацій, таких як природні катастрофи, насильство чи важкі хвороби. Це підкреслює

важливість природи ПТСР не тільки як наслідок фізичної загрози, а й як глибоку емоційну реакцію на травматичні події.

Психотерапевтичні методи, такі як: когнітивно-поведінкова, сімейна та групова терапії допомагають уникнути таких симптомів як повторне переживання травмуючої події, уникнення нагадувань та постійну готовність до загрози. Незважаючи на те, що повне лікування ПТСР може бути складним і довготривалим, терапія є важливим шляхом до відновлення для постраждалих.

Давидюк С. Г., Подлегаєва А. В.

СТІЙКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС У СИТУАЦІЯХ СТРЕСУ ТА КРИЗИ

У сучасному світі, де стрес і непередбачувані виклики стали нормою, поняття стійкості стає все більш важливим і значущим. Стійкість є психологічним ресурсом, який має особливе значення для людини у стрімкому та невизначеному житті. Стрес і кризові ситуації можуть перевірити не тільки наш фізичний, але й психічний стан. У такі моменти стійкість стає надійним щитом, який допомагає нам адаптуватися до змін, долати труднощі та виходити з кризових ситуацій сильнішими та мудрішими.

Поняття стійкості пов'язане зі здатністю психіки відновлюватися після негативних впливів. Психологи, психотерапевти та медичні працівники зацікавлені в дослідженні того, як різні люди справляються зі складними ситуаціями чи життєвими кризами, відновлюються та, навіть, розвиваються психологічно.

Дослідження стійкості є важливими, оскільки розуміння людської здатності позитивно адаптуватися до психологічно негативних обставин може допомогти фахівцям із психічного здоров'я розробити спеціальні методи психопрофілактики та розвитку стійкості, життєздатності та стресостійкості. розвитку умінь самостійно виходити зі стресових ситуацій тощо.

Проблема опору є центральною в академічних дослідженнях з другої половини ХХ ст. Зокрема, це стосується праць Б. Бенара, Е. Вернера, А. Мастена, М. Селігмана та інших. Серед вітчизняних психологів фокус наукових досліджень на тему стійкості зосередили Г. Лазос, З. Кіреєва, Т. Титаренко, О. Хамініч та інші.

Визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) дає нам важливий огляд стійкості. Стійкість визначається не лише як здатність долати труднощі, а й як якість особистості, здатної активно розвивати свої внутрішні та зовнішні ресурси. Це означає, що гнучка особистість може використовувати свої внутрішні навички та таланти для адаптації до змін навколишнього середовища (Адаменко Л., 2020). Це визначення підкреслює важливість розвитку захисних механізмів, які підвищують стійкість. Наприклад, сприятливе середовище, підтримка родини та друзів, а також саморегуляція та стійкість до стресу, можуть бути важливими для формування та підтримки стійкості. Важливо відзначити, що розробка адаптивних стратегій подолання є не менш важливою частиною боротьби зі стресом і труднощами. Ці стратегії допомагають ефективно справлятися з негативними емоціями та подіями, мають позитивний психологічний вплив і допомагають зберегти психічне здоров'я.

Періодизація досліджень стійкості К. Мур включає кілька етапів:

1. Ранній етап дослідження (1980-1990). Перші наукові дослідження були зосереджені на вивченні психологічної стійкості, наголошуючи на основних факторах, які впливають на стійкість людини після медичних процедур або в екстремальних ситуаціях.

2. Фаза розширення досліджень (1990-2000). У 1990-х роках дослідження стійкості отримали величезний поштовх. Дослідники почали вивчати стійкість у різних контекстах, таких, як: військові конфлікти, стихійні лиха, хвороби, травми тощо. Також було розроблено багато інструментів для вимірювання психологічної стійкості.

3. Фаза теоретичного розвитку (2000-2010 рр.). У 2000-х роках дослідники розробили різні теоретичні моделі, щоб

пояснити розумову міцність і стійкість. Нові підходи до вимірювання стійкості допомогли отримати точніші результати.

4. Етап впровадження (2011-2024). Дослідження психічної міцності та стійкості нещодавно стали більш орієнтованими на практику. Вони використовуються для розробки програм і заходів для підвищення стійкості людей, які отримали травми або пережили стресові ситуації. Вчені активно досліджують роль стійкості в різних сферах життя, таких, як: освіта, бізнес, спорт, охорона здоров'я тощо (Мерзлякова О., 2023).

Сучасні дослідження стійкості виділяють два основних підходи до її розуміння:

1) стійкість вважається індивідуальною якістю, яка проявляється через такі риси особистості, як: гнучкість, спритність, винахідливість і сила характеру. Цей підхід описує стійкість як захист від життєвих труднощів і здатність адаптуватися до різних зовнішніх умов;

2) стійкість розглядається як динамічний процес, у якому відбувається позитивна адаптація перед лицем труднощів. З цієї точки зору, стійкість є безперервним і активним процесом, у якому створюються або розвиваються нові адаптаційні та регенераційні сили та ресурси. Цей процес має нерівномірну динаміку, особливо з появою нових ризиків (Медянова О., Дворніченко Л., Любіна Л., Шкраб'юк В., Кононенко О., 2023).

Стійкість вважається важливою рисою особистості, яка виникає під впливом різних особистісних характеристик і умов середовища. Ця якість включає не тільки внутрішні характеристики, такі як сила волі та емоційна стійкість, але також враховує вплив зовнішніх чинників, таких як підтримка сім'ї, соціальні мережі та доступність ресурсів. Розвиваючи та демонструючи стійкість, людина використовує різні стратегії для подолання проблем і труднощів. Ці стратегії можуть включати пошук підтримки близьких, практикування позитивного мислення, навичок саморегуляції та здатності адаптуватися до мінливих обставин. Важливо усвідомлювати, що стійкість – це динамічний процес, який може змінюватися залежно від обставин і досвіду людини. Такий комплексний підхід допомагає краще зрозуміти та підтримувати розвиток

стійкості як ключового компонента психологічного благополуччя.

Таким чином, стійкість є важливим психологічним ресурсом під час стресу та кризи. Це важлива частина здатності людини адаптуватися до негативних впливів і ставати сильнішими та стійкішими у боротьбі з ними. У сучасному світі, де люди постійно стикаються з різноманітними викликами та труднощами, стійкість стала важливою якістю для досягнення успіху, здоров'я та щастя. Психологічна стійкість виражається у здатності людини справлятися зі стресом і адаптуватися до нових обставин без серйозних негативних наслідків для фізичного і психічного здоров'я. Цю якість можна розвинути і зміцнити за допомогою внутрішніх і зовнішніх ресурсів, таких, як: емоційна стабільність, позитивне мислення, соціальна підтримка і гнучкість мислення.

Дерев'янка С. П., Горбатенко К. В.

СИНДРОМ ДОРІАНА ГРЕЯ ТА НАРЦИСИЗМ: СПІЛЬНЕ ТА ВІДМІННЕ

Ще на початку ХХІ століття у роботах німецького психіатра Б. Брозига з'явився термін «синдром Доріана Грея» (Brosig B., 2001). Назву синдрому було використано умовно – за ім'ям персонажа роману Оскара Уайльда «Портрет Доріана Грея». З часом у літературі науково-популярного характеру поширилися дані, що будь-які фанатичні спроби людини повернути молодість та «чіпляння» за ідеали краси є проявом синдрому Доріана Грея як захисний механізм протистояння небажаним віковим змінам. На сьогодні популярними є уявлення, що однією з найбільш важливих передумов виникнення синдрому Доріана Грея є нарцисичний розлад особистості як патологічно-завищене почуття власної значущості. Поряд із тим слід відрізняти патологічний нарцисизм від так званого «здорового» нарцисизму, який проявляється у любові до себе на підґрунті гідності та самоповаги. Патологічний нарцисизм спрямований на захист

свого вразливого Я через зверхність та гордощі. Патологічний та здоровий нарцисизм єднає така риса як потреба у самоцінності, саме ця потреба також складає підґрунтя синдрому Доріана Грея.

Слід відзначити, що найбільш виражені риси синдрому Доріана Грея та нарцисизму (концентрація на своїй зовнішності, фіксація на ідеальному образі самого себе, залежність від зовнішньої оцінки) є спільними для обох явищ. Разом із тим нарцисизм – це офіційно діагностований розлад, синдром Доріана Грея – поки що неофіційний термін, хоча й широко почав вживатися у психології для позначення гіперфіксації на молодості та красі.

Основні відмінності між синдромом Доріана Грея та нарцисизмом визначимо за критеріями, освітленими у наукових джерелах (Brosig B., 2001), (Twenge J., 2017):

1. *Домінуючий страх.* Особи з вираженим нарцисизмом характеризуються страхом бути звичайною людиною, яка нічим не відрізняється від інших. Особи з синдромом Доріана Грея мають інший страх – здебільшого це не сподобатися іншим, викликати антипатію до себе.

2. *Вразливість.* Особи з нарцисичними рисами характеру, так само як і особи з синдромом Доріана Грея, є дуже вразливими. Разом із тим якщо «нарциси» вразливі щодо критики інших людей на адресу своєї особистості, то особи з синдромом Доріана Грея вразливі переважно з приводу своєї зовнішньої «неідеальності» і дуже переживають, коли хтось із оточення критикує їхню зовнішність.

3. *Поведінкові прояви.* «Особи-нарциси» намагаються досягти панівного становища в осередку певних людей, або суспільства в цілому. Вони прагнуть успіху та докладають зусиль, щоб виділитися з натовпу та бути «не такими як усі».

Синдром Доріана Грея може стати передумовою для звернення осіб, які вважають себе потворами, за медичною допомогою з метою змінення своєї зовнішності та позбавлення вад.

4. *Соціальні прояви.* Нарцисизм спонукає до маніпуляцій та прагматичного ставлення до інших людей; синдром Доріана Грея спонукає уникати інших людей (бо є побоювання не

сподобатися), дзеркал і всього того, що може нагадати про власну непривабливість.

5. *Головна цінність.* «Нарциси» люблять хизуватися силою особистості, інтелектом, іншими «талантами» (тобто внутрішні чинники є наріжними). Особи з синдромом Доріана Грея пишаються своєю зовнішністю та захоплюються своєю привабливістю.

Психотерапевтична робота з «нарцисами» має бути зорієнтована на аналіз глибинних настанов, корекцію нереалістичних переконань про себе. Психотерапевтична допомога особам з синдромом Доріана Грея також є можливою та може бути сфокусованою на роботі з тілесною ідентичністю, з прийняттям природних змін.

Отже, спільними рисами між синдромом Доріана Грея та нарцисизмом є концентрація на власній зовнішності та спотворена потреба у самоцінності; відмінні риси між зазначеним синдромом та нарцисизмом: різні страхи, різноаспектна вразливість, різне співвідношення «внутрішнього» та «зовнішнього».

Перспективи подальших досліджень з даного питання вбачаємо в емпіричному вивченні взаємозв'язку між синдромом Доріана Грея та нарцисизмом у осіб різного віку та статі.

Дроздов О. Ю.

СОЦІАЛЬНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ПРОБЛЕМИ ЄДНОСТІ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В РІЗНИХ МОВНИХ ГРУПАХ ВІТЧИЗНЯНОЇ МОЛОДІ

Проблеми соціальної згуртованості/консолідації мають не лише теоретичну, але й практичну (соціальну) значущість. Особливої актуальності вони набувають у суспільствах, які знаходяться у кризових ситуаціях, у т.ч. стані війни. Існування актуальних та виникнення потенційних «ліній» соціальної напруги в українському суспільстві пов'язано з низкою соціально-політичних, економічних і культурних чинників. Одним із них є мова спілкування – чинник, який у сучасній

Україні фактично втратив свій первинний суто культурологічний статус і набув політизованого (часто – відверто політичного) «маркера/індикатора». Відомо, що з 2014 р., а особливо з 2022 р., ставлення до російської мови (та її носіїв) в Україні погіршилося, адже вона для багатьох почала асоціюватися з державою-агресором. З іншого боку, зменшення кількості російськомовних громадян в Україні навряд чи призведе до повного зникнення їх (принаймні у перспективі найближчих років). Відповідно, є усі підстави розглядати «мовний чинник» як один зі значущих у контексті політичної свідомості та поведінки громадян України. Отже, **метою нашого дослідження** стало вивчення соціальних уявлень трьох мовних груп вітчизняної молоді (україномовні, російськомовні, білінгви) про конфліктогенні чинники, що негативно позначаються на єдності українського суспільства.

Емпіричне дослідження проводилося протягом вересня 2024 р. в онлайн-форматі за допомогою Google-forms. Досліджуваними (n=449 осіб) були студенти закладів вищої освіти, які представляли усі регіони України: «Північ» (n=66), «Центр» (n=95), «Захід» (n=122), «Схід» (n=109) та «Південь» (n=39). Незначна кількість опитаних (n=18) перебувала за межами України. Переважну більшість вибірки складали жінки (83%), що загалом є типовим для багатьох сучасних вітчизняних онлайн-опитувань; віковий діапазон респондентів складав 17–35 років (у середньому 20 років). За мовним критерієм респонденти розподілялися на 3 групи: україномовні (55%), російськомовні (14%) та білінгви (спілкування обома мовами однаковою мірою – 31%). Було використано авторську анкету з елементами суб'єктивного шкалювання – респондентів просили надати власну оцінку (за 10-бальною шкалою) поширеності у суспільстві негативного ставлення до певних груп громадян України, оцінити власне ставлення до цих груп і спрогнозувати вірогідність конфліктів між різними соціальними групами у майбутньому (після війни). Статистичний аналіз здійснювався за допомогою програми SPSS v23.

Отже, стосовно уявлень про поширеність негативного ставлення до певних соціальних груп було отримано наступні результати. В усіх трьох мовних групах найбільшою мірою

згадували громадян із проросійськими поглядами (8,75 – україномовні, 8,67 – російськомовні, 8,76 – білінгви) та осіб, які добровільно пішли на співпрацю з російськими окупантами (8,40 – україномовні, 8,79 – російськомовні, 8,60 – білінгви). Найменші оцінки в групі україномовних респондентів отримали біженці-ВПО, які не хочуть повертатися до попереднього місця проживання (3,72); серед білінгвів – біженці-ВПО та жінки, які виїхали з України після початку війни (по 3,65); серед російськомовних – особи, які підтримують зв'язки з родичами в білорусі (3,49).

За методом Н-критерія Краскела-Уолеса було виявлено низку статистично вірогідних відмінностей в оцінках трьох мовних груп. Вони стосувалися ставлення до громадян України, які є етнічними росіянами (при $p=0,012$), етнічними білорусами, розмовляють російською мовою, продовжують слухати російську музику, дивитися російські фільми, читати російську літературу, є вірянами УПЦ МП (усі при $p=0,001$), підтримують зв'язки з родичами в росії (при $p=0,002$) й білорусі (при $p=0,001$) та демонструють під час війни у мас-медіа/соцмережах своє «безпроблемне» життя, перебуваючи за кордоном (при $p=0,045$). В усіх перерахованих випадках вищі оцінки давали україномовні студенти. Водночас не було виявлено статистично вірогідних відмінностей в оцінках поширеності негативного ставлення стосовно громадян, які: мають проросійські політичні погляди; з 2014 р. залишалися жити в окупованих Криму та Донбасі, а також на окупованих з 2022 р. територіях Півдня та Сходу України; добровільно чи вимушено пішли на співпрацю з російськими окупантами; біженців-ВПО та біженок-жінок, котрі після початку війни виїхали за межі України; чоловіків-«ухилянтів»; осіб, які демонстрували під час війни у мас-медіа/соцмережах своє «безпроблемне» життя, перебуваючи в Україні.

Стосовно особистої підтримки негативного ставлення до певних груп громадян України маємо наступну картину. В усіх трьох групах, як і в попередньому випадку, найбільший негатив викликали громадяни із проросійськими поглядами (8,38 – україномовні, 7,97 – російськомовні, 8,25 – білінгви) та «добровільні» колаборанти (8,27 – україномовні, 8,14 –

російськомовні, 8,04 – білінгви). Цікавим тут є те, що саме російськомовні студенти негативніше оцінювали колаборантів порівняно з носіями проросійських поглядів, на відміну від україномовних осіб та білінгвів. Можливо, останні сприймають проросійські погляди як основну внутрішню причину («корінь зла») проблем своєї країни, одну з передумов і війни в цілому, й колаборантської активності частини осіб зокрема. Найнижчі оцінки в групах україномовних і білінгвів стосувалися біженок-жінок, котрі після початку війни виїхали за межі України (відповідно 3,18 та 2,22 – тут доречно пригадати, що саме жінки складали більшість вибірки); серед російськомовних – осіб, що розмовляють російською мовою (1,87 – що цілком очікувано).

Було виявлено значну кількість статистично вірогідних відмінностей в оцінках трьох мовних груп. Вони стосувалися ставлення до етнічних росіян, білорусів і російськомовних осіб; осіб, що продовжують слухати російську музику, дивитися російські фільми, читати російську літературу; підтримувати зв'язки з родичами в росії та білорусі; є вірянами УПЦ МП; які залишалися жити на окупованих з 2014 р. та з 2022 р. територіях; яких змусили співпрацювати з російськими окупантами; біженців-ВПО, «зовнішніх» біженців (жінок та чоловіків); чоловіків-«ухилянтів»; осіб, які демонстрували під час війни у мас-медіа/соцмережах своє «безпроблемне» життя, перебуваючи в Україні або закордоном (усі відмінності при $p=0,001$); осіб з проросійськими поглядами (при $p=0,05$). Очікувано, що в усіх випадках більш критичні оцінки давали україномовні опитувані, а менш критичні (майже в усіх випадках) – російськомовні студенти. Поряд із тим на увагу заслуговує відсутність статистично вірогідних відмінностей в оцінках трьох мовних груп стосовно добровільних колаборантів.

Звернемося до результатів стосовно прогнозування вірогідності конфліктів між різними соціальними групами громадян України в майбутньому (тобто після війни). Респонденти з усіх трьох груп найбільш вірогідними вважали конфлікти між тими, хто підтримував Україну, та тими, хто прямо чи побічно був за росію (8,49 – україномовні, 8,03 – російськомовні, 8,58 – білінгви). А ось уявлення про наступний за вірогідністю соціальний конфлікт відрізнялися у групах.

Україномовні та білінгви тут згадували конфлікт між тими, хто воював/не воював (був/не був на фронті – 7,72 та 6,88, відповідно); російськомовні респонденти називали конфлікт між прибічниками/противниками Президента В. Зеленського (7,52). Найменш вірогідними в усіх трьох групах уявлялися конфлікти між місцевими мешканцями та ВПО (5,12 – україномовні, 4,59 – російськомовні, 4,68 – білінгви).

В оцінках трьох груп було зафіксовано чотири статистично вірогідні відмінності: стосовно конфліктів між російсько- та україномовними громадянами (при $p=0,007$), між етнічними українцями та етнічними росіянами (при $p=0,047$), між вірянами церков ПЦУ та УПЦ МП (при $p=0,003$) та між прибічниками й противниками чинного президента В. Зеленського (при $p=0,012$). Слід зазначити, що в перших трьох випадках найвищі оцінки давали україномовні респонденти, але в останньому випадку – саме російськомовні. Ймовірно, україномовні (теоретично, більш «патріотичні/свідомі») молоді громадяни більш вороже налаштовані до співгромадян, які асоціюються в них з державою-агресором (навіть якщо в основі цієї асоціації лежать суто формальні ознаки). А от чому російськомовні студенти більш схильні прогнозувати внутрішньополітичний конфлікт між симпатиками та антипатиками Президента країни (в середньому – 7,52), а, наприклад, не між україно- та російськомовними (середня оцінка – 6,29), залишається малозрозумілим. Не було виявлено статистично вірогідних відмінностей в оцінках ймовірності конфліктів між наступними соціальними групами: тими, хто підтримував Україну/прямо чи побічно був за росію; воював/не воював на фронті; залишався в Україні під час війни/виїхав за кордон; місцевими мешканцями/ВПО; мешканцями регіонів, що найбільше постраждали від війни/інших регіонів; мешканцями ТОТ/інших регіонів; заможними/незаможними громадянами; прибічниками традиційних українських/сучасних західних цінностей.

Зрозуміло, що відносно невелика частка опитаних чоловіків, обмеженість нашої вибірки здобувачами закладів вищої освіти, дозволяють вести мову швидше про певні соціально-психологічні тенденції серед вітчизняної молоді.

Поряд із тим наведені результати вказують на те, що «мовний чинник» дійсно є вагомою детермінантою політичної свідомості та поведінки сучасної молоді. Проблеми соціальної консолідації українського суспільства є актуальними не лише на сучасному етапі; вони зберігатимуть свою значущість і в повоєнній Україні, а їхнє розв'язання вимагатиме виважених дій та вчинків і з боку державної влади, і з боку звичайних громадян.

Дроздова М. А.

ФУТУРОЛОГІЧНІ УЯВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ: СПЕЦИФІКА МІКРО- ТА МАКРООБРАЗІВ МАЙБУТНЬОГО

В умовах російської агресії мільйони українців, вимушені вболівати за тривожне сьогодення, забули про вкрай важливе планування власного майбутнього. Ще розмитішими часто є уявлення про навколишній світ. Така невизначеність (толерантність до якої має місце у відносно невеликій кількості людей) майбутнього виступає стресовим чинником, адже здатна порушувати цілісність особистості, загрожувати втратою екзистенційної сповненості життя. З огляду на це футурологічні уявлення громадян України постають актуальною та перспективною науковою проблемою. **Метою нашого дослідження** стало вивчення особливостей уявлень про Я-майбутнє («мікрообраз») та майбутнє навколишнього світу («макрообраз») серед різних категорій громадян України в умовах російсько-української війни.

Методика та процедура дослідження. У дослідженні, яке проводилося наприкінці січня – на початку березня 2024 р. в Google Forms, взяли участь респонденти віком 18 – 83 роки (середній вік – 35,6; n=572 особи), серед яких 85,3% жінок (що властиво для вітчизняних онлайн-опитувань) і 14,7% чоловіків. За місцем перебування на момент дослідження опитані поділялися на три групи: 1) за постійним місцем проживання (56,8%); 2) внутрішньо переміщені особи внаслідок війни (11,7%); 3) зовнішньо переміщені особи внаслідок воєнних дій

(31,5%). За регіональним показником респонденти більшою мірою – вихідці з Чернігівської (44,1%), Київської областей та м. Києва (9,6%). Решта областей України (крім Донецької, Луганської, Запорізької та АР Крим, звідки не було жодного респондента) представлена поодинокими досліджуваними. Серед зовнішніх мігрантів найбільше опитаних перебувало в Німеччині (8%) та Польщі (5,6%). Щодо мови повсякденного спілкування, 50,1% спілкуються українською й російською однаковою мірою, 34,3% – українською та 14,7% – російською. За сімейним станом 42% мають власну сім'ю (партнера) та дитину (дітей); 25,25% не мають власної сім'ї (партнера), дітей; 22,4% мають власну сім'ю (партнера), але не мають дітей; 10,5% не мають власної сім'ї (партнера), але є дитина (діти).

Для вивчення футурологічних образів було використано авторську анкету з елементами шкалювання. За допомогою 10-бальної шкали (де 1 – мінімальний, 10 – максимальний бал) респонденти оцінювали складнощі прогнозування майбутнього, рівень оптимістичності уявлень про нього, рівень значущості (важливості) різних аспектів майбутнього, міру гіпотетичного й реального впливу на майбутнє власне та навколишнього світу. Математико-статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми SPSS v23.

Футурологічний мікрообраз (Я-майбутнє). Оцінювання даного образу стосувалося чотирьох компонентів – власного здоров'я, стосунків з близькими та рідними людьми, свого матеріально-фінансового благополуччя та професійного життя (наявність роботи, кар'єрне зростання). Згідно з отриманими результатами, більше складнощів у респондентів викликало прогнозування свого майбутнього матеріально-фінансового благополуччя (4,59), а менше – стосунків з близькими та рідними (3,29). Зазначимо, що ці стосунки досліджувані також оцінювали найоптимістичніше (5,26) порівняно з іншими аспектами Я-майбутнього (4,4 – 4,8). Натомість своє майбутнє професійне життя та матеріально-фінансове благополуччя опитані уявляли песимістичніше (4,44 і 4,46 відповідно). На наш погляд, це пов'язано з воєнними подіями в державі, котрі наклали відбиток на сприймання частиною українців свого подальшого життя як соціально та матеріально незахищеного.

Рівень значущості Я-майбутнього в усіх досліджуваних аспектах респонденти оцінювали посередньо (5,6 – 6,1). Припускаємо, що маємо справу з невпевненістю частини респондентів у завтрашньому дні, зосередженням навколо поточних проблем, відчуттям власної неспроможності щось планувати на перспективу. Найвище опитані громадяни оцінювали власну гіпотетичну та реальну спроможність впливати на майбутні стосунки з близькими й рідними (5,3 і 5,1), тоді як найнижче – на матеріально-фінансове (4,8 і 4,5 відповідно) й професійне (останнє стосується оцінок лише реального впливу – 4,5) життя. Мабуть, у сучасних воєнних реаліях підтримання контактів з близьким оточенням видається більш контрольованим, ніж матеріальні статки та робота/кар'єра. Серед способів впливу на Я-майбутнє досліджувані, за їхнім зізнанням, найактивніше використовували власні зусилля (5,3), а найрідше зверталися до різних магічних практик, ворожок (1,7) тощо. Частково це свідчить про активну життєву позицію частини респондентів, наявність у них певного критичного мислення, а частково може пояснюватися відсутністю «потрібних магів» у міжособистісному середовищі.

Аналіз стандартних квадратичних відхилень засвідчив найменший розкид даних в оцінках опитаними рівня значущості власного майбутнього у сферах стосунків з близькими та рідними людьми й власного здоров'я. У цілому можемо вести мову про важливість цих аспектів для досліджуваних, які, гадаємо, уявляються підґрунтям гарного майбутнього. Найбільше розходження у відповідях зафіксовано стосовно двох «екстернальних» способів впливу на власне майбутнє – звернення до церкви/Бога й очікування «вдалого» моменту, випадку, долі (напевно, це є наслідком поєднання у вибірці респондентів з різним типом особистості/світоглядом).

Футурологічний макрообраз. Оцінювання даного образу стосувалося трьох просторових рівнів – власного населеного пункту (в якому опитані проживають або проживали до вимушеного переселення), України та світу в цілому. Як засвідчують дані, найскладніше досліджуваним було прогнозувати майбутнє України (5,4), а порівняно найлегше –

власного населеного пункту (4,9). Хоча загалом рівень складнощів передбачення макрообразу майбутнього фактично перебуває в діапазоні середніх значень. Такі результати зумовлені поточною невизначеною ситуацією в державі на фоні російсько-української війни. Рівень оптимістичності оцінок макрообразу майбутнього був нижчим за середній. Причому найпесимістичніше респонденти уявляли майбутнє власного населеного пункту (4,0), а найбільш оптимістичним видавалося майбутнє світу (4,3). Очевидно, це зумовлене поширенням уявленням про Чернігівський регіон як депресивний (зважаючи на стан екології, народжуваності та відсутність потужних об'єктів промисловості), тоді як образ світу стереотипно пов'язується з розвиненими та перспективними країнами Заходу. Рівень значущості для себе усіх складових макрообразу досліджувані оцінили посередньо (5,33 – 5,8) з певним пріоритетом важливості України. Мабуть, як і у випадку з мікрообразом, маємо справу з вимушеним у поточній ситуації зосередженням на нагальних особистих справах і відсутністю можливостей впливати на завтрашній день. Це підтверджують, зокрема, результати щодо оцінок вірогідності важливих для України подій у майбутньому (перемоги її у війні з росією у 2024/2025/2026 роках; вступ до ЄС, НАТО; перетворення на впливову демократичну європейську державу, покращення соціально-економічного становища, подолання корупції). Усі отримані показники знаходилися в діапазоні нижче середніх значень (3,1 – 3,7) з дещо вищою оцінкою перемоги України у війні через кілька років та її вступу до ЄС. Це засвідчує песимістичність прогнозування майбутнього нашої держави, пов'язану передусім з російською агресією та, як наслідок, складною економічною й політичною ситуацією. Власну можливість гіпотетично й реально впливати на всі складові макрообразу майбутнього досліджувані оцінили низько (2,3 – 2,9 і 2,0 – 2,5 відповідно). Причому найнижчі оцінки в обох випадках були отримані щодо можливості впливу на майбутнє світу. З огляду на особливості розвитку кожної країни, її унікальну політику та часті світові конфлікти, це зовсім не дивує. Серед різних способів впливу на майбутнє України найнижчі оцінки отримала участь досліджуваних у роботі

політичних організацій (рухів, партій тощо) та військова служба. Напевно, такі дані пояснюються специфікою нашої вибірки, переважну більшість якої складала жінки (у своїй більшості вони не військовослужбовці й традиційно менш зацікавлені політикою). Найактивніше, порівняно з іншими способами, респонденти прагнули впливати на майбутнє Батьківщини збереженням мови, національних традицій (5,3), а також чесною та якісною працею (5,2). Однак, ця активність оцінювалася на середньому рівні. Решта способів впливу (творчість, саморозвиток; надання фінансової допомоги ЗСУ та іншим структурам; участь у роботі громадських / благодійних організацій; патріотичне виховання дітей та молоді; звернення до церкви / Бога, молитви за Україну) отримала оцінки нижче середніх (3,1 – 4,6). Таким чином, можемо констатувати наявність серед респондентів не дуже активної життєвої позиції щодо вибудовування майбутнього України, безпосередньої участі у його забезпеченні.

Аналіз стандартних квадратичних відхилень показав найменший розкид даних у низьких оцінках опитаними рівня власного реального впливу на майбутнє світу в цілому, що є цілком логічним і демонструє реальне усвідомлення своїх можливостей. Найбільші розходження у відповідях стосувалися уявлень щодо перемоги України у війні з росією у 2024 р. (час проведення дослідження) та через кілька років, а також звернення до церкви / Бога, молитов за Україну як одного зі способів впливу на майбутнє України. Мабуть, це зумовлено індивідуальними особливостями світогляду респондентів (наявністю оптимістичних/песимістичних і релігійних настанов).

Припускаємо, що в поточному 2025 р. частина вищеписаних результатів швидше за все зміниться внаслідок геополітичної та воєнної динаміки (зміни на передовій, у політиці США щодо України тощо).

Підсумовуючи, зазначимо існування серед вітчизняних громадян нечітких («розмитих») футуристичних уявлень на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях, що засвідчують загалом низькі оцінки за переважною більшістю складових мікро- та макрообразів. У образі Я-майбутнього

порівняно чіткішими (прогнозованішими, оптимістичнішими; такими, що більшою мірою піддаються впливові) постають уявлення про власні стосунки з рідними та близькими людьми, натомість найменш визначеними – уявлення про матеріально-фінансове та професійне життя. Щодо макрообразу, єдиної тенденції певним чином оцінювати конкретну складову серед респондентів немає. Зокрема, найскладнішим уявляється прогнозування майбутнього України, а найлегшим – власного населеного пункту; найпесимістичнішим – майбутнє свого населеного пункту, а найоптимістичнішим – майбутнє світу. Спільним у структурі мікро- та макрообразу майбутнього є, по-перше, посереднє оцінювання значущості різних його складових, а по-друге, демонстрація у ряді аспектів посередньої активності вітчизняних громадян щодо власного впливу на Я-майбутнє і майбутнє навколишнього світу – акцент ставився на власні зусилля (працю, навчання) та на збереження мови, національних традицій.

Дяченко В. А.

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОРУШЕННЯ ВПФ У ДІТЕЙ З ТРУДНОЩАМИ ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Під труднощами у навчанні розуміють специфічні проблеми у дитини з набуття знань і розвитку складних навичок, необхідних для навчання тими способами, якими навчається більшість дітей. До труднощів шкільного навчання традиційно відносять труднощі, пов'язані з процесом читання, письма, рахунку, які стають на заваді успішному отриманню знань. Проблеми, пов'язані з неуспішністю в початкових класах, стають центральними за своєю значущістю і найбільш важкими з погляду перспектив розвитку дитини. Тому актуальною є рання діагностика та аналіз нейропсихологічних чинників у виникненні труднощів навчання.

Мета нашого дослідження – аналіз нейропсихологічних чинників у виникненні навчальних труднощів у шкільному віці.

У Міжнародній класифікації хвороб труднощі навчання визначають як розлади розвитку шкільних навичок, що виникають через розлади в обробці когнітивної інформації. Такі розлади є ранніми, а не набутими. До таких труднощів відносяться: труднощі читання, письма, зв'язного мовлення, рахунку.

Нейропсихологи пов'язують труднощі шкільного навчання з роботою головного мозку, а саме: дифіцитарністю морфогенезу та функціогенезу (Тарасун В., 2008; Кипаренко О., 2023). У рамках теорії системної динамічної локалізації вищих психічних функцій весь головний мозок складається з трьох функціональних блоків (енергетичний блок, блок прийому та переробки інформації, блок програмування і регуляції за перебігом психічної діяльності) і дисфункція або незрілість різних відділів головного мозку у дітей призводить до відповідних розладів вищих психічних функцій. В їх основі можуть лежати різні механізми (дисфункція лобних, скроневих, тім'яних, потиличних, стовбурових та інших ділянок головного мозку).

О. Кипаренко важливу роль в оволодінні шкільними навичками відводить психологічним і фізіологічним чинникам, таким, як: морфологічна готовність дитини до шкільного навчання, вміння регулювати довільну психічну діяльність, достатній рівень нейродинамічного компоненту, сформованість мисленнєвих операцій, коректна робота сенсорних систем, достатній рівень цілеспрямованих рухів і дій, стан слухомовної, зорової, рухової пам'яті (Кипаренко О., 2023).

Розвиток структур і систем мозку підпорядковано базовим нейробіологічним закономірностям, які актуалізуються у конкретних соціальних умовах. Своєчасна освіта та повноцінність функціональних систем виступає психофізичною основою вищих психічних функцій, психічних форм діяльності та успішності навчання дитини.

На нашу думку, найбільш повно розкрити наявні труднощі в навчанні можна за допомогою нейропсихологічного підходу в діагностиці та корекції. Саме нейропсихологічний підхід дає можливість диференціювати труднощі в навчанні та поведінці, які обумовлені індивідуальними особливостями функціонування

мозкових структур, від інших видів порушень (дезадаптації, патохарактерологічних особливостей особистості).

Наше дослідження проводилось на базі ГО «Відкритий світ», яка займається наданням допомоги дітям з тяжкими порушеннями мовлення в м. Чернігів. У дослідженні взяли участь 72 дитини, віком 7-10 років.

Основна причина звернень – це труднощі шкільного навчання (низький темп читання, неавтоматизоване письмо, незнання правил орфографії, неуважність, труднощі в розв’язуванні прикладів та задач). Для нейропсихологічної діагностики застосували батарею тестів О. Лурія (Golden С., 1981). Дослідження тривало впродовж 2022-2024 років. Фіксація результатів тестувань проводилась у паперовому форматі індивідуально з кожною дитиною у присутності батьків.

Результати нейропсихологічної діагностики згруповані в 6 блоків: дослідження нейродинамічних показників психічної діяльності; дослідження цілеспрямованих рухів і дій (кінетичного та кінестетичного факторів); дослідження гностичних функцій (зоровий, предметний, акустичний, літерний, просторовий гнозис); дослідження імпресивного та експресивного мовлення, читання, письма; дослідження пам’яті (слухомовна, зорова, рухова); дослідження мисленнєвої сфери (узагальнення та виключення понять, розуміння прихованого змісту сюжетної картинки та оповідання, розв’язання математичних задач та прикладів, виведення аналогій). Отримані результати надають можливість виділити найбільш часті дефекти в розвитку дітей.

1. При аналізі нейродинамічних показників на перший план виступає зниження нейродинамічного фактора, що проявляється у низькій працездатності (85%), швидкому наростанні виснаження (72%) у процесі навчальної діяльності, зниженні концентрації уваги (64%) та нерівномірності розумової діяльності (25%).

2. У руховій сфері найбільш частими дефектами є: труднощі просторової організації рухів (47%), несформованість латеральних характеристик, порушення оптико-просторових функцій (49%). Друга група по відсотковій значущості – несформованість міжпівкульної взаємодії (52%). Частими

помилками тут є неавтоматизованість рухів, уповільнення та збій чергування в реципрокній пробі.

3. У гностичній сфері найбільший відсоток труднощів припадає на: труднощі симультанного синтезу при сприйманні (29%), дефекти просторового гнозису (28%), неповну сформованість графеми (11%), дефекти акустичного гнозису (13%).

4. При вивченні слухомовної, зорової та рухової пам'яті найбільший відсоток труднощів пов'язаний з слухомовною пам'яттю. У 45% дітей слухомовна пам'ять характеризується низьким об'ємом запам'ятовування, при цьому відтерміноване запам'ятовування – на низькому рівні у 24% дітей, труднощі включення у завдання характерні для 27%, що проявляється у відтворенні менше, ніж 5 стимулів при першому пред'явленні слів для запам'ятовування. При дослідженні зорової пам'яті найбільш частими причинами невиконання завдання є перцептивні заміни при відтворенні, характерні для 10% дітей. Труднощі рухової пам'яті проявляються у 14% дітей.

5. У мовленнєвій сфері найбільш частими причинами порушення в експресивному мовленні (45%) є бідний словарний запас; в імпресивному – несформованість фонематичного слуху (22%); письмо – дисорфографія (5%), неохайність письма, помилки, пов'язані з регуляцією (12%), читання – низький темп читання (18%), вгадує читання (7%).

6. В інтелектуальній сфері найбільш частими причинами є несформованість розрядності числа (23%), неможливість скласти умову задачі (26%), несформованість процесів узагальнення та виведення логічних зв'язків (15%), труднощі в розумінні прихованого змісту сюжетної картинки (20%).

Таким чином, основними причинами труднощів шкільного навчання виступають дефіцити нейропсихологічних факторів, зокрема, несформованість оптико-просторового компоненту, кінетичної та кінестетичної організації рухів, гностичних процесів (зорового, слухового, просторового, літерного), уваги, пам'яті (зорової, слухомовної, рухової), інтелектуальних процесів, нейродинамічних компонентів, довільної регуляції.

Нейропсихологічний підхід дає можливість встановити характер порушення та побачити причини виникнення дефектів,

механізми їх розвитку, їх природу та проаналізувати з дисфункцією яких зон мозку вони пов'язані. При здійсненні нейропсихологічної корекції враховується характер порушення, оскільки порушення роботи різних нейропсихологічних факторів потребують різних методів нейропсихологічної корекції.

Калениченко П. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

У наш час тема агресії та насилля, як кінцевого прояву агресивності, набуває особливого значення. Кожен день в новинах повідомляють про вбивства внаслідок конфліктів, від побутових до політичних, з кожним роком зростає відсоток випадків неконтрольованих проявів агресивної поведінки, наслідки якої є негативними та часто призводять до відкриття судових справ або летального кінця.

Феномен агресії вивчають в різних галузях – психологія, соціологія, кримінологія, медицина, біологія тощо, що зумовлює наявність кількох визначень агресії з позицій різних наук. Однак, якщо звернутися лише до психології, остаточного трактування цього явища не буде.

Варто зазначити, що поняття «агресія» та «агресивність» не тотожні. Не за усіма агресивними діями стоїть агресивність, агресивність не завжди проявляється в агресивній поведінці. Агресивність – властивість особистості з наявністю деструктивної тенденції у міжособистісних стосунках. Вона спирається на біологічні механізми та засвоюється у процесі соціалізації особистості та адаптації до навколишніх умов. У рамках соціодинамічної теорії агресії термін «агресивність» трактується як невротична захисна реакція людини, яка відчуває загрозу задоволенню своїх потреб або моральне пригнічення.

Агресія є ширшим терміном. У соціальній психології її найчастіше трактують як поведінку, спрямовану на заподіяння фізичної або психологічної шкоди іншій людині, яка бажає

уникнути такого впливу. У психоаналізі зазначено, що люди можуть бути біологічно схильними до агресії через фізіологічні чи генетичні особливості свого організму (Карковська Р., 2015). До особливостей агресії можна віднести:

1. Навмисність, зосередженість на завданні шкоди іншому. Агресор має деструктивну мотивацію та віру в те, що його дії стануть на перешкоді реципієнту.

2. Агресія знаходить фізичне втілення. Агресивні думки, бажання, переконання, вороже ставлення, почуття гніву часто є попередниками агресивної поведінки, але не вважаються агресією (Feshbach S., 1971).

3. Агресія стосується лише людей та дій з предметами, які спрямовані на заподіяння шкоди іншій людині. Ця теза є суперечливою, Е. Фромм визначав агресію широко, як цілеспрямоване завдання кривди не лише людині або тварині, а й всякому неживому об'єкту. Потрібно уточнити: агресивна поведінка може бути спрямована на неживий об'єкт, від стану якого залежить фізичне або психологічне благополуччя людини.

4. Деякі дослідники зазначають, що агресією є ті випадки, коли людина, на яку спрямована агресія, прагне уникнути агресивних форм поведінки. Наприклад, специфічні дії в садомазохістських стосунках, де "агресивна" поведінка здійснюється та сприймається добровільно (Степура А. Сергієнко Н., 2019).

Внесок у дослідженні феномену агресії та агресивної поведінки здійснили: А. Адлер, Е. Аронсон, А. Бандура, Р. Берон, К. Бютнер, К. Лоренц, А. Реан, Д. Річардсон, З. Фройд, Е. Фромм.

У психоаналізі З. Фрейда, агресія містить біологічне начало і проявляється як боротьба інстинктів життя (Ероса) та смерті (Танатоса). З. Фройд вважав, що агресія може бути спрямована не лише на зовнішній світ, а й на внутрішньо-особистісні процеси.

Р. Берон та Д. Річардсон розглядали це явище не як афективний стан та мотив, а як модель поведінки. Вони стверджували, що людська агресія включає в себе: мотив, установку та емоцію, що робить її складнішою, ніж примітивний інстинкт самозбереження у тварин, тому більш

доцільно визначати її як насильство (Baron R., Richardson D., 1994, 1997).

На думку Н. Еліаса, агресія є тотожною жорсткості та почуттю задоволення від руйнівних дій і прояву насильницьких актів, деструктивної поведінки, від доведення своєї переваги над іншими. Натомість інші дослідники вважають, що не в кожному прояві агресивності є елемент жорстокого поводження, однак коренем жорстоких дій є агресія (Krahe B., 2021).

А. Басс визначав агресію як реакцію на негативні вчинки та почуття інших людей, результатом якої є будь-яка поведінка, що містить загрозу та передбачає завдання збитку іншим особам.

Агресивна поведінка – зовнішньо виражена дія, спрямована проти індивіда. Особливостями агресивної поведінки є, перш за все, короточасний характер та зміна в залежності від обставин, залежність від індивідуальних рис особистості, спрямованість на завдання збитків іншій живій істоті, яка намагається уникнути подібної поведінки. Аби розцінювати поведінку індивіда як агресивну, вона має мати мету створити негативні наслідки та передбачає отримання негативного результату для об'єкта агресії. Цей пункт виключає випадкове завдання шкоди. Агресивна поведінка не ототожнюється з емоціями, установками або мотивами, хоча вони можуть впливати на прояв агресії. Р. Берон, Л. Берковіц та С. Фешбах додають, що внутрішні фактори, такі, як образи та бажання помсти, включаються у зміст агресивної поведінки (Adler. A., 1959).

На основі аналізу наукових джерел, можна зробити висновок, що наразі у психології відсутнє єдине тлумачення феномену агресії та узагальненої інформації про її особливості. Це говорить про необхідність сучасних досліджень, які в подальшому допоможуть розробити більш ефективні механізми впливу та боротьби з небажаною агресією та її наслідками, що є особливо актуальним в умовах воєнного стану. Підсумовуючи, можна виокремити, що агресія – це свідома поведінка, спрямована на заподіяння фізичної або психологічної шкоди іншій людині, яка бажає уникнути такого впливу.

Особливостями агресії є: навмисність, цілеспрямованість, фізичне втілення, спрямованість на завдання шкоди, відсутність згоди об'єкта агресії на вчинення над ним акту агресії. Агресивна поведінка – зовнішньо виражена дія, націлена проти об'єкта агресії. Характеризується короткочасністю, залежністю від обставин та індивідуальних особливостей агресора, спрямованістю за завдання шкоди.

Колесник Г. В.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖИТЕЛІВ РІПКИНСЬКОЇ ГРОМАДИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Близькість розташування громади до кордону з білорусією (країною, яка підтримує військові дії російської федерації), перебування тривалий час в окупації, часті сигнали «повітряної тривоги» та постійний вплив інших травматичних подій, пов'язаних з військовими діями, створюють значні виклики для психічного здоров'я населення Ріпкинської громади Чернігівського району. Стрес, тривога, невизначеність, постійне відчуття страху, підвищена агресія, депресивні стани все частіше проявляються у жителів громади. У цих умовах формування стійкості набуває особливої актуальності, адже саме здатність стресостійкості адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати психологічну рівновагу стає одним із факторів життя і розвитку як окремої особистості, так і громади в цілому в кризовий період.

Детальний аналіз психологічної літератури із зазначеної проблематики показав, що наразі немає єдиного погляду на розуміння сутності й структури стресостійкості. Науковці під стресостійкістю розуміють: процес адаптації людини до умов навколишнього середовища (Тептюк Ю., 2018); цілісну, системну властивість особистості, що вказує на стабільність функціонування психіки у стресових ситуаціях (Шпак М., 2022); сукупність загальних захисних реакцій організму людини, що

виникають під час дії на нього значних за силою і тривалістю внутрішніх та зовнішніх подразників (Шпак М., 2022).

Особливе значення розвиток стресостійкості має саме на рівні громад. Адже ефективне використання психологічних технік і тренінгів можуть сприяти посиленню згуртованості, єднанню та взаємопідтримці громади, що є критичним місцем у період соціальних і військових криз.

Потреба в організації психологічної підтримки людей, спонукала ініціативну групу жителів Ріпкинської громади до створення Центру психологічної підтримки «United4Safety». Мета діяльності центру полягала у підвищенні рівня стресостійкості через навчання ефективним технікам та способам подолання тривожності; сприянні емоційному та психологічному відновленню вразливих груп, шляхом залучення до тренінгів; зниженні рівня агресивності через фізичну активність (фітнес) та оволодіння навичками саморегуляції; покращенні психологічного та соціального комфорту шляхом залучення до групових занять з арт-терапії та музикотерапії.

Учасниками проєкту стали 42 мешканки Ріпкинської громади, з якими проводилось вхідне та вихідне діагностування за методиками: тест «Шкала тривожності Спілберга – Ханіна», тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), тест на визначення рівня стресу (за В. Щербатих). Результати вхідного та вихідного діагностування учасників Центру стали основою дослідження, а порівняння результатів респондентів до відвідування Центру та після визначали ефективність його діяльності. Дослідження мало на меті визначити особливості розвитку стресостійкості мешканців Ріпкинської громади в умовах воєнного стану через залученість до заходів Центру психологічної підтримки.

Рівень стресу відвідувачів Центру зменшився з високого до достатнього, з достатнього – до помірного, що вказує на дієвість проведених заходів. Показники високого рівня та низького залишилися незмінними. 2,4% респондентів демонстрували низький рівень стресу, що означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній. Такі жителі громади змогли адаптуватись до умов війни та зосереджені на щоденній

рутині. 4,8% респондентів мали дуже високий рівень стресу, що свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії. У цьому випадку необхідна додатково індивідуальна психологічна допомога.

Більшість дослідників зазначають щільний взаємозв'язок між рівнем тривожності та стресостійкістю особистості. Люди із тривожністю як рисою характеру більше схильні до стресу, ніж ті, у кого тривожність виникає лише в небезпечних ситуаціях. Особливо помітними вияви особистісної тривожності стають у стресогенних ситуаціях, які пов'язані зі страхом невизнання і необхідністю прийняття самостійних рішень (Кудінова М., 2022). Виходячи з основ цієї концепції, зниження рівня тривожності збільшує рівень стресостійкості, що було одним із завдань реалізованого проєкту.

Після відвідування Центру спостерігається динаміка зменшення високого рівня тривожності (-2,4%) та середнього рівня (-5,2%), збільшення кількості респондентів з низьким рівнем (+7%). Учасники, відвідуючи заняття, ознайомились з техніками зняття емоційної напруги, подолання тривожності, розвитку саморегуляції, але постійні новини про наслідки збройних атак, сигнали «повітряна тривога», страх нападу зі сторони білоруського кордону стають причинами, які зумовлюють високу тривожність.

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) дозволив оцінити неадаптивні стани і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), які можуть виступати як прояви переживання стресу та створювати нездатність протистояти йому. Рівень самооцінки психічних станів проявляється у зменшенні високого рівня тривожності, фрустрації (-2,4%), агресивності (-5,2%), ригідності (-7,2%). Несподіваними виявилися результати динаміки психічного стану «Агресивність». Збільшилась кількість учасників з середнім рівнем (+7%), зменшилась кількість з низьким рівнем (-2,4%). Такий результат закономірний, якщо розглядати агресивність як стан, який спонукає до дії на користь країни та Перемоги. В учасників Центру сталося усвідомлення того, що

агресивність – це частина повсякденного стану в нинішніх умовах, спрямована на ворога.

Ефективність проведених занять Центру високо оцінили учасники проекту, які заповнювали анкету зворотного зв'язку після кожного заняття. Більшість учасників (61,9%) максимально (за 5-тибальною шкалою) оцінили користь від зустрічей у Центрі психологічної підтримки «United4Safety».

Таким чином, результати дослідження підтверджують актуальність проблеми розвитку стресостійкості мешканців Ріпкинської громади в умовах воєнного стану, які тривають та спонукають до висновку про ефективність діяльності Центру психологічної підтримки зі зниження рівня тривожності, стресу, зменшення прояву психічних станів фрустрації, ригідності, агресивності та підвищення стресостійкості жителів громади.

Кононов І. Ф.

СУСПІЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ВОЄННОГО ЧАСУ ЯК КОМПЛЕКСНА НАУКОВА ПРОБЛЕМА: МЕТОДОЛОГІЧНІ ПИТАННЯ

Російсько-українська війна примушує по-новому подивитися на значну частину проблем суспільного життя. Однією з таких проблем є психологічний стан суспільства, його динаміка, вплив на стійкість суспільства під час збройної боротьби. Масова свідомість в її різних аспектах, емоційні реакції громадян на внутрішні і міжнародні події постійно стають предметами опитувань соціологів і соціальних психологів. Варто відразу сказати, що значний тиск на дослідження, результати яких публікувалися в роки війни, чинила позиція влади. Але, навіть незважаючи на самоцензуру дослідників при формулюванні запитань в анкетах, в опублікованих результатах помітною є суперечливість масових психічних станів. Особливо кидаються в очі неузгодженості між раціональним компонентом масової свідомості і емоційними станами громадян.

Так, у грудні 2024 р. дослідниками фіксувалося переважання негативних емоційних реакцій респондентів щодо триваючої війни (втома – 52%; напруженість – 42%; роздратування – 32%; надія, безсилля і розчарування – по 31%; страх – 27%) (Gradus Research Company, 2024). Ці данні підтверджує Київський міжнародний інститут соціології, який 14 – 24 лютого вивчав відчуття громадян України стосовно влади. Під час опитування респондентам ставилося запитання, що вони зараз відчувають до нинішньої влади. З методологічної точки зору його навряд чи можна визнати задовільним через надзвичайну генералізацію і тим самим розмитість. Зрозуміло, що респонденти в такому випадку відповідали, маючи на увазі центральну владу (розчарування – 32%; надія – 28%; сором – 17%; злість – 16%; співчуття – 15%; гордість – 13%; ненависть – 11%; страх – 8%; вдячність – 8%; байдужість – 6%; симпатію – 6%; сміх – 4%; інше – 7%) (KMIC, 2025). Якщо навіть зарахувати до позитивних емоцій надію, то і в цьому випадку негативні емоції переважають над позитивними на 24%.

Тільки до певної міри емоції респондентів конгруентні їх раціональним судженням. В листопаді – грудні 2024 р. близько половини (49%) респондентів вважають, що ситуація в країні розвивається в неправильному напрямку (35% вважають, що в правильному) (Рейтинг, 2024). При цьому цілком схвалювали діяльність Президента України в лютому 2025 р. 26,1%, скоріше схвалювали – 36,9%, зовсім не схвалювали – 14,4%, скоріше не схвалювали – 18,3%. Ці дані отримали британські вчені (переважно українського походження) в рамках дослідження «Ідентичність і кордони у зміні: випадок України» (IBIF). Але на основі отриманих даних вони прогнозують, що у випадку проведення президентських виборів у першому турі за В. Зеленського проголосують від 26 до 32% виборців (Онух О. та ін., 2025). Втомлені війною респонденти одночасно проти поступок агресору в ході пошуків шляхів припинення війни. Навіть, на нейтральний статус країни згодні тільки 21,8% опитаних Центром Разумкова, а 56,4% заявили, що не варто на це погоджуватися. Ще для 21, 8% респондентів важко було визначитися з думкою стосовно цього (Разумков центр, 2025).

На жаль, невідомо, який відсоток опитаних готові зараз самі йти воювати, або відправити на фронт своїх дітей чи рідних.

Як пояснити суперечності масових психічних процесів воєнного часу? Достатньо розповсюдженою є точка зору, що українське суспільство за рівнем свого психологічного розвитку схоже на підлітка (Бондаренко К., 2024). У кращому випадку таке твердження можна прийняти лише як гіпотезу. Для її перевірки потрібно побудувати теорію вікових груп суспільств і їх характеристик. Тоді вже можна було б побудувати теоретичну картину поведінки суспільств, що належать до різних вікових груп, в умовах миру і війни.

В світовій соціальній психології є інші підходи до пояснення суперечностей суспільної психіки під час війни. Зупинюся на праці Арлін Одергон (Audergon A. *The War Hotel. Psychological dynamics in violent conflict*. L., 2005). Праця «Готель “Війна”» побудована на узагальненні емпіричного досвіду, який авторка накопичила, працюючи переважно в Хорватії та Боснії і Герцеговині. Вона дійшла висновку, що війна породжує змінені стани свідомості у всіх людей, яких вона суттєво зачіпає. Безумовно, в першу чергу це стосується бійців на фронті, але і мирних мешканців, які потрапляють у ситуацію довготривалого воєнного стресу. В стресових ситуаціях люди в умовах браку інформації шукають винних у своїх бідах. В цих пошуках вони направляються найблагороднішими мотивами: любов'ю і почуттям справедливості. Страх і психологічні травми, досвід самопожертви переплавляють жагу любові і справедливості в агресію. Прагнучи захистити своїх рідних і близьких, люди мусять вбивати супротивників, а для цього дегуманізують їх. Сучасні війни набули виразно терористичних рис. Супротивники намагаються завдати максимальної демонстративної шкоди один одному на усій території воюючих держав. Зовнішній терор обертається придушення внутрішньої опозиції, порушенням громадянських прав, намаганнями пануючої групи за будь-яку ціну утримати владу. Мета внутрішнього терору – залякування, загострення емоцій, дезорієнтація, що примушує маси людей шукати того, хто здатен їх захистити (Audergon A., 2005). Ця модель є результатом емпіричних узагальнень і здатна прогнозувати і

пояснювати групову динаміку у воюючих країнах. Її слабким місцем є кінцеве пояснення через маніпуляцію з боку політиків. Сам факт політичного аморалізму лишається без пояснень.

Складності з поясненням змінених форм свідомості у воєнний час підводять нас до фундаментальної методологічної проблеми. Суспільна психологія належить до комплексних проблем, які не можуть бути вивчені і опановані методами однієї науки. Деякі українські вчені це добре усвідомили. Скажімо, Олена Яковлева і Віктор Щербина закликають до створення цілісного погляду на сучасність, без якого ми будемо перебувати у вічному «броунівському русі» (Яковлева О., Щербина В., 2024). В такій ситуації вчені будуть накопичувати емпіричний матеріал, він буде ставати неозорим, все більш деталізуючись, але прогресу реального знання, яке дозволяє пояснювати і прогнозувати події, не буде. Ще більш гостро цю проблему поставила Лілія Верховод, говорячи, що відсутність загальної теорії виникнення і подолання суспільних криз загрожує не тільки існуванню людства, але і катастрофою для всього живого на нашій планеті (Верховод Л., 2024).

На жаль, зараз відсутня методологія, яка б забезпечила плідну взаємодію між різними науками в процесі вивчення комплексних проблем. Між тим суспільство стикається все більше з необхідністю їх дослідження (зміни клімату, кризи, війни, освоєння космічного простору і т. п.). Парадоксально, але, можливо, це є однією з причин гальмування наукового розвитку у світі за останні 50 років (Park M. and al., 2023). Мабуть, у кожному конкретному випадку методологія комплексних досліджень може/має створюватися з урахуванням того, що теорія досліджуваної проблеми формується в рамках певної науки із залученням даних інших наук, що працюють у цьому полі. Можливо, при взаємодії створюваних теоретичних моделей може вишикуватися їхня ієрархія, бажано така, що забезпечує гармонійну взаємодію, що дає продуктивні наслідки.

Наприклад, загальна теорія суспільної психології воєнного часу повинна спиратися на соціологічну теорію війни і миру. В такій теорії стани миру і війни є двома модусами існування суспільства. Така соціологічна теорія є частиною теоретичної соціології, але розглядає суспільне життя через призму воєнної

організації суспільства. Ця організація охоплює величезні інституційні комплекси від Збройних сил до викладання військової підготовки в середній школі. В мирний час військова організація є окремим сегментом суспільного життя і контролюється цивільними інститутами. У воєнний час вона підпорядковує собі усі інші суспільні інститути (Образцов І., 2020). Змінені стани суспільної психології пов'язані саме з таким структурним станом суспільства у воєнний час. Суспільна психологія створює власну теорію в цьому контексті, пов'язуючи стани і динаміку психічного життя суспільства з динамікою соціальної структури. В цій роботі корисними можуть бути дослідження історичної психології стосовно динаміки психічних процесів у минулих війнах різних типів.

Кочубейник О. М.

МОРАЛЬНА ГІБЕРНАЦІЯ: ПРО ЩО МОВЧАТЬ УКРАЇНЦІ?

Повний і вільний доступ до інформації в суспільстві впливає на публічні інтереси суспільства в кількох важливих аспектах: підвищує значущість свободи вираження думок загалом, збільшує ймовірність вільних і відкритих обговорень; розширює обсяги публічних дискусій; забезпечує прозорість діяльності інституцій; сприяє прийняттю збалансованих та обґрунтованих рішень; зберігає моральний кодекс простору соціальності та є запобіжником моральних порушень; уможливорює динамічну зміну дискурсів та сприяє розвитку толерантності. Однак слід визнати, що в кожній групі чи суспільстві існує напруга між вільним потоком інформації та її обмеженням. Невпинний потік інформації також може завдати шкоди групі чи суспільству. суспільства не можуть функціонувати належно без певного рівня обмеження інформації, особливо в сфері безпеки, а також в інших сферах, і тому вони контролюють та регулюють потік інформації формально та неформально. Це обмеження не стосується лише різних інституцій та організацій, пов'язаних із безпекою, але

може включати навіть наукові публікації, що можуть містити інформацію, яка призведе до шкідливих дій. Очевидно, що свобода вираження і вільний потік інформації залежать від природи режиму, встановленого у суспільстві, політичної культури суспільства, особливостей політичної соціалізації членів суспільства, а також контексту, в якому на конкретний історичний момент взаємодіють спільноти.

Одним із контекстів, що тотально впливає на інформаційні потоки, є насильницький конфлікт, внаслідок якого формальні інституції зазвичай обмежують вільність розповсюдження інформації через необхідність безпеки. Остання набуває найвищого пріоритету й переважає над важливістю свободи вираження. Тому війна кардинально змінює інформаційний простір, посилюючи контроль над висловлюваннями, що формулюються як на публічних аренах, так і в приватному спілкуванні. У цей період самоцензура стає формою відповідальності перед суспільством, оскільки люди, обмежуючи себе у висловлюваннях, протидіють поширенню панічних настроїв, уникають випадкової шкоди військовим чи уникнути звинувачень у деструктивній риторичі. Можна послатися на численні історичні приклади, коли різні суспільства в різні періоди висували аргументи на користь самоцензури й обмеження певних видів інформації. Особливо це помітно в суспільствах, що пережили внутрішні розколи з серйозними наслідками. В них самоцензура вважалась соціально бажаною, оскільки дозволяла уникнути подальшої (або нової) поляризації суспільства. Наприклад, з цією метою в Іспанії багато соціальних дискурсів віддавали перевагу «мовчанню», а не розслідуванню порушень прав людини, що відбувалися в період правління Франко. Подібна поведінка характеризувала французів по відношенню до осіб, що тою чи тою мірою співпрацювали з урядом Віші. Отже, реальне функціонування простору соціальності вимагає балансу між двома протилежними суспільними потребами: з одного боку, потребою вільного вираження та вільного потоку інформації, а з іншого — потребою в «мовчанні» для забезпечення добробуту суспільства.

Самоцензуру, таким чином, ми розглядаємо як соціально-психологічне явище, оскільки вона виникає на перетині внутрішніх (психологічних) процесів і зовнішнього (соціального) контексту. Адже обмеження себе у висловлюваннях (або діях) відбувається внаслідок очікуваних соціальних санкцій, як-то осуд з боку оточення, втрата репутації, ризик конфлікту чи переслідування. Тобто соціальне середовище запускає психологічний механізм внутрішнього самоконтролю. Вона також є внутрішнім рішенням особистості, (прийнятим, до речі не завжди свідомо), але воно базується на остраху соціальної ексклюзії, бажанні зберегти позитивну самооцінку; попередньому досвіді покарання чи соціального тиску. Іншими словами, самоцензура — не лише акт «мовчання», а глибокий психосоціальний процес, який формується під впливом соціального контексту (і, зокрема, таких складових, як панівні дискурси, політичні настановлення громадян, норми, правила тощо), закріплюється через індивідуальні психологічні механізми (острах, обережність, самоконтроль), має наслідки як для особистості (стрес, фрустрація), так і для суспільства (демобілізація, ерозія критичного мислення, нормалізація табу).

Якщо поглянути на інформаційний простір українського суспільства сьогодні, то можна помітити різні прояви самоцензури. Зокрема, люди уникають публічно обговорювати військові втрати або проблеми з забезпеченням фронту, журналісти (і навіть блогери) обирають нейтральнішу риторичу при висвітленні чутливих тем з тим, щоб уникнути звинувачень у деморалізації суспільства. Або, скажімо, певні теми, як-от нестача боєприпасів чи конфлікти між військовим керівництвом, висвітлюються максимально обережно або загалом «не виносяться» на публічні арени. Також спостерігаємо на публічних аренах уникнення гострої критики своєчасності західної допомоги або її обсягів, натомість офіційна риторика зосереджується на різного роду подяках за підтримку. Таким чином, самоцензура під час війни має свої причини та є інструментом безпеки, хоча слід визнати, що вона впливає на якість суспільного діалогу та рівень довіри до інформації.

Однак спостереження за інформацією на публічних аренах, очевидно, не дає можливості створити повне та адекватне уявлення про те, які саме теми і якою мірою потрапляють під самоцензуру і тим самим зрозуміти психологічні настрої суспільства. Адже існують відмінності між тими дискурсами, які функціонують на публічних аренах, та тими, які існують на приватних аренах (в близькому колі спілкування). Метою цього дослідження є виявлення тих тем (проблем), які потрапляють під самоцензуру на індивідуальному рівні, а також мотивів цієї самоцензури. Знання цих відмінностей дасть можливість прогнозувати «розриви» у соціальній тканині суспільства.

Дослідження проводилося у два етапи. На першому досліджуванім пропонувалося відкрите питання «Назвіть, будь ласка, теми або проблеми, пов'язані з війною, поведінкою людей, перспективами України тощо, які, на Вашу думку, більшість українців сьогодні уникає обговорювати», а також потрібно було назвати особисті мотиви уникнення таких обговорень. Відповіді надалі було використано для створення переліку проблем (тем), що можуть слугувати предметом самоцензури, а також її мотивів. Контент-аналіз дозволив сформувати 30 тем та 7 основних мотивів обговорення цих тем. На другому етапі оцінювався той розрив, який існує між публічними та приватними аренами, тобто пошук тих тем, які в обговоренні яких особистість виявляє певну обережність. Збір даних здійснювався комбіновано (стихійна та квотна вибірка, N=294), проте статистично значущих відмінностей між цими вибірками не виявлено, що дозволяє їх інтерпретувати як такі, що на лежать до однієї генеральної сукупності.

Нами виявлено вікові відмінності у тематиках самоцензури. Найбільш «самоцензурованими» для молоді (18-25 років) виявилася тематика, що стосується прагнення до безпеки та стабільності після війни, відсутності чіткої визначеності щодо майбутнього, пошуку сенсу в складному моральному контексті війни, а також у необхідності справедливого і правдивого відображення втрат. Для осіб віком 25 років і старше самоцензура стосувалася тем, які вказують на колективні травми, пошук правил нового світу та прагнення встановити

«хто правий», «хто винен», і що тепер є «нормальним». Нарешті, спільним для обох груп предметом самоцензури є теми, що стосуються межі між особистим і колективним, тобто йдеться про перевизначення ідентичностей, цінності людського життя, відчуття втрати контролю й моральної «ціну» вибору.

Стосовно мотивів самоцензури було отримано такі відповіді: «Я вільно обговорюю ці теми тільки у найближчому колі» – 33,3%; «Я намагаюся уникати таких розмов, щоб не сказати чогось зайвого, що може мені зашкодити» – 24,5%; «Я вільно обговорюю з усіма будь-яку з цих тем» – 18,4%, «Я намагаюся уникати цих тем, тому що просто не бачу сенсу в таких дискусіях» – 10,2%; «Я намагаюся уникати цих тем будь де, щоб не виникло конфлікту» – 9,2%; «Я намагаюся уникати цих тем будь де, щоб не образити співрозмовника» – 2,7; «Я уникаю, бо обговорення завдає мені сильного болю» – 1,7%. Інтерпретуючи отримані результати, слід зауважити на те, що 33,3% прямо означають уникнення обговорення певних тем в «віддалених» контактах. Крім того, два мотиви – «Я намагаюся уникати цих тем будь де, щоб не виникло конфлікту» та «Я намагаюся уникати цих тем будь де, щоб не образити співрозмовника» – сумарно обрали 11, 9%, що є доволі значущим показником.

На наш погляд, домінування таких мотивів може бути означене як моральна гібернація, тобто свідоме уникання обговорення з метою «непогіршення» ситуації. Тобто змістом моральної гібернації, на нашу думку, є домінування в щоденній міжособистісній комунікації пом'якшувальних, згладжувальних оцінок щодо чутливих тем війни (наприклад, економічна мобілізація чи «мир в обмін на території»). Знайомі, сусіди, колеги намагаються уникати різких аксіологічних оцінок дій, подій або прогнозів, пов'язаних із війною.

Очевидно, що стан моральної гібернації виступає механізмом запобігання подальшій поляризації суспільства, виконує функцію збереження його згуртованості задля можливості протистояти військовій інтервенції. Наслідки моральної гібернації можуть виявитися досить небезпечними після встановлення миру, оскільки пригнічені суперечності, звільнені від необхідності самоцензури, можуть призвести до

серйозних відкритих конфліктів як у міжособистісній комунікації, так і між окремими групами. Зокрема, моральна гібернація може призвести до відчуження між різними соціальними групами, адже люди можуть перестати розуміти проблеми інших, оскільки вони не експлікуються на публічних аренах. Останнє підвищуватиме рівень соціальної напруги і створюватиме бар'єри між різними частинами суспільства. Крім того, коли суспільство переживає моральну гібернацію, воно може втратити чітке розуміння того, що є правильним і справедливим, а це створюватиме суперечливі моральні орієнтири. Останнє може привести до етичної аморфності і тих соціальних виборів, коли важливі рішення ухвалюються без врахування принципів справедливості або прав людини.

Кравців В. В.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ СОЦІАЛЬНОГО ОЧІКУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМИ ПРОЯВАМИ ДОВІРИ

Повномасштабне вторгнення зумовили більше зацікавлення серед наукової спільноти пошук способів підвищення соціальної активності серед представників різних соціальних груп. Досліджуючи акт довіри, багато науковців роблять спільні висновки щодо того, що довіра є чинником синергії для сучасного суспільства (Стародубцева, 2008). Науковці зазначають, що важливим чинником розвитку довіри між учасниками взаємодії є стан очікування, з урахуванням вірогідності того, що щось станеться у майбутньому (Castaldo, 2007). На основі цих результатів дослідження актуальним буде вивчення взаємозв'язку рівня соціальних очікувань, як здатності очікуваної готовності діяти, і різних проявів довіри серед жінок української спільноти.

Результати дослідження уможливлюють подальший розвиток проблеми в умовах повномасштабного вторгнення з притаманними ризиками від взаємодії з представниками інших національностей, соціальних груп і спільнот загалом. Узагальнення раніше здобутого наукового досвіду уможливить

розширення концепту «довіра» і постановку нових проблем з розвитку суспільства і жінок як соціальної групи цього суспільства.

З метою дослідження взаємозв'язку рівнів довіри та соціальних очікувань жінок різного віку, нами було використано наступні методики: опитувальник «Рівень соціальних очікувань», за допомогою якого можна дослідити когнітивну, емоційну та поведінкову здатність до соціальних дій, тобто спроможність особистості до діяльності (Попович, 2019); «Методику довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко), адаптовану українськими науковцями, що уможливорює визначення прояву трьох видів довіри і їх рівня (Савченко, 2022); методику «Довіра», на основі якої вимірювали прояви довіри різного виду (Семків, 2010).

Проведено дослідження в якому брали участь жінки різного віку, зокрема (15-16 років) – 2 осіб, юнацького віку (17-20 років) – 15 осіб, віку ранньої зрілості (21-29 років) – 22 особи, середнього віку (30-53 роки) – 18 осіб. Представниці вибірки належать до різних соціальних груп і мають різну соціальну активність у суспільстві.

Різної сили кореляційні зв'язки встановлено зі шкалою рівня очікуваного ставлення до сторін міжособистісної взаємодії (далі «Очікуваного ставлення»). Автор методики, І. Попович, розкриває сутність цієї шкали, як такої, що уможливорює вимірювання ціннісно-сміслових та життєвих орієнтацій особистості, перспектив і проєктів її особистісного розвитку. Науковець зазначає, що ці орієнтири формуються як продукт належної поведінки в різних сферах життя особистості.

На основі цього можемо свідчити про те, що чим більше особистість відповідає способу життя соціальної спільноти, тим більшим буде рівень її очікуваного ставлення до учасників міжособистісної взаємодії. Слабкої сили прямий кореляційний зв'язок (0,305 при $p \leq 0,05$) між шкалами «Очікуваного ставлення» (за І. Поповичем) та «Довіра до інших» (за О. Савченко), що може свідчити про те, що серед представниць досліджуваної вибірки тим більше буде рівень довіри до інших, чим більше буде їх обізнаність щодо вимог поведінки серед соціальної спільноти. Ці показники підтверджують результати

досліджень Е. Еріксона, який зазначав, що рівень довіри особистості до інших залежить від відповідного навколишнього їй суспільству виховання, щоб особистість могла жити відповідно до поставлених до нею вимог від соціуму (Erikson, 1950).

Середньої сили прямий кореляційний зв'язок (0,382 при $p \leq 0,01$) встановлено між шкалами «Очікуваного ставлення» (за І. Поповичем) і «Довіра до наставників» (за І. Семків), це може свідчити про те, що чим більшою є обізнаність і відповідність опитуваних соціальним вимогам тим більшою буде здатність особистості ризикувати, взаємодіючи з «наставниками» як соціальною групою суспільства. Отже, серед жінок українського суспільства може бути ефективним запровадження змін через систему відносин «наставник-учень».

Прямий великої сили кореляційний зв'язок (0,433 при $p \leq 0,001$) виявлено між шкалами «Очікуваного ставлення» (за І. Поповичем) і шкалою «Міжнаціональна довіра» (за І. Семків), що може свідчити про те, що чим розвинутими є ціннісно-сміслові орієнтири особистості, тим більш високим буде рівень довіри особистості до представників інших національностей. На основі отриманих результатів засвідчуємо, що чим більше особистість сформована на основі вимог навколишнього суспільства в її ціннісно-сміслових та життєвих орієнтирах, тим більшим буде рівень її довіри до інших осіб, які належать до різних соціальних груп.

Кореляційні зв'язки слабкої сили встановлено зі шкалою рівня очікуваних результатів діяльності (далі «Очікуваних результатів»). Автор опитувальника тлумачить досліджувану якість як здатність особистості до врегулювання власної поведінки та діяльності, до співставлення, порівняння, узгодження власних уявлень, сподівань, очікувань інших учасників взаємодії заради досягнення бажаного результату. Зазначимо, що це практичне втілення вимог суспільства особистістю, але таким чином, щоб досягати нею поставлених цілей. Прямий слабкої сили кореляційний зв'язок (0,271 при $p \leq 0,05$) встановлено зі шкалою «Довіра до себе» (за О. Савченко), що може свідчити про те, що чим краще особистість може регулювати власну поведінку і спрямовувати

її так, щоб досягати успіху в різних сферах діяльності, то тим більшою буде її довіра до себе. На основі цього зауважуємо, що переживання позитивного досвіду досягнення мети покращує рівень довіри особистості до себе, як до об'єкту взаємодії.

Зворотній слабкої сили кореляційний зв'язок ($-0,285$ при $p \leq 0,05$) встановлено зі шкалою «Довіра до інших» (за О. Савченко), що може свідчити про те, що чим більше особистість успішно втілює бажану поведінку серед суспільства і досягає бажаного, тим менше вона проявлятиме довіру до інших представників суспільства. На основі цього робимо висновок, що значний успіх у власній діяльності може призвести до набуття особистості втрати переживання безпеки та спокою у ставленні до інших, або до втрати позитивних відносин з іншими на основі конструктивної взаємодії з ними. Отримані результати уможливають перспективу продовження дослідження цього явища, з метою вивчення умов виникнення виявленої нами динаміки зниження довіри до інших представників суспільства серед жінок, на основі їх здатності до успішного врегулювання власної поведінки.

Прямий слабкої сили кореляційний зв'язок ($0,306$ при $p \leq 0,05$) виявлено між шкалами «Міжособова довіра» (за І. Семків) і зведеною шкалою рівня соціальних очікувань (за І. Поповичем), що може свідчити про те, що загальні показники особистості її готовності до діяльності (когнітивної, емоційної і поведінкової) прямо впливають на здатність опитуваних проявляти міжособову довіру. На основі отриманих результатів зауважимо, що розширили уявлення чинників розвитку міжособистісної довіри, за яких науковці зазначали, що позитивні очікування були направлені до об'єкту довіри, а у випадку отриманих результатів даного опитування зазначимо, що очікування особистості і до власної спроможності в діяльності впливає на динаміку прояву довіри.

На основі отриманих результатів опитування серед жінок різних вікових категорій з метою дослідження взаємозв'язку між різними проявами довіри і соціальних очікувань особистості, зазначимо, що з розвитком своєрідного психічного стану особистості очікуваної готовності діяти, особистість може проявляти більший рівень довіри до представників різних

соціальних груп : до різних національностей, до наставників, до інших. Відповідно до актуальних умов взаємодії українського суспільства пропонуємо для підвищення ефективності соціуму послуговуватися моделлю відносин «наставник-учень», а також в перспективі продовжити дослідження динаміки зворотного зростання довіри до себе від довіри до інших. Продовження дослідження уможливить визначення чинників і умов, що перешкоджають розвитку довіри і розширить наукову картину концепту «довіра».

Крило А. О.

ПРОЯВИ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ДО РОМАНТИЧНОГО ПАРТНЕРА У МОЛОДИХ ЖІНОК

У сучасному суспільстві романтичні стосунки є важливою складовою самореалізації особистості, зокрема у молодості. Проте нерідко такі стосунки набувають деструктивного характеру, особливо у випадках неусвідомленої чи надмірної прив'язаності до партнера. У молодих жінок цей феномен може бути зумовлений як індивідуально-психологічними особливостями, так і соціокультурними чинниками. Деструктивна прив'язаність часто призводить до втрати автономії, зниження самооцінки, емоційної залежності та навіть психологічного насильства. Дослідження проявів такої прив'язаності дозволяє глибше зрозуміти механізми нездорової прихильності, а також визначити можливості профілактики та корекції цих станів.

Деструктивна прив'язаність – це форма емоційного зв'язку, яка характеризується надмірною залежністю від іншої особи, постійним страхом втратити партнера, контролем, маніпуляціями і схильністю до самопожертви, що порушує емоційну та психологічну стабільність індивіда (Джонсон С., 2004). У побутовому спілкуванні замість «деструктивна прив'язаність» часто вживається поняття «токсичні стосунки», тож варто розглянути і це визначення.

Токсичні відносини – це взаємини, в яких один або обидва партнери постійно підривають емоційну, психологічну або фізичну стабільність іншого засобами маніпуляцій, аб'юзу, негативної поведінки, відсутністю підтримки або поваги, що призводить до емоційного виснаження та зниження якості життя (Готтман, 1999).

Проблематика деструктивної прив'язаності в романтичних стосунках є надзвичайно актуальною у контексті психологічного здоров'я молоді. В умовах сучасної культури (що просуває бренд «ідеалізованого кохання») значна кількість молодих жінок формує уявлення про доволі специфічні стосунки, провідними характеристиками яких, зокрема, виступають: розмивання особистісних меж та підміна потреби в самореалізації нав'язливою потребою бути з партнером за будь-яку ціну. Не останню роль у подібній трансформації близьких міжособистісних взаємин відіграє чинник соціальних мереж, які часто подають романтичні образи у викривленій формі, підсилюючи очікування одного з партнерів щодо отримання абсолютної уваги, набутті контролю або повної жертвності від іншого партнера. Це створює підґрунтя для розвитку деструктивних моделей поведінки у взаєминах, що, у свою чергу, може мати серйозні наслідки для психоемоційного стану (здебільшого) жінок. Враховуючи вразливість молодого віку, необхідно вивчати особистісні чинники, які сприяють розвитку залежних відносин (Норман Л. і Кунтз А., 2019).

В американських дослідженнях також виявлено, що романтичні сценарії, нав'язані поп-культурою, можуть впливати на психоемоційний фон жінки і ставати фактором підкріплення прив'язаності, навіть якщо стосунки супроводжуються емоційною залежністю чи токсичністю. А. Кунтз та Л. Норман зазначають, що ідея «вічного кохання» як соціальний конструкт, у студентському середовищі США, часто викликає у молодих жінок відчуття провини за невдалі стосунки або страх бути «не такою, як усі», якщо вони не перебувають у відносинах. Це створює ризик перетворення романтичної прив'язаності – на засіб підтвердження власної соціальної затребуваності, а не на простір для психологічного зростання (Норман Л. і Кунтз А., 2019).

Феномен деструктивної прив'язаності проявляється через такі поведінкові патерни, як: постійна потреба в підтвердженні любові, ревності, контроль, відчуття провини при спробі дистанціюватися, а також надмірне самопожертвування. Зазначені прояви можуть бути як відкритими, так і завуальованими. Вони часто супроводжуються емоційною лабільністю, залежністю від настрою партнера, втратою інтересу до інших сфер життя та ігноруванням власних потреб. У деяких випадках деструктивна прив'язаність стає причиною того, що жінка продовжує залишатися у токсичних або насильницьких стосунках, не вбачаючи сенсу життя поза взаємозалежними взаєминами (Айвазян Л., 2015).

Особистісний аспект прояву деструктивної прив'язаності полягає у недостатній здатності до саморефлексії, схильності до ідеалізації партнера, несформованих особистісних меж, а також у низькому рівні автономності. Психологічні дослідження свідчать, що такі особливості нерідко є наслідком досвіду дитячо-батьківських стосунків, де домінували гіперопіка, емоційне відсторонення або нестабільність прив'язаності. Такі особистості прагнуть «з'єднатися» з партнером, розчинитися в ньому, відчуваючи страх бути покинутими (Айвазян Л., 2015).

Нерідко жінки, які перебувають у деструктивних стосунках, не ідентифікують їх як токсичні, виправдовуючи агресивну або маніпулятивну поведінку партнера власною «недосконалістю» або помилками. Така поведінка щільно пов'язана з низькою самооцінкою, високим рівнем тривожності, а також внутрішніми конфліктами стосовно власної цінності. Самооцінка цих жінок нерідко залежить не від внутрішніх переконань чи самосприймання, а від реакцій і схвалення з боку партнера. У результаті, формується глибока емоційна залежність, коли страх розриву переважає над здоровим глуздом і власною безпекою. Як зазначає Р. Норвуд у своєму дослідженні проблем жінок, які «кохають занадто сильно», такі особистості схильні залишатися у стосунках, які об'єктивно шкодять їм, оскільки прив'язаність до партнера стає важливішою за власну гідність і благополуччя (Норвуд Р., 1985).

Отже, деструктивна прив'язаність до романтичного партнера є складним соціально-психологічним явищем, що

виникає на перетині особистісних особливостей та культурно-соціальних очікувань. Профілактика деструктивної прив'язаності передбачає розвиток емоційної зрілості, формування адекватної самооцінки, навичок асертивної поведінки та самостійності. Важливим є також психоедукація – інформування молоді про кордони у стосунках, розуміння ознак емоційної залежності та розвиток навичок критичного мислення щодо романтичних ідеалів. Усвідомлення проявів деструктивної прив'язаності та їхніх наслідків дозволяє своєчасно втручатися у процес становлення стосунків і сприяти збереженню психологічного здоров'я молодих жінок.

Куц О. С., Богиня І. С.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У сучасному світі швидких змін професійне самовизначення у юнаків є надзвичайно важливим аспектом психологічного розвитку особистості. Ранній юнацький вік – це період активного пошуку себе, формування основних життєвих орієнтирів та прийняття важливих рішень, що впливають на майбутнє. Вибір професії в цьому віці не лише визначає напрямок кар'єри, але й має глибокий вплив на загальний розвиток особистості, на її самооцінку, самоусвідомлення та соціальні стосунки.

Теоретичні підходи до професійного самовизначення, які існують в психологічній науці. Згідно з концепцією Е. Еріксона, професійне самовизначення є складовою формування его-ідентичності (Erikson, 1968). В юнацькому віці молода людина стикається з потребою знайти відповідь на питання «Хто я?» та «Яким я хочу бути?». Вибір професії, на його думку, є важливою складовою цієї стадії, оскільки юнаки намагаються визначити свої сильні та слабкі сторони, впоратись із невизначеністю та вибором.

Дональд Сьюпер (Super, 1957) у своїй теорії розвитку кар'єри виділив п'ять стадій формування професійної

самосвідомості, з яких юнацькому віку найбільше відповідає стадія «дослідження» (exploration). У цей період молода людина оцінює свої інтереси, здібності, цінності, розглядає різні професійні альтернативи. Сьюпер описав професійне самовизначення як процес, що включає кілька етапів:

1. Етап експлорації – юнаки активно досліджують різні варіанти професій через пробні види діяльності, стажування або просто експерименти з інтересами.

2. Етап вибору – юнаки починають вибирати середній або довгостроковий напрямок професійної діяльності, враховуючи свої сильні сторони та інтереси.

3. Етап інтеграції – юнак затверджує свою професійну ідентичність через відповідний вибір навчального закладу або перші кроки в обраній професії.

Л. Виготський підкреслював роль соціального середовища у формуванні вищих психічних функцій, у тому числі й у виборі професійної траєкторії. Самовизначення, за Л. Виготським, – це процес, який реалізується через інтеріоризацію соціальних впливів. Професійне самовизначення, на думку Л. Виготського, залежить від соціокультурного контексту, в якому розвивається підліток. Важливим є вплив дорослих – батьків, вчителів, наставників – на процес формування професійних орієнтацій. Юнак, через взаємодію з дорослими та однолітками, розвиває свої уявлення про кар'єру, розширює соціальний горизонт та отримує інформацію про реальні можливості.

Є. Клімов (2004) вказував, що вибір професії здійснюється під впливом інтересу до певного типу діяльності (людина – техніка, людина – людина, людина – знакова система тощо), а також особистісних якостей та соціального контексту.

Психологічні особливості юнацького віку. Юнацький вік (від 14 до 18 років) характеризується інтенсивним розвитком когнітивних та емоційних процесів. Ранній юнацький вік характеризується когнітивною перебудовою, формуванням абстрактного мислення, рефлексії, здатності до прогнозування (Ельконін, 1989). Підлітки стають здатними до рефлексії, але часто в цьому віці вони мають низький рівень впевненості в собі та в своїх здібностях. Це створює сприятливі умови для професійного самовизначення, але одночасно загострює

внутрішні суперечності. Юнаки часто схильні до завищених або занижених очікувань, нестійкості інтересів, що може призводити до емоційного напруження, тривожності та уникання відповідальності за вибір (Кон, 1988). Тому вибір професії може бути відображенням не стільки об'єктивних інтересів, скільки бажання відповідати соціальним стандартам або очікуванням дорослих.

Фактори, що впливають на професійне самовизначення у ранньому юнацькому віці, можна згрупувати в кілька груп.

Індивідуально-психологічні фактори:

- рівень самооцінки (Рожков, 1996),
- сформованість життєвих цілей (Леонтьєв, 2003),
- мотиваційна спрямованість (Ільїн, 2002),
- інтелектуальні здібності (Столяренко, 2001).

Юнаки з високим рівнем внутрішньої мотивації, чіткими життєвими орієнтирами та адекватною самооцінкою частіше роблять свідомий та реалістичний вибір професії.

Самооцінка та самоусвідомлення. Високий рівень самооцінки може допомогти юнаку впевнено визначити свої цілі та професійні орієнтації. З іншого боку, низька самооцінка може призвести до страху перед невдачами, невпевненості у виборі кар'єри та труднощів у самоствердженні.

Особистісні риси та мотивація. Важливою є роль інтересів юнака, його внутрішніх прагнень та схильностей. Наприклад, юнаки з високою внутрішньою мотивацією для досягнення успіху у професійній сфері мають більші шанси на успіх у виборі та досягненні своєї кар'єрної мети. З іншого боку, юнаки, які діють лише під тиском зовнішніх обставин або через бажання задовольнити очікування батьків чи суспільства, часто стикаються з труднощами у довгостроковому періоді.

Соціальні чинники. Роль сім'ї, школи, групи однолітків є вирішальною у формуванні професійних орієнтацій (Іванова, 2010). Батьківські очікування, сімейні традиції (наприклад, династії лікарів чи військових), а також підтримка або тиск мають суттєвий вплив на вибір юнака. Родина відіграє ключову роль у формуванні професійних орієнтацій. У родинях, де є чітке уявлення про певні професії (наприклад, родини лікарів чи юристів), діти часто відчують тиск або очікування на певний

вибір професії. З іншого боку, у родинях, де підтримується свобода вибору, юнаки можуть мати більше можливостей для самовираження.

Шкільне середовище, на думку А. Реана (2005), може бути як ресурсом розвитку професійної самосвідомості, так і джерелом стресу, якщо відсутня індивідуалізація освітньої траєкторії. Школа та вчителі можуть значно впливати на вибір професії, оскільки саме вони є першими, хто надає знання про різні професії, їх особливості та вимоги. Освітня програма, що включає курси професійної орієнтації, тренінги, зустрічі з фахівцями, допомагає юнакам визначити свої інтереси та можливості.

Культурні та інформаційні фактори. Медіа та цифрові технології формують нові уявлення про «успішні» професії, але часто поверхнево. Юнаки ідентифікують себе з публічними персонами, не усвідомлюючи реальних вимог до професій (Титов, 2017). У сучасному світі медіа та соціальні мережі мають потужний вплив на вибір професії. Інформація, доступна в Інтернеті, може як надихати юнаків на нові кар'єрні можливості, так і створювати нереалістичні очікування щодо професій. Важливо, щоб юнаки розуміли різницю між ідеалізованим образом професії в медіа та реальністю.

Розглядаючи динаміку професійного самовизначення, слід зазначити наступне. Професійне самовизначення – це динамічний процес, що проходить кілька послідовних стадій:

1. Стадія дифузії – відсутність чіткого уявлення про професію.

2. Стадія експлорації – пошук, інтерес до різних видів діяльності.

3. Стадія вибору – формування наміру, орієнтація на певну професію.

4. Стадія реалізації – конкретні кроки: вибір ЗВО, підготовка до вступу тощо (Маркіянов, 2013).

За відсутності підтримки на цих етапах можливі регресивні явища – уникнення вибору, зміна професійної орієнтації на пізніших етапах, розчарування.

Психологічна адаптація до вибору. Процес адаптації до професійного вибору часто супроводжується стресом і

невизначеністю, особливо якщо юнак не отримав достатньо підтримки від дорослих. Тому важливо, щоб професійне самовизначення було пов'язане з розвивальними та підтримуючими етапами психологічної допомоги та навчання.

Можна запропонувати психологічні рекомендації для підтримки процесу професійного самовизначення.

Для психологів: проводити тренінги, на яких юнаки можуть оцінити свої здібності, інтереси та особисті цінності, що допоможе їм визначити професійні орієнтації; виявляти рівень тривожності, депресії та стресу, що виникають через невизначеність у виборі професії, і коригувати їх емоційний стан; профорієнтаційне консультування на основі психодіагностичних методик (наприклад, тест Голланда) (Холланд, 1997); проведення тренінгів особистісного росту, спрямованих на розвиток самоусвідомлення, мотивації, емоційного інтелекту (Карнеєв, 2015).

Для педагогів та батьків: створення атмосфери підтримки та довіри; надання можливостей для проб професій (екскурсії, стажування); визнання права юнака на власний вибір (Петрушин, 2009); сприяти розвитку інтересу до різних видів діяльності, заохочувати участь у гуртках, волонтерських проектах, літніх стажуваннях; забезпечувати підтримку та відкритий діалог з юнаками щодо їх професійних прагнень, даючи їм можливість висловлювати сумніви та переживання, не нав'язувати підліткам свої власні уявлення про ідеальну професію, надавати їм можливість робити вибір самостійно.

Таким чином, професійне самовизначення є складним і багатогранним процесом, який проходить під впливом різноманітних психологічних, соціальних та культурних чинників, що потребує психологічного супроводу. Його успішність залежить від гармонійної взаємодії індивідуальних характеристик, соціального оточення та інформаційного середовища. Основним завданням психологів, педагогів і батьків є створення умов для свідомого, відповідального та автономного вибору життєвого шляху юнака, що дозволяє не тільки вибрати професію, а й сформувати здорову професійну ідентичність.

ТРАНСФОРМАЦІЯ ГЕНДЕРНИХ РОЛЕЙ ЖІНКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнні дії, які тривають на території України вже більше десяти років призвели до змін в структурі соціально-психологічних ролей особистості, і здебільшого, ці зміни торкнулись жінок. Роль воїна, захисника традиційно була закріплена за чоловіком, і саме від нього суспільство очікує активності та готовності захищати свій дім, свою родину, свою країну в ситуації нападу ворога. Разом з тим, воєнні дії мають глибокий вплив і на становище жінок, спонукаючи їх брати на себе ті ролі, функції та обов'язки, які вони раніше розділяли з чоловіками – це може включати зміни як в професійних обов'язках, так і появу нових соціальних ролей, які раніше не були притаманні жінкам.

Як свідчить Карен Кон, в історичних джерелах, які описують воєнні часи, увага зосереджена здебільшого на чоловіках, які ніби були єдиними, хто планував, воював, завершував війну. Але ці розповіді є не повними, адже жінок можна було зустріти на кожному кроці у явищах війни. І сьогодні жінки переживають воєнні дії як бойові медики, як солдати, як цивільні особи, як доглядальниці, біженки, внутрішньо переміщені особи, волонтерки, активістки, громадські миротворці тощо (Кон К., 2012). Жінки-бійці складають лише невеликий відсоток від усіх військових, проте, враховуючи історичну поширеність воєн, багато жінок брали участь у збройних конфліктах. Вони виконували різноманітні ролі в бойових діях, технологіях, дипломатії, працювали в розвідці, забезпеченні боєприпасами та шпигунстві. Як зазначає Макміллан, жінки активно залучаються до війни, але їхній внесок не завжди отримує належну повагу або визнання (Холл С., 2019).

Ще під час другої світової війни жінкам випало виконувати ролі, включаючи як військову роботу, так і роботу на внутрішньому фронті. І саме їхня активність долала бар'єри і

проклала шлях до руху за гендерну рівність, яка триває й сьогодні.

Історичні наративи традиційно зосереджували увагу на досягненнях та діях чоловіків, висвітлюючи жінок як нездатних до виконання багатьох суспільних ролей. Ці гендерні упередження існували багато тисячоліть та знаходили пояснення в теорії психоаналізу З. Фрейда, теорії нейроандрогенетичного підходу Л. Елліса та інших.

Гендерні ролі українських жінок поєднують традиційні уявлення про жіночність з сучасними тенденціями до гнучкості та варіативності в їх виконанні. Це поєднання історичних норм і сучасних змін є ключовим для розуміння психологічних характеристик жінок в умовах трансформаційного суспільства.

Для дослідження змін, які відбулись в рольових характеристиках жінок нами було організовано анкетування, в якому взяли участь 73 жінки, з яких 30,1 % мають статус (роль) внутрішньо переміщеної особи. Роль внутрішньо переміщеної особи – це нова роль для жінки, яка з'явилась саме внаслідок воєнних дій, починаючи з 2014 року. Набуття цієї ролі стало важким випробуванням для жінок, адже вона пов'язана з емоційним навантаженням, станом невизначеності майбутнього, страхом перед невідомістю, втратою соціальних зв'язків, фрустрацією тощо.

Серед жінок, які брали участь в опитуванні 59 % одружені, 21,9 % – розлучені, 16,4 % – неодружені, деякі вже мають роль вдови, 2,7 % жінок знаходяться в стані розлучення. 20,6 % жінок зазначили, що їхні чоловіки перебувають в лавах Збройних сил, виконуючі бойові завдання, і саме роль «дружина військового» для цих жінок є новою, з'явилась з моменту початку воєнних дій на території нашої країни. Роль дружини військового – це переживання постійної тривоги, це страх, це невизначеність, це потреба адаптуватись до змін в особистості чоловіка, що пов'язані із його досвідом війни. Багато жінок, дружин військових, розпочинають волонтерські акції, займаються зборами на потреби підрозділів, в яких служить чоловік, починають розбиратись в технічних характеристиках різних пристроїв, обладнання, яких потребують військові. Але разом з цим є жінки, які не розуміють змін в стані чоловіка, його

замкнутість, емоційну холодність, що створює міжособистісну фрустрацію, конфліктність, непорозуміння між подружжям.

90,4 % опитаних жінок зазначили, що соціальні ролі жінок зазнали трансформації саме внаслідок воєнного стану. На запитання «Які соціальні ролі з'явилися у жінки з початком воєнного стану?», відповіді жінок розподілились таким чином: волонтерка (74 %), годувальниця родини (64,4 %), військова (65,8 %), емоційна підтримка для чоловіка (63 %), емоційна підтримка для рідних та близьких (63 %), вимушена переселенка (49,3 %), біженка (38,4 %), громадська активістка (34,2 %), фахівчиня (6,8 %), підприємниця (21,9 %), опікунка (6,8 %).

За даними Генерального штабу України, станом на січень 2025 року в Збройних Силах України служать понад 70 тисяч жінок. Це створює нові можливості для переосмислення гендерної ідентичності, водночас ставлячи перед жінками психологічні виклики, зокрема необхідність знаходити баланс між традиційними та новими соціальними очікуваннями.

На запитання «Які нові ролі з'явилися саме у Вас з початком воєнного стану?» учасниці зазначали, що сьогодні головна їхня роль – бути емоційною підтримкою для своїх рідних і близьких (73,6 %). Жінки стали опорою не тільки для чоловіків, а й для дітей, своїх батьків, родичів. Виклики, пов'язані із перебуванням дітей в закладах освіти (дитячих садочках, гімназіях, ліцеях), вимагають від жінки швидкого реагування в ситуації переходу на дистанційне навчання, потребу забирати дитину із садочка або школи, якщо працює сигнал повітряної тривоги або є повідомлення про замінування. Серед нових ролей, які відзначили жінки у власному житті, це: емоційна підтримка для чоловіків (30,6 %), волонтерка (30,6 %), вимушена переселенка (26,4 %), годувальниця родини (23,6 %), фахівчиня (18,2 %). Були жінки, які дали свою відповідь, яка є дуже влучною: «Основна роль – це бути свідком військового стану, суб'єктом тотальної небезпеки».

Результати побідних досліджень доводять, що в умовах повномасштабної війни однією з основних очікуваних ролей жінок стає піклування про своїх рідних, особливо в умовах вимушеного переміщення (Хассан Е., 2024). Учасниці дослідження розповідали, що рішення про переїзд було

прийнято саме тому, що потрібно піклуватись про дітей, а для цього вони обрали змінити місце проживання, як би важко не було.

Такі різноманітні соціальні ролі, які сьогодні виконують українські жінки створює велике фізичне та емоційне навантаження, потребу постійно бути сконцентрованою, швидко реагувати на ситуацію тощо. Тому звернення уваги на емоційний стан, вміння його усвідомлювати, мати ресурси для відновлення – є актуальним питанням щодо збереження власної життєстійкості. Разом з тим, відповіді на запитання «Які емоційні стани ви переживаєте в нових для себе соціальних ролях»? відповіді розподілились наступним чином: стан втоми – 62, % , невизначеності – 61,1 %, страх – 41,7 %, сум – 36,1 %, роздратування – 31,9 %, злість – 20,8 %, провина – 6,9 %. Але є й інші відповіді – 38,9 % жінок зазначили, що сьогодні відчувають повагу до себе, гордість, вмотивованість та радість, адже в ситуації такої невизначеності та потреби піклуватись про стан своїх близьких, жінки опановують нові навички, підвищують кваліфікацію, отримують другу вищу освіту. Ці жінки демонструють собі та оточуючим, що завжди є вибір, і вони обирають боротьбу, обирають життя, обирають рух вперед, заради себе, заради майбутнього. 97,2 % жінок, які взяли участь в опитуванні зазначили, що усі ці зміни в своїх соціальних ролях вони пов'язують саме з воєнним станом; 52,8 % – із бажанням бути корисною собі, своїй родині та суспільству, а 43 % – із бажанням допомогти чоловікам в боротьбі з ворогом.

Одне із запитань щодо уявлень жінок про зміни в гендерних ролях, жінкам було запропоновано зробити опис української жінки до початку воєнних дій та в умовах проживання воєнних дій. Піддаючи контент-аналізу відповіді респонденток можемо констатувати наявність змін, адже до війни узагальнений образ жінки це «тендітна, ніжна, покладається на чоловіка, мати, берегиня, дружина, прив'язана до сімейної структури, перекладає відповідальність за матеріальний стан на чоловіка». Тобто в цих ролях простежуються стереотипні уявлення та звичні очікування щодо ролі жінки. Образ жінки, яка проживає воєнні дії виглядає іншим чином: «сильна; бере відповідальність на себе; опановує

чоловічі професії; вирішує матеріальні питання; супергероїня, яка стримує зло в робить усе для збереження в відновлення свого дому; тривожна, але більш зібрана; налякана; вольова; символ незламності, мужності, самовідданості».

Отже, сучасна історія демонструє трансформацію гендерних ролей української жінки, яка потребує подальших досліджень в розрізі готовності суспільства до врахування нового образу жінки, її характеристик, пов'язаних із фокусуванням на андрогінних рисах з акцентом маскулінності, на здатності протистояти гендерним стереотипам та демонструвати соціальну активність на різних рівнях суспільних відносин.

Літвінова О. В., Богданова М. А.

МАЙНФУЛДНЕС ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРАКТИКА В РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Тема психологічного здоров'я в сучасному суспільстві набуває все більшого значення. За даними опитувань Gallup (організація відома методологіями опитувань та аналізу даних) в світі спостерігається глобальна тенденція збільшення стресу. Особливо актуальним є постійне зростання рівня стресу в Україні у зв'язку з тривалою війною. Паралельно, зовнішні фактори, такі як пришвидшення ритму життя, зростання соціальних вимог, коливання економіки підвищують градус нервової напруги як суспільства в цілому, так і кожної окремої людини. Емоційне напруження стає нормою життя середньостатистичної людини. Сьогодні, усі категорії населення України, починаючи від дітей дошкільного віку й до людей літнього віку перебувають в стресових станах того чи іншого ступеня. Задля збереження психічного здоров'я нашої нації вкрай важливим аспектом є приділення ретельної уваги питанню усвідомлення важливості відновлення психічного здоров'я та збереження емоційного балансу.

Одним із ефективних інструментів психоемоційного відновлення є майндфулнес – психологічна практика, що

допомагає розвинути стресостійкість. Майндфулнес терапія започаткувала свою історію відносно недавно, але зарекомендувала себе як науково-підтверджений метод. Засновником майндфулнес вважають Джона Кабат-Зінна, професора Массачусетського університету, який трансформував ідею, відокремивши релігійну складову і тим самим зробив майндфулнес універсальним інструментом, і в 1979 році відкрив клініку зниження стресу при Медичній Школі Массачусетського Університету, запровадив програму MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – зниження стресу на основі технік з медитаціями. (Мотрук Т., 2023) Більшість досліджень, які були проведені в США, підтверджують унікальність і ефективність цієї методики, яка сприяє нейропластичності мозку та підвищенню його активності, що запобігає розвитку таких патологій, як розсіяний склероз, хвороба Альцгеймера, безсоння. Медитація сприяє активації парасимпатичної нервової системи та оптимізує регуляцію гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, що призводить до зниження рівня гормону стресу кортизолу та підвищує стресостійкість. (Tang Y-Y., 2017)

Майндфулнес, за визначенням Американської асоціації психологів, є безоцінним фокусуванням уваги на поточному моменті, що включає усвідомлене і збалансоване сприйняття сьогодення. Це поняття ґрунтується на низці практик, які були емпірично та теоретично обґрунтовані. Концепція використовується в терапевтичних підходах для того, щоб допомогти людям уникати деструктивних та автоматичних звичок і реакцій через спостереження за своїми думками, емоціями та моментом «тут і зараз» без оцінювання та реакцій на них. Джон Кабат-Зінн вважав основою майндфулнес такі цінності як: неосуд, вдячність, терпіння, розум початківця, довіра, прагнення, прийняття, відпущення і щедрість. Професор згрупував їх у п'ять основних концепцій: 1) зосередження уваги на теперішньому; 2) сприйнятливості або відкритості ставлення; 3) підхід без засудження; 4) співчуття до себе та до інших; 5) енергія уважності.

Концепція зосередження уваги на теперішньому полягає в усвідомленому переживанні моменту тут і зараз. Зосередження

на теперішніх відчуттях, переживаннях, спостереження за ними без відволікань на минуле чи майбутнє. Це допомагає людям краще адаптуватися до життєвих викликів і знаходити більше радості в повсякденних моментах.

Прийняття теперішнього, відкритість до майбутнього. Як концепція, це означає дозволити думкам і емоціям з'являтися природньо, без упорядкування і без осуду, а також відмовитися від спроб контролювати свій потік свідомості. Просто бути, спокійно спостерігаючи, без активної оцінки чи змінювання чогось, може створити хибне відчуття бездіяльності, але навичка спостерігати за змінами думок і емоцій без свідомих зусиль і інтересу до них – це перший крок у розвитку усвідомленості.

Концепція незасудження. Судити властиво розуму. Іноді ці судження бувають корисними. Вони можуть допомогти зрозуміти те, що не подобається і змушує почуватися виснаженим. Але, якщо людина не усвідомлює, що ці судження впливають на її поведінку, вона може стати жертвою маніпуляцій, і потрапити в пастку своїх умовних суджень і реакцій. Реагуючи на судження, людина бачить лише свою інтерпретацію того, що там є. тоді як відмова від цих суджень допоможе чітко побачити речі такими, якими вони є насправді.

Сила усвідомленого співчуття до себе та інших. Нещодавні висновки Американської психологічної асоціації підкреслюють значну роль співчуття до себе в психічному благополуччі. Дослідження показали, що ті, хто практикує самоспівчуття, менше страждають від тривоги та депресії та отримують більше задоволення та щастя. Співчуття до себе – це чеснота, яка усвідомлено веде людину до особистого зростання та вдосконалення, дозволяє перепрограмувати наш мозок, щоб створювати позитивні емоції, які ведуть до щасливішого життя.

Енергія усвідомленості. Цю ідею складніше зрозуміти, ніж концепції співчуття до себе або відмови від его. Потік енергії формується завдяки практиці усвідомленості, яка змінює нейрохімію мозку та спосіб обробки інформації. На сьогоднішній день є багато наукових досліджень медитації, які вивчали цю енергію вимірюваннями, аналізуючи зміни в рівнях кортизолу та нейромедіаторів, а також зафіксовані зміни в

активності мозку. Увага допомагає нам усвідомити наші передбачення та реакції на них, дозволяючи змінювати фокус на прийняття, а не на автоматичні емоційні реакції. (Дж. Кабат-Зінн, 2019)

Джон Кабат-Зінн визначає уважність як «усвідомлення, яке виникає в результаті звернення уваги певним чином; навмисне, у поточний момент і без засудження». Це означає бути повністю присутнім у кожній миті: спостерігати з цікавістю та неосудженням свого внутрішнього та зовнішнього світу. Дослідження показали, що уважність має широке застосування в клінічній сфері. Це включає в себе доведені переваги для людей, які борються з розладами психічного здоров'я, такими як самоушкодження, суїцидальна поведінка, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), розлад вживання психоактивних речовин, розлади харчової поведінки (зокрема переїдання та булімію), депресії, тривоги. Вона приносить користь людям, які перебувають у місцях позбавлення волі, і навіть було доведено, що вона допомагає хворим на рак впоратися з депресією та зменшити фізичний біль, пацієнти краще відокремлюються від важких емоцій, таких як страх і смуток, тобто вони можуть розпізнавати та позначати емоції без глибокої ідентифікації та відповіді на них. (М. Вільямс, Д. Пенман, 2021)

Багато людей вважають майндфулнес корисною методикою для покращення загального самопочуття, що не тільки позитивно впливає на психічне, емоційне та фізичне здоров'я, але і допомагає розвинути здорову модель мислення. Підлітки й дорослі можуть використовувати майндфулнес як інструмент для розвитку зосередженості, концентрації та ясності розуму, що може покращити роботу, навчання та спортивні результати. Дослідження підтверджують, що саморефлексія може сприяє розвитку самооцінки та підвищенню чутливості до когнітивно-поведінкових терапевтичних підходів. Це відбувається тоді, коли людина відчуває особистісний ріст, спостерігаючи або аналізуючи себе.

Практичне застосування технік майндфулнес в повсякденному житті:

1. Медитація. Більшість видів медитації містять певний аспект усвідомленості. Наприклад, медитація усвідомленості передбачає зосередження на своїх думках, почуттях і відчуттях.

2. Медитація під час ходіння. Зазвичай практикується при ходьбі в неквапливому темпі, зосереджуючись на відчуттях свого тіла, коли воно рухається, навколишньому середовищі, запаху повітря та диханні.

3. Дихання. Рекомендується включати методи майндфулнес у дихальні вправи, зокрема альтернативне дихання ніздрями та діафрагмальне дихання.

4. Медитація сканування тіла. Дану техніку ще називають прогресивною релаксацією. Вона передбачає візуалізацію та систематичне усвідомлення тіла, зосередження на відчуттях та ділянках напруження у тілі.

5. Вправи для розуму та тіла. Зазвичай це фізичні навантаження, які включають аспекти концентрації (йога, вправи тай-чи, цигун).

6. Розумна діяльність. У цій практиці люди прагнуть зосередитися на поточному моменті під час певної діяльності. Наприклад, людина може практикувати усвідомлене харчування, зосереджуючись на смаку, запаху і відчуттях від кожного шматка їжі.

7. Звук зіцнення. Методи лікування звуком передбачають вплив звукових хвиль та вібрацій, які можуть сприяти зіцненню і розслабленню (слухання гонгу, камертонів, класичної музики, бінауральних ритмів та сольфеджіо).

Практикування технік майндфулнес чудово зарекомендувало себе в сучасному світі. Звісно, що робота зі свідомістю потребує певних зусиль, але з часом використання практик майндфулнес стане природнім і буде застосовуватися на рівні підсвідомості. Вони допомагають покращити повсякденне життя, впоратись зі станами тривожності і паніки, краще пізнати глибину власного емоційного світу, допомагають покращити фізичний стан, бути в стані гармонії з собою и керувати власним життям. Це доступний, дієвий інструмент, який допоможе змінити всі сфери життя людини на краще. Саме тому все більше американських та європейських шкіл та університетів (у т.ч. Оксфорд, Стенфорд та інші) включають

майндфулнес до навчального процесу. У Великобританії майндфулнес входить до учбових програми більш ніж у 370 школах.

Ляховець Л. О.

ОБРАЗ ПСИХОЛОГА В УЯВЛЕННЯХ ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПРОФЕСІЙНИХ ГРУП

Погіршення психологічного благополуччя (COVID, війна, загроза світової економічної кризи тощо) значно збільшили кількість психоемоційного неблагополуччя, шкідливих звичок, ментальних розладів, самогубств серед громадян. А це, у свою чергу, підвищуватиме попит населення на послуги професійних психологів. Так, за даними Всеукраїнського дослідження (проведеного у грудні 2024 р. – січні 2025 р. у межах програми ментального здоров'я «Ти як?»; з вибіркою у 2 тис. учасників), рівень задоволеності українців власним психологічним станом продовжує знижуватися: у 2022 р. він становив 41%, а на початку 2025 р. вже знизився до 36%. Зокрема, 83% опитаних відчують високий рівень стресу, причому 78% безпосередньо пов'язують це з повномасштабним російським вторгненням. Фінансові складнощі турбують 52% населення, а соціально-політична ситуація викликає занепокоєння у 47% респондентів (Батюк І., 2025).

Зважаючи на зазначене вище, логічно припустити, що важливим аспектом отримання фахової допомоги, виступає не лише наявність спеціалістів із корекції проблем психічного здоров'я, але й сприймання представників цих професій та послуг, які вони надають, у соціумі.

Ставлення до професійних послуг ї самого психолога, а також бажання отримати допомогу, визначається, як мінімум, кількома умовами, зокрема:

1) доступністю послуг психолога, психотерапевта для потенційних клієнтів, навіть, у випадку реальної потреби в отриманні консультації (Staszyńska M., 2022);

2) сприйняттям психолога як кваліфікованого спеціаліста з ментального здоров'я, бажанням скористатися його допомогою та існуючим у суспільстві ставленням до тих, хто користується послугами цього фахівця (Панок В., 2017; Циганенко О, Масик О., 2020; Бойко-Бузиль Ю., 2023; Титаренко Т., 2023).

Феномен образу психолога вперше став предметом наукових розвідок в США після Першої світової війни, коли Американська психологічна асоціація заснувала свій Комітет зі зв'язків з громадськістю (Small J. & Gault U., 1975); а з середини 20 ст. проводиться більш системне висвітлення проблеми ставлення суспільства до психологів та їхньої професії.

Перша хвиля досліджень (Guest L., 1948; Grossack M., 1954; Cohen J. & Wiebe G., 1955) показала, що: 1) широка громадськість не розрізняв між собою функціональні обов'язки психологів й психіатрів; 2) невеликий відсоток опитаних знав про існування клінічних психологів; більший відсоток був переконаний в тому, що «справжні» (кваліфіковані) психологи і психіатри вміють «читати думки» (Wlodarczyk D., Wiraszka O., Laskowska T., 2025).

Друга хвиля досліджень (Tallent N. & Reiss W., 1959; Murray J., 1962; Thumin F. & Zebelman M., 1967) розкрила наступне: 1) респонденти вже могли розрізнити ролі двох вищезгаданих фахівців; 2) у разі виникнення будь-яких психічних проблем, більшість з них, однаково, зверталася за допомогою не до психолога, а до сімейного лікаря (Von Sydow K. & Reimer C. 1995; 1998), до священика, кар'єрного консультанту (Nunnally J., 1961); 3) опитаних дуже цікавила інформація про функціональні обов'язки, доходи та академічну кваліфікацію психологів (Murray J., 1962); 4) існувала невелика кількість професійних груп (священики, лікар загальної практики, соціальні працівники, шкільні вчителі), які знали про роботу та фахові обов'язки психолога більше, ніж пересічні громадяни, ставилися до нього позитивно і, навіть, перенаправляли своїх «емоційно проблемних» клієнтів до цього спеціаліста-суміжника (Small J., Gault U., 1975).

Третя хвиля досліджень ґрунтується на зростанні поінформованості суспільства про функції психолога та зменшенні стигматизації його професії: 1) збільшується частка

опитаних, готових звернутися до клінічного психолога у разі виникнення психологічних проблем, хоча зберігається й частина тих, хто піде за допомогою до психіатра чи до кар'єрного консультанта (Glenora N., 2000); 2) зростає зацікавленість характеристиками кваліфікованих психологів, найчастіше до переліку цих рис входять: професійна відповідальність, емпатія, професійні знання та навички (Szczukiewicz A., 2018); 3) формується позитивний образ психолога у свідомості потенційних клієнтів (Hoss A., Styła R., Suszek H., Kowalski J., Grochowska M., Dąbrowski J., 2020); 4) з'являються тенденції до зменшення стигматизації психологічної допомоги, про що свідчить той факт, що частка українців, які за потреби звертаються до психолога, зросла з 7% у 2022 р. до 17% на початку 2025 р. (Батюк І., 2025).

Зазначене вище й зумовило вибір теми дослідження, націленого, з одного боку, на вивчення особливостей уявлень представників різних фахових груп про професійного психолога; а з іншого, – на популяризацію професії, на розширення уявлень про функціональні обов'язки фахівця, про ознаки кваліфікованого спеціаліста й критерії надання ефективної фахової допомоги.

Емпіричні розвідки охопили 75 осіб, умовно поділених нами на три професійні групи: практичні психологи; юристи; військовослужбовці. У дослідженні було використано три методики: «Особистісні риси психолога» (авторський особистісний диференціал), «Професійно-важливі якості психолога» (авторський диференціал для вимірювання ПВЯ спеціаліста) та опитувальник «Домінуючі мотиви (вибору професії психолога)» (А. Мікляєва, П. Румянцева).

Нижче наводиться узагальнення результатів, отриманих у магістерській роботі (Батюк І., 2023), виконаній під нашим керівництвом.

Спільним в уявленнях спеціалістів різних фахових груп про психолога-професіонала виступало наступне.

1) професійно-важливі якості (далі – ПВЯ):

– висока професійна обізнаність, ґрунтовні знання, готовність постійно підвищувати рівень кваліфікації (когнітивний компонент);

– уміння слухати, адаптивність до швидкозмінних/ часто екстремальних умов роботи, відповідальність (*поведінковий компонент*);

– навички комунікацій з усіма соціальними верствами населення та категоріями потребуючих психологічної допомоги, впевненість, самовладання (*комунікативний компонент*).

2) особистісні риси спеціаліста:

– комунікабельність, самостійність, працелюбність (*чинник активності*);

– наполегливість, витривалість, дисциплінованість (*вольова сфера*);

– добросовісність, турботливість, чесність (*емоційна сфера*).

3) домінуючі мотиви: надання професійної допомоги і саморозвиток фахівця.

Відмінності в уявленнях юристів, військовослужбовців, працюючих психологів розкриваються (на рівні тенденцій) відповідно до переважаючих у них очікувань від роботи кваліфікованого психолога. А складові образу психолога заломлюються через фахову специфіку представників кожної групи.

Юристи. В образ практичного психолога поряд з високими вимогами до його професійних компетенцій (грунтовні знання, готовність постійно вдосконалюватися у фаховому плані), юристи включають глибоку обізнаність з окремими питаннями деонтології (зокрема, неухильне дотримання Етичного кодексу психолога, що може свідчити про вищу цінність професійної етики та внутрішніх стандартів в роботі цього спеціаліста-практика).

Особливої уваги правники приділяють когнітивному компоненту працюючих психологів: аналітичним здібностям фахівця у вирішенні емоційно-гострих, конфліктних ситуацій; критичному професійному мисленню; об'єктивності. Найбільш запитаними особистісними рисами професійного психолога вважають: комунікабельність, неординарність, стриманість, чесність, чуйність. На думку юристів, практичні психологи схильні обирати професію, орієнтуючись на певне поєднання окремих внутрішніх і зовнішніх мотивів.

Військовослужбовці. В образі практичного психолога військові особливо наголошують на таких домінуючих ПВЯ, як: стресостійкість, здатність швидко адаптуватися до роботи у змінюваних/ екстремальних умовах, відповідальність. На їхню думку, психолог має володіти ґрунтовними знаннями, максимально запитаними в умовах повномасштабного вторгнення, в ідеалі, – у галузі військової психології (зокрема, спеціаліст повинен мати навички кризового втручання та психологічної підтримки в екстремальних умовах).

Цінними особистісними характеристиками психолога військовики вважають, зокрема: працелюбність, товарииськість, енергійність, наполегливість (навіть, якщо вона набуває ознак впертості). Домінуючими мотивами вибору психологічного фаху, з погляду військовослужбовців, є поєднання потреби надавати професійну допомогу (з орієнтацією на саморозвиток) та потреби у розв'язанні спеціалістом власних проблем.

Працюючі психологи. Образ практичного психолога у цьому випадку розкривається переважно рисами, що входять до когнітивного і поведінкового блоків ПВЯ. Найбільш запитаними серед когнітивних якостей є: здатність до неперервного особистісного й фахового розвитку; прагнення до самоосвіти; володіння широким репертуаром професійного інструментарію (консультативними прийомами, психотерапевтичними техніками, різними методами психологічної підтримки й супроводу, діагностичними методиками). Серед поведінкових якостей – це: навички емпатійної взаємодії, швидка адаптація до екстремальних умов, толерантність до невизначеності.

Провідними особистісними особливостями психолога практикуючі фахівці вважають оптимізм та чуйність. Домінуючі мотиви вибору професії практичні психологи вбачають у такій тріаді потреб: 1) надання фахової допомоги з опорою на професійний саморозвиток; 2) вирішення особистих проблем; 3) спілкування.

Таким чином, описані вище тенденції, які розкривають уявлення представників різних професійних груп (юристів, військовослужбовців і практичних психологів) про кваліфікованого психолога, свідчать про: 1) високу оцінку рівня кваліфікації, професійно-важливих якостей і вмотивованості

фахівців з охорони ментального здоров'я; 2) існування доволі цілісного й гармонійного образу психолога у свідомості опитаних спеціалістів.

Ляховець Л. О., Делікатна П. П.

УЯВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРО ЖІНОЧУ КРАСУ

Актуальність наукового розгляду даної теми зумовлена низкою важливих соціально-психологічних факторів, які гостро розглядаються сьогодні за умов військового конфлікту на території України та його наслідків.

Війна здатна значно впливати на психічне здоров'я військовослужбовців, змінюючи при цьому їх цінності, пріоритети та сприйняття світу. Розуміння та усвідомлення змін в образах жіночності для військових, може бути важливим аспектом у програмах психологічного супроводу, реабілітації та адаптації учасників бойових дій. Отриманні результати практичних розвідок з даної тематики можуть бути корисним у формуванні позитивного фону та налагодженні міжособистісних контактів військовослужбовців та ветеранів після їхнього повернення до мирного життя.

Враховуючи збільшення кількості жінок у Збройних Силах України (через масштаби ведення бойових дій), не можна не відмітити зміни статусу й зростання їх ролі у війську. Розуміння того, як чоловіки-військовослужбовці сприймають жіночу красу, набуває особливої значущості для побудови здорових ділових гендерних відносин у колективі.

Найавні психологічні дослідження, зокрема, фокусуються на загальних закономірностях сприйняття привабливості, впливі соціокультурних стандартів та еволюційних механізмів, діючих у мирний час. Поряд з тим, вплив хронічного стресу на організм людини, постійних загроз життю, специфічного військового середовища та бойового досвіду на естетичні та візуальні уподобання залишається малодослідженим. Здійснення наукових розвідок проблеми зміни критеріїв оцінки жіночої

краси в уявленнях військових, допоможе поглибити розуміння адаптивних механізмів психіки в умовах війни та сприятиме коректнішому розумінню їхніх міжособистісних стосунків та емоційних потреб.

Слід зауважити, що найбільш відомими вченими, які працюють з питаннями уявлень чоловіків про жіночу красу, є представники американської та європейської наукової спільноти, зокрема: Басс Д., Бершейд Е., Гангестедт С., Ганем С., Джонстон В., Лірі М., Мак'юен Б., Маліновський Б., Мід М., Сапольські Р., Торнхілл Р., Хетфілд Е. та ін. Один з найвідоміших еволюційних психологів – Девід Басс, у своїх роботах зазначав, що чоловіки по всьому світу цінують фізичну привабливість більше, ніж жінки; чоловіки оцінюють жіночу привабливість, переважно за фізичними ознаками, пов'язаними з молодістю та фертильністю (Басс Д., 2017).

Дослідження німецьких вчених, проведене в Університеті Констанца, виявило, що найпривабливішою формою жіночого тіла є яскраво виражена S-подібна крива, на перевагу стрункій фігурі. Такі результати можуть свідчити про те, що загальна округлість тіла може бути еволюційно запрограмованою ознакою привабливості (Хюбнер Р., Уфкен Е., 2024).

Враховуючи фактори постійної загрози життю та хронічного стресу, чоловіки-військовослужбовці можуть підсвідомо надавати більшого значення жінкам, які демонструють ознаки міцного здоров'я та здатності до виживання. Про це може свідчити підвищена увага до фізичної сили, відсутності видимих ознак хвороб та загальної енергійності у партнера. Хронічний стрес може також чинити вплив на когнітивні функції, зокрема на оцінку та сприйняття. Цей процес може призвести до зменшення уваги щодо деталей зовнішньої привабливості. Під впливом постійної загрози життю, естетичні міркування можуть відсуватися на другий план. Сприймання зовнішньої краси може бути менш важливим, порівняно з емоційною підтримкою та практичними якостями.

Вивчаючи специфіку сприймання краси та привабливості, слід враховувати не тільки зовнішні умови, в яких воно відбувається, але й внутрішні – загальний психоемоційний – стани суб'єктів сприймання. Постійні стресові ситуації та

напруга можуть змінювати перцептивні пріоритети: те, що вважалося привабливим у мирний час, може втратити свою значущість в умовах війни, і навпаки. Стрес, також може загострювати відчуття вразливості та потреби у безпеці. Таким чином, уявлення про жіночу красу може асоціюватись не лише із зовнішніми ознаками привабливості, але й і з підсвідомим сприйманням здатності жінки бути сильною, здатною підтримати у важкий час, самотійною, здоровою.

Не менш важливу роль у створенні образу красивої жінки у воєнний час відіграє фактор емоційності. В умовах дії постійних загроз та великих людських втрат, у військовослужбовців зростає потреба в емоційній підтримці, співчутті та проявах близькості. Тому часто до уявлень про жінку, як красиву й здатну продовжити рід партнерку, додаються ще й певні її внутрішні якості, такі, як: емпатія, доброта, щирість, терпіння, здатність до співпереживання (Johnson, 2008, 2013). У часи війни, відчуття стабільності та надійності партнера, можуть посідати важливе місце у формуванні ставлення до жінки та жіночої привабливості в цілому. Жінки, яких сприймають вірними та емоційно стійкими, можуть бути більш привабливими для чоловіків, які перебувають у зоні бойових дій.

Зміни в поведінці та уявленнях про жіночу красу у чоловіків-військовиків можуть спричинитися утворенням специфічного чоловічого середовища у координатах військової служби, яке має власні норми та цінності. Дане середовище зумовлене власною ієрархією, високим рівнем взаємозалежності і особливими міжособистісними зв'язками. Під його дією увага військових може акцентуватися на цінностях, які асоціюються з витривалістю та високим рівнем адаптації до змін; означене стосується переважно чоловіків з нового бойового братерства, нової групової ідентичності, нових естетичних уподобань, відмінних від довоєнних (Макалістер Л., Каллаган Дж. та Феллін Л., 2018). Вважаємо за потрібне констатувати тенденцію до поступової трансформації уявлень про роль і місце жінки в армії, добре помітних у зміні відповідних наративів. Вектором змін може виступати перехід:

1) від патріархально-мілітаристських уявлень, побудованих на протиставленні «сильних, відважних чоловіків слабким, беззахисним жінкам» (Жінки і війна, 2022);

2) через ідею оборони своїх сімей, дітей, домівки, Батьківщини, де жінка метафорично стає втіленням тієї «ідеї, за яку борються чоловіки-воїни» (Жінки в ЗСУ, 2022; Храбан Т., Самойленко К., 2023);

3) до паритетних у гендерному сенсі засад захисту своєї країни, де жінка вже сприймається як посестра, котра служить в лавах ЗСУ, як «воїн» (виконує бойові завдання на рівні з бійцями-чоловіками) та як «турботлива помічниця» (виконує гендерно-традиційну, не пов'язану із ризиком для життя, роботу в умовах армійської служби) (Марценюк Т., Гриценко Г., Квіт А., 2022).

Загальноприйнятою є позиція вчених стосовно того, що військові дії можуть по-різному відображатись на чоловіках, враховуючи їх особистий досвід, рівень стресу, культурне походження та індивідуальні типологічні особливості. Так, під час несення служби, у чоловіків може з'являтися ностальгія за минулим мирним життям, а також, образом «жінки-берегині», такою здатною створити сімейний затишок та родинний спокій. У цьому випадку, можуть цінуватися риси, що асоціюються з турботою, сімейними цінностями та материнством (Холланд С., 2006).

Не можна виключати й кардинально інші варіанти сприймання жінки та жіночої краси й привабливості у ситуації їхньої інтеграції до збройних сил. Так, популярності у військових та цивільних медіа набирають, наповнені по-новому, образи жінок, дотичних до повномасштабної війни. Зокрема, контент-аналіз 50-ти статей про жінок, які беруть участь у нинішній російсько-українській війні, обіймаючи різні військові посади, дозволив виокремити наступні типи (Храбан Т., Самойленко К., 2023).

«Професіоналка», «Бунтарка»: вони самі обирають, ким хоче й може бути, відповідають бойовим вимогам, вправно виконують поставлені задачі у межах гендерно-нетрадиційної ролі.

Далеко не в усіх групах простежується акцентування уваги на красі, але вони є. Наприклад, «Красуня в погонах», «Модель глянцевого журналу», «Сексуальний об'єкт»: ці образи розкривають концепт т.зв. «доброзичливого сексизму» (Глік П, Фіск С., 1996; Баррето М., Дойл Д., 2023), діючий у межах здебільшого традиційного, нормативного сприймання жінки у суспільстві загалом, екстраполюючи це ставлення і на армію; чоловіки-вояки мають захищати жінок від небезпек; а жінки – підтримувати й надихати чоловіків.

«Насамперед жінка», «Кохана», «Мати»: образи, що асоціюються з базовими сімейними цінностями; хоча в умовах війни і вкрай непросто поєднувати жіночність й материнство з роллю «жінки-воїна», готової за потреби застосувати грубу силу (Крепстекієс С., 2010).

«Особа з особливими побутовими потребами»: на думку, С. Холланда, ще раз наголошує на вразливості жінок та необхідності берегти їх.

«Особа з нетрадиційною орієнтацією»: на нетрадиційній сексуальній поведінці наголос робиться з суто комерційних міркувань, оскільки подібна інформація завжди привертає підвищену увагу в соціумі (Даймонд Л., 2012).

Незважаючи на зазначене вище, слід визнати, що на сьогодні, дана тема є малодослідженою у вітчизняній науці, оскільки ситуація з організацією та проведенням наукових розвідок ускладнюється важкою економічною, соціальною, тактико-бойовою обстановкою в державі. Переважна ж більшість невеликої кількості наявних наукових висновків базуються на теоретичних припущеннях та дослідженнях із суміжних тем. Проте, дослідження уявлень військових про жіночу красу може збагатити психологічну науку в багатьох аспектах, зокрема, вони мають певний теоретичний та практичний потенціал для поглибленого розуміння перебігу психологічних процесів в екстремальних умовах, для поліпшення якості програм психологічної підтримки й супроводу військовослужбовців (й ветеранів), націлених на збільшення ефективності їх успішної соціалізації.

УСВІДОМЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ: СУТНІСТЬ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ

Життєві події, особливо емоційно насичені, є потужним джерелом трансформацій у психіці людини. Кризи, втрати, досягнення, які змушують суб'єкта переосмислювати свої цінності й поведінку, будучи переломними або рутинними, формують основу для стабільності й гармонії. Незалежно від типу життєвих подій їх усвідомлення відкриває нові перспективи для особистісного зростання суб'єкта, впливають на формування ідентичності, розвиток емоційної стійкості та адаптацію до змін.

Дослідження проблематики усвідомлення життєвих подій є важливим аспектом сучасної психологічної науки, оскільки дозволяє інтегрувати знання з різних дисциплін для глибшого розуміння того, як життєві події впливають на особистість та її розвиток. У психології усвідомлення життєвих подій досліджується як процес, що включає в себе когнітивну обробку інформації, емоційні реакції та рефлексію. Зокрема, дослідження показують, що високий рівень сприйнятого стресу корелює з негативними емоційними станами, такими як тривога та депресія, що підкреслює важливість усвідомлення стресових подій для психічного здоров'я.

Процес усвідомлення життєвих подій виходить за межі пасивного відображення реальності та включає конструктивне формування індивідуального смислу. Наративне конструювання життєвого досвіду, як зазначає І. Колобова, є важливим аспектом усвідомлення. Дослідження показує, що спосіб, яким людина конструює свої життєві події, може впливати на її самоусвідомлення та ідентичність (Колобова, 2021). Усвідомлення життєвих подій також впливає на особистісний розвиток через формування ціннісно-смыслових орієнтацій. Дослідження В. Кушнерова показує, що усвідомлення життєвих цінностей може суттєво впливати на прийняття рішень та поведінку особистості (Кушнеров, 2019). Це свідчить про те, що

усвідомлення життєвих подій є важливим елементом у процесі формування особистісної ідентичності та розвитку.

Феномен усвідомлення життєвих подій є важливим елементом особистісного зростання, оскільки дозволяє інтегрувати отриманий досвід розвивати емоційну зрілість і знаходити сенс у життєвих ситуаціях. Завдяки рефлексії та інтеграції емоційного й когнітивного аспектів подій людина здатна розвиватися, адаптуватися до викликів і будувати гармонійне життя. Усвідомлення є основою для перетворення життєвих подій на джерело сили й натхнення для подальшого самовдосконалення.

Психометричні методи відіграють ключову роль у процесі вивчення усвідомлення життєвих подій, дозволяють кількісно оцінити суб'єктивні переживання, емоційні реакції та адаптаційні механізми, що виникають у відповідь на життєві події. Розглянемо кілька основних психометричних методів, які використовуються для вивчення усвідомлення життєвих подій.

Стандартизовані опитувальники є одним із найпоширеніших психометричних інструментів для оцінки усвідомлення життєвих подій.

Шкали, що вимірюють рівень резильєнтності, дозволяють виявити, які стратегії допомагають людям краще справлятися з негативними подіями (Дубінін, 2023). Наприклад, шкала сприйнятого стресу (PSS) дозволяє виміряти рівень стресу, який відчуває особа внаслідок життєвих подій. Дослідження О. Вельдбрехт і Н. Тавровецької (2022) підтверджує, що ця шкала є ефективним інструментом для виявлення респондентів вразливих до негативного впливу стресу, який може заважати їхньому особистісному зростанню. Високий рівень сприйнятого стресу може бути пов'язаним із труднощами в адаптації до життєвих подій, що підкреслює важливість усвідомлення стресових ситуацій для розвитку особистісної стійкості.

Шкала позитивних і негативних афектів (PANAS), також використовується для вивчення усвідомлення життєвих подій. Вона дозволяє оцінити, як життєві події впливають на емоційний стан особи (Олефір, Боснюк, Малофейкіна, 2021).

Якісні методи, такі як структуроване інтерв'ю, також відіграють важливу роль у вивченні усвідомлення життєвих

подій. Наприклад, у дослідженні, проведеному Я. Мацегорою та О. Колесніченком, використовується структуроване інтерв'ю для оцінки морально-травматичних подій у військовослужбовців (Мацегора, Колесніченко, 2023). Цей підхід дозволяє отримати глибше розуміння особистісного досвіду та значення, яке індивіди надають своїм переживанням.

Усвідомлення життєвих подій постає як складний динамічний процес, що гармонійно інтегрує когнітивні, емоційні та екзистенційні складові людського досвіду. Цей процес розкриває здатність людини глибоко аналізувати власне життя, знаходячи сенс у пережитому. Рефлексія, інтеграція емоційних переживань та створення життєвих наративів визначені як ключові механізми, що дають змогу перетворювати окремі події на частину цілісного образу життя. Саме через ці механізми людина формує ідентичність, знаходить власне місце у світі та розвиває особистісний потенціал, роблячи кожную подію джерелом внутрішнього зростання та самовдосконалення. Використання наукових методів для вивчення усвідомлення життєвих подій є важливим для розуміння складних механізмів, які впливають на особистісний розвиток. Психометричні, кількісні та якісні методи, а також різні методологічні підходи дозволяють отримати повнішу картину того, як життєві події формують наш досвід і впливають на наше життя.

Михайленко П. А.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

У сучасному світі соціальні мережі відіграють значну роль у житті молодого покоління. Медіа стали не просто засобом спілкування, а й потужним інструментом впливу на сприйняття себе та навколишнього світу. Самооцінка підлітків формується під впливом зовнішніх чинників, і соціальні мережі відіграють у цьому процесі одну з ключових ролей. Багато підлітків оцінюють себе через призму лайків, коментарів та підписок, вважаючи ці показники мірилом власної значущості.

Віртуальний простір створює ілюзію ідеального життя, де всі виглядають щасливими, успішними та безтурботними. Це змушує підлітків порівнювати себе з іншими, що може викликати незадоволення власною зовнішністю, досягненнями або стилем життя.

Соціальні мережі – один із соціальних інститутів, який тією чи іншою мірою виконує замовлення суспільства та окремих соціальних груп щодо певного впливу на населення в цілому, в тому числі й на окремі вікові та соціальні категорії (Вакуліч Т., 2005).

Часте порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж може призводити до зниження самооцінки та посилення депресивних симптомів (Гоян І., Данилова Т., 2021). Аналізуючи ідеалізовані образи, які поширені в соцмережах, підлітки часто оцінюють свою зовнішність, стиль життя, фінансовий стан і професійні досягнення, що може викликати заздрість, яка, у свою чергу, сприяє розвитку депресивних станів. Соціальне порівняння є природним механізмом формування особистості, адже воно допомагає визначити своє місце в суспільстві. Однак, коли людина усвідомлює, що хтось має більші можливості чи ресурси, це може спричинити неприємні емоції та послабити віру в себе. Крім того, порівняння у віртуальному просторі має викривлений ефект: людина зазвичай бачить лише позитивні моменти чужого життя, які створюють ілюзію його досконалості. Оскільки користувачі соцмереж зазвичай демонструють лише найкращі сторони свого існування, інші, спостерігаючи за цим, можуть почуватися менш успішними чи менш гідними. Соціальні мережі сприяють постійному порівнянню, що може викликати незадоволеність собою, почуття невдачі та знижену самооцінку. Для підлітків, чия психіка ще формується, це може стати серйозним фактором психологічного стресу, що вимагає уваги та розвитку критичного мислення щодо сприйняття цифрового контенту.

У соціальних мережах люди зазвичай діляться лише тими новинами та моментами зі свого життя, які створюють привабливий образ і підкреслюють позитивні сторони (Тимошенко Є., 2022). Це явище називають самопрезентацією, і воно сприяє ідеалізації реальності. Користувачі доволі часто

оприлюднюють свої успіхи, щасливі миті та приємні події, водночас приховуючи труднощі, невдачі й негативні переживання. Такий вибір формує ілюзію бездоганного життя, що може призводити до викривленого сприйняття реальності іншими людьми. Порівнюючи власне життя з ідеалізованими образами, які можна побачити у соціальних мережах, люди нерідко відчувають незадоволеність собою. Крім того, це явище впливає на те, як оточуючі сприймають не лише інших, а й самих себе. Більшість демонструє лише позитивні аспекти свого життя, через це інші можуть відчувати себе менш успішними чи щасливими на цьому тлі. Важливо розуміти, що соціальні мережі не демонструють повну картину життя людей. Інформація, що міститься в Інтернеті, не завжди відображає реальність. Справжнє життя сповнене викликів, труднощів і невдач, які не завжди знаходять відображення в соціальних мережах. Тому важливо критично відфільтровувати інформацію та уникати порівнянь із ідеалізованими образами, створеними в Інтернеті.

Для багатьох підлітків соціальні мережі слугують майданчиком для самовираження та реалізації власної індивідуальності. Публікуючи фотографії, оформлюючи особисті сторінки та ділячись інтересами, вони демонструють свою унікальність і стиль життя (Якущенко Ю., Глущенко К., 2021). Отримання лайків, коментарів та інших реакцій викликає позитивні емоції, однак надмірна залежність від цієї зовнішньої оцінки може впливати на самооцінку й емоційний стан користувачів. Дослідження організації освітнього процесу в умовах воєнного стану вказують на потребу розвитку в молоді критичного мислення, уміння керувати емоціями, оцінювати ризики та ухвалювати обґрунтовані рішення (Boiko A., 2022). Ці навички сприяють розвитку самостійності, формуванню аналітичного мислення та здатності критично оцінювати інформацію, зокрема ту, що поширюється в соціальних мережах. Оволодіння емоційним самоконтролем допомагає краще розуміти й управляти власними реакціями, уникати конфліктів і будувати конструктивне спілкування з іншими користувачами. Уміння оцінювати ризики та приймати виважені рішення є ключовими для безпечної поведінки в онлайн-

середовищі: молоді важливо навчитися розпізнавати потенційні загрози, пов'язані з недостовірною інформацією, розкриттям особистих даних і можливими ризиками для психологічної та фізичної безпеки.

Сьогодні кібербулінг є серйозною проблемою, яка пов'язана з використанням інформаційно-комунікаційних технологій для залякування або заподіяння шкоди іншим. Це форма агресії, коли соціальні мережі, електронна пошта, мобільні телефони та інші засоби зв'язку стають інструментом поширення образливої, загрозової чи наклепницької інформації про людину (Гіденко Є., 2021).

Соціальні мережі нерідко стають платформою для кібербулінгу, де люди стикаються з погрозами, шантажем та іншими видами цифрового насильства. Це явище може спричиняти серйозні психологічні наслідки, зокрема стрес, тривогу, депресію та навіть формування глибоких емоційних травм у молоді. Кібербулінг може набувати різних форм, а кривдники застосовують різноманітні методи для приниження й заподіяння шкоди жертві в Інтернеті. Серед найпоширеніших проявів – поширення безпідставних чуток, злом електронних скриньок, незаконний обмін фотографіями чи відео без згоди, погрози в соціальних мережах, створення фейкових профілів і надсилання образливих повідомлень, які напямую можуть вплинути на самооцінку та психологічний стан підлітка.

Таким чином, соціальні мережі суттєво впливають на самооцінку та емоційний стан молоді, спричиняючи порівняння з ідеалізованими образами та ризик розвитку стресу й депресії. Особливо небезпечним є кібербулінг, який може завдати серйозної психологічної шкоди. Для зменшення негативного впливу важливо розвивати критичне мислення, навички управління емоціями та безпечної поведінки в онлайн-середовищі.

ОСОБЛИВОСТІ УСВІДОМЛЕННЯ ЗРІЛОЮ ОСОБИСТІСТЮ ВІДХИЛЕНИХ ЖИТТЄВИХ АЛЬТЕРНАТИВ

Соціальні, політичні та економічні процеси в суспільстві причинно зумовлюють появу проблем, які впливають на внутрішні переживання особистості та безпосередньо реалізуються в системі її взаємостосунків із соціумом. Зважаючи на значущість та недостатню розробленість даної проблеми у психологічній літературі, була обрана вказана тема.

Об'єкт нашого дослідження – усвідомлення особистістю відхилених життєвих альтернатив, а предмет – психологічні особливості та умови усвідомлення відхилених життєвих альтернатив особистістю дорослого віку. Мета дослідження полягала у теоретичному аналізі та експериментальному вивченні психологічних особливостей усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив.

В основу дослідження покладено припущення про те, що:

- особливості усвідомлення відхилених життєвих альтернатив носять процесуально-динамічний характер і забезпечуються рефлексією та суб'єктивною наративізацією; конкретизуються часовою локалізацією; реалізуються в особистісних стратегіях (проекція, витіснення, регресія/раціоналізація, інтеграція), якісно-кількісні характеристики яких встановлюються рівнями усвідомлення та зумовлюються віковими показниками розвитку зрілості особистості на етапі дорослого віку;

- відхилені життєві альтернативи та стан їх усвідомлення впливають на спрямованість особистості (за інтелектуальним, емотивним, акмеологічним типами) і визначають тенденції до подальшого життєвого планування;

- формування особистісної ідентифікації, розвиток когнітивної та емоційно-ціннісної рефлексії, розвиток зрілості (цілеспрямованість, змістовність, самореалізація, самоконтроль, відповідальність), диференціація спектру ситуацій виступають необхідними умовами та складовими системи психологічної

допомоги особистості дорослого віку з усвідомлення відхилених життєвих альтернатив.

Проблема усвідомлення буття та сенсу життя у психологічній науці представлена в дослідженнях Ш. Бюлер через конкретизацію поняття «життєвий шлях особистості». Подальші тенденції у вирішенні проблеми були розкриті у дослідженнях: психології особистості та особливостей становлення її індивідуальності в процесі вироблення стратегії життя та її реалізації у системі суспільних взаємодій; стратегій життя через визначення його діалектики та особистісної регуляції часом; теорії вчинку як системи усвідомлених життєвих виборів; процесу наративізації суб'єктивного життєвого досвіду особистістю, його переосмислення та репрезентацію у системі життєвих виборів; феноменологічного характеру соціальної поведінки особистості, яка реалізується у життєвих виборах та формує внутрішню свободу.

Особливого значення у вирішенні проблеми усвідомлення життєвих альтернатив набуває пошук співвідношення феноменологічного та екзистенційного підходів, в яких життя особистості, її суб'єктивність, проблеми взаємодії із об'єктивним по відношенню до внутрішнього психічного світу оточуючим світом – на сучасному етапі є досить суперечливими. Водночас, інтеграція даних підходів виступає в якості ефективної умови, що забезпечує особистості вихід із ситуації неможливості здійснення тих чи інших життєвих виборів через життєву альтернативу. Розгляд життєвих альтернатив з позиції інтеграції діяльнісного, феноменологічного та екзистенційного підходу не виступав предметом самостійних досліджень. Існує спектр досліджень, які визначають психологічні аспекти життєдіяльності і життєтворчості шляхом констатації закономірностей формування і розвитку особистості, які впливають на процеси її самовизначення в стратегіях та імовірних варіантах життя.

Досить обмежено в психологічних дослідженнях представлена проблема життєвих альтернатив. Зокрема їй надається статус феномена психологічного розвитку людини, констатується, що історія розвитку людини – це історія відхилених нею життєвих альтернатив; також розглядають

життєву альтернативу в якості складного динамічного явища, яке вбудоване в єдиний процес психічного розвитку та має різноманітні функції.

Життєві альтернативи не зникають з досвіду особистості, вони вимагають від неї діяльнісного ставлення та формування позиції, яка має функціональне значення в подальшому житті особистості. Найбільшого значення в даному контексті набувають відхилені життєві альтернативи, оскільки вони мають значно більше функціональне значення для психічного розвитку особистості, аніж прийняті.

Особливо значимим в цьому плані є період дорослості, коли активність та спрямованість особистості щодо власного життя є найбільш високою і продуктивною.

Теоретичний аналіз проблеми вказує на відсутність чіткої методологічної єдності науковців щодо прикладного вирішення проблеми зрілості та відхиленої життєвої альтернативи.

Відхилені життєві альтернативи стосуються різних сфер життя особистості, в залежності від вікового макроперіоду в межах дорослості. Так, на I-му макроперіоді (18-25 рр.) домінантними сферами є навчально-професійна діяльність, батьківська сім'я та пошук партнера, типовими відхиленими життєвими альтернативами є ситуації непорозумінь, криз та травм у даних сферах. У II-му макроперіоді (26-35 рр.) домінантними сферами є професійна діяльність, власна сім'я. Типовими відхиленими альтернативами є ситуації, які пов'язані з професійною діяльністю та кар'єрним розвитком, а також ситуації розлучення, зради, наявності/відсутності дітей. У III-му макроперіоді (36-40 рр.) характерними є сфери: сім'ї, дорослих дітей, професійної кар'єри та діяльності. Відхилені життєві альтернативи в більшості випадків пов'язані з критичними, травматичними ситуаціями у житті дорослих дітей.

Відхилення життєвої альтернативи – є прийняттям усвідомленого та відносно виваженого рішення не лише щодо вибору особистістю у певній життєвій ситуації, але й стосовно реалізації обраного вибору і прийняття відповідальності за подальше його впровадження.

Психологічний зміст відхиленої життєвої альтернативи полягає в усвідомленні усталених когнітивних, емоційних,

ціннісно-мотиваційних та поведінкових стратегій у прийнятті нових цінностей та означення альтернативи у процесі її відхилення.

Психологічними чинниками усвідомлення ВЖА є: когнітивні та емоційні особливості; інтернальність/екстернальність; “Я-концепція”; ідентичність Я відхиленій життєвій альтернативі і психологічні властивості.

Психологічними умовами усвідомлення ВЖА є: формування особистісної ідентифікації; розвиток когнітивної і емоційно-ціннісної рефлексії; розвиток зрілості особистості; сформована здатність диференціювати увесь можливий спектр ситуацій і визначати в них подієвий альтернативний характер.

Нами була розроблена процесуально-динамічна модель усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи зрілою особистістю. Визначено компоненти усвідомлення ВЖА: усвідомлення як процес і як якісна характеристика зрілої особистості та рефлексія, яка зумовлюється але не вичерпується самим усвідомленням. У відповідності до визначених компонентів виділені критерії: емоційно-ціннісна та когнітивна рефлексія, суб’єктивна наративізація, особистісні стратегії, часова локалізація усвідомлення. Констатовано показники: особистісні стратегії – проекція, витіснення, регресія, раціоналізація, інтеграція; суб’єктивна наративізація – симптоматичний, захисний, магічний та метафоричний наративи; часова локалізація усвідомлення – минуле, майбутнє, минуле-майбутнє, минуле-теперішнє-майбутнє.

Відхилена життєва альтернатива у минулому здатна повністю відображатися в усвідомленні майбутнього зрілою особистістю. Такого роду процес відбувається за рахунок низького або середнього рівня усвідомлення, що і спричинило необхідність констатації рівнів усвідомлення (низький рівень, середній, високий), оскільки вони чітко представлені у всіх виділених критеріях та показниках.

Звідси, усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи – не констатація її існування, а прийняття її як складової власної Я-концепції.

Визначено типи особистісної організації в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи: особистість раціонального

типу, особистість емотивного типу, особистість акмеологічного типу.

Констатовано особливості усвідомлення відхилених життєвих альтернатив:

- розвиненість радикального ставлення до альтернатив життя, зокрема з позиції аналітичного мислення та осмислення відхиленої життєвої альтернативи, прагнення до отримання додаткової інформації як із внутрішніх джерел функціонування власного Я (здатність до рефлексії), так і оцінки зовнішніх тенденцій;

- здатність до сприйняття нововведених ідей та поглядів і зміни тієї чи іншої альтернативи;

- орієнтацію на факти і аналіз зовнішніх позицій, які внутрішньо визначаються як авторитетні.

Виділено критерії усвідомлення в залежності від активності особистості у ставленні та прийнятті тієї чи іншої події: критерій усвідомленого вибору, критерій пасивного сприйняття події або підкорення особистості у прийнятті тієї чи іншої події певним об'єктивним обставинам.

З вище сказаного можна зробити висновок, що відхилена життєва альтернатива – це інтроєкт, який є зовнішнім об'єктом (людина, предмет, явище, ситуація та ін.), що в певний момент життя особистості вплинув на прийняття нею рішення, розв'язання проблемної, конфліктної, стресової ситуації та ін. і шляхом інтеріоризації набув внутрішнього неусвідомленого суб'єктивного значення у формі емоційних реакцій, ціннісних установок, думок, операцій, переживань, внутрішніх діалогів та описів. Інтроєкт практично є несвідомим і усвідомлення дає можливість його об'єктивувати та означити.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПОВЕДІНКИ ТА ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Питання психологічного здоров'я і благополуччя активно досліджувалися і досліджуються як зарубіжними, так і вітчизняними вченими, серед яких можна вказати на Н. Бредберна, Е. Діннера, А. Вотермена, К. Ріфф. Українські вчені (Каргіна Н., 2015; Кашлюк Ю., 2017; Санько К., 2016) також досліджували феномен «психологічного благополуччя». Крім цього, вчені, такі як М. Аргайл, І. Джідар'ян, А. Менегетті, В. Панкратов, М. Селігман, М. Яхода та інші, розглядали цей феномен у контексті задоволеності життям і суб'єктивного щастя. Феномен психологічного благополуччя особистості ми розглядаємо як інтегральне утворення, що виражається в ступені її орієнтації на реалізацію основних компонентів свого позитивного функціонування, що суб'єктивно сприймається як задоволеність собою та своїм життям. Психологічне благополуччя складається з двох основних компонентів: переважання позитивних емоцій над негативними та позитивна оцінка власного життя. Це дозволяє виділити дві складові психологічного благополуччя: когнітивну (оцінка різних аспектів існування) та емоційну (домінуючі емоційні відчуття щодо цих аспектів). Такий підхід є досить цілісним для розуміння взаємозв'язку цих компонентів (Сердюк Л., 2017).

Припускаємо, що когнітивна складова психологічного благополуччя, до якої належить оцінка різних аспектів існування, певним чином може забезпечуватися регуляторним процесом оцінки результатів поведінки та діяльності, який є складовою психічної саморегуляції. Виходячи з цього, метою дослідження було вивчення взаємозв'язку психологічного благополуччя з показниками психічної саморегуляції поведінки та діяльності студентської молоді.

Для проведення емпіричного дослідження були залучені студенти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Всього у дослідженні взяло участь 63

особи, які навчаються в на філологічному факультеті та в Навчально-науковому інституті психології та соціальної роботи, віком 17-20 років. Для дослідження психологічного благополуччя було використано методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (Калюк О., Савченко О., 2022), розроблену українськими дослідниками й призначену для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Для дослідження показників психічної саморегуляції поведінки та діяльності молоді було використано методику «Стилі саморегуляції поведінки та діяльності особистості» (В. Моросанова). Дані методики являють собою опитувальники з переліком закритих питань. Для обробки результатів було використано методи математичної статистики (описові статистики та кореляційний аналіз) за допомогою програми SPSS (27 версія). Дослідження проводилось у листопаді-грудні 2024 року.

За результатами дослідження за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» можемо стверджувати, що показники рівня психологічного благополуччя у переважній більшості досліджуваних мають середній рівень та вище середнього рівня, значно менший показник низького рівня. За показниками «задоволеність власним життям» значення вище середнього рівня мають 43 % досліджуваних, середнього – 43 % досліджуваних, низького – 16 % досліджуваних. За показниками «незадоволеність собою і розчарування в житті» значення вище середнього рівня мають 30 % досліджуваних, середнього – 49 % досліджуваних, низького – 22 % досліджуваних. За показниками «задоволення відносинами з іншими» значення вище середнього рівня мають 16 % досліджуваних, середнього – 79 % досліджуваних, низького – 7 % досліджуваних. За показниками «загальний рівень задоволеності» значення вище середнього рівня мають 31 % досліджуваних, середнього – 55 % досліджуваних, низького – 16 % досліджуваних.

Отже, більшість опитаних студентів в цілому задоволені тим, що наразі відбувається в їхньому житті, власними умовами життя. У них не виникає потреби щось змінювати, адже вони досить високо оцінюють продуктивність своєї діяльності. Вони

реалістично оцінюють власні ресурси, що дає можливість із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі. З іншими особами вони схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки.

За результатами дослідження психічної саморегуляції за методикою «Стилі саморегуляції поведінки та діяльності особистості» В. Моросанової можемо стверджувати, що показники рівня саморегуляції респондентів у переважній більшості досліджуваних мають середній рівень, хоча така індивідуальна властивість саморегуляції поведінки та діяльності, як самостійність розвинута у досліджуваних досить слабо. За показниками регуляторного процесу планування значення вище середнього рівня мають 5% досліджуваних, середнього – 70% досліджуваних, низького – 31% досліджуваних. За показниками процесу моделювання значення вище середнього рівня мають 35% досліджуваних, середнього – 55% досліджуваних, низького – 12% досліджуваних. За показниками процесу програмування значення вище середнього рівня мають 34% досліджуваних, середнього – 59% досліджуваних, низького – 10% досліджуваних. За показниками регуляторного процесу оцінювання результатів значення вище середнього рівня мають 31% досліджуваних, середнього – 47% досліджуваних, низького – 25% досліджуваних. За показниками такої індивідуальної властивості, як гнучкість значення вище середнього рівня мають 25% досліджуваних, середнього – 65% досліджуваних, низького – 13% досліджуваних. За показниками такої індивідуальної регуляторної властивості, як самостійність значення вище середнього рівня мають 13% досліджуваних, середнього – 32% досліджуваних, низького – 58% досліджуваних. Загальний рівень саморегуляції у більшості досліджуваних має середній рівень розвитку. Значення вище середнього рівня мають 23% досліджуваних, середнього – 68% досліджуваних, низького – 9% досліджуваних.

Таким чином, у студентів потреба в плануванні розвинена слабо, цілі часто змінюються поставлена мета рідко буває досягнута, планування мало реалістичне. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно. Вірогідно, сучасна

ситуація в країні впливає на зазначений вище регуляторний процес. Натомість регуляторний процес моделювання досить розвинений у досліджених респондентів. Вони здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям. Високі показники програмування у респондентів говорять про сформованість потреби продумувати способи своїх дій і поведінку для досягнення намічених цілей, про розгорнутість розроблених програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах, стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийнятного результату. Високі показники оцінки результатів у досліджених студентів свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Респонденти адекватно оцінюють як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов. Досить високий рівень розвитку гнучкості зумовлює пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин досліджувані легко перебудовують плани і програми виконавчих дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Певним парадоксом є низький рівень розвитку самостійності на фоні високого розвитку інших регуляторних процесів та властивостей більшості опитаних, що свідчить про залежність їх від думок і оцінок оточення, про некритичне слідування чужим порадам. Зазначені вище тенденції разом із низьким рівнем розвитку планування, можливо, відображують наслідки перебування українського суспільства в ситуації невизначеності, викликаній постійною загрозою для життя через дії країни-агресора.

Для розкриття взаємозв'язку між показниками психологічного благополуччя та показниками психічної

саморегуляції проведено кореляційний аналіз даних із застосуванням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена. Кореляційний аналіз показав наявність єдиної значимої оберненої кореляції між показниками «незадоволеність собою та розчарування в житті» та «програмування» ($r = -0,376$ при $p \leq 0,05$), тобто у респондентів з високим розвитком регуляторного процесу програмування – низький рівень незадоволеності собою та відсутнє розчарування в житті. Цілком закономірно, що респонденти, які самостійно будують гнучкі програми дій, мають низький рівень незадоволеності життям та високий рівень суб'єктивного благополуччя. Припускаємо, що розвиваючи здатність молоді усвідомлено програмувати власні дії, можна підвищити рівень суб'єктивного благополуччя цієї верстви населення. Перспективою подальших досліджень, на наш погляд, є детальніше вивчення на більших вибірках взаємозв'язків суб'єктивного благополуччя та психічної саморегуляції поведінки та діяльності молоді.

Наливайко М. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ МІЖГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

У сучасному світі, що характеризується глобалізаційними процесами, міграційними потоками, цифровізацією і соціальними мережами, проблема міжгрупової взаємодії набуває нових вимірів. Психологічні особливості взаємодії між представниками різних соціальних груп є важливим чинником як стабільності, так і напруження в суспільстві (Dovidio, Hewstone, Glick, Esses, 2021; Цимбалюк, 2020). Соціальна ідентичність, як інтегративна складова самосвідомості особистості, визначає спосіб, у який індивіди сприймають себе через приналежність до певних груп (національних, професійних, релігійних тощо). Ця ідентичність безпосередньо впливає на характер міжгрупових відносин, сприяючи як кооперації, так і конфлікту. Особливо актуальним стає питання

множинної ідентичності та перехресності групових належностей (Crenshaw, 2019) у контексті сучасних українських реалій (Кириленко, 2022).

Теоретичні підходи та аналітичний огляд. Аналіз теоретико-методологічних засад дослідження основних психологічних механізмів міжгрупової взаємодії в контексті соціальної ідентичності дозволив виокремити чинники, що обумовлюють як гармонійну взаємодію, так і конфліктність між групами.

У концептуальній основі досліджень лежать: теорія соціальної ідентичності (Таджфел Г., Тернер Дж., 1979), що пояснює механізми формування групової належності та її вплив на самооцінку; теорія самокатегоризації (Тернер Дж., 1987), яка поглиблює розуміння процесів внутрішньогрупової та міжгрупової поведінки; теорія реалістичного міжгрупового конфлікту (Шериф М., 1961), яка акцентує на боротьбі за ресурси як джерелі конфлікту; теорія соціальної домінантності (Сіданіус Дж., Претто Ф., 1999), що вказує на прагнення груп підтримувати ієрархічні структури в суспільстві; теорія перехресної ідентичності (intersectionality theory) К. Креншоу (2019) – сучасний підхід до аналізу множинної групової приналежності; модель сприйняття міжгрупових загроз (Стівен М. Варден та К. Браун, 2022) – дослідження психологічних чинників, що визначають, коли інші групи сприймаються як загроза; концепція «політичної ідентичності» в умовах суспільних трансформацій в Україні (Палій, 2005; Цимбалюк, 2020); дослідження динаміки етнічних ідентичностей в Україні (Петренко, 2021).

Сучасні дослідження враховують роль емоційних процесів у міжгруповій взаємодії (Paolini, Harwood, Rubin, 2022), що показують, як емоції страху чи гніву можуть посилювати упередження навіть при слабкій когнітивній категоризації.

Розглядаючи міжгрупову взаємодію, важливо враховувати такі концепти, як стереотипізація, упередження, ідентифікація, дискримінація, міжгруповий конфлікт і міжгрупова кооперація. Аналізуючи основні психологічні механізми міжгрупової взаємодії виокремлено наступне.

1. Когнітивна категоризація. Процес категоризації людей на «своїх» та «чужих» активується вже на ранніх етапах обробки соціальної інформації (Crisp & Turner, 2020). Дослідження свідчать, що навіть випадкове групування людей за мінімальними ознаками призводить до виникнення фаворитизму внутрішньої групи. Українські дослідження (Кириленко, 2022) підтверджують важливість наративних структур у закріпленні групових категоризацій у періоди соціальних змін.

2. Позитивна соціальна ідентичність та позитивна диференціація. Люди прагнуть позитивної самооцінки через позитивну оцінку своєї групи. Сучасні дані (Verkuyten, Yogeeswaran, 2020) вказують, що цей механізм особливо проявляється в умовах соціальної нестабільності або загрозливих змін у суспільстві. Згідно з дослідженнями в українському контексті (Цимбалюк, 2020), ідентичність може активізуватися у відповідь на загрозу безпеці або культурній самотності.

3. Стереотипізація, упередження та дискримінація. Упередження можуть бути як явними, так і неявними (Greenwald & Pettigrew, 2019). Сучасні дослідження показують, що навіть люди з високим рівнем декларованої толерантності можуть несвідомо виявляти упередження у швидких реакціях або неформальній поведінці. Цифрові технології, зокрема алгоритми соціальних мереж, сприяють загостренню стереотипізації через ефект «інформаційної бульбашки» (Bail, 2021). Нещодавні українські дослідження (Кепкало, 2018; Петренко, 2021) висвітлюють механізми відтворення етнічних і культурних стереотипів, особливо в умовах медіа-впливу. Зростання стереотипів відзначено в періоди суспільної нестабільності.

4. Механізми конфлікту та кооперації. Дослідження останніх років (Čehajić-Clancy, Goldenberg, Gross, 2021) показують, що для зниження міжгрупової напруги ефективними є не лише спільна діяльність, а й інтергрупова емпатія – розвиток здатності співпереживати досвіду іншої групи. Створення "інклюзивної ідентичності" (Gaertner & Dovidio, 2021), де всі групи розглядаються як частина єдиного

соціального простору, має значний потенціал у розв'язанні тривалих міжгрупових конфліктів. Українські психологи (Кириленко, 2022) акцентують на важливості стратегій «позитивного контакту» між регіональними та етнічними групами в Україні, особливо в контексті внутрішньої міграції та переселенців.

5. *Стратегії регулювання міжгрупових відносин.* Крім класичної контактної гіпотези (Allport, 1954), сучасні підходи пропонують інтеграційні моделі, що передбачають: активне співробітництво між групами (Paluck, Green, 2019); залучення емоційно заряджених наративів та спільного переосмислення історичних подій (Noor, Brown, Gonzalez, 2020); інклюзивні освітні практики (Tropp, 2022). Окрім класичних підходів, українські дослідники (Петренко, 2021) пропонують практики формування інклюзивної громадянської ідентичності через освітні ініціативи та культурні проєкти.

Практичні імплікації. Сучасні знання про психологічні механізми міжгрупової взаємодії дають змогу: формувати політику соціальної інтеграції з акцентом на плюральність ідентичностей; створювати програми профілактики стереотипізації в соціальних мережах; розробляти тренінги розвитку міжкультурної емпатії; впроваджувати освітні програми про критичний аналіз упереджень і стереотипів.

Психологічні механізми міжгрупової взаємодії є багатовимірним явищем, де соціальна ідентичність виконує роль базового орієнтира. Ці механізми є складним комплексом когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, що регулюють соціальні відносини. Соціальна ідентичність виступає базовим чинником, який визначає спосіб взаємодії особистості з іншими групами. Врахування когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, а також застосування сучасних інтегративних стратегій, є запорукою ефективної побудови інклюзивного, стабільного та справедливого суспільства. Адекватне розуміння цих процесів дозволяє створювати ефективні стратегії розвитку толерантності, інклюзивності та соціальної згуртованості в суспільстві.

ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ, ЯК ІНДИКАТОР ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПІДТРИМУЮЧИХ ПРОФЕСІЙ

Четвертий рік повномасштабної війни в Україні створює особливі, надзвичайно напружені умови, які вимагають від фахівців з різних галузей, здійснювати свою діяльність в середовищі постійної небезпеки, стресу та невизначеності. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу стає ключовим аспектом у забезпеченні ефективності їхньої роботи та збереженні ментального здоров'я. Особливо пильної уваги за цих умов привертає діяльність представників підтримуючих професій, які змушені виконувати свої фахові обов'язки в надзвичайно складних або відверто загрозливих умовах.

Медичні та соціальні працівники, психологи, педагоги частіше за інших стикаються з проблемою багатоцільової діяльності, пов'язаної не лише з вирішенням професійних питань, а й надзвичайно великою мірою залученості емоційного сприйняття та емпатії. В умовах війни збільшується потреба у психологічній підтримці, прийнятті та розумінні особистісних переживань, у допомозі в подоланні психотравмуючих ситуацій та хронічного стресу. Перенасичення негативними емоціями у такому випадку може спровокувати емоційне виснаження фахівця та втому від співчуття.

Поняття «втома від співчуття» було використане вперше історикинею Карлою Джонсон. Втомою від співчуття вона називала один з етапів вигоряння працівників, робота яких базується на спілкуванні з людьми. У зону найбільшого ризику, на її думку, потрапляли медичні працівники (зокрема, медсестри), які доглядали за хворими, лікарі та психотерапевти. Часто через інтенсивне робоче навантаження та складні стани своїх пацієнтів представники цих професій страждали на відчуття втоми, злості, апатичності та відчуженості, демонстрували зниження ефективності працездатності та навіть схильності до депресивних станів (Joinson C., 1992).

Американський науковець Чарльз Фіглі пізніше описав втому від співчуття метафорично, як «вартість догляду»; розширив уявлення про неї, як про вторинний травматичний стресовий розлад із симптомами, подібними до посттравматичного стресового розладу (Figley C., 1995).

Загалом, кін. XX – поч. XXI ст. став періодом активного наукового дослідження негативних ефектів вторинного впливу на особистість представників підтримуючих професій. Учені запропонували велику кількість моделей втоми від співчуття, однак на сьогодні однією з найбільш впливових залишається Модель стресу та втоми Ч. Фіглі (Figley C., 2002).

В основу цієї моделі покладено тезу про те, що емпатія та емоційна включеність є необхідними складовими, які дозволяють медичному працівникові встановити зв'язок з пацієнтом та ефективно зреагувати на його страждання. Однак, у результаті такої включеності фахівці потрапляють під безпосередній вплив емоцій пацієнта, котрий відчуває душевний біль, медик же, за рахунок своїх емпатичних реакцій, відчуває більшу мотивацію до пом'якшення страждань хворого. У разі, коли це відчуття набуває постійного характеру, а сама особа втрачає здатність справлятися зі своїм станом, фокусуючись на досягнутому прогресі або відсторонюючись від надмірної роботи, виникає стрес співчуття.

Втома від співчуття багатьма авторами часто ототожнюється з вигоранням. Хоча ці два феномени пов'язані та можуть співіснувати, доповнюючи один одного, вони не є тотожними. Наприклад, дистрес втоми від співчуття у психологів, пов'язаний виключно із наданням психологічної допомоги клієнтам; а вигорання є хронічним стресом, пов'язаним із загальними вимогами роботи та браком ресурсів (Gentry J., 2002; Stamm B., 2010).

Втома від співчуття може бути спровокована наданням допомоги (Figley C., 1995; Pearlman L. & Saakvitne K., 1995; Stamm B., 1995):

- хворому з важкими станами;
- у небезпечному середовищі;
- під час стресу, багатогодинної роботи з великим навантаженням;

- у травматичному середовищі, наприклад, на місці аварії;
- пацієнту, який важко переживає втрату дитини;
- пацієнту з депресією або суїцидальними думками;
- пацієнту, який пережив фізичні або вербальні погрози.

Коли ці тригери починають впливати на життя фахівця на роботі та поза нею, коли немає можливостей відновити ресурси і покращити свій власний психоемоційний стан, може виникнути втома від співчуття. У той час, як вигорання виникає через хронічну втому і деформацію на робочому місці, накопичується поступово і не прив'язується до конкретної травмівної ситуації. Втома від співчуття може виникнути через специфічну травму клієнта і може провокуватися навіть однією травмівною подією, коли фахівець проявляє надзвичайну вразливість й емоційне підключення до проблем пацієнта. Це явище характеризується напругою та виснаженням, що виникають через постійну роботу з людьми, які зазнали травм. Втома від співчуття може співіснувати з вигоранням або проявлятися самостійно (Stamm H., 1995; Jenkins S. & Baird S., 2002; Figley C. & Ludick M., 2017 та ін.).

Хоча втома від співчуття не є станом психічного здоров'я, вона пов'язана з погіршенням рівня психічного здоров'я і впливає на виконання професійних обов'язків (навіть, може стати причиною звільнення).

Симптомами втоми від співчуття, які проявляються на особистісному рівні, можуть виступати (Sabo B., 2010):

- Фізичні: головні болі, втома, проблеми з травленням, проблеми зі сном, кошмари.
- Емоційні: тривога, стрес, напруга, депресія, виснаження, відчуття безпорадності, заціпеніння, відсторонення, емоційна роз'єднаність.
- Поведінкові: підвищена настороженість, підвищена дратівливість, нехтування доглядом за собою.
- Духовні: втрата мети, розчарування, деперсоналізація, відсутність почуття особистого досягнення.
- Когнітивні: труднощі з концентрацією, підвищений песимізм, неуважність, нав'язливі думки.
- Стосунки: дистанціювання від друзів і родини, прагнення до самоізоляції, підвищена конфліктність.

Симптоми, які проявляються на рівні робочого місця (Peters E., 2018):

- Продуктивність: низька мотивація, зниження якості роботи.
- Моральний стан: низька впевненість, підвищена апатія, почуття провини, дистрес.
- Взаємини: дистанціювання від колег, підвищена дратівливість.
- Поведінкові: часті запізнення на роботу, уникнення деяких видів діяльності, збільшення вживання психоактивних речовин як способу самолікування.

Важливо також зазначити, що професійне вигорання – це психофізіологічна реакція організму на стреси різного рівня інтенсивності, яка формується та розгортається протягом тривалого часу, тоді як втома від співчуття може розвиватись раптово й мати зовнішні ознаки вторинної травматизації, що супроводжується зниженням емпатії, накопиченням виснаження і психосоматичних симптомів.

І втома від співчуття, і вигорання можуть призвести до виснаження, безпорадності, розчарування, самотності, тривоги та депресії. Існує припущення, що втома від співчуття може бути причиною вигорання, тоді як інше припущення наголошує, що вигорання є компонентом втоми від співчуття. На нашу думку, втома від співчуття є індикатором професійного вигорання працівників підтримуючих професій в умовах воєнного стану, коли існує постійна загроза життю, розвитку травматичних та посттравматичних станів, глобальних змін усталеного життя.

Співчуття до іншої людини в такому випадку викликає емоційну напругу, що поступово призводить до виснаження, а іноді до накопичення цього ефекту. Таким чином, втома від співчуття – це не просто втома. Це стан, який може призвести до серйозних порушень ментального здоров'я фахівця, що вимагає від нього відстежувати й не допускати появи цих наслідків. Запобігти розвитку втоми від співчуття можна шляхом регулярного скринінгу індикаторів психоемоційних та соматичних станів, особливо для спеціалістів, які перебувають у

постійному близькому контакті з травматичними подіями та травмованими людьми.

У випадку професійного вигорання помічним способом самопідтримки фахівця виступає зміна діяльності; коли ж йдеться про втому від співчуття, допомога має надаватися у процесі організації групової роботи, націленої на створення «співчутливої», підтримуючої атмосфери, яка запускає дію механізму самопіклування у кожного конкретного спеціаліста. В першу чергу це увага до власних потреб і станів, здоров'я та емоційного фону. Втома від співчуття значно легше піддається корекційному та психотерапевтичному впливам, особливого значення серед яких набуває супервізія.

Палько Т. В.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОГЕНЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Психологічні властивості особистості формуються під впливом генетичних, біологічних і соціальних факторів. Генетичні фактори відіграють роль у визначенні певних аспектів особистості, таких як темперамент або схильність до певних розподілів поведінки. Біологічні фактори, такі як будова мозку, можуть також впливати на формування різних властивостей особистості. Як зазначає І. Штих, «передумовою формування людської індивідуальності є анатомо-фізіологічні задатки (базова індивідуальність або природна індивідуальність). Індивідуальні риси особистості, що не представлені в системі міжособистісних взаємин, виявляються несуттєвими для характеристики особистості, поки не стануть потрібними в системі міжособистісних взаємин, суб'єктом яких є людина як особистість. Власне, тому ми шукаємо детермінанти розвитку індивідуальності як в царині спадковості, так і в царині середовища» (Штих І., 2024).

Соціальні фактори відіграють важливу роль у розвитку і вираженості різних аспектів особистості. Це відбувається через взаємодію з родиною, оточенням та культурно-соціальним

середовищем. Лише серед людей та за умови нормального розвитку людського організму, індивід стає особистістю. Таким чином, особистість – це індивід, який має свідомість, самосвідомість, активно пізнає і перетворює навколишній світ відповідно до людських потреб. Особистість – це індивід із соціально зумовленою системою вищих психічних якостей, що визначаються залученістю людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин. Ця система виявляється і формується в процесі свідомої продуктивної діяльності і в спілкуванні. Особистість опосередковує та визначає рівень взаємозв'язків індивіда з суспільним та природним середовищем.

Якщо генетичні задатки є визначальними у формуванні психологічних рис особистості, то особистість людини формується на початку життя і потім буде важко щось змінити. Однак, якщо виховання є більш важливим, то наш досвід, швидше за все, буде визначальним для формування психологічних властивостей особистості, і ми можемо змінювати наші властивості з плином часу. Якщо розглядати монозиготних близнюків, які були розділені до семи днів, то бачимо безліч ідентичних рис (Spratling 2007). Такі дослідження вказують на генетичні корені нашого темпераменту та поведінки. Дослідження близнюків вказують на те, що монозиготні близнюки мають по суті однаковий набір генів, в той час як дизиготні близнюки мають, в середньому, напівідентичний набір. Ідея полягає в тому, що, якщо близнюки мають досягнення у певній галузі, то це буде впливати на їхнє середовище в рівній мірі, і цей вплив буде в значній мірі однаковим для монозиготних і дизиготних близнюків. Іншими словами, якщо фактори навколишнього середовища однакові, то єдиним фактором, який може зробити монозиготних близнюків більш схожими, ніж дизиготних близнюків, є їх велика генетична схожість.

Але ми розуміємо, що не все так однозначно, оскільки у ядрі кожної людської клітини міститься 23 пари хромосом. Одну з кожної пари ми отримуємо від батька, а іншу – від матері. Хромосоми складаються з ниток молекули ДНК (дезоксирибонуклеїнової кислоти), а ДНК згрупована в

сегменти, відомі як гени. Ген – це основна біологічна одиниця, яка передає характеристики від одного покоління до наступного. Клітини людини мають близько 25000 генів.

Гени різних особин одного і того ж виду практично ідентичні. ДНК у наших генах приблизно на 99,9% однакові. Загальні генетичні структури призводять до народження особин одного і того ж виду з особливою формою поведінки, яка дарована природою. Ці можливості та характеристики відомі як інстинкти – складні вроджені моделі поведінки, які допомагають забезпечити виживання та відтворення (Tinbergen, 1951). Але прояви різних рис і поведінки також варіюються в межах видів. Психологічні властивості особистості визначаються не одним геном, а скоріше діями багатьох генів, які працюють разом. Крім того, навіть працюючи разом, гени не настільки потужні, щоб контролювати або «створювати» нашу особистість. Деякі гени, як правило, підсилюють формування певної риси особистості, а інші – зменшують ту саму рису. Такі складні відносини між всіма генами, а також різноманітні випадкові фактори дають остаточний результат. Крім того, генетичні фактори завжди працюють з факторами навколишнього середовища для формування психологічних властивостей особистості. Наявність даної моделі не обов'язково означає, що певна риса буде розвиватися завдяки генам, а окремі риси можуть виникнути лише в деяких середовищах.

Для того, щоб з'ясувати роль генетики у формуванні психологічних властивостей особистості можна провести вибіркове розведення тварин за ознакою інтересу. При такому підході ми вибираємо тварин, які найбільше виявляють особистісні особливості інтересу і схрещуємо цих тварин одне з одним. Якщо селективне розведення створює потомство з ще більш акцентуйованими рисами, то можна припустити, що риса має генетичне походження. Насправді, так вчені визначили роль генетики в тому, як черви реагують на подразники, як риби використовують елементи залицяння, чим відрізняються щурі в грі, і як свині відрізняються за своїми реакціями на стрес.

Хоча дослідження селекції можуть бути інформативними, вони не можуть бути корисними для вивчення людини. Для

цього ми використовуємо знання з психогенетики – різноманітні методи дослідження, які вчені використовують, щоб дізнатися про генетичні та екологічні впливи на поведінку людини шляхом порівняння ознак біологічно та небіологічно пов'язаних членів сім'ї (Baker, 2010). Більшість психологічних і психофізіологічних характеристик людини мають певний спадковий компонент, який бере участь у формуванні всього різноманіття поведінки людини. На сучасному етапі активно проводяться пошуки генетичних маркерів, пов'язаних з поведінкою людини.

Психогенетика досліджує формування психологічних властивостей особистості за допомогою генеалогічного методу та методу усиновлених дітей, методу сибсів, методу близнюків та його різновидів, популяційного методу, методів оцінювання генетичної дисперсії, методів медико-генетичного консультування тощо.

Вплив спадковості і виховання можна визначити за допомогою спеціальних досліджень. Ми висуваємо гіпотезу про те, що цей вплив може здійснюватися у трьох напрямках:

- *Спадковість* (тобто генетичний вплив) вказується, коли коефіцієнт кореляції для монозиготних близнюків перевищує такий для дизиготних близнюків, що свідчить про те, що спільна ДНК є важливим детермінантом особистості.

- *Детермінанти спільного середовища* вказуються, коли коефіцієнти кореляції для монозиготних і дизиготних близнюків більше нуля, а також дуже схожі. Ці кореляції вказують на те, що обидва близнюки мають досвід в сім'ї, який робить їх схожими.

- *Нерозділене середовище* вказується, коли ідентичні близнюки не мають подібних рис. Ці впливи стосуються досвіду, які не враховуються ні спадковістю, ні спільними факторами навколишнього середовища. Нерозділені фактори навколишнього середовища – це досвід, який робить людей в одній сім'ї менш схожими. Якщо батько ставиться до однієї дитини більш ласкаво, ніж до іншої, і як наслідок ця дитина характеризується вищою самооцінкою, то батьківство в цьому випадку є нерозділеним фактором навколишнього середовища.

Дослідження всіх трьох джерел впливу можуть показати наскільки одночасно вони діють, і тоді можна визначити відносну важливість кожного типу, а також сукупність факторів спадковості і середовища на формування психологічних рис особистості.

Песва Д. А.

ДЕПРЕСІЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У сучасному світі проблема депресії є досить актуальною. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, опублікованими в жовтні 2024 р., приблизно один із семи підлітків (близько 14%) у віці від 10 до 19 років страждає на психічні розлади, включаючи депресію, тривожність і поведінкові порушення. Систематичний огляд і метааналіз, опублікований у червні 2024 р., показав що понад кожна п'ята дитина та підліток має депресивні епізоди і ця частка з часом зростає. При цьому українці депресують значно частіше, ніж жителі країн Європи.

Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини. Він характеризується періодом психічного, соматичного та соціального розвитку, що супроводжується процесом адаптації. На розвиток підлітка як особистості впливають як зовнішні соціальні фактори так і внутрішні емоційні і когнітивні процеси. Для підліткового віку основними є потреби у самовираженні, незалежності, визнанні, повазі та інші, що спонукають підлітків до певного типу реагування на ситуацію та, відповідно, її оцінювання і адаптації. Незадоволення основних потреб підлітків спричиняє фрустраційні реакції, що можуть призводити до депресії.

П. Левізон зазначає, що головною умовою виникнення депресії є відсутність соціальної пристосованості. Адже соціальне середовище, сімейна атмосфера, взаємини з батьками та рівень психологічної компетентності вчителів значно впливають на психічне здоров'я старшокласників. Негативні психічні стани, зокрема неврози та депресія, можуть

закріплюватися як стійкі риси особистості, що призводить до порушень поведінки, зниження успішності та проблем у взаєминах.

Симптомів депресії у підлітків може бути дуже багато. Наприклад: часті напади суму, сльозливості або плаксивості, при цьому погіршення настрою упродовж дня при депресії нерівномірне. Частіше за все в ранкові години настрої більш піднесений, учні досить легко йдуть до школи, підлітки жартують, веселяться. Проте такий гарний настрій триває недовго (від декількох хвилин до години), а далі змінюється знову поганим настроєм; почуття безнадії, непотрібності або надмірної провини. Часто від підлітка можна почути фрази на кшталт «У мене все погано!», «В будь-якому випадку все марно, тому який сенс будь-що робити?», «Все жахливо й огидно, мені нічого не світить в майбутньому!», адже підлітки здатні все сприймати через призму негативізму; відсторонення від друзів, ігнорування суспільних заходів; відсутність ентузіазму і мотивації, занепад сил; зниження рухової активності. (воно проявляється в небажанні рухатися: школярі або постійно лежать, або сидять в одній і тій же позі, частіше за все згорблено, рухливий спосіб життя не викликає в них ніякого інтересу); серйозні зміни в харчуванні або режимі сну (зниження апетиту, відмова від їжі, іноді на декілька днів; безсоння, оскільки зациклення на одній думці заважає процесу засинання, сон поверхневий, неспокійний, що не дозволяє організму школяра відпочити повною мірою); підвищена дратівливість, збудження, часті прояви гніву та ворожості; часті скарги на здоров'я (головні болі, болі в шлунку і т.п.).

Такі школярі часто звертаються за медичною допомогою зі скаргами на загальне недомагання, слабкість, болі в грудях, серці, животі, головний біль, можливе підвищення температури тіла; порушення когнітивних процесів. (мислення сповільнюється, мовлення стає тихим, невпевненим); надмірна чутливість до невдач; поведінка, яка включає в себе надмірну агресію, спрямовану на себе або інших; постійні думки або розмови про смерть, самогубство (думки про самогубство виникають не одразу, часто для їх виникнення необхідний тривалий термін перебігу хвороби (від року і більше);

експерименти з психоактивними хімічними речовинами (наркотики, алкоголь, тощо); схильність до мудрувань на дорослі теми, що раніше для дитини не було притаманним.

Депресивні стани зростаючої особистості виникають через певні *фізичні фактори*. Депресію часто має не лише один член сім'ї. Існує припущення, що певну роль у виникненні депресії відіграє спадковість, яка впливає на біохімічні процеси у мозку. До інших фізичних факторів ризику належать серцево-судинні захворювання, порушення гормонального фону, а також зловживання алкоголем, ліками або наркотиками, яке посилює депресію чи навіть викликає її.

Ще одним фактором є *стрес*. Короткочасний стрес може бути корисним для здоров'я, а от хронічний і надмірний несе з собою як фізичну, так і психологічну шкоду, внаслідок чого підлітки, які зазвичай надто чутливі, нерідко впадають у депресію.

До стресових факторів, які викликають депресію, належать: розлучення або окреме проживання батьків, смерть близької людини, фізична або сексуальна наруга, нещасний випадок, хвороба або відставання у навчанні, через яке підліток може почуватися нікому не потрібним. Сюди ж можна віднести надмірно завищені сподівання батьків щодо успішності у навчанні або інших сферах діяльності дитини.

Крім того, причиною депресії можуть бути булінг з боку однолітків, страх перед майбутнім, втрата емоційної близькості з одним із батьків або непередбачувана поведінка батька чи матері, часті конфлікти з батьками; відсутність емоційного прийняття, ігнорування батьками дитини тощо.

Проблема депресії у підлітковому віці дуже поширена. Вона потребує уваги з боку суспільства. Особливо у навчальних закладах інтернатного типу, де діти перебуваючи у постійному закритому оточенні з однолітками та педагогами і знаходяться на відстані від близьких людей та сім'ї. З такими школярами відповідну роботу має проводити психолог, що дозволить виявити депресивні прояви на ранніх стадіях та запобігти їх подальшому розвитку.

Таким чином депресія стає актуальним питанням сьогодення. Важливим для її лікування є з'ясування причин

виникнення та їх усунення або обмеження їх впливу на емоційний стан підлітка. Депресія досить складно виявляється, проте існує ряд симптомів, що допомагають її діагностувати. Саме підлітки є найбільш вразливими, тому що в цей період відбувається становлення особистості. Особливий вплив на появу та розвиток розладу має близьке оточення людини, а симптоматика появи дуже широка та має системний характер. Тому виникає необхідність у залученні підлітка до творчої роботи, спорту, соціальної роботи, де підліток реалізує себе як суб'єкт діяльності, соціально взаємодіючи з іншими людьми і навколишнім світом.

Примак Ю. В.

РОЛЬ БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДИТИНИ

Масштабні потрясіння, пов'язані з порушенням можливості відчувати людині себе в безпеці, такі як-от голод, війни, хвороби (зокрема й Covid-пандемія), часто здатні зробити начасною рефлексію щодо фундаментальних питань сенсу існування, цінності життя, значення страждань, а разом й актуалізувати траєкторію виокремлення екзистенційного складника в її мисленні та інтелекті. Ця здатність особистості може особливо увиразнюватися, наприклад, саме щодо питань життя-смерті, сутності існування, етичних дихотомій зла-добра, свого місця й ролі в світі та іншими трансцендентними квестіями. Саме втрати, хвороби, емоційні потрясіння часто змушують людей розмислювати про сенс буття (і це не винятково про юнацький вік), сенситивно емпатувати щодо страждань своїх та інших. Але якраз особи з високорозвиненим екзистенційним інтелектом здатні самостійно віднайти відповіді на подібні запитання навіть за екстремальних умов, залишаючись все ж таки резильєнтними, вітальними, духовно сильними та формуючи / переосмислюючи ідентичність (національну, духовну, особистісну тощо). Тому екзистенційний інтелект – здатність до актуалізації емпатійності, інтуїтивності

та рефлексивності щодо існування людини й світу, а zarazом – наратив особистих історій (наприклад, сімейних) (Коберська Т., 2021).

Екзистенційний інтелект як адаптаційний ресурс дозволяє людині сприймати кризу не лише як трагедію та страждання, але й як шанс для гуртування, оновлення, навіть зростання в особистісному й соціальному планах. Завдяки усвідомленню таких основних цінностей як свобода, справедливість, любов суб'єкт навіть у складних життєвих обставинах, зосібна й вкрай морально болючих, здатен протистояти зовнішньому тиску, уникаючи емоційного виснаження критичного рівня. Зокрема людина з розвиненим екзистенційним інтелектом може глибше осмислювати та приймати смертність як частину життя (як нині в нас, українців, коли в умовах небезпек війни, що перманентно на нас чатують, ми стали дещо фаталістичними), що водночас знижує тривогу й дозволяє концентруватися їй на важливому «тут і зараз». Вона визнає, що всього не може контролювати та на все впливати, але переконана, що її роль є значущою. Звідки ж такий характер мислення, роздумів з'являється в людини? Зауважимо, що спроби розібратися з питаннями вищезгаданого характеру, зокрема й екзистенційним інтелектом, наразі можна прослідкувати в роботах філософів (Сократ, Декарт, Платон, А. Камю, Ф. Ніцше), митців і релігієзнавців (Ф. Кафка, І. Козловський), дослідників-психологів (Г. Гарднер, О. Головіна, Т. Коберська, О. Рязанцева, М. Семенова, А. Скірда, В. Франкл). Так, наприклад, розвідуваний нами тип інтелекту розглядався як одна з форм множинного інтелекту особистості (Гарднер Г., 1999), а сенс життя – як атрибут, що можна віднайти навіть страждаючи (Франкл В., 2016).

Відомо, що першоджерелом особистісного розвитку дитини є родинне середовище, що формує її базові цінності, зосібна й щодо сутності життя, долі, свободи вибору, відповідальності, ґрунтуючись на засадах моральності, духовності. Заразом батьки власним прикладом здатні мотивувати, культивувати щиросердий інтерес до споконвічних питань, що перебувають у межах завдань філософії, етики, релігії, психології. Близькі й довірчі стосунки, вміння їх будувати й підтримувати в сім'ї в усіх холонах (подружньому,

батьківсько-дитячому, сиблінговому) на оптимальній позиції континууму гіпофункціональності–гіперфункціональності сприятимуть формуванню й розвитку саме екзистенційної складової в множинному інтелекті членів такої сім'ї, і передусім – дитини. А далі – шкільна освіта (що містить курси, де вчителі-наставники обговорюватимуть із учнями етичні дилеми, відповідні літературні, філософські чи релігійні тексти), що також здатна стимулювати екзистенційне критичне мислення.

Відтак соціальне оточення, соціально-культурний контекст (соціальної групи, спільноти, суспільства), де визнається перманентна важливість духовності, моральних гуманістичних імперативів, відповідно має апріорі й більше можливостей для розвитку екзистенційного мислення й екзистенційного інтелекту в молоді. Тому ознайомлення малюків спочатку з казками етичного змісту, а філософськими текстами та іншими мистецькими творами, наповненими екзистенційними питаннями, дітей старшого віку, додаючи й елементи медитації / йоги / самопізнання, конструктивних дискусій з іншими, рефлексивного споглядання за оточуючим світом, природою – все згадане здатне вагомо сприяти процесу розвитку в них екзистенційного інтелекту вже з дитинства.

Отож екзистенційний інтелект увиразнюється через взаємодію інтрапереживань людини й зовнішніх чинників (сім'я, освіта, культура, власний життєвий наратив тощо). Маючи можливість і бажання ставити запитання, самотійно критично шукати на них відповіді, обговорювати й ділитися своїми роздумами в сімейному середовищі, у дитини поступово формуватиметься й екзистенційне мислення, екзистенційний інтелект. Їхній зміст відображатиме її здатність замислюватися над екзистенційними питаннями щодо життя-смерті, добра-зла, сенсу існування, місця людини в світі (особливо в юнацькому віці). Але роль саме батьків (або людей, що їх замінюють) є первинно важливою та провідною в цьому поступі. Застосування значущими дорослими практик, що допомагають зосереджуватися на поточному й роздумувати над своїм місцем у всесвіті (йдеться, наприклад, про йогу, майндфулнес), матимуть вплив і на дитину, спілкування з нею щодо нематеріальних цінностей життя, їхньої важливості. Тому

спільне читання книг, перегляд фільмів, наповненими екзистенційними питаннями, з подальшим їхнім обговоренням, та й загалом прищеплювання любові до мистецьких творів, сімейні подорожі та рекреація засвідчують потенційно істотну роль саме людей, які виконують конструктивний функціонал батьків.

Сім'я – первинне й основне джерело виховання в особистості орієнтирів екзистенційного характеру, моральних основ. Завдяки повсякденній поведінці батьків, їхньому прикладу дитина навчається розуміти сутність таких чеснот як справедливість, любов, відповідальність, чесність тощо та їхнє значення в житті. Так, навіть такі важливі наразі волонтерство й щира допомога іншим здатні засвідчити дескриптори екзистенційного мислення, екзистенційного інтелекту людини. Звичайно, що екзистенційний інтелект не можна відокремлювати від загального та всебічного інтелектуального, особистісного розвитку дітей. Такі діти, батьки яких будуть у виховних практиках враховувати все вищезазначене, матимуть достатній рівень емпатії, розвинене почуття справедливості, але водночас і когнітивну гнучкість, і критичність, загалом достатню особистісну зрілість, розвинену духовну обізнаність / компетентність, вітальність, а відтак і високий рівень екзистенційного інтелекту.

Звичайно, наразі особливо актуалізується проблема колективної травми українців через війну (заразом це лише поточне горе, а варто пам'ятати й про історичні трагедії такі як-от Голодомор, репресії, депортації), коли на рівні міжпоколінної родинної взаємодії досвід такого полігорювання буде відгукуватися не одне покоління: й страхи екзистенційного характеру, й соціальні настанови, й пригнічені або стримані глибокі емоції-страждання. Відтак таке політравмування може впливати на систему аксіоорієнтирів нинішньої генерації, коли члени родини як представники старшого покоління починають уникати змін, тримаючись за значущу зону безпеки замість формування нових конструктивних наративів. Саме екзистенційний інтелект може допомогти уникнути закарбування ролі «жертви», а натомість – розвивати вітальність

і життєстійкість у членів сім'ї. Але це стане вже перспективою наших майбутніх розвідок.

Примак Ю. В., Надточій М. О.

ВІТАЛЬНІСТЬ ЯК ІНДИКАТОР ЯКОСТІ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Тривале блокування можливості в задоволенні базової потреби в безпеці, затяжний стрес, хронічне недосипання та інформаційне перевантаження становлять особливу загрозу ментальному здоров'ю сучасної людини, українців зокрема (хоча дистрес, небезпеки, страждання були та будуть у житті, на жаль). Водночас у кожного присутній певний потенціал, який здатен сприяти відновленню, а то й самовідновленню навіть за таких умов. Ідеться не лише про вроджене відчуття сили, резильєнтність, а й про вітальність – внутрішню життєву енергію, що детермінує компетентність, активність, ефективне балансування й узгодження всіх складників психічного (поведінкового, афективного, когнітивного). Суб'єктивна вітальність (відчуття енергії), за авторами цього поняття Р. Райаном і Ч. Фредеріком, – помітний індикатор психологічного благополуччя особистості, самовідчуття. Саме вітальність людини (як насага до життя) неабияк важлива наразі, коли й досі триває війна в нашій країні.

Дослідженню вищеокресленого феномена присвячені роботи багатьох дослідників. Зосібна вітальність розглянуто як відчуття внутрішньої енергії та щастя, а відтак увиразнювалося фокусування на добробуті, позитивному мисленні (Boonell I., 2009). З позиції психоаналізу психічна сила (лібідо) людини представлена ресурсом, що розподіляється між різними когнітивними процесами та структурами особистості. Надмірне використання такої енергії в одній зі сфер життя може призвести до дефіциту в іншій, а то й психічних розладів та глибоких внутрішньоособистісних конфліктів (Фройд З., 1923). І разом вітальність можна втратити, заблокувати або підсилити, переспрямувати залежно від того, куди й як людина її витрачає:

у зовнішньому екстравертивному спрямуванні або внутрішньому (інтровертивному) (Юнг К., 1960). Можна й діагностувати (методика дослідження суб'єктивної та диспозиційної вітальності Р. Райана і К. Фредеріка).

Значущі дорослі в сенситивному періоді зростання дитини, допомагаючи задоволенню її потреб різних рівнів, сприяють підтримці життєвої сили на необхідному рівні. Наприклад, ідеться й про базові її потреби загалом, й про потребу малечі в ранньому онтогенезі самостійно пізнавати світ зосібна; особи з вищим рівнем самостійності та компетентності мають змістовніше й повніше відчуття задоволеності життям. У разі їхнього незадоволення відбувається негативний зсув у природній успішній траєкторії розвитку, формуванні особистості дитини, її ортобіозі (Ryan R., Deci E., 2008).

Важливо інтегрувати різні аспекти буття особистості задля функціонального застосування, підсилення та звільнення життєвої енергії, відкриваючи шлях до перспектив, особистісного зростання та відчуття сповненості (Perls F., 1973), екзистенційної сповненості зокрема (Ленгле А., 2009; Frankl V., 1959/2016). Тому персони з високим рівнем вітальності стають успішнішими й ефективнішими (Кас П., 1971), щасливішими (Kuzikova S., Shcherbak T., 2020). Загалом психологічне благополуччя, самоефективність, задоволеність життям стають найкращими провісниками суб'єктної вітальності (Fini A., Kavousian J., Beigy A., Emami M., 2010).

Нині в саморегулятивних практиках, пов'язаних з опрацюванням енергетичної насаги й зняттям напруження передусім на рівні м'язів, тіла (на кшталт йоги, майндфулнесс), увиразнюється досліджуваний нами феномен. Водночас ще представники східних традицій також століттями були глибоко стурбовані питаннями про можливість посилення психічної сили людини завдяки духовним, медитативним або фізичним практикам (Thomas F. Cleary, 1991). Тому зараз важливо мати дні для змістовного вікенду, рекреації, ресурсування, що сприяють зростанню рівня вітальності (Sheldon K., 1996). Позаяк вітальність активується через підвищення рівня енергії, важливими є очищення та гармонізація в тілі, думках, емоціях (Sivaramakrishnan D., 2019). Ідеться про посилення внутрішньої

сили людини, тому є потреба уважного ставлення до неї задля досягнення максимальної гармонії та підтримки психічного та фізичного здоров'я (Юнг К., 1928).

Вітальність – це не лише фізична або емоційно-почуттєва енергія, а й синергія власної дисципліни, прагнення до досягнень та емоційного добробуту (Баумайстер Р, 2000). Відтак ідеться про інтенцію та екстенцію в пошуках сенсу життя, що засвідчує здатність і прагнення до збереження своєї життєвої енергії. Тому сенс життя й вітальність – взаємопов'язані, особливо в стресових ситуаціях (Frankl V., 1959/2016).

Отож вітальність – індикатор якості життя людини. Це той потенціал, що відображає здатність ефективно долати виклики, підтримувати на належному рівні ментальне здоров'я, зрештою відчувати себе живим (навіть у стані невизначеності). Водночас цей показник не сталий, тому задля підтримки на належному рівні цієї енергії важливо вчиняти відповідно до своїх моральних імперативів, засадничих аксіоорієнтирів гуманістичного спрямування, але зберігаючи можливість робити самостійний і zarazом відповідальний вибір.

Немаловажними складниками для підтримання досліджуваного явища є природна нейропластичність і навички саморегуляції. Ментальне здоров'я – це не лише про опірність хворобам, але й про відчуття фізичного добробуту, суб'єктивне почування вітальності щодня. Остання значущо сприяє резильєнтності, а також вона є джерелом сили для подолання труднощів. Загалом рівень вітальності людини залежить від того, якими провідними мотивами вона керується: внутрішніми (ідеться про довірчі взаємини, здорове почуття гумору, вітальний сміх, наприклад) чи зовнішніми (гроші, кар'єра). Також цей феномен корелює не лише з задоволенням потреб особистості різних рівнів, а й з її гедоністичними засадами.

Суб'єктивна вітальність – похідна від особистісної автономії та дескриптор благополуччя особистості. Вона – повноцінний особистісний ресурс, міра реалізації якого залежить від рівня розвитку любові людини до життя загалом. У часи, коли чимраз більше людей шукають способи розвинути, поповнити, відновити ресурси та підвищити рівень життєвих

сил, підтримка адекватного "енергетичного забезпечення" важлива задля реалізації їхньої життєдіяльності огулом.

Примак Ю. В., Постол Л. А.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

У сучасному світі проблема емоційного інтелекту (ЕІ) набула особливої актуальності. Водночас окреслений феномен інтерпретується по-різному. Так, ідеться про групу ментальних здібностей, що сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій інших людей (Майєр Дж., 1990); явище, що увиразнюється через такі індикатори як емоційна обізнаність, уміння керувати своїми емоціями, самотивація, емпатія та вміння розпізнавати емоції інших (Холл Н., 1997).

Нині емоційний інтелект визначається як психічна властивість особистості, що характеризується проявом складних синтезованих когнітивно-емоційних особливостей, завдяки яким вона досягає своєї мети у вирішенні певних задач / проблем у всіляких видах діяльності. Зокрема виділено такий комплекс специфічних дескрипторів емоційного інтелекту: прості емоції (радість, страх, гнів) та вищі емоційно-пізнавальні особливості, інтегровані з мисленнєвою діяльністю при вирішенні певного завдання (йдеться, наприклад, про подив, інтерес, допитливість, натхнення, розчарування, сумнів, осяяння) (Чебікін О., 2020).

Відмітимо, що ЕІ починає формуватися ще в ранньому онтогенезі в родині (але остання не є єдиновизначальною в цьому процесі), позаяк цей феномен, його складники розвиваються все життя. Особливим періодом в особистісній рефлексії у віковому ракурсі є юнацький період, коли загострюється й проблема відчуття-переживання самотності. Загалом самотність як феномен психології розглядався в декількох змістових акцентах. Так, це почуття, що виникає внаслідок переживання особистістю своєї унікальності, створюючи бар'єр у спілкуванні з іншими. Самотність як процес – це поступова втрата здатності особистості сприймати та

реалізовувати наявні в суспільстві норми та аксіоорієнтири, що призводять до втрати нею статусу суб'єкта соціального життя. Самотність як ставлення проявляється, коли індивід не інтегрує себе до соціального оточення. Самотність як життєва позиція – це навмисне, свідоме небажання підтримувати близькі стосунки з рідними, відсутність бажання продовжувати дружні контакти.

Наразі в умовах війни (а до цього й Covid-пандемії) актуалізація проблеми переживання самотності особою юнацького віку – результат не лише вікової ревізії, а й усвідомлення наявної ситуації власної депривації через перманентну небезпеку, звуження певних зв'язків з оточуючими чи нестачу доступного кола спілкування, втрату відчуття єдності та включеності до референтної групи тощо. Водночас має місце динаміка в зміні ціннісних орієнтацій молоді цього вікового періоду, пріоритетних настанов, інтересів та прагнень. Тому розвиток складників ЕІ виступатиме як профілактика поглиблення відчуття самотності в житті людини (Федотова Т., 2022).

Отож поняття самотності охоплює відчуття-переживання відсутності єдності й гуртування з оточуючими, страх наслідків самотності, способу життя, глибоке почуття, пов'язане з втратою близьких людей або життєвих аксіоорієнтирів. Людина відчуває себе покинутою, відчуженою, не знаходить (або це вдається занадто складно) сенсу свого існування.

Нестача очікуваних або бажаних соціальних, дружніх та емоційних зв'язків, доступного кола спілкування породжує відчуття ізоляції, що впливає як на психічне здоров'я, так і на якість життя загалом. Припускаємо, що розвинений ЕІ, його складники можуть увиразнюватися як чинник профілактики глибокого дисфункціонального відчуття-переживання самотності.

Емпіричне дослідження особливостей ЕІ, його складників у молодих осіб з різним рівнем переживання самотності проведено завдяки використанню таких психодіагностичних методик: авторської анкети, методики діагностики емоційного інтелекту за Н. Холлом та методики щодо виявлення рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон).

Вибірку склали 66 осіб (69,7% – жіночої та 30,3% чоловічої статі), віком від 17 до 21 року (середній – $18,3 \pm 1,4$). Критерієм визначеності даних стало використання методів математичної статистики із застосуванням пакету прикладних статистичних засобів (IBM SPSS 26.0 for Windows: процентильна статистика, t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок та критерій Манна-Уїтні у відповідних випадках).

Результати обробки відповідей окремих запитань анкети дозволили виявити наступне. Так, респонденти оцінюють свій стан "тут і тепер" як передусім "нейтральний" (39,4%), "переважно позитивний" (34,8%), "переважно негативний" (16,7%), "дуже позитивний" (7,6%), "у край негативний" (1,5%). Загалом більшість часто здатна чітко визначити "що саме переживає" (54,5%), іноді – 25,8% осіб, майже завжди – 15,2%, рідко – 4,5%. Але разом у 72,3% випадках виникає думка про те, що "заплуталися у власних емоціях та почуттях". Наразі відчувають себе "самотньою людиною" – 28,1% осіб.

Водночас 37,9% опитаних за методикою Д. Рассела та Фергюсона продемонстрували низький рівень самотності, 56,1% – середній та 6,1% – високий. Відтак ми зосередилися на пошуку можливих значущих відмінностей у складниках ЕІ в осіб із низьким та середнім рівнем відчуття самотності. Звернув на себе увагу передусім такий вислід: особи з нижчим рівнем самотності мають вищий рівень емоційного інтелекту ($p \leq 0,05$), кращу здатність керувати своїми емоціями ($p \leq 0,001$) та самомотивацію ($p \leq 0,05$). Тому молодь з низьким рівнем переживання самотності краще керує своїми емоціями, вміє розпізнавати їх, використовувати як саморегулятивну стратегію.

Отож в осіб, які мають нижчий рівень відчуття-переживання самотності, краще розвинений емоційний інтелект, його складники. Зосібна передусім ідеться про вміння управляти своїми емоціями та ефективність процесу самомотивації. Відтак особистості з краще розвиненим емоційним інтелектом, його складниками здатні якраз і відрефлексовувати свої емоції та почуття, вчасно скеровувати та виражати, уміти розпізнавати їх в оточуючих та відповідно функціонально на них реагувати, що позитивно впливає на міжособистісні стосунки, розуміння себе та свої реакції, встановлення особистих кордонів. Тому

виявлене значною мірою виступає своєрідним засобом профілактики поглиблення відчуття-переживання самотності осіб в юнацькому віці.

Результати проведеного дослідження роз'яснили, що розвинений контроль, рефлексія над своїми емоціями знижує загальний рівень відчуття самотності. В осіб із низьким рівнем відчуття-переживання самотності відмічається вищий рівень емоційного інтелекту. Перспективним напрямком подальшої траєкторії дослідження є розробка психологічних рекомендації щодо розвитку складників емоційного інтелекту та превентивних методів для запобігання уможливлення розвитку деструктивного рівня самотності.

Примак Ю. В., Примак В. В.

КВЕСТІЯ ФУНКЦІОНАЛУ БАТЬКІВ У СТОСУНКАХ З ПІДЛІТКАМИ-КВАДРОБЕРАМИ

Нині, на жаль, сучасні умови життєдіяльності не завжди здатні сприяти створенню фасилітативного середовища задля розвитку особистості дитини. Йдеться передусім про засилля віртуального спілкування, умови невизначеності та наднапруженості через війну (та й Covid-пандемію), врешті-решт вікові особливості. Так, зокрема підлітковий вік часто супроводжується прагненням бунтувати проти існуючих соціальних норм і авторитетів. І саме субкультура здатна запропонувати тинейджерам альтернативу традиційним правилам, культурним і правовим нормам. Однієї з таких і стала нині субкультура квадроберів.

Наразі вивчені як окремі субкультури, так і зокрема квадробери, їхня історія, теорія та можливості відповідних тренувальних програм (Ліпич Л., Ніколаєнко С., Балагура О., 2022; Романенко С., 2024; Buxton J. D., Prins P. J., Miller M. G., Moreno A., Welton G. L., Atwell A. D., Talampas T. R., Elsey G. E., 2022; Кооп-Monteiro Y., 2021), вплив на індустрію моди (Лобанова Г., Петрова Я., 2023) та поведінку молоді в кризовий період (Павелків В., 2023). У даному разі здійснено спробу

реалізувати коротку розвідку щодо функціоналу батьків у стосунках з підлітками-квадроберами.

Квадробери – відносно нове явище переважно в дитячому й підлітковому віці, що наслідую поведінку тварин (наприклад, пересування навкарачки, одягання костюмів, переймання звичок тощо). Його походження пов'язане зі спортивною течією «Animal Flow», яку популяризував Кенічі Іто з Японії, бігаючи рачки й встановлюючи світові рекорди. Цікаво, що нині такий модний фітнес-напрямок як квадробіка активно використовується й в реабілітаційній практиці (дозволяючи покращити координацію, мобільність, міцність м'язів, розвинути гнучкість і навчитися контролювати рух власного тіла). Квадробери також схожі на інші субкультури, зокрема фурі, коли люди ототожнюють себе з антропоморфними тваринами або створюють персонажів-звірів.

Загалом субкультури приваблюють підлітків можливістю належати до груп, в яких є змога розділити схожі цінності та інтереси. Водночас це трапляється через відчуття ізольованості або нерозуміння у стосунках із членами сім'ї, або представниками інших значущих соціальних інституцій. Окреслена субкультура контрастує із сидячим цифровим способом життя, дозволяючи своїм учасникам відчувати зв'язок із природою, зосібна тваринами. Підлітки вбачають у цьому, наприклад, спосіб самовираження або ескапізму (втечі від реальності), засіб привернення уваги однолітків і дорослих.

Прийняття субкультури тинейджерами зумовлено їхніми психологічними особливостями: емоційним, когнітивним і соціальним розвитком в особливий маргінальний період. Підлітки, перебуваючи на стадії активного пошуку власної ідентичності та переживаючи її кризу, намагаються, експериментуючи зі своїм «Я», знайти відповідь на споконвічне запитання «Хто я такий / така?», а це й є основою їхнього інтересу до різних субкультур, зокрема й квадратоберів. Водночас вони прагнуть автономії та незалежності від батьківського контролю, а тому вступ до субкультури й дозволяє їм формувати аксіоорієнтири в нових суверенних системах, наповнюючи власними моральними й соціальними інтенціями. Пам'ятаємо побіжно й про особливості сьогодення, коли

людина має надшвидкий доступ до величезного обсягу інформації, віртуального середовища, що пришвидшує й полегшує сугестивний вплив соціальних медіа. Тому вважаємо, що підлітки через психофізіологічні вікові особливості переживають інтенсивні емоції та почуття, позаяк їхні мозкові структури ще не повністю сформовані, тож недостатньо функціональним є і самоконтроль. А саме субкультури й дозволяють їм не накопичувати ці емоції (а виражати через музику, мистецтво, рухи тощо) завдяки специфічним ритуалам, що допомагають їм у саморегуляції та емоційній стабілізації (нині в умовах війни й поготів).

Інтерес підлітків до субкультур є частиною їхнього природного розвитку, позаяк вони можуть допомогти їм виразити себе, свою особистість, знайти однодумців та відчутти бажану незалежність, проте водночас можуть стати джерелом негативного впливу через ризиковану, дилаторну поведінку або надмірний тиск групи. Також небезпека чатуватиме, коли матиме місце фізичне травмування від незручних рухів, а також психологічних ефектів (наприклад, коли йдеться про надмірність або винятковість таких форм активностей у житті).

Отож значущим і толерантним дорослим (складно зберегти цей статус для підлітків, але все ж таки можливо) у цей критичний віковий період у житті їхніх нащадків-тинейджерів важливо знайти перманентний баланс між наданням їм свободи та їхньою відповідальністю. Батьки повинні дозволяти тинейджерам вирішувати самостійно, але й відповідально, зберігаючи довірливі стосунки й залишаючись поруч. Наставникам також цінно допомогти нащадкам розібратися в питаннях щодо корисності й вадливості певних контентів, обговорювати ризики, навчаючи критичному мисленню (позаяк існує непередбачуваність, коли діти-підлітки занадто багато часу проводять у соціальних мережах, де можуть піддаватися впливу небезпечних ідей певних субкультур). Також побіжно їм важливо намагатися організовувати спільну сімейну рекреацію без гаджетів, щоб така, з першого погляду, умовно безпечна субкультура квадерберів не перетворилася на психічну патологію.

ТИПИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У сучасних умовах глобальної цифровізації та невпинної інтеграції інформаційно-комунікаційних технологій у різні сфери життєдіяльності суспільства, спостерігається формування нових патернів девіантної поведінки, зокрема тих, що пов'язані з надмірною залученістю до онлайн-середовища. Одним із найбільш актуальних феноменів у цьому контексті постає інтернет-залежність – комплексне соціально-психологічне явище, що має нехімічний характер і проявляється в неконтрольованому використанні Інтернету.

Патологічний потяг до постійного використання мережевих ресурсів, який супроводжується вираженням психологічним дискомфортом у ситуаціях обмеженого доступу до інтернет-простору, а також прогресуючим зниженням мотивації до офлайн-комунікації – це лише деякі з проявів цієї адикції, яка має широкий спектр негативних наслідків для когнітивного, емоційного та особистісного розвитку індивіда (Петрунько О., Телешун К., 2022).

Сучасні емпіричні дослідження свідчать, що понад 80% українців щоденно користуються інтернет-ресурсами, а динаміка зростання їхньої активності має стабільний характер. Особливу занепокоєність викликає динаміка поширення даного феномена серед осіб юнацького віку, які, з огляду на специфіку їхнього психосоціального розвитку, є найбільш вразливою групою щодо формування залежної поведінки. Психічний апарат індивіда, що знаходиться на стадії формування, вирізняється підвищеною пластичністю та вразливістю до екзогенних чинників, зокрема до впливу цифрових технологій, які модифікують когнітивні процеси, емоційну сферу та поведінкові патерни (Кулакова Л., 2022). У контексті соціалізації та особистісної самореалізації в осіб цього вікового періоду домінує тенденція до перенесення ключових аспектів міжособистісної взаємодії у віртуальний простір, що зумовлено

не лише доступністю цифрового середовища, а і його здатністю задовольняти базові психосоціальні потреби суб'єкта.

Водночас у сучасному науковому дискурсі простежується значна варіативність типологічних підходів до класифікації інтернет-залежності, які ґрунтуються на аналізі мотиваційних детермінант та поведінкових моделей. Проте переважна більшість наявних концепцій орієнтована на загальні категорії цього феномена, що нерідко зумовлює недостатнє врахування індивідуальних відмінностей у структурі мотивації та афективних механізмах. Зокрема, однакові поведінкові прояви залежності можуть мати принципово різні мотиваційні основи, а також відзначатися динамічною варіативністю емоційних реакцій, обумовленою впливом часових факторів і контекстуальних змін.

Враховуючи значну варіативність індивідуальних проявів адиктивної поведінки у цифровому середовищі, наше емпіричне дослідження було спрямоване на виокремлення кластерів залежних користувачів юнацького віку, на основі їхніх когнітивно-емоційних характеристик, поведінкових патернів та рівня соціальної адаптації.

Комплексне емпіричне дослідження, яке здійснювалося в період з листопада 2024 року по лютий 2025 року, охоплювало 125 респондентів, чий вік коливався між 14 і 21 роками. Формування вибіркової сукупності відбувалося згідно з віковою класифікацією М. Рубнера, яка розглядає юнацький вік як етап інтенсивного психофізіологічного розвитку, що супроводжується активним процесом становлення особистісної ідентичності.

Методологія дослідження ґрунтувалася на використанні високовалідних психодіагностичних методик, що забезпечують комплексну оцінку різних аспектів психічного функціонування індивідуума: «Тест на Інтернет-залежність К. Янг» (адаптація М. Ховрич, А. Мекшун); «Шкала тривожності Спілбергера»; «Опитувальник Копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман»; «Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі»; «Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюсон» (адаптація Д. Романовська); «Шкала Зунга для самооцінки депресії».

Застосування зазначених методик дозволило здійснити всебічну діагностику, що охоплює ключові компоненти адиктивної поведінки молоді, а також провести кореляційний аналіз Спірмена, що дало змогу виділити тринадцять значущих кореляційних зв'язків, які безпосередньо стосуються основного об'єкта дослідження – інтернет-залежності. Кластеризацію реалізовано методом k-середніх у програмному середовищі SPSS v.23.0., що дало змогу здійснити групування параметрів адиктивної поведінки, об'єднавши їх у статистично однорідні кластери. Вони відображають різноманітні поведінкові моделі, що базуються на емоційних реакціях та станах інтернет-залежних осіб: «Емоційні динаміки», «Тривожні ескапісти» та «Тривожно-агресивні імпульсиви».

Кластер № 1 – «Емоційні динаміки». Кластер (n=42) характеризується варіативністю рівня інтернет-залежності, який варіюється від помірного до легкого захоплення (61 ↔ 47). Емоційний фон відзначається високим рівнем тривожності (40 ↔ 45), негативізму (20 ↔ 34) та дратівливості (27 ↔ 39). Простежується від високого до середнього рівня конфронтаційний копінг (15 ↔ 9) та втеча-уникнення (16 ↔ 12). Водночас відзначається від слабкого до помірного рівня агресивних реакцій: вербальна (32 ↔ 52), непрямая (26 ↔ 52) та образи (0 ↔ 36). Відзначається від середнього до високого рівня здатності до позитивної переоцінки ситуації (15 ↔ 13), а також наявність високого рівня планування вирішення проблем (12 ↔ 13). Крім цього, рівень самотності (39 ↔ 20) залишається в межах середнього рівня, та рівень депресії (50 ↔ 38) коливається від легкого до нормального стану.

Інтернет-залежність в цьому кластері характеризується патологічною прив'язаністю до цифрового простору як механізму емоційної регуляції. Часте звернення до онлайн-ресурсів для уникнення реальних труднощів тимчасово знижує внутрішню напругу, проте не забезпечує стійкої адаптації, що зумовлює емоційну нестабільність. Тривала мережева активність виступає стратегією уникнення емоційно насичених ситуацій, посилюючи коливання настрою. Попри намагання адаптації через віртуальні комунікації, такі стратегії залишаються поверхневими, оскільки не вирішують глибинних

психологічних проблем. Як наслідок, мережа стає інструментом відволікання, що посилює емоційну вразливість і підтримує хронічну нервову напругу.

Кластер № 2 – «Тривожні ескапісти». Цей кластер (n=42) характеризується варіативністю рівня інтернет-залежності від легкого захоплення до розвитку помірної інтернет-залежності (33 ↔ 53). Рівень тривожності знаходиться на високому рівні (51 ↔ 50), конфронтаційний копінг (8 ↔ 9) в межах середнього рівня. Непряма агресія (65 ↔ 70) та дратівливість на рівні від високого до помірного (81 ↔ 62), образа (104 ↔ 76), на високому рівні. Рівень вербальної агресії (32 ↔ 52) та негативізму (20 ↔ 45) від слабкого до помірного. Використання стратегії втечі-уникнення є на високому рівні (15 ↔ 14), проте присутнє зниження орієнтації на планування вирішення проблем (16 ↔ 11) та позитивної переоцінки (15 ↔ 11) від високого до середнього рівня. Рівень самотності тримається на середньому рівні (34 ↔ 33), а рівень депресії коливається між нормальним і легким станом (51 ↔ 45).

Інтернет у контексті осіб даного кластеру виконує роль компенсаторного механізму для уникнення реальності, зокрема у випадку високої тривожності. Вона стимулює використання інтернет-ресурсів як форми когнітивного уникнення, що тимчасово знижує сприйняття стресових подразників. Віртуальний простір виступає «укриттям», що дає короточасне полегшення емоційного стану, формуючи умовно-рефлекторний зв'язок між активністю в Інтернеті та зниженням тривожності. Однак відсутність когнітивної переробки проблем призводить до ілюзії контролю, не сприяючи реальному вирішенню труднощів. З часом ця стратегія може поглибити тривожні розлади, оскільки відсутність адаптивних механізмів посилює їх. Поєднання високої тривожності та схильності до втечі формує патологічний цикл, у якому інтернет-активність лише тимчасово знижує емоційне виснаження, не розв'язуючи основних проблем.

Кластер 3 – «Тривожно-агресивні імпульсиви». Цей кластер (n=41) має коливання рівня в межах розвитку помірної інтернет-залежності (73 ↔ 62). Присутній високий рівень агресії, зокрема вербальної (96 ↔ 75), непрямой (104 ↔ 76) і

негативізму (80 ↔ 75), а також високий рівень дратівливості (99 ↔ 68) та образи (78 ↔ 67). Тривожність також на високому рівні (53 ↔ 49). Спостерігається середній рівень конфронтаційного копіngu (10 ↔ 11), з помірного до високого рівня втечі-уникнення (11 ↔ 15). Відзначається від високого до помірного рівня планування вирішення проблем (17 ↔ 12) та позитивної переоцінки (18 ↔ 11). Самотність (36 ↔ 32) відзначається низьким рівнем, а показник депресії – в нормативних межах (30 ↔ 46).

Інтернет-залежність у даному кластері виявляється через агресивність, що корелює з підвищеним рівнем тривожності та схильністю до агресії у відповідь на стресори. Веб-простір для цих осіб стає основним механізмом емоційної розрядки, вираженою через агресивні патерни поведінки та конфлікти в онлайн-середовищі. Агресія, спричинена тривогою, проявляється у вигляді віртуальних суперечок, словесних конфліктів або образ у соціальних мережах, що функціонують як канал емоційного «виплеску». Високий рівень агресивних проявів, свідчить про проєкцію негативних емоцій через Інтернет, що погіршує адаптацію і міжособистісні стосунки, ускладнюючи соціалізацію.

Підсумовуючи, проведене дослідження виявило значну варіативність проявів інтернет-адикції. Зокрема, класифікація залежних користувачів на три основні кластери – «Емоційні динаміки», «Тривожні ескапісти» та «Тривожно-агресивні імпульсиви» – дозволяє здійснити більш точну діагностику, враховуючи індивідуальні мотиваційні детермінанти, емоційні реакції та поведінкові патерни. Визначення цих кластерів дає змогу виявити важливі чинники, які сприяють або уповільнюють процеси розвитку особистості. Зокрема, підвищена тривожність агресивність та ескапізм, що спостерігаються в кластерах, вказують на необхідність розробки спеціалізованих методів психологічної підтримки для осіб з інтернет-залежністю, що фокусується на покращенні емоційної регуляції та розвитку здорових стратегій копіngu.

ОНЛАЙН-ІГРИ ЯК ЗАГРОЗА ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю

Поява персональних комп'ютерів та інтернету, широке поширення різноманітних інтернет-ігор викликає все більше занепокоєння фахівців у галузі психічного здоров'я. Згідно з існуючими оцінками, в 2023 р. в онлайн-ігри грали 3,4 млрд. людей, очікується, що 2026 р. ця кількість досягне 3,8 млрд. Більшість інтернет-геймерів – це представники молоді. Зокрема, 38% гравців у США – віком від 18 до 34 років, а в Індії відсоток гравців даного вікового діапазону складає 72%.

Унаслідок обмежень, пов'язаних з пандемією, кількість гравців збільшилася; при цьому багато геймерів, які почали грати в роки ізоляції, продовжували грати після її завершення. Під час пандемії COVID-19 за відсутності особистих контактів багато людей обирали інтернет і віртуальну реальність, включаючи онлайн-ігри, як стратегію подолання труднощів, для задоволення потреб у соціальних зв'язках. Можна припустити, що дія багатьох обмежень, викликаних війною і схожих з «ковідними» обмеженнями, теж буде супроводжуватися зростанням числа гравців.

Надмірна захопленість онлайн-іграми може стати причиною ігрового розладу (*gaming disorder*). В 11-му перегляді Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) він визначається як поведінка, пов'язана з практикою цифрових або відеоігор, що характеризується порушенням контролю над грою, все більшим пріоритетом гри порівняно з іншими видами діяльності (аж до того, що гра стає пріоритетною, порівнюючи з іншими інтересами та повсякденними справами, а також продовженням або ескалацією гри, не дивлячись на виникнення негативних наслідків). Крім цього, ігровий розлад (*Internet Gaming Disorder, IGD*) описаний в останній версії Діагностичного і статистичного класифікатора психічних розладів (DSM-5-TR) Американської психіатричної асоціації (APA).

Ігровий розлад залишається предметом численних дискусій і значної кількості досліджень, пов'язаних із пошуком відповідей на низку проблемних питань. По-перше, критерії

цього розладу потребують більшої обґрунтованості та надійності. По-друге, незрозуміло, як часто зустрічається цей розлад серед інтернет-геймерів. По-третє, під сумнів ставиться обґрунтованість існування ігрового розладу як самостійного діагнозу, адже ігри можуть бути симптомами прихованих проблем, таких як депресія або тривожність, а не розладом або залежністю. По-четверте, включення ігрового розладу до переліку визнаних поведінкових залежностей, з одного боку, може допомогти тим, хто потребує допомоги; а з іншого, – може стати підставою для формування нової стигми, яка патологізує нормальну поведінку значної кількості інтернет-геймерів.

Не дивлячись на те, що дослідження ігрового розладу проводяться в різних країнах, результати таких досліджень часто виявляються неспівставними внаслідок відмінностей діагностичних методів і критеріїв. З метою подолання впливу цих чинників, дослідницький центр RADAR Університету Бен-Гуріон в Негеві (Ізраїль) з 2023 року проводить міжнародне дослідження проявів ігрового розладу серед студентів університетів різних країн з використанням єдиних методів, критеріїв та інструментів. На даний момент учасниками дослідження є науковці з 9 країн Європи та Азії, включаючи 5 українських університетів (у т.ч. НУЧК імені Т. Г. Шевченка, відповідальний – професор О. Дроздов). У 2023-2024 рр. було опитано понад 3 тисячі українських студентів; отримані результати знаходяться на етапі обробки та статистичного аналізу. Українські дані є унікальними, адже вони вперше отримані саме в умовах війни. За рекомендаціями українських фахівців до дослідницького інструментарію було додано низку шкал і питань, які дозволяють виявити й оцінити вплив війни на ігрову поведінку студентів.

Результати по шкалі ігрового розладу у 91% опитаних студентів з Ізраїлю, Японії та Казахстану були нижче межових значень, які дозволяють вести мову про такий розлад. Також було виявлено гендерні відмінності: респонденти-чоловіки більше часу проводять за іграми і мають вищі показники по шкалі ігрового розладу, порівнюючи з жінками. Одним із напрямів крос-національних досліджень є вивчення зв'язку між релігійністю та онлайн-іграми. Наші дані показують, що

релігійні респонденти менше часу проводять за іграми і мають нижчі показники по шкалі ігрового розладу. Ці результати не залежать від релігійної належності ізраїльських (іудаїзм), японських (синтоїзм та буддизм) і казахських (іслам і християнство) респондентів. Одним із центральних предикторів ігрового розладу виявилася самотність, але отримані нами результати не дозволяють встановити причинно-наслідковий зв'язок між ними. Або онлайн-ігри використовують як засіб послаблення самотності, або вони призводять до домінування віртуальної реальності і послаблюють соціальні зв'язки й контакти з іншими людьми, що підсилює відчуття самотності. Як показали інші наші спільні з українськими колегами дослідження, під час війни чинник самотності є одним із центральних і пов'язаним з показниками депресії, вигорання, вживання психоактивних речовин (ПАР) та суїцидальними думками. Низка досліджень свідчить, що самотність виступає проміжним чинником («посередником») між ігровим розладом та іншими показниками психологічного здоров'я/благополуччя. Що стосується зв'язків між вживанням ПАР (тютюн, алкоголь, рецептурні препарати) і онлайн-іграми, то незалежно від країни респонденти, які повідомляли про вживання ПАР протягом останнього місяця, мали вищі показники за шкалою ігрового розладу.

Порівняння результатів, отриманих у трьох країнах, показало, що, не дивлячись на значні міжкультурні та релігійні відмінності між студентами, показники ігрового розладу в них мають схожий характер і знаходяться на низькому рівні, який не викликає занепокоєння. Включення до крос-національних порівнянь України та низки інших країн (Мальти, Грузії, Греції тощо) дозволить отримати повнішу інформацію щодо ситуації з ігровим розладом серед студентів університетів і виявити чинники схожості і відмінностей між країнами. Українські дані при цьому викликають підвищений інтерес з ряду причин. Так, до 30% усіх онлайн-ігор є «шутерами» («стрілялками»), але мало що відомо про те, як саме бути геймером в країні, де війна відбувається не лише у віртуальному, але й у реальному світі.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

В умовах війни в Україні та інших соціальних викликів, що зумовлюють стрес, тривожність, депресивний стан у багатьох людей, надзвичайно актуальним є дослідження чинників формування життєстійкості особистості як психологічного феномена, призначенням якого є розвиток потенціалу особистості для подолання труднощів, негативних обставин і несприятливих життєвих ситуацій. Метою нашої наукової розвідки є теоретичний аналіз індивідуально-психологічних чинників життєстійкості особистості.

Як зазначає В. Панченко, життєстійкість – це система переконань про себе, про світ та ставлення до світу, що містить у собі три автономні компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику (Панченко В., 2016). На нашу думку, залученість характеризує взаємодію особистості з соціальним середовищем та іншими людьми, її ставлення до інших людей і дає змогу відчувати себе значимим членом суспільства. Контроль передбачає активну участь особистості в тих подіях, що відбуваються навколо неї, подолання пасивності та страху, пошук шляхів для виходу із ситуації, що склалася, мотивацію до діяльності, об'єктивну оцінку ситуації. Прийняття ризику – це, насамперед, здатність ухвалювати рішення та діяти свідомо і відповідально, враховуючи безпекову ситуацію, прагнення допомагати іншим.

Науковці розглядають життєстійкість особистості як певний особистісний ресурс, потенціал, який затребуваний ситуацією, а також як інтегральну психологічну властивість особистості, що розвивається на основі установок активної взаємодії з життєвими ситуаціями, та інтегральну здатність до соціально-психологічної адаптації на підставі динаміки смислової саморегуляції (Чиханцова О., 2023).

До механізмів життєстійкості, визначених американським психологом С. Мадді, належать: життєстійкі переконання –

оцінка життєвих змін як менш стресових на основі залученості, контролю і прийняття ризику; створення мотивації до процесу трансформації оволодіння собою, в основі якої відкритість до нового, готовність активно діяти в стресовій ситуації (використання життєстійких копінг-стратегій); підсилення реакції через психічну і фізичну мобілізацію; підсилення відповідальності й турботи про власне здоров'я; пошук ефективної соціальної підтримки, яка буде сприяти процесу трансформації оволодіння собою, через розвиток навичок спілкування (Чиханцова О., 2019).

У контексті сучасного соціально-психологічного дискурсу особливо важливим є розуміння індивідуальних чинників життєстійкості особистості. За твердженням науковців, компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві й частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Позитивно на формування життєстійких переконань особистості впливають: розуміння призначення в житті, що розвивається значимими дорослими, виховання впевненості та підтримання високих стандартів. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та ін.); недолік підтримки та підбадьорювання близькими; відсутність почуття залученості до життя родини або іншої соціальної групи, відчуженість від дорослих (Чиханцова О., 2018).

Українська дослідниця О. Чиханцова відносить до чинників життєстійкості фізіологічні й типологічні особливості особистості, когнітивні процеси й особистісні якості, соціальну підтримку, фінансове благополуччя, набуті знання, навички та досвід; навички оперування ресурсами у скрутних життєвих ситуаціях (Чиханцова О., 2023). Узагальнюючи чинники життєстійкості особистості, вона зазначає, що це внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості особистості в стресогенних ситуаціях. До індивідуально-психологічних чинників життєстійкості належать емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні й поведінкові можливості, які людина актуалізує для адаптації до екстремальних або

стресових ситуацій і життєвих подій, тобто ті особистісні риси, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу й практичному оволодінню ним, а також виконують важливу буферну функцію, тобто перешкоджають розвитку психічної патології, відхилень у поведінці, особистісних порушень (Чиханцова О., 2023).

Формування життєстійкості пов'язано з особистісно-смысловим рівнем суб'єкта, його особистісними значеннями, самооцінкою, ставленням до навколишнього середовища, усвідомленим вибором та рефлексією. Рефлексія надає можливість особистості критично оцінити себе, свою діяльність, стати суб'єктом власної активності, визначити і спрямувати свою поведінку в складних життєвих ситуаціях, переосмислити саму ситуацію і шукати причини її виникнення, знайти вирішення складної життєвої ситуації (Сердюк Л., 2017).

Важливими чинниками життєстійкості особистості є когнітивні здібності, такі як високий рівень інтелекту, креативність і розумова гнучкість.

Формування життєстійкості в соціально-психологічному та соціально-педагогічному контекстах неможливе без соціальних компетентностей і «м'яких» навичок (soft skills), які забезпечують соціальну адаптацію, соціалізацію особистості, її здатність успішно налагоджувати комунікацію з іншими людьми. Їх формуванню сприяє педагогічний вплив на особистість у процесі її навчання та виховання.

Важливим, на нашу думку, у формуванні життєстійкості особистості є діяльнісний підхід. А відтак провідним чинником формування життєстійкості є діяльність, яка має позитивну соціальну спрямованість, відповідає запитам і потребам особистості та передбачає досягнення певної мети. Це може бути навчання, заняття спортом, хобі, творчість, професійна діяльність, волонтерство, допомога й піклування про інших людей, відповідальність за них.

Чинником життєстійкості є і внутрішня мотивація, спрямована на самореалізацію та задоволення від корисної діяльності. Така мотивація позитивно впливає на розвиток особистих якостей, таких як самостійність, відповідальність і лідерство, що, в свою чергу, сприяє підвищенню життєстійкості.

Українська дослідниця І. Булах вважає, що чинники розвитку життєстійкості включають такі індивідуально-психологічні характеристики особистості (Булах І., 2017):

1. Адекватна Я-концепція, що передбачає здатність індивіда до розуміння і прийняття себе самого.

2. Позитивна самооцінка, яка сприяє підвищенню віри в власні можливості і силу для подолання труднощів.

3. Низький рівень нейротизму, що свідчить про стійкість до стресів та труднощів і зменшує вразливість до негативних подій.

4. Емпатійний потенціал, що сприяє здатності до розуміння і співпереживання іншим людям.

5. Афіліативна тенденція, яка включає здатність до побудови та підтримки міжособистісних відносин.

Насамкінець наголосимо, що під час війни, важливо формувати життєстійкість особистості, оскільки це є ключовою умовою для розв'язання життєвих завдань без негативного впливу на її фізичне та психічне здоров'я. У практичній площині життєстійкість виявляється в осмисленості життєвих цілей; здатності адекватно оцінювати ситуації і власні можливості; наявності прагнення до саморозуміння та саморегуляції; позитивних взаєминах з іншими; адекватній оцінці власних особистісних якостей; вмінні контролювати власні емоції; мотивації до дії; здатності шукати рішення навіть у надзвичайних обставинах і не піддаватися стресовому стану.

Отже, теоретичний аналіз наукових досліджень дозволив зробити висновок, що до індивідуально-психологічних чинників життєстійкості особистості відносяться її емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні й поведінкові характеристики, які забезпечують подолання людиною життєвих труднощів у складних умовах розвитку сучасного суспільства.

ВИКОРИСТАННЯ ГІПНОТЕРАПІЇ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСОВОМУ РОЗЛАДІ

В умовах повномасштабної війни в Україні, великої кількості посттравматичних розладів є велика потреба в максимально швидких та ефективних методах допомоги. На даний час в світі і в Україні розроблено і використовується цілий ряд ефективних методів психокорекції ПТСР. Згідно Наказу Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року № 2118 *«Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю»* для психокорекції ПТСР рекомендовані арт-терапія, десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей (EMDR), емоційно фокусована терапія, когнітивно-поведінкова терапія (у тому числі, травмо-фокусована КПТ), логотерапія та екзистенційний аналіз / екзистенційна терапія, майндфулнес-базований підхід, позитивна психотерапія (ППТ за Пезешкіаном), протокол реконсолідації травматичної пам'яті, психодраматична терапія. Цей перелік методів і наведені у ньому рекомендації не є виключними. Застосовуватися можуть й інші, відсутні у переліку, які мають достатні рівні доказовості.

У США методами першої лінії допомоги при ПТСР є тривала експозиція (PE), терапія когнітивної обробки (CPT) і когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на травму (CBT), які показали високу ефективність, що підтверджено великою кількістю досліджень. Десенсебілізація і переробка за допомогою рухів очей (EMDR) також широко застосовується, особливо серед ветеранів. Але, з точки зору багатьох фахівців, методи і підходи допомоги при посттравматичному розладі необхідно вдосконалювати, а також створювати нові.

Методи гіпнотерапії все ще не отримали широкого поширення в Україні з метою корекції ПТСР, ймовірно через недостатність доказової бази ефективності методу, також можливо через все ще скептичне ставлення до гіпнозу та не досить велику кількість кваліфікованих фахівців. Але вони були рекомендовані при різних проблемах невротичного спектру. Хоча достеменно відомо, що з початку XIX сторіччя і дотепер

гіпноз багато використовувався для корекції наслідків бойового стресу у багатьох військових конфліктах.

У наш час гіпнотерапія досить широко використовується в таких країнах як США, Великобританія, Канада, Німеччина та інші, де розвинені системи навчання та сертифікації спеціалістів даної групи методів. Багато фахівців вважають їх менш ефективними у порівнянні з методами першої лінії, та використовують як допоміжні в лікуванні ПТСР. Але необхідно зауважити, що ефективність гіпнозу й досі досліджується і всі його можливості поки не розкриті.

Нами запропоновано використання гіпнотерапії з метою впливу на такі симптоми ПТСР, як інтрузії – тобто нав'язливості, що виникли внаслідок дії травматичного чинника, і які глибинним чином пов'язані з самою суттю даного розладу. Основні феномени, які входять до цього поняття, включають:

1. Флешбеки – яскраві і часто – травматичні спогади, які відчуються настільки реалістично, що людина може знову переживати травматичну подію.

2. Нав'язливі спогади – повторювані, непрохані спогади про травматичну подію, які можуть виникати в будь-який час і є дуже тривожними.

3. Кошмари – тривожні сни, що пов'язані з травматичними подіями, які можуть повторюватися і викликати сильний страх і занепокоєння.

4. Нав'язливі думки – постійні думки або образи, які є небажаними і заважають повсякденному життю людини. Ці думки можуть бути пов'язані з почуттям провини, страху або гніву.

5. Емоційні реакції – несподівані й інтенсивні емоційні реакції на нагадування про травматичну подію, такі як плач, гнів або паніка.

6. Фізіологічні реакції – фізичні реакції, такі як прискорене серцебиття, пітливість, або тремтіння, що виникають у відповідь на нагадування про травму.

Вищеозначені феномени є базовими рисами ПТСР у всіх без виключення класифікаціях психічних розладів. Є очікування, що методи, які спроможні знижувати інтенсивність інтрузій, можуть послаблювати ПТСР в цілому.

Нами запропоновано авторський гіпнотерапевтичний підхід, який надає можливість значно скоротити тривалість втручання при роботі з інтрузіями, а також мінімізувати можливість ретравматизації. Використовується комбінація методів класичного та еріксонівського підходів, також дисоціативні техніки гіпнозу. Також, є ймовірність за допомогою запропонованого метода досягти оптимізації результатів і швидкості ефектів вже існуючих методик, завдяки їх комбінації.

Крім того гіпноз може допомогти клієнтам розслабитися та зменшити тривожність, що часто супроводжує ПТСР. Також в зміненому стані свідомості людина може легше приймати нові когнітивні установки, які допомагають змінити негативні переконання, пов'язані з травмою. За допомогою гіпнотерапії проводиться корекція інсомнії, підвищеного збудження, дисоціативних явищ, інших проявів ПТСР.

Є очевидною перспектива, що, завдяки впровадженню даних технологій в загальну практику в Україні, можливе покращення і прискорення результатів психотерапевтичного втручання при роботі з ПТСР.

Столяр М. Б.

ПЕРИПАТЕТИЧНІ ПРАКТИКИ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СУБДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ

Динаміка сучасного українського суспільства, що знаходиться у стані війни та економічної кризи, вимагає від кожного українця постійного напруження як у напрямку пошуків певного рівня безпеки (значна частина українських освітян належить до групи переселенців), так і в аспекті перманентної переорієнтації змісту та характеру своєї професійної діяльності. Нажаль, не всі керуючі відомства здійснили обіцяне спрощення документації та зменшення звітності, зважаючи на скрутні часи. Зокрема, відбувається різке збільшення обсягу бюрократичних вимог в системі освіти. Цей

фактор посилюється тим, що і зміст зростаючих вимог змінюється також. Наприклад, як тільки певний університет виходить на потрібний рівень конкретного виду діяльності (з точки зору критеріїв якості, які формуються керівними органами), цей критерій перестає братися до уваги і отримувати позитивну оцінку. Натомість з'являються нові пункти, критерії якості, під які треба заново підлаштовуватися. Все це не може не викликати негативні психологічні реакції та стани.

Американська вчена К. Макрей пояснює стрес втратою балансу між вимогами до людини і ресурсами, за допомогою яких ця людина може виконати відповідні вимоги. Наразі останні не просто стрімко зростають у сфері освіти, але й виходять за межі цілої низки ресурсів: демографічних, часових, фізичного та психологічного здоров'я працівників. Також дуже важливим, проте негативним фактором є постійне зменшення відсотку творчої (наукової та педагогічної) діяльності в системі освіти. Відповідна діяльність витісняється роботою формального та бюрократичного характеру, що забирає левову частину не тільки робочого, але й позаробочого часу. В результаті обсяг нетворчої та навіть відчуженої діяльності зростає, а з ним й посилюється відчуття того, що цінність діяльності й життя педагога втрачається, адже можливості творчої діяльності у сфері, сутністю якої є саме творчість (наукова, педагогічна), практично сходять нанівець. Також фактором, що пригнічує психологічний стан вихователів, вчителів та викладачів, є низькі зарплати, що приблизно в тричотири рази є нижчими за зарплати у сфері матеріального виробництва. Все це не може не породжувати стреси, субдепресивні та подекуди навіть депресивні стани серед працівників освітньої сфери.

Субдепресивний стан – це початкова стадія депресії, що виявляється у роздратованості, апатії, поганому настрої. Нажаль, значна більшість наших сучасних вихователів, вчителів та викладачів знаходиться саме у такому стані. Що ж до депресії, то за класичним визначенням це – хворобливий стан психіки, що характеризується хронічною втомою, втратою здатності радіти й поганим настроєм, станом байдужості, пригніченості, втратою інтересу до професійної діяльності й

комунікацій (та навіть до життя як такого у певних, крайніх випадках).

Зрозуміло, що відповідні стани психічних розладів суттєво впливають як на фізичне здоров'я людини, так і на її адекватність/неадекватність у стосунках з рідними, колегами, вихованцями, учнями, студентами, іншими людьми. Субдепресія значно знижує здатність людини до нормальних діяльності та спілкування. Субдепресивні стани працівників освіти, окрім вже названих вище соціально-культурних і матеріальних факторів, можуть спричиняти також наступні: генетична схильність до негативних психічних станів; певні розлади гормонального характеру, фізичне перевантаження (особливо у вчителів/викладачів, які намагаються покращити свій матеріальний стан за рахунок репетиторства та інших додаткових форм роботи); жорсткі конкурентні відносини в педагогічному колективі та відповідні негативні емоції; замовчування позитивних результатів роботи працівника з боку керівництва тощо.

Чим наразі представнику сфери освіти може допомогти психолог? І взагалі, чи може він допомогти тоді, коли основні причини субдепресивності лежать поза сферою його впливу?

Ми пропонуємо для подолання відповідних станів працівників освіти використовувати практики, що поєднують фізичну активність, антидепресивний потенціал природної краси та комунікацію з психологом, що за своїм змістом долає схему «суб'єкт – об'єкт», а набуває суб'єкт-суб'єктного характеру інтелектуального, творчого змісту. Практично все це разом колись мало місце в історії філософії та психології. Цей метод мав назву перипатетичних практик, тобто використовувався в Лікеї видатного філософа античності – Аристотеля (384 – 322 рр. до н.е.). Тоді перипатетичний метод був методом *навчання* – навчання у формі діалогу під час прогулянок учнів із вчителем. Ми ж пропонуємо застосовувати цей метод як комплексну психологічну допомогу, розраховану на субдепресивні стани людей, які значною мірою пов'язано із зменшенням змістовної, творчої складової їхньої діяльності у порівнянні з формально-репродуктивною.

У цьому сенсі перипатетичні психологічні практики означають поєднання: 1) фізичної активності, яка є одним з найбільш ефективних засобів боротьби зі стресом; 2) практик рефлексії, спрямованих на допомогу в усвідомленні найбільш проблемних питань своєї діяльності методами когнітивної терапії і відповідна зміна оптики людини (переключення з неправильного/негативного мислення на позитив); 3) уваги психолога до внутрішнього світу пацієнта: його думок, почуттів, прагнень тощо; 4) спілкування, що обов'язково несе в собі інтелектуальну складову, тобто активізує здібності творчого мислення людини, а також 6) підтримки з боку психолога віри пацієнта в його творчі, професійні здібності як вихователя, педагога, науковця.

Дві складові, що відрізняють перипатетичну психологічну допомогу від традиційної когнітивної терапії, є те, що психолог і пацієнт не знаходяться в приміщенні (кабінеті), а перебувають на свіжому повітрі, на природі, у стані руху (темپ руху має бути підібрано індивідуально до фізичного стану пацієнта). Традиційна когнітивна психотерапія застосовується в амбулаторних умовах, коли сама атмосфера спілкування, а також статичність пози пацієнта зменшують ефективність психологічно допомоги. Поєднання методів когнітивної терапії з перипатетичними практиками та інтелектуальною роботою, на нашу думку, може привести до більш ефективних результатів за менший період часу.

Також перипатетичні практики не виключають паралельної участі в терапевтичному сеансі декількох пацієнтів. Навпаки, групова активність наразі зробить більш змістовним й багатоаспектним інтелектуальний діалог. Але психологу треба здійснити певну роботу з приводу підбору людей, які з психологічної та інтелектуальної точок зору підходять один одному.

Таким чином, ми вважаємо, що в історії психологічної думки було чимало цікавих ідей і практик, які або зовсім забуті, або майже не використовуються в сучасній психології. Важливість вивчення історії психології під кутом зору проблем сучасного психологічного дискурсу є безумовною. Наразі ми намагалися відродити ідею перипатетичних бесід, що

поєднують інтелектуальну, творчу роботу з фізичним рухом на лоні природі. На нашу думку, саме такі практики можуть бути ефективними для подолання субдепресивних станів працівників інтелектуальної сфери, зокрема представників української системи освіти.

Титаренко Т. М.

СТАВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ВОЄННИХ УМОВАХ

Негативний вплив повномасштабної війни, що триває вже четвертий рік поспіль, проявляється у масовому погіршенні психологічного добробуту населення, зниженні задоволеності життям. Одним із дієвих шляхів психологічної допомоги у процесі самозбереження має стати привернення уваги пересічного мешканця країни до власного здоров'я, усвідомлення його цінності.

Мета початкового етапу дослідження полягає у визначенні смислових векторів, превалентних ставленню людини до власного здоров'я.

Серед способів фокусування на здоров'язбереженні продуктивною є наративізація набутого досвіду, осмислення його у вигляді нових фрагментів власної життєвої історії. Стимулюванням такої наративізації є якісне дослідження, в якому респонденти письмово рефлексують на тему «Як зберегти себе під час війни».

Вибірка складалася з 332 чоловіків і жінок віком від 17 до 74 рр., які добровільно взяли участь в анонімному онлайн-опитуванні, що проводилось у першому кварталі 2025 року.

Перед написанням наративу респондентам було запропоновано оцінити актуальний стан власного здоров'я порівняно зі станом, який був до війни, в балах (5 – стан набагато покращився, 4 – трохи покращився, 3 – не змінився, 2 – трохи погіршився, 1 – набагато погіршився).

Надалі історії, що сприяли усвідомленню і прийняттю набутого під час війни життєвого досвіду, структурувалися за

такою схемою: 1) «У чому ви бачите загрози для власного здоров'я і самопочуття?»; 2) «Що саме ви змінили у стилі свого життя, звичках?»; 3) «Що/хто найбільше допомагає вам відновлюватися?». Визначенню робочої схеми нарративу сприяло експертне опитування дев'яти колег-науковців, які виступили першими респондентами та виділили саме такі структурні компоненти життєвих історій, що допомогло якнайповніше охопити важливі аспекти запропонованої теми.

Для пошуку векторів самооздоровлення був проведений дескриптивний аналіз отриманих даних. У кожному з трьох фрагментів життєвих історій виділялися окремі дескриптори, тобто структурно-змістові характеристики нарративу, які найчастіше зустрічалися.

Так, у першому фрагменті історій, дескрипторів, що стосувалися загроз для здоров'я і самопочуття, було виділено 10. Серед них зустрічалися як зовнішні по відношенню до людини загрози, на які вона ніяким чином не може впливати, так і загрози внутрішні, на які все ж має певний вплив.

До зовнішніх дескрипторів, які застосовували респонденти для характеристики загрози для власного здоров'я, можна віднести наступні: відсутність домовки внаслідок вимушеного переселення, відсутність умов для повноцінного відпочинку, поганий доступ до якісної медичної допомоги; постійні оголошення тривоги, ракетні і шахедні обстріли; побутові проблеми, відключення світла, газу; економічна і політична ситуація в країні; екологічні проблеми, епідемії.

Серед внутрішніх дескрипторів загрози для власного здоров'я виділялися тривожні і депресивні стани, симптоми вигорання; страх за рідних, близьких; самотність, проблеми у стосунках; переживання з приводу погіршення соматичного здоров'я; відчуття новинного тиску, впливу негативної інформації з медіа.

При аналізі першого фрагменту історій інколи можна було помітити певні прояви особистісного зростання. Наприклад, коли людина писала, що з плином часу відбувся стрибок у самоусвідомленні, розумінні власної життєвої позиції. Щоправда, таких фрагментів було дуже мало. Частіше людина, особливо молода, писала, що не бачить для себе загроз взагалі.

У фрагменті історій, присвяченому змінам у стилі життя і звичках, також було виділено 10 дескрипторів. Серед них дескрипторів, які фіксували корисні для здоров'я зміни у повсякденній життєдіяльності, було виділено відчутно більше, ніж дескрипторів, які фіксували зміни, що заважають самовідновленню.

Найбільш популярним виявився дескриптор, в якому було об'єднано здорові звички і практики поведінки, наприклад, збільшення фізичної активності, занять спортом, приділення уваги здоровій їжі, сну, вчасним перевіркам у лікарів. До дуже розповсюджених було віднесено і так званий довірчо-комунікативний дескриптор, що поєднував різні способи збільшення спілкування з рідними, друзями, власними дітьми, навіть домашніми тваринками. Ще один дескриптор, віднесений до умовно «позитивної» групи, об'єднував збільшення робочого чи навчального навантаження, зростання інтересу до політики, уваги до ЗСУ, покращення володіння зброєю, формування навичок домедичної допомоги.

Особливу увагу привернув так званий інтернальний, суб'єктний дескриптор, що об'єднував ефективні прийоми емоційної саморегуляції, дихальні, медитативні практики покращення власного стану, практики молитви тощо. У внутрішній роботі люди брали саме на себе відповідальність за те, що з ними відбувалося під час війни, і вірили, що можуть самостійно надати собі вчасну допомогу. Відповідно екстернальний дескриптор об'єднав фрагменти історій, в яких зміни стилю життя не конкретизувалися, а просто фіксувалися як пов'язані виключно з зовнішніми факторами типу втрати роботи чи переїзду. Людина не бачила ніякої власної відповідальності за те, що з нею відбувалося.

Серед дескрипторів, що їх умовно можна віднести до неопозитивної групи, був, наприклад, так званий дескриптор відсторонення, що об'єднував фрагменти історій, присвячені посиленню пасивності, байдужості до новин, усамітнення, зменшення довіри до оточення. До цієї ж неопозитивної групи було віднесено і дескриптор негативних звичок з описами посилення алкоголізації, появи нової чи посилення старої навички куріння, «залипання» у новинах, марного витрачання

грошей на непотрібні речі. Ще один дескриптор з цієї групи фіксував відчутне зменшення уваги до власних потреб, таких як сон, відпочинок, догляд за собою, вчасне харчування. Крім того, дехто ще й свідомо забороняв собі під час війни всілякі свята, повсякденні приємні враження.

Аналіз заключного фрагменту життєвих історій, присвяченого ресурсам, які допомагають людині відновлюватися, показав наступні найпопулярніші дескриптори. Перший об'єднував частини історій, де велика увага приділялася природі, яка найбільше допомагає, живить, надихає і заспокоює. Йшлося і про пішохідні прогулянки, і про велосипед, і про спортивні заняття. Другий дескриптор був про ресурсність теплих, довірчих стосунків з коханою людиною, батьками, іншими членами сім'ї. Третій – креативний – стосувався різноманітних видів творчості, подорожей, читання книжок. Близьким до нього за популярністю був і дескриптор гумору і розваг, серед яких перегляд кіно, серіалів, комп'ютерні ігри.

Окремо було виділено дескриптор ресурсності волонтерства, роботи на перемогу, гарних новин з фронту. Привернув увагу і дескриптор самовдосконалення, виховання волі, розвитку рефлексивності. Неочікувано ресурсним для досліджуваних, які вже четвертий рік занурені у воєнні будні, став дескриптор оптимізму, що об'єднав фрагменти історій про безтурботність, мрії, надію на краще, віру у майбутнє.

Не дуже популярним ресурсом самовідновлення виявилися робота і навчання. До найменш розповсюджених ресурсів було віднесено і дескриптор психологічної і медичної допомоги.

Отже, смислові вектори, превалентні ставленню мешканців України до власного здоров'я, лежать у наступних площинах: (1) площині ставлення до внутрішніх і зовнішніх загроз; (2) площині оцінювання корисних і некорисних змін у воєнному житті; (3) площині усвідомлення наявних ресурсів, які найбільше допомагають зберігати сили і відновлюватися.

Сьогодні важко уявити далекосяжні наслідки різноманітних воєнних обставин на ставлення людини до власного здоров'я. Але підвищення уваги до власного здоров'я, його цінності, збільшення дієвої турботи про себе сприяє не

лише самозбереженню, а й підвищенню психологічного добробуту.

Тиховська Р. Р.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна є макротравмою, що негативно може позначитись на житті людей, тому аналіз емоційних станів та психологічна підтримка є дуже важливими. Під час війни маємо змогу спостерігати за негативними проявами емоційних станів, які деструктивно впливають на життя студентів, перешкоджають їх особистісному розвитку та самореалізації. Стрес, тривога, депресія, почуття безнадійності й втрати, а також напруга можуть вказувати на симптоми психічних розладів особистості. Емоційна нестабільність ускладнює процес соціалізації, здатність встановлювати здорові міжособистісні зв'язки, а також знижує якість взаємодії з оточенням і позначається як психологічне нездоров'я. Згідно з даними Міністерства охорони здоров'я, понад 15 мільйонів громадян України потребуватимуть психосоціальної підтримки через погіршення психічного стану.

Досліджуючи вплив війни на емоційні стани студентської молоді, М. Скворцова та Л. Підкоритова відзначили, що «емоційна сфера особистості в період війни має тенденцію до нестабільності, переживання негативних емоційних станів може стати перешкодою для успішного навчання здобувачів вищої освіти» (Скворцова М., Підкоритова Л., 2024). За даними дослідниць, погіршилося психічне здоров'я студентів, особливо «з прифронтових, окупованих і деокупованих територій, в яких спостерігається травматична реакція на повітряні тривоги, вибухи та ракетні обстріли; студенти, які є внутрішньо переміщеними особами, та студенти-біженці, які були вимушені покинути рідний дім та адаптуватись до нового життя; а також уся студентська молодь, яка зазнала різноманітної травматизації через війну» (Скворцова М., Підкоритова Л., 2024).

І. Астремська та В. Ярошевська вивчали рівень тривожності студентської молоді в умовах війни. Дослідниці наголосили, що в умовах воєнного стану тривожність «може не лише негативно впливати на короткострокові аспекти, такі як академічна чи професійна продуктивність, але й призводити до серйозних психологічних порушень, включаючи депресію та інші емоційні чи поведінкові проблеми» (Астремська І., Ярошевська В., 2024). У період війни ризик загрози життю є кожного дня, тому тривожність стає нормою, буденністю. Емоційні стани студентства під час війни проаналізували у наукових статтях Е. Панасенко (2023), А. Тарасова (2024), С. Тертишна та О. Чернякова (2024), Є. Хоменко (2023); І. Шестопап, Д. Ткаченко, Д. Сайко (2022).

Мета нашого дослідження – простежити зв'язок емоційних станів студентів із воєнними подіями.

Війна є стресовою ситуацією, яка впливає на психічний стан особистості, оскільки є загроза життю людини та ймовірність стати жертвою насильства: політичного, військового, економічного, сексуального, тощо. Унаслідок цього виникає стрес, що проявляється в емоційному збудженні (страх, гнів, почуття загрози, паніка, потрясіння) чи ступорі; фізіологічному збудженні (підвищення артеріального тиску, напруження м'язів), що є загрозою здоров'ю, позначається на зниженні навчальних досягнень, продуктивності праці, труднощах управління поведінкою, підвищеною конфліктністю. Вплив стресу на організм має загальні неспецифічні риси адаптаційного синдрому, який проходить через три стадії: 1) первинна тривога, 2) період опору, 3) виснаження.

Тривога і стрес у студентів під час війни може з'явитись внаслідок усвідомлення невизначеності майбутнього, існування загрози життю, через вболівання за долю близьких людей (батько/мати служать в лавах ЗСУ). Все це може зумовити: втрату мотивації до навчання, зниження здатності концентруватися та запам'ятовувати інформацію. Емоційне виснаження студентів у часи війни може спричинити соціальну ізоляцію, обмеження спілкування та пересування. У свою чергу змінюється адекватне прийняття себе та світу, відбувається

трансформація життєвих цінностей, уявлень про перспективи майбутнього.

У стабілізації емоційних станів студентської молоді важливу роль відіграють активна громадянська позиція та включення у волонтерську діяльність. Студенти, які усвідомили нестабільність свого емоційного стану й прагнуть впоратися з емоційними труднощами, викликаними воєнними подіями, шукають підтримки у близьких або ж звертаються за психологічною допомогою до фахівців. Також кожен має власні опори, які допомагають боротися зі стресом.

Задля вивчення емоційного стану студентів першого курсу ДВНЗ «Ужгородський національний університет» було використано методика «Тест на визначення рівня стресу» (за В. Щербатих), яка дала змогу проаналізувати рівень стресових навантажень серед студентської молоді в умовах війни. Вибіркова сукупність дослідження становила 35 осіб, з них 34 дівчини та 1 хлопець. Методика охоплює чотири основні компоненти стресу: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні прояви. На основі загальної кількості набраних балів визначається рівень стресу за п'ятиступеневою шкалою: 0-5 балів – дуже низький рівень; 6-12 – низький; 13-24 – середній; 25-40 – підвищений; понад 40 балів – високий рівень стресу.

Результати анкетування показали відсутність респондентів із дуже низьким рівнем стресу, і це є індикатором загального психоемоційного напруження серед студентської молоді. Лише 7 осіб (20%) мають низький рівень стресу, що може свідчити про наявність адаптивних механізмів, внутрішньої стійкості або ефективних стратегій саморегуляції в умовах кризової ситуації. Водночас найбільша частка студентів – 17 осіб (48,6%) – продемонструвала середній рівень стресу, який вважається допустимим у контексті тривалого впливу стресогенних факторів. Такий результат може вказувати як на відносну стабільність емоційного стану, так і на приховану втомлюваність та поступове виснаження ресурсів організму.

У 4 респондентів (11,4%) зафіксовано підвищений рівень стресу, а ще 7 осіб (20%) мають високий рівень стресу, що є критичним показником, який свідчить про наявність серйозного психоемоційного навантаження. У сукупності ці дві категорії

охоплюють 11 студентів (31,4%), і це викликає занепокоєння, зважаючи на воєнний стан в Україні, загальну нестабільність, постійні новини про бойові дії, загрози для життя, розлуку з родинами, втрату домівок чи звичного соціального оточення. Все це чинить систематичний тиск на психіку молодих людей, знижує їхню адаптивність.

Таким чином, отримані результати не лише відображають існуючий рівень стресу серед студентів, але й вказують на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки шляхом залучення до програм ментального здоров'я з метою емоційного відновлення, стійкості й адаптації до умов навчання в часи війни.

Було проведено тренінг на тему «Арттехнології у відновленні психоемоційного стану після травмувальних подій». Основна мета заходу полягала у створенні безпечного простору для ознайомлення студентів із методами саморефлексії, емоційного вираження та відновлення внутрішніх ресурсів за допомогою творчих методик. Під час тренінгу було розглянуто різні аспекти роботи з психотравмою (індивідуальною і колективною), що є особливо актуальним в умовах повномасштабної війни. Окрему увагу було приділено темі пошуку внутрішніх опор та ресурсів, які відіграють ключову роль у процесі емоційного відновлення.

Серед найпоширеніших відповідей були: музика, книги, прогулянки, робота, підтримка близьких. Інша частина учасників назвала такими ресурсами сім'ю, кохану людину, рідних, хобі, самотність, довірливі розмови. Також зустрічалися унікальні, індивідуалізовані опори – сон, віра в Бога, миття посуду, медитація, обійми, емоційне вираження, крик, віра в себе, здатність до саморегуляції та керування емоційними станами.

У період війни емоційні стани безпосередньо залежать від інтенсивності травмуючої події, тривалості перебування в травматичній ситуації, несподіваності та неконтрольованості суспільних подій. Виявлені нами результати доводять негативний вплив війни на емоційний стан студентів. Отож нашим завданням є проведення психоедукаційних зустрічей, тренінгів, які би відкривали студентам їхні ресурси для

відновлення та саморегуляції, що сприятиме покращенню емоційного стану студентської молоді.

Товт К. Р.

ВПЛИВ ВІЙНИ НА РІВЕНЬ ФРУСТРАЦІЇ ТА ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У ЖІНОК

В Україні все частіше почали говорити про розвиток депресивних станів та фрустрації, які помітно збільшились з початком війни. З настанням повномасштабного вторгнення безліч людей залишилися без домівок, рідних та стабільності, яку вони напрацьовували не один рік. Наразі більшість населення України страждає від постійного психологічного та фізичного напруження, викликаного військовими діями, які охопили в більшій чи меншій мірі всю територію нашої країни і призвели до станів сильної демотивації та виснаження українців. А також до масивного розвитку депресивних станів, на які, за статистикою 2024 р., страждає вже 6,3% населення України. Також не менш вагому позицію серед громадян України займає і відчуття фрустрації, яке викликано унеможливленням повернутися до минулого життя, незадоволенням власних потреб і повним розчаруванням. Зокрема, цей стан не оминув і жінок, які страждають на депресію частіше за чоловіків.

Навіть якщо жінка перебуває на відносно безпечній території розвиток таких станів пов'язаний з гострим стресом, який пережили українці на початку війни, ризиком втрати членів родини, нестабільність фінансового становища та страхом за майбутнє, яке викликає відчуття фрустрації. Жінки дуже часто скаржаться на психосоматичні прояви, такі як головний біль, безсоння, біль у спині чи грудях. Дуже часто українки, які страждають на депресію, відчувають себе покинутими, ізольованими, уникають спілкування з друзями та рідними. Також загострюється переживання фрустрації через те, що не задовольняються потреби жінки, яка втратила свою колишню стабільність через війну і мусить пристосовувати до

нових життєвих обставин, які не відповідають її життєвим сподіванням та очікуванням. У цьому стані жінки стають емоційно нестабільними і можуть відчувати роздратування та гнів навіть від буденних і звичних ситуацій, також можуть виключати себе з соціуму та уникати проблем, а також відчувати себе безпорадними.

Отже, відстежуючи ситуацію, в якій проживають українські жінки, можемо припустити, що на даний момент найбільш впливовим фактором розвитку депресивний станів є відчуття фрустрації, спричинене війною. Метою нашого дослідження є вивчення впливу війни на виникнення стану фрустрації та депресії у жіночої частини населення Закарпаття. Основне завдання цього дослідження виявити чи впливає війна на розвиток фрустрації і на формування депресії у жінок. Проаналізувавши цей вплив, якщо такий виникне, ми зможемо зрозуміти масштаб впливовості війни на погіршення психоемоційного благополуччя жінок, котрі проживають на території України. Завдяки цій інформації в подальшому психологи та суміжні фахівці матимуть змогу вибудовувати більше конкретно спрямованих копінг-стратегій при допомозі жінкам з сильним відчуттям фрустрації та депресивними розладами, що виникли в результаті повномасштабного вторгнення.

У дослідженні було використано цільову вибірку, а саме: жінок різного віку (18-50 років). Обсяг першої вікової групи (18-25 рр.) – 26 респондентів; другої вікової групи (25-30 рр.) – 1 респондент; третьої вікової групи (30-35 рр.) – 1 респондент, четвертої вікової групи (40-45 рр.) – 1 респондент; п'ятої вікової групи (45-50 рр.) – 2 респонденти. Опитування було проведено у лютому-березні 2025 р. за допомогою гугл-форми, що накладає певні обмеження на екстраполяцію отриманих даних.

Показники депресії у нашій вибірковій сукупності є такими: середнє арифметичне = 14,93, медіана = 14, мода = 15, середнє квадратичне відхилення = 12,84, дисперсія = 164,96. Виходячи з результатів ми можемо сказати, що в нас є велике відхилення від середньостатистичного показника вправо, а це свідчить про статистично значущий рівень депресії.

Відповідно показники фрустрації такі: середнє арифметичне = 26,06, медіана = 26, мода = 26, середнє квадратичне відхилення = 16,38, дисперсія = 268,47. Виходячи з показників фрустрації можемо дійти до висновку, що тут також присутнє значне відхилення вправо і це говорить нам про статистично значущий рівень фрустрованості.

Для продовження аналізу ми утворили дві вибірки з умовно низьким та умовно високим рівнем фрустрації. Поділ був здійснений на основі медіани, яку ми визначили в фрустрації – 26, межі 1 вибіркової сукупності від 0 до 24, межі другої від 28 до 60. Контроль надійності вимірювання для цієї вибірки ± 1 бал з кожної сторони, тобто 26 ± 1 .

Для оцінювання впливу використовувався U-критерій Мана-Вітні. В результаті проведеного обрахунку ми можемо стверджувати, що вплив війни на відчуття фрустрації та депресивні стани є статистично значущими на рівні 0.0001.

Отже, дослідження, проведене серед жінок Закарпаття різного віку, показує, що повномасштабне вторгнення в Україну має суттєвий вплив на психоемоційний стан населення, зокрема – жіночої частини. Отримані результати свідчать про достатньо високий рівень депресії та фрустрації. Згідно зі статистичними показниками, як депресія (середнє значення – 14,93; високе стандартне відхилення – 12,84), так і фрустрація (середнє – 26,07; стандартне відхилення – 16,39) демонструють значне відхилення вправо, що свідчить про наявність серйозного психоемоційного навантаження серед жінок.

Ключовим фактором розвитку цих станів є фрустрація, зумовлена війною: втрата стабільності, страх за майбутнє, неможливість повернутися до звичного життя. Особливо вразливою є категорія жінок, навіть якщо вони проживають у відносно безпечних регіонах. Статистичний аналіз підтвердив вплив війни на високий рівень депресії та відчуття фрустрації серед жінок, а отриманий результат вказує на статистичну значущість цього впливу.

Це дослідження має важливу практичну цінність. На його основі можна розробляти нові цілеспрямовані копінг-стратегії та програми психологічної допомоги жінкам, які переживають війну. А також дослідження дає важливе підґрунтя для

виявлення фрустраційних проявів на ранніх етапах і роботі з ними в контексті профілактики депресії.

Шашенкова А. О., Шашенков Д. М.

ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК У КОНТЕКСТІ БОРОТЬБИ МІЖ ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ

У сучасному світі особистісний розвиток людини є не лише важливою умовою адаптації до мінливого соціального середовища, але й підґрунтям для успішної самоактуалізації та реалізації власних потенцій. Однак, цей розвиток може бути ускладненим як зовнішніми перепонами, так і внутрішніми бар'єрами, зокрема – перфекціонізмом і прокрастинацією, які неоднозначно діють на зростання особистості.

Перфекціонізм у дезадаптивній формі є джерелом завищених стандартів, мірилом бездоганності, що породжує внутрішній тиск, тривогу, напругу, невдоволення продуктами своєї діяльності, страх помилок, ускладнене самовираження тощо. Водночас прокрастинація як деструктивна форма емоційного реагування впливає на формування тенденції відкладати важливі справи, втрату мотивації, страх невдач, як наслідок – зростання провини та невдоволення собою. Зауважимо, що ці феномени часто зустрічаються у тандемі, формуючи дезадаптивну психологічну петлю, що стає перешкодою до особистого піднесення.

Метою нашого дослідження є аналіз перфекціонізму та прокрастинації, їх поєднання, як чинників особистого розвитку людини.

У першу чергу окреслимо сутність основних категорій дослідження. Перфекціонізм – це риса особистості, відповідно до якої людина прагне до високих стандартів продуктивності, має схильністю до критичної оцінки себе, що тісно пов'язано з психічним здоров'ям, різноаспектним впливом на роботу, навчання та життя (Fang T., Liu F., 2022).

Існує дискусивна думка про існування адаптивного (нормального) та неадаптивного (невротичного) типів

перфекціонізму. Так, звичайні перфекціоністи більш схильні прагнути до досконалості без шкоди для своєї самооцінки та отримують задоволення від своїх зусиль. Невротичні перфекціоністи прагнуть до нереалістичних цілей і відчують невдоволення, коли не можуть їх досягти (Namachek D., 1978). Однак, немає емпіричного підтвердження твердження про існування здорової форми перфекціонізму. Натомість те, що називають адаптивним перфекціонізмом, більше пов'язане з прагненням до досконалості. Тому більш доцільно, на нашу думку, розрізняти хронічний, стійкий перфекціонізм, яскравий прояв якого є інгібітором особистісного розвитку, а також ситуативний, адаптаційний перфекціонізм, що, навпаки, є каталізатором самореалізації.

Перейдемо до окреслення прокрастинації, яку визначають як добровільну та непотрібну затримку початку або завершення важливих і запланованих завдань, незважаючи на усвідомлення того, що це матиме шкідливі наслідки для себе та інших (Sirois F., 2020).

На відміну від перфекціонізму, прокрастинацію вважають виключно негативною рисою, що має широкомасштабні та негативні наслідки для здоров'я та благополуччя, особливо коли стає хронічною, а не ситуативною, поведінковою моделлю. Доведено, що прокрастинація пов'язана з підвищеним стресом, використанням менш адаптивних стратегій подолання, порушеннями поведінки, низькою якістю сну, поганою самооцінкою здоров'я, більшою кількістю фізичних захворювань і симптомів (Sirois F., 2020).

Якщо знаходити точки перетину двох окреслених особистісних рис, то традиційно їх пов'язують між собою. Особистість, що інтегрувала ці дві риси, характеризують так: схильність до негативної оцінки результатів власної діяльності, сильний страх і уникненням оцінки своїх здібностей іншими, підвищена соціальна самосвідомість і тривожність, періодичний пригнічений настрій, трудоголізм.

Хронічний перфекціонізм має вищу ймовірність прояву прокрастинації, ніж ситуативний. Цю думку підтверджує дослідження, в межах якого виявили, що перфекціоністи легкого

та помірного ступеня схильні до прокрастинації дещо менше, ніж інші (Steel P., 2007).

Перфекціонізм є поширеною причиною виникнення прокрастинації, оскільки прагнення до недосяжних цілей (досконалості) зазвичай призводить до невдачі, а отже, відкладання чи уникнення дій. Нереалістичні очікування руйнують самооцінку та призводять до самозречення, самозневаги та повсюдного нещастя (Rettig H., 2011). Отже, прокрастинація є дезадаптивним способом психологічного захисту в умовах існування внутрішнього конфлікту між бажанням ідеалу та реальністю ресурсів.

Розглянемо особливості впливу перфекціонізму та прокрастинації на розвиток особистості, висвітливши в трьох аспектах: наявність виключно перфекціонізму, наявність виключно прокрастинації, симбіоз обох.

У першому випадку, коли людина детермінована перфекціонізмом, ситуативний його вияв продукує високі стандарти, цілепокладання, розвиває дисципліну, отже стимулює зростання. Хронічний, гіпертрофований перфекціонізм спричиняє страх помилок, залежність самооцінки від досягнень (комплекс відмінника), занепад мотивації, у випадку коли ідеал неможливо або важко досягти, самокритичне мислення, емоційний тиск тощо. У такому випадку відсутня прокрастинація, як психологічне «гальмо», що може зупинити людину на шляху до виснаження і перевантаження, тому може розвиватися емоційне вигорання, низька самооцінка, депресивний розлад тощо.

У другому випадку, у людина наявна прокрастинація, але без перфекціонізму. Наслідками її інтенсивного прояву є розвиток мотивації уникнення невдач (замість досягнення успіху), зниження самооцінки, пасивно-залежний стиль поведінки, штучне обмеження власної самореалізації, безвідповідальність в професійній, академічній сферах, почуття провини, зневіра в собі, соціальний страх тощо. У такому випадку людина власноруч пригнічує свій розвиток, перебуваючи у «зоні комфорту», що порушує різні сфери її життя.

У третьому випадку, в особистості поєднані перфекціонізм і прокрастинація, які підживлюють один одного. Взаємодію цих рис можна представити як замкнене коло: на тлі перфекціоністських стандартів людина відчуває страх не впоратися, не відповідати очікуванням; вона використовує прокрастинацію як спосіб уникнення; в результаті відчуває вину, тривогу; потім формує ще вищі вимоги до себе, які супроводжуються ще більшим уникненням. Такий самопідживлюючий цикл має певні наслідки: формується глибокий розрив між потенціалом і реалізацією, самознецінення, зневіра, синдром самозванця, депресивні та/або тривожні розлади, фрустрація, стагнація у професійному та особистому розвитку тощо.

Актуальним постає питання подолання деструктивного впливу означених рис. Ефективними можуть бути такі способи: навчання тайм-менеджменту, опанування техніки SMART-цілей, робота з самомотивацією, формування здорової самооцінки, емоційної саморегуляції, а також психотерапевтична допомога (техніки когнітивно-поведінкової терапії, робота з внутрішнім критиком в межах гештальт-терапії тощо).

Отже, встановлено, що і прокрастинація, і перфекціонізм є чинниками пригнічення особистісного розвитку, а їх симбіоз формує деструктивний самопідживлюючий цикл. Важливо, що перелічені риси впливають не тільки на продуктивність праці, але й є предикторами емоційного вигорання, депресивних, тривожних розладів та інших ускладнень. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в емпіричній перевірці поширеності перфекціонізму, прокрастинації окремо, а також їх симбіозу.

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА СПОВНЕНІСТЬ ЯК СКЛADOVA ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ-МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Для того, щоб допомогти сучасній людині у нелегкому процесі смислотворення, майбутній психолог має усвідомлювати смисл власного буття, а навчання у закладі вищої освіти має пропонувати не лише певну суму знань, але й спонукати молоду людину до саморозвитку, пошуку та розкриття своїх можливостей та потенціалів, створювати інтенцію до пошуку смислу свого життя.

В ідеалі кваліфікований підхід до фахової підготовки психологів повинен спиратися на взаємно пов'язану тріаду – концептуальну, процесуальну та ціннісну модель професійної діяльності (Васьківська С., 2001). Всі компоненти принципово нерозривні й однаково важливі. Всі вони повинні бути достатньо продуманими, вивіреними й добре відпрацьованими відповідно до конкретних завдань, які стоять перед фахівцем. Однак, якщо концептуальному і процесуальному моменту в програмах підготовки фахівця приділено певну увагу, то ціннісно-смісловим аспектом у традиційній підготовці психолога практично знехтувано. Хоча в ньому, на наш погляд, міститься основний резерв внутрішньої готовності до професійної діяльності. Серед концептуальних цінностей, які маю бути у професійній моделі психолога, чільне місце посідають уявлення про складність і суперечливість поведінки людини та її психіки, цінності особистісного зростання та самоактуалізації, автономії, зрілості, відкритості переживанням, прийняття себе та навколишнього світу, спонтанність, почуття екзистенціальної свободи, тощо. Отже, забезпечення ціннісно-сміслового розвитку майбутніх психологів у сучасному закладі вищої освіти є актуальною науково-прикладною проблемою.

Спираючись на філософію С. Кьєркегора, М. Хайдеггера, Ж.-П. Сартра, екзистенційна психологія звертається до аналізу смислу життя та його відсутності (Л. Бінсвангер, М. Босс, Дж. Бютженталь, Ф. Василюк, С. Мадді, Р. Мей, В. Франкл,

Е. Фромм та ін). З позиції даного підходу, прагнення до смислу є базовою мотиваційною тенденцією людини (Франкл В., 1971). На думку сучасних дослідників, смислові позиції особистості є показником її суб'єктної активності, основою внутрішньої свободи вибору та відповідальності (Гаян І., 2016; Калька Н., 2023).

Змістовну наповненість процесів смислотворення у майбутніх психологів можна вивчати за низкою параметрів, серед яких одним з найбільш значущих, на нашу думку, є екзистенційна сповненість якості життя. Поняття екзистенційна сповненість (existential execution) з'явилося у В. Франкла для опису життя людини як альтернатива поняттю щастя, у його гедоністичному розумінні (Франкл В., 1971). Екзистенційна сповненість тлумачиться В. Франклом як наповненість життя смислом, що переживається як щастя.

Проведене нами дослідження мало на меті емпіричний аналіз екзистенційної сповненості життя у майбутніх психологів як показника їхньої ціннісно-смислової готовності до професійної діяльності. В дослідженні використана методика «Шкали екзистенції» розроблена А. Ленгле в контексті його екзистенційно-аналітичної теорії (Ленгле А., 2002). Дана методика дає можливість виявити екзистенційні прояви через такі шкали як самодистанціювання (SD), самотрансценденція (ST), свобода (F), відповідальність (V), персональність (P), екзистенційність (E) та загальна сповненість (G). Дослідженими виступили 60 студентів різних курсів спеціальності «Психологія» ННІ психології та соціальної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

У процесі дослідження з'ясувалось, що у майбутніх психологів досить низький рівень показника самодистанціювання, а саме 27,2 бали (при граничних показниках низького рівня 26 балів). На думку автора використаної нами методики, при низькому показнику SD людина, переважно, займається лише собою, наприклад, своїми нав'язливими бажаннями або думками, фіксованими почуттями, докорами на свою адресу тощо. Такі ж показники з'являються також при надмірних ситуативних навантаженнях, коли у

людини спостерігається упередженість та звуженість сприйняття. У іншого типу досліджуваних із низькими показниками SD спостерігається нездатність виходити із потоку буденної активності для встановлення рефлексивної дистанції, тому вони, зазвичай, залежать від випадкових ситуативних подразників.

Щодо показника самотрансцендентності (ST), то його середнє значення по вибірці – 53,3 бали (при граничних показниках низького рівня 58 балів). Самотрансценденція вимірює безпосередню емоційність, яка виявляється у здатності відчувати близькість до когось або чогось, співчувати; жити заради когось або чогось; відчувати цінності, емоційно відгукатися; мати глибокі внутрішні ставлення, сприймати екзистенціальну значущість того, що відбувається. Низький показник ST означає емоційну спрощеність та бідність у взаєминах із світом та іншими людьми, переважно діловитий та функціональний спосіб життя. Нестача емоційності робить людину безпомічною, невпевненою, дезорієнтованою у сприйняття почуттів та цінностей, коли вона сама не знає, що їй подобається і чого вона прагне.

Щодо показника свободи, то його середнє значення 32,9 бали (при граничних показниках низького рівня до 37 балів), що свідчить про труднощі у прийняття рішень, невпевненість та нерішучість. При цьому майбутнім психологам властивий середній рівень відповідальності (44,3 бали при граничних нижніх показниках середнього рівня 41 бал). Зазначимо, що на думку А. Ленгле, відповідальність без відчуття свободи переживається як повинність, зобов'язання, тиск, що залишає мало простору для власного Я.

Наступні три шкали опитувальника утворюються поєднанням описаних вище шкал. Шкала «персональність» (Р) є показником когнітивної та емоційної відкритості у сприйманні себе та життя. За цією шкалою у досліджуваних також переважають низькі показники, (середнє значення 80,5 балів при граничних показниках низького рівня 86 балів), що свідчить про деяку незрілість особистості і те, що базові персональні здібності не достатньо використовуються.

Низькі результати отримані і за шкалою «екзистенційність» (середнє значення 77,2 балів при граничних показниках низького рівня – 81 бал), що свідчить про певну нездатність здійснювати відповідальні вибори та розпоряджатися власним життям, схильність діяти на основі зовнішніх спонукань, без внутрішньої залученості.

Низькі значення загальної екзистенційної сповненості (157,7 балів при граничних показниках низького рівня – 169 балів) свідчать про емоційну вразливість, зацикленість на собі, відсутність у студентів рішучості та відповідальної залученості до власного життя.

Отже, результати дослідження свідчать про низький рівень екзистенційної сповненості майбутніх психологів. Це може свідчити, про труднощі із пошуком як зовнішніх та внутрішніх ресурсів для наповнення життя сенсами, емоційну скутість та замкнутість, низький рівень внутрішньої свободи, нездатність приймати внутрішньо обґрунтовані особистісні рішення. А життєві вибори відбуваються під певним зовнішнім тиском і зумовлюються, насамперед, насамперед, почуттям відповідальності перед іншими.

Виявлені у дослідженні негативні тенденції, поза сумнівом, потребують уваги та зусиль, спрямованих на їх подолання.

Яцина О. Ф.

НЕВРОТИЧНІ ПОТРЕБИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР У ЧАСИ ВІЙНИ

Історично розвиток вчення про невротизм закладено в наукових розробках: З. Фрейда, К. Хорні, Х. Хартмана, Е. Еріксона, ін. Зокрема, К. Хорні описала невротичні потреби як викривлену форму базових людських потреб, як надмірні, часто неусвідомлені прагнення, які виникають у відповідь на внутрішні конфлікти або тривогу.

Поглянемо на невротичні потреби особистості в контексті реалій війни, яка пов'язана не лише з фізичною загрозою, а є

також сильним психогенним фактором. Її довготривалий вплив може призводити до масової невротизації, що вимагає уваги до цієї проблеми з боку спеціалістів-психологів, медиків і суспільства в цілому.

1. Війна є джерелом психологічної травми, тому що порушує базове відчуття безпеки, контролю і стабільності – ключових умов здорової особистісної динаміки. У таких умовах у багатьох людей активуються невротичні потреби як спосіб компенсації травми: потреба в тотальному контролі (щоб зменшити тривогу); потреба в схваленні (щоб переконалися, що ти на «правильному шляху»); потреба в самодостатності (щоб не залежати від інших у небезпечному середовищі).

2. Колективна тривога масово посилює невротичні реакції. Вона формує стан хронічного стресу, що призводить до: зростання недовіри; гіперчутливості до критики; нав'язливої потреби в соціальній підтримці або, навпаки, ізоляції. Люди можуть вдаватися до радикальних або залежних моделей поведінки, що є проявом невротичних потреб у міжособистісному вимірі.

3. Медіа, соцмережі, створюючи постійну присутність війни в інформаційному полі, формують невротичну потребу бути корисним, активним, сильним, навіть коли немає ресурсу. Частина споживачів можуть відчувати вину за «недостатню участь», що створює внутрішній конфлікт між реальністю й ідеалізованим образом «героя».

Отже, процес невротизації проявляється як поступове формування невротичних реакцій, рис характеру або станів у відповідь на тривале психологічне напруження, внутрішні конфлікти, соціальний чи емоційний дистрес. Це стан і процес, що веде до емоційної нестабільності, тривожності, залежної поведінки, проблем із самооцінкою, тощо. Очевидно, війна сприяє невротизації, що стає помітним у проявах хронічної тривоги через постійну загрозу життю, коли питання безпеки стає найголовнішим. Людина живе в стані гіперактивації нервової системи, що породжує тривожні реакції, панічні настрої, страхи. Втрата близьких, житла, стабільності сприяє формуванню внутрішніх конфліктів і «психічної уразливості». Коли людина застрягає в горюванні, це призводить до

формування невротичної фіксації. Фрустрація базових психологічних потреб (безпека, любов, стабільність, самореалізація) стимулює формування невротичних способів компенсації.

Означені процеси зачіпають всіх, незалежно від віку, хоча найбільш уразливими є діти та особи старшого віку. Тому серед ознак невротизації у воєнний час помітні: постійне почуття тривоги чи страху, ізоляція чи надмірна активність, нав'язливі думки / вина / гнів, соматичні симптоми (головні болі, втома), низька стресостійкість, залежність від зовнішнього схвалення або контролю.

Війна в Україні значно посилила прояви невротичних потреб на індивідуальному та колективному рівні. Невротичні потреби – це серйозна перешкода для особистісного розвитку. Вони не є просто «поганими рисами», а вказують на глибші проблеми, як то: внутрішньої незрілості, емоційної травми або незадоволених базових потреб у безпеці, любові та прийнятті. Соціально-психологічний зміст невротичних потреб полягає в тому, що вони є: 1) наслідком взаємодії особистості з соціумом; 2) виконують адаптивну (але тимчасову) роль; 3) перешкоджають зрілому, автентичному розвитку особистості та її соціальній реалізації.

Подолання невротичних потреб можливе через розвиток здорових потреб: підтримки, любові, приналежності. Усвідомлення цього явища є важливим етапом психологічного відновлення, адаптації та побудови зрілого післявоєнного суспільства.

Shraga Y., Pushkarskaya H.

**PSYCHOLOGICAL FIRST AID
FROM A DISTANCE IN WARTIME:
ISRAELI THERAPISTS FOR UKRAINIAN CITIZENS**

On the first day of the “Russian-Ukrainian War,” social media in Israel published a post written by a woman social worker who had emigrated to Israel from the former USSR in the 1990s. She called

for the establishment of a group of volunteers to provide psychological first aid to emotionally distressed Ukrainian citizens harmed by the war. That very day, in response to her call, 15 Russian-speaking therapists from the field of mental health joined her effort. They advertised their personal names and mobile phone numbers via the Ukrainian social media, inviting all who need help to call them for mental health first aid. During the first 24 hours, a wave of calls came from Ukrainian citizens and, over the first months of the war, an average of 30-50 calls were received per day. Two weeks after this project began, a digital form was drafted for requesting help from this psychological service. As previously stated, the therapists responded via their mobile phones by means of digital platforms, such as Whatsapp, Viber, and Telegram. Approximately a month and a half after promoting this service, over 200 Russian-speaking volunteers, mostly women, joined to offer psychological support. All these volunteers had originally come to Israel from the USSR in the 1990s. Most still resided in Israel, while some small clusters also lived in the United States, Canada, and Great Britain. Parallel to the establishment of this service, Israeli mental health personnel, experts on trauma and crisis, enlisted to help the therapists. These specialists organized lectures, classes, and refresher courses on therapeutic skills in the areas of stress disorders and trauma. In addition, instruction and support classes were provided for the call service volunteers.

Like previous psychological support systems (Sharif, Michaeli, & Honig, 2022), this group, formed to help Ukrainian citizens, was managed according to a number of basic principles: the service provides psychological first aid, the number of conversations held with each caller ranged from one to four. The service is intended to reduce emotional and mental distress, for moral support, and to guide the caller back to normal functioning. The volunteer therapists are psychologists, social workers, art therapists, and educational advisors. The service is entirely voluntary.

In complex cases, when prolonged intervention is required, our therapists assist the callers in locating appropriate care services in Ukraine.

Interventions done within the framework of our psychological first-aid service for Ukrainian citizens were based on the therapists'

prior experiences with the population in Israel's southern region during earlier periods of military-security crises. This assistance focused on the reduction of mental distress, building internal and external strength and order, and helping the callers to adopt more efficient strategies of coping.

The five basic principles of intervention are: a) promoting a sense of safety; b) calming down the caller; c) enhancing feelings of capability, self-efficacy; d) strengthening beneficial social ties; and e) creating hope (Hobfoll et al., 2007). Based on these principles and other models of psychological first aid (Sharif, Michaeli, & Honig, 2022; Ruzek, 2007) sessions with the callers were designed and included the following elements:

1. *Creating an effective empathetic connection.* After receiving the initial appeal, the connection started with correspondence, in which the therapists provided their names and roles. The callers were given several communication options: hours, days, and viable means for making contact—either by vocal conversation or written correspondence. After the caller decided how and when, the first conversation was held.

2. *Concern for physical safety and a sense of security.* For most of the callers, this was their first experience of war, an unfamiliar reality with air-raid sirens and bombing. It was very important to make certain that they knew the whereabouts of safe locations (i.e., places to take shelter) in their vicinity, and that they knew how to behave when the air-raid sirens sounded, followed by bombs dropping. In Israel, the public has had much experience of that kind and knows how to cope with such situations, so it was important and practical to share that knowledge and those emergency instructions with our callers.

3. *Initial data collection.* The callers were asked to tell us their age, location, and who was with them. They were requested to tell us the worst problems that were bothering them, and to describe their current conditions and behaviors. The responses to these questions were essential for identifying their immediate needs and worries, making our interventions as suitable as possible moving forward. Responding to our questions, enabled the callers to “connect fragmented sequences” and to make some cognitive order for the purpose of our conversations (Omer, & Alon, 1994). This type of

therapy requires flexibility and common sense on the part of the therapist, knowing which questions to ask and how much information to gather.

4. *Calming the callers and providing practical solutions to their problems.* Most of the callers reported mental distress. The normalization technique proved to be highly effective. They were told that their reactions were normal, natural, and expected given the circumstances. It was explained to them that they will not go crazy, as they fear, rather those who started this war—they lost their minds. In addition to the normalization of the callers' reactions, they were taught soothing breathing exercises and grounding. Such techniques reduced their distress and calmed them. Another effective technique was offering solutions to their immediate problem or concern. Their primary problem was identified, and solutions were discussed together, as well as effective actions that might be taken.

5. *Connecting to strengths and enhancing capabilities.* The callers were asked how they had managed past life crises, who had helped them, and what coping mechanisms they had found to be effective for them. The goal of this portion of the conversation was to investigate which previous resources and experiences had been successful. Talking about these past successes helped to enhance their sense of capability and to strengthen their ability to manage their lives. Focusing on their strong points, encouraging the effective coping mechanisms reframe their perceptions of self-image and functioning

6. *Providing information about resources and new coping techniques.* During this part of the conversation, the callers were presented with information regarding beneficial coping ways to better their reactions and behaviors. Most often, this information was only imparted once the callers had calmed down, when they understood their own reactions to be normal and were able to conduct the conversation calmly and attentively. BASIC Ph (Lahad, 2017) was found to be effective in Israel and was also used to help the Ukrainian citizens. This model was translated into Russian and named “Чувства” [“Feelings”]. This coping and resilience model includes six coping styles – beliefs and values, emotional style, social style, cognitive style, imaginative style, and physiological style. While presenting this model to the callers, its components were

discussed, familiarizing them with its various resources and new coping strategies, so they might choose the most suitable ones and expand and enrich their coping toolkit. After talking about BASIC Ph, a written description of the model was sent to them .

Many callers said that, in the past, they had coped by using social and cognitive means but, in this new wartime situation, they found the physiological and bodily resources (e.g., breathing exercises, grounding) to be more effective in reducing their emotional distress. These exercises are simple, concrete, and easy to do for people who are mostly shut in their homes.

This therapist's approach integrates the client first stabilization through calming techniques, then introduces more proactive coping strategies.

НАШІ АВТОРИ:

Бобрик А. В. – студентка Національного університету «Чернігівська політехніка».

Богданова М. А. – магістрантка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Богиня І. С. – студент Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Бялонович С. В. – аспірант Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Васютинський В. О. – головний науковий співробітник відділу психології мас і спільнот Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, доктор психол. наук.

Ворона В. С. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Гасвий О. М. – магістрант Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Гайдук В. І. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Гірченко О. Л. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Горбатенко К. В. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Громитко А. В. – студентка Херсонського державного університету.

Гусєва А. О. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Делікатна П. П. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Давидюк С. Г. – старший викладач кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Дерев'янко С. П. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Дроздов О. Ю. – завідувач кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, доктор психол. наук.

Дроздова М. А. – доцент кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Дяченко В. А. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Калениченко П. О. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Колесник Г. В. – практичний психолог Ріпкінського ліцею імені Софії Русової.

Кононов І. Ф. – професор кафедри філософії та соціології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (м. Полтава), запрошений професор Карлтонського університету (м. Оттава, Канада), доктор соціол. наук.

Кочубейник О. М. – провідний науковий співробітник відділу психології політико-правових відносин Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, доктор психол. наук.

Кравців В. В. – аспірантка кафедри психології Херсонського державного університету.

Крило А. О. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Куш О. С. – доцент кафедри психології, педагогіки і філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, кандидат психол. наук.

Літвінова О. В. – завідувачка кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, кандидат психол. наук.

Ляховець Л. О. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Меркуш Є. М. – аспірант кафедри практичної психології Київського столичного університету імені Б. Грінченка.

Михайленко П. А. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Михайлова О. І. – доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя.

Мунасіпова-Мотяш І. А. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат біол. наук.

Надточій М. О. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Наливайко М. О. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Низовець-Кропта О. А. – старший викладач кафедри психології Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського, кандидат психол. наук.

Палько Т. В. – доцент кафедри наук про здоров'я Ужгородського національного університету, кандидат психол. наук.

Песва Д. А. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Подлегасва А. В. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Постол Л. А. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Примак В. В. – учениця ліцею № 12 м. Чернігова

Примак Ю. В. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Прищенко А. Г. – студентка Херсонського державного університету.

Резнік О. Д. – старший науковий співробітник Регіонального Центру вивчення алкоголізму та наркоманії (RADAR) Університету Бен Гуріон в Негеві (Ізраїль), PhD.

Рижова А. Д. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Саляєв М. Г. – аспірант кафедри психології Херсонського державного університету.

Столяр М. Б. – завідувач кафедри філософії та культурології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, доктор філос. наук.

Титаренко Т. М. – головний науковий співробітник відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, доктор психол. наук, академік НАПН України.

Тиховська Р. Р. – студентка Ужгородського національного університету.

Товт К. Р. – студентка Ужгородського національного університету.

Шашенков Д. М. – офіцер з морально-психологічного забезпечення сил факультету радіотехнічних військ ППО Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, PhD.

Шашенкова А. О. – старший викладач кафедри наук про здоров'я Ужгородського національного університету, PhD.

Ющенко І. М. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Яцина О. Ф. – професор кафедри наук про здоров'я Ужгородського національного університету, доктор психол. наук.

Pushkarskaya Н. (Пушкарьська Х.) – науковий співробітник факультету психіатрії Єльської медичної школи (США)

Shraga Y. (Шрага Я.) – науковий співробітник кафедри соціальної роботи імені Ш. та Дж. Спіцерів Університету Бен Гуріон в Негеві (Ізраїль), PhD.



З М І С Т

Бобрик А. В.

Вплив стресових факторів на академічну успішність та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти	3
--	---

Бялонович С. В.

Типологія адаптаційних відповідей на стресори війни: результати кластерного аналізу	6
---	---

Васютинський В. О.

Між Україною і Москвою: прикмети політико-психологічного дискомфорту вірян Московського патріархату	10
---	----

Ворона В. С.

Роль тренера у формуванні психоемоційної готовності спортсмена	15
--	----

Гаєвий О. М.

Зв'язок емоційного інтелекту і копінг-стратегій в осіб, схильних до Інтернет-залежності	19
---	----

Гайдук В. І.

Уявлення студентської молоді про українських вимушених мігрантів	22
--	----

Гірченко О. Л.

Стресостійкість у часи невизначеності: психологічні механізми адаптації	26
---	----

Громитко А. В.

Психологічні змістові параметри харчової поведінки вимушено переселених осіб	30
--	----

Гусєва А. О.

Теоретичний аналіз поняття посттравматичного стресового розладу в сучасній психології	35
---	----

Давидюк С. Г., Подлєгаєва А. В. Стійкість як важливий психологічний ресурс у ситуаціях стресу та кризи	38
Дерев'янка С. П., Горбатенко К. В. Синдром Доріана Грея та нарцисизм: спільне та відмінне	41
Дроздов О. Ю. Соціальні уявлення про проблеми єдності Українського суспільства в різних мовних групах вітчизняної молоді	43
Дроздова М. А. Футурологічні уявлення українців: специфіка мікро- та макрообразів майбутнього	48
Дяченко В. А. Нейропсихологічні чинники порушення ВПФ у дітей з труднощами шкільного навчання	53
Калениченко П. О. Психологічні особливості проявів агресивної поведінки	57
Колесник Г. В. Особливості розвитку стресостійкості жителів Ріпкинської громади в умовах воєнного стану	60
Кононов І. Ф. Суспільна психологія воєнного часу як комплексна наукова проблема: методологічні питання	63
Кочубейник О. М. Моральна гібернація: про що мовчать українці?	67
Кравців В. В. Взаємозв'язок рівня соціального очікування особистості з різними проявами довіри	72

Крило А. О. Прояви деструктивної прив'язаності до романтичного партнера у молодих жінок	76
Куш О. С., Богиня І. С. Психологічні особливості професійного самовизначення у ранньому юнацькому віці	79
Літвінова О. В. Трансформація гендерних ролей жінки в умовах воєнного стану	84
Літвінова О. В., Богданова М. А. Майндфулднес як психологічна практика в розвитку стресостійкості	88
Ляховець Л. О. Образ психолога в уявленнях представників різних професійних груп	93
Ляховець Л. О., Делікатна П. П. Уявлення військовослужбовців про жіночу красу	98
Меркуш Є. М. Усвідомлення життєвих подій: сутність та методи дослідження феномену	103
Михайленко П. А. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки підлітків	105
Михайлова О. І. Особливості усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив	108
Мунасіпова-Мотяш І. А. Психологічне благополуччя та психічна саморегуляція поведінки та діяльності студентської молоді	114

Наливайко М. О. Психологічні механізми між групової взаємодії в контексті соціальної ідентичності	118
Низовець-Кропта О. А. Втома від співчуття, як індикатор професійного вигорання працівників підтримуючих професій	121
Палько Т. В. Формування психологічних властивостей особистості: психогенетичний аспект	126
Пєсва Д. А. Депресія в підлітковому віці	130
Примак Ю. В. Роль батьківської сім'ї у формуванні екзистенційного інтелекту дитини	133
Примак Ю. В., Надточій М. О. Вітальність як індикатор якості життя сучасної людини	137
Примак Ю. В., Постол Л. А. Емоційний інтелект молоді з різним рівнем переживання самотності	139
Примак Ю. В., Примак В. В. Квестія функціоналу батьків у стосунках з підлітками-квадроберами	143
Прищенко А. Г. Типи інтернет-залежності осіб юнацького віку	146
Резнік О. Д. Онлайн-ігри як загроза психічному здоров'ю	151
Рижова А. Д. Індивідуально-психологічні чинники життєстійкості особистості: теоретичний аналіз	154

Саляєв М. Г. Використання гіпнотерапії при посттравматичному стресовому розладі	158
Столяр М. Б. Перипатетичні практики як засіб подолання субдепресивних станів працівників освіти	160
Титаренко Т. М. Ставлення населення України до здоров'язбереження у воєнних умовах	164
Тиховська Р. Р. Особливості емоційних станів студентів в умовах війни	168
Товт К. Р. Вплив війни та рівень фрустрації та депресивних станів у жінок	172
Шашенкова А. О., Шашенков Д. М. Особистісний розвиток у контексті боротьби між перфекціонізмом та прокрастинацією	175
Ющенко І. М. Екзистенційна сповненість як складова особистісно-професійного становлення майбутніх психологів	179
Яцина О. Ф. Невротичні потреби особистості: соціально-психологічний вимір у часи війни	182
Shraga Y., Pushkarskaya H. Psychological first aid from a distance in wartime: Israeli therapists for Ukrainian citizens	184
Наші автори	189

Наукове електронне видання

**П'ЯТНАДЦЯТІ СІВЕРЯНСЬКІ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИТАННЯ**

*Матеріали міжнародної ювілейної наукової конференції
(25 квітня 2025 року, м. Чернігів)*

Том 1. Психологія

Наукова редакція
О. Ю. Дроздов

Літературна редакція
М. А. Дроздова, Л. О. Ляховець

Комп'ютерна верстка та макетування
О. Ю. Дроздов