

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет



МАТЕРІАЛИ

IV Міжнародної науково-практичної конференції
“ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТІСНОГО
ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ В ЕПОХУ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ”

Materials of the
IV International scientific and practical conference
“PSYCHOSOCIAL RESOURCES OF THE PERSONAL AND
SOCIAL DEVELOPMENT IN THE ERA OF GLOBALIZATION”

7 листопада 2025 року

Тернопіль, Україна



UNIVERZITA
KONŠTANTÍNA
FILOZOFA
V NITRE



AKADEMIA NAUK
STOSOWANYCH
WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA I ADMINISTRACJI



Міністерство освіти і науки України,
Західноукраїнський національний університет,
Коледж прикладної психології в м. Терезін (Чеська Республіка),
Університет економіки та екології в Нюртінгені-Гайслінгені (Федеративна
Республіка Німеччина), Ізраїльська коаліція по роботі з травмою (Ізраїль),
Вармінсько-Мазурський університет (Республіка Польща), Університет Хечжоу
(Китайська Народна Республіка), Міжнародна неурядова організація
«Consortium Nokuto» (Японія), ЗВО «Український католицький університет»,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
Одеський державний університет внутрішніх справ, Пенітенціарна академія
України, Тернопільський обласний центр соціальних служб, Громадська спілка
«Українська академія медіації», ГО «Український Центр Психології Безпеки»,
Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України,
Громадська організація «Інтелектуальний штаб громадянського суспільства»

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТІСНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ В ЕПОХУ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ

PSYCHOSOCIAL RESOURCES OF THE PERSONAL AND SOCIAL DEVELOPMENT IN THE ERA OF GLOBALIZATION

Матеріали
IV Міжнародної науково-практичної конференції
7 листопада 2025 року

Україна
Тернопіль - 2025

П 86 Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 7 листопада 2025 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2025. 709 с.

Збірник укладено на основі матеріалів доповідей учасників IV Міжнародної науково-практичної конференції «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації». До збірника увійшли статті й тези доповідей з актуальних питань соціономічного спрямування, котрі критеріально диференційовано на п'ять тематичних напрямів: 1) філософсько-методологічний та культурно-історичний дискурси ресурсології як інноваційної сфери мислєдїяльності; 2) історія і культура як ресурс суспільствотворення; 3) психодуховні ресурси особи, групи, соціуму; 4) соціокультурні ресурси як чинник особистісного зростання і суспільствотворення; 5) ресурсне практикування у соціогуманітарній сфері сучасного суспільства.

Збірник стане у нагоді науковим, науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти і наукових установ, докторантам, аспірантам, студентам, психологам, педагогам, соціальним працівникам, правозахисникам, працівникам органів державної влади та місцевого самоврядування, іншим особам, яких цікавлять актуальні проблеми соціально-гуманітарної сфери й ефективні способи їх вирішення.

Матеріали конференції публікуються в авторській редакції. Організаційний комітет не завжди поділяє думки учасників конференції.

Усі права захищені. За будь-якого використання матеріалів конференції посилання на джерело є обов'язковим.

© Західноукраїнський національний університет, 2025

ПОЧЕСНИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ / HONORARY COMMITTEE OF THE CONFERENCE

Оксана Десятнюк – доктор економічних наук, професор, ректор Західноукраїнського національного університету (Україна)

Андрій Крисоватий – доктор економічних наук, професор, голова вченої ради Західноукраїнського національного університету (Україна)

Віктор Островерхов – кандидат економічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна)

Микола Дивак – доктор технічних наук, професор, проректор з наукової роботи Західноукраїнського національного університету (Україна)

Уляна Коруц – доктор юридичних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи (Україна)

Патрік Матурканіч – доктор габілітований, проректор з науково-дослідної роботи Коледжу прикладної психології в м. Терезін (Чеська Республіка)

Оксана Гомотюк – доктор історичних наук, професор, декан соціально-гуманітарного факультету Західноукраїнського національного університету (Україна)

ПРОГРАМНИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ / SCIENTIFIC COMMITTEE OF THE CONFERENCE

Патрік Матурканіч – доктор габілітований, проректор з науково-дослідної роботи Коледжу прикладної психології в м. Терезін (Чеська Республіка)

Мартін Тарай – кандидат теологічних наук, проректор з освітньої роботи Католицького університету в Ружомбероці (Республіка Словаччина)

Беата Кживош-Ринкевич – доктор габілітований, професор, завідувач кафедри клінічної, педагогічної психології та психології розвитку Вармінсько-Мазурського університету (Республіка Польща, м. Ольштин)

Олександр Гершанов – директор навчальних програм Ізраїльської коаліції по роботі з травмою, терапевт КППТ (Ізраїль, м. Неве-Ілан)

Коджі Окумора – доктор філософії в галузі консультативної психології, голова міжнародної некомерційної організації «Consortium Nokuto» (Японія)

Чарльз Серфейс – радник з питань кризового втручання Департаменту охорони психічного здоров'я округу Санта-Клара (Сполучені Штати Америки, м. Каліфорнія)

Сара Кьозер – професор кафедри психології Університету економіки та екології в Нюртінгені-Гайслінгені (Федеративна Республіка Німеччина, м. Нюртінген)

Хе Тін – доктор філософії у галузі психології (PhD), університет Хечжоу (Китайська Народна Республіка, м. Хечжоу)

Луїза Романадзе – адвокат, медіатор, тренер з медіації, PhD, Президент Української академії медіації, керівник проєкту Європейського Союзу «CONSENT», дослідник CARA в Саутгемптонському університеті (Велика Британія, м. Саутгемптон)

- Віталій Панок** – доктор психологічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, директор Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи НАПН України, в.о. академіка-секретаря Відділення психології і спеціальної педагогіки НАПН України (Україна, м. Київ)
- Олександр Аврамчук** – доктор психологічних наук, доцент, лікар-психолог, груповий аналітик за стандартами EFPP, завідувач кафедри клінічної психології ЗВО «Український католицький університет» (Україна, м. Львів)
- Жанна Богдан** – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології і соціології Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця (Україна, м. Харків)
- Оксана Мірошниченко** – кандидат психологічних наук, доцент, полковник внутрішньої служби, начальник кафедри психології Пенітенціарної академії України (Україна, м. Чернігів)
- Олена Бабчук** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ (Україна, м. Одеса)
- Андрій Гірняк** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль)
- Анатолій Фурман** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль)
- Оксана Фурман** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль)
- Нігора Хазратова** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль)
- Сергій Шандрук** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль)
- Надія Буняк** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль)
- Іванна Парфанович** – доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль)

Відповідальність за достовірність, точність та коректність формулювань висвітленого матеріалу у публікаціях несуть автори наукових праць.

ПСИХЕЯ

*Твори ж, Психеє, власну сферу –
Вселенську, вільну, на добро,
Відкрий у мисленні манеру,
В діяльності – своє ядро.*

*Де вчинок-подвиг владарює,
Життя і мудрість у ладу,
І кожен з правдою крокує
Та сенсом сповнює ходу.*

*Де скрізь кипить свята робота
Й взаємне щире прийняття,
Там вищий ценз має турбота
Про цілі й цінності життя.*

*Де світу бачення гуманне,
Надвартість мудрості і справ,
Завзяття Духу бездоганне,
Душі і мрій – святих оправ.*

*Психеє, вічна Ти в Любові,
Коли із Логосом союз,
Софійність в кожному Твоєм слові
Летить у простір без обуз.*

**(Фрагмент вірша «Психея»,
автор – професор Анатолій В. Фурман)**

ЗМІСТ

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 1 «ФІЛОСОФСЬКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ТА КУЛЬТУРНО- ІСТОРИЧНИЙ ДИСКУРСИ РЕСУРСОЛОГІЇ ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МИСЛЕДІЯЛЬНОСТІ»

1. **Фурман Анатолій В., Фурман О.** Онтофеноменальні виміри циклічно-вчинкового життя свідомості людини.....18
2. **Хазратова Н.** Психологічні виміри цифровізації взаємодії особистості й держави: між автономією та цифровим контролем.....23
3. **He Ting.** The phenomenon of verbal creativity in psychology.....25
4. **Матеюк О., Суходоля Ю.** Резильєнтність та емоційний інтелект як психологічні ресурси стійкості особистості в умовах воєнного стану.....26
5. **Бірюкова О.** Оцінювання рівня стресостійкості як базового психологічного ресурсу особистості.....29
6. **Рудакевич О., Борис Н.** Психологічні основи бідності.....32
7. **Крупник З.** Психологічна підтримка у період соціальних змін: теоретико-методологічний підхід.....35
8. **Кулик Р., Лещук В.** Поняття та сутність соціальної політики держави ...39
9. **Шварновський О., Гірняк Р.** Чинники та умови ефективного проведення соціальної експертизи у політичній сфері.....42
10. **Стецюк Ю., Коломейчук І.** Систематика наукових підходів до дослідження психологічного впливу особистості.....46
11. **Щербак Г.** Феномени екзистенційної психології.....51
12. **Карпюк О.** Проблема реалізації соціального потенціалу у період суспільних змін.....55
13. **Пінчук Л.** Гуманітарний вимір психологічної експертизи: міждисциплінарний підхід та етичні орієнтири.....59

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 2 «ІСТОРІЯ І КУЛЬТУРА ЯК РЕСУРС СУСПІЛЬСТВОТВОРЕННЯ»

1. **Filipiak K., Kondratska L., Brygadyr M.** Digitization of cultural heritage as a new dimension of social access to history.....62
2. **Wojciechowska L.** Uwarunkowania i efekty psychologiczne generatywności ekologicznej w grupie osób w okresie średniej dorosłości 68
3. **Петришин Л.** Академічна доброчесність в системі освітньо-професійної підготовки соціальних педагогів.....70

4.	Рудакевич О., Борис Н. Природа соціальної нерівності у поглядах французьких просвітників.....	75
5.	Ятищук А., Пилипюк Н. Маніпуляція як форма прихованого психологічного впливу у міжособистісній взаємодії.....	78
6.	Неплюхов С., Мандзюк Т. Соціально-психологічні чинники й передумови виникнення та поширення явища соціального сирітства	81
7.	Лазарук А. Героїчний вчинок людини: психокультурний вимір.....	86
8.	Кравченко В., Усік Л. Психологічні особливості соціетальної психіки українців.....	91
9.	Білобран В. Соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до мирного життя.....	94
10.	Левицька Я. Соціетальна психіка та національна ідентичність: психологічні чинники взаємозалежності.....	98
11.	Семчишин Д., Пелих Д. Чинники та умови досягнення соціальної справедливості й соціальної рівності в контексті суспільної безпеки держави.....	100
12.	Шимків Н. Субкультурна приналежність як засіб самореалізації особистості.....	105
13.	Лазарук-Шендлярський А. М. Конрад Аденауер: психологічні чинники політичного успіху.....	108

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 3 **«ПСИХОДУХОВНІ РЕСУРСИ ОСОБИ, ГРУПИ, СОЦІУМУ»**

1.	Фурман Анатолій В. Творчість академіка В. А. Роменця як психодуховний ресурс українотворення.....	113
2.	Гірняк А., Гірняк Г. Психічна ауто травма та її детермінанти в умовах війни.....	120
3.	Квич М. Психологічні технології та процедури профілактики ПТСР.....	124
4.	Бірюкова О. Порівняльна характеристика особистісних рис осіб різних вікових категорій за використання багатофакторного опитувальника Р. Кеттела.....	129
5.	Панасенко Е., Березка С. Психологія стресу та травми у підготовці майбутніх практичних психологів: теоретико-прикладний аспект.....	133
6.	Solodovnyk T., Sereda N. Psychological barriers and resources of trust in virtual communication.....	137
7.	Кузьминська Д. Креативно-рефлексивний потенціал як чинник психологічної зрілості особистості у контексті психоаналітичних поглядів Джеймса Холліса	142

8.	Новікова Ж. Особистісний потенціал студентів-психологів першого курсу.....	146
9.	Боса А., Сулятицький І. Соціокультурні ресурси як чинник особистісного зростання і суспільствотворення	150
10.	Сікорська Л., Будинкевич С. Особливості мовленнєвої діяльності у дітей старшої дошкільної групи з різним рівнем самооцінки (у нормі та при порушеннях мовлення й інтелекту).....	153
11.	Бабчук О., Геляка М. Духовність і толерантність як взаємопов'язані складові психодуховного розвитку людини.....	157
12.	Бенцал І. Маніпулятивність у повідомленнях про ТЦК та мобілізацію в алгоритмах фейсбуку.....	161
13.	Дробишевська В., Лебединський Е. Розподіл ролей у міському транспорті як відображення ресурсної динаміки соціуму.....	166
14.	Войтович Т. Психологічний супровід неповнолітніх у процесі відновного правосуддя.....	170
15.	Сидорович О. Сучасні підходи до діагностики посттравматичного стресового розладу.....	173
16.	Буняк Н., Неплохов С. Заздрість – перешкода чи поштовх до налагодження міжособистісних відносин?.....	176
17.	Пришляк В. Принципи діагностики особистісної патології згідно нових підходів МКХ-11.....	179
18.	Фурман О., Катеринюк І. Вікові закономірності генези самоусвідомлення у підлітків.....	183
19.	Надвинична Т., Баб'яр О. Гедоністична спрямованість особистості як психологічний чинник амбівалентності подружніх стосунків.....	186
20.	Крупник З. Психологічна підтримка у період соціальних змін: теоретико-методологічний підхід.....	190
21.	Притула О. Формування психологічної стійкості студентської молоді в умовах невизначеності.....	194
22.	Liu Yong, Kryzhanovska A. Determinants of the formation of the value-semantic sphere in student age.....	198
23.	Біскуп В. Феномен соціальної смерті: соціально-психологічний вимір...201	
24.	Шаюк О. Толерантність як психосоціальний ресурс національної стійкості.....	203
25.	Бугерко Я. Професійне становлення особистості майбутнього фахівця в умовах глобалізаційних трансформацій.....	206
26.	Задорожна О. Особливості адаптації першоркурсників до освітнього процесу з во в умовах воєнного стану.....	209
27.	Липка А. Психодуховні ресурси професійної діяльності викладача ЗВО..212	

28.	Підгурська І., Куропатва Т. Роль ігрової терапії у формуванні стресостійкості дітей молодшого шкільного віку.....	215
29.	Задорожна О., Луців С. Техніки релаксації як інструмент психологічної реабілітації військовослужбовців.....	217
30.	Бугерко Я., Пилипчук М. Психодуховні ресурси адаптації людини у воєнний час	221
31.	Бугерко Я., Удовицька С. Психологічна готовність студентської молоді до життя в умовах цифрової трансформації суспільства.....	224
32.	Бугерко Я., Симко М. Внутрішні ресурси людини: шляхи формування та реалізації	226
33.	Pedorenko V. Developing nonviolent communication skills as a component of the professional communication culture of future psychologists.....	228
34.	Репринець І. Емоційний інтелект як ресурс психологічного благополуччя особистості у кризових умовах.....	231
35.	Семенков Г. Психологічні чинники формування адаптивних стратегій поведінки у ситуації сімейного конфлікту.....	235
36.	Тимарєв Д. Роль критичного мислення у розвитку стресостійкої поведінки студентської молоді	239
37.	Демура А. Соціокультурні виміри музикотерапії	243
38.	Миколюк Ю. Психологічні аспекти феномену штучного інтелекту.....	247
39.	Шаюк Я. Психосоціальні чинники формування психологічного благополуччя особистості в умовах глобальної невизначеності.....	249
40.	Осмолян В. Сучасна українська сім'я як соціокультурний інститут: психологічні аспекти та проблеми розвитку.....	251
41.	Копил А. Практичне дослідження психологічних стратегій подолання стресу у родинах внутрішньо переміщених осіб та їхня корекція.....	254
42.	Петрик Р., Усік Л. Психофізіологічні механізми адаптації українців до надзвичайних ситуацій.....	258
43.	Мандзій Л. Психологічні основи формування стресостійкості особистості в умовах соціальних викликів.....	262
44.	Ковальчук О. Потенціал становлення посттравматичного зростання у жінок, які вимушено переїхали під час війни.....	265
45.	Жураковська Ю. Соціальні мережі як інструмент впливу на світогляд і життєві пріоритети молоді.....	268
46.	Бойко О. Рекомендації майбутнім психологам з розвитку готовності до професійно-прикладної діяльності	272
47.	Загурський Г. Соціально-психологічні чинники адаптації першокласників до навчання у школі.....	276

48.	Кінчій Н. Соціально-психологічні чинники опанування особою власним травматичним досвідом.....	279
49.	Чопик Т. Особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт	283
50.	Боднар Х. Дослідження ефективності технік майндфулнес у покращенні психічного благополуччя осіб, які переживають тривожний стан.....	287
51.	Бучко І. Дослідження ефективності психологічного супроводу жінок у післяпологовому періоді засобами позитивної психотерапії.....	289
52.	Галаган Ю., Тизунь В., Надвинична А. Міждисциплінарна взаємодія як інструмент інноваційних рішень.....	291
53.	Питак Ю. Роль творчості як психологічного механізму відновлення після втрати.....	294
54.	Мельничук Н., Білоус І., Врублевська Ю. Психологічні механізми маніпулятивного впливу в сучасних виборчих технологіях.....	297
55.	Павлюк А., Маліцька В., Кмиць Л. Вплив батьківських установок та сімейних стосунків на психоемоційний розвиток підлітків.....	300
56.	Сівоха Н., Горденко А., Чернецька Т. Психологічні механізми девіантної поведінки як прояв дезадаптації особистості.....	303
57.	Сусідик О., Пудайло О., Рей Є. Соціально-психологічна природа ідентичності та її роль у розвитку особистості.....	306
58.	Погорицький О. Роль емоційного інтелекту у становленні психологічної стійкості та конструктивного подолання стресу.....	319
59.	Цилінська В. Роль смислової сфери особистості у забезпеченні психологічної резильєнтності.....	312
60.	Скасків І. Арт-терапія як психодуховний ресурс адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя.....	314
61.	Катеринюк І. Вплив соціальних взаємодій та оточення на процеси самоусвідомлення підлітків.....	320
62.	Вітик І. Складові та особливості психологічної стійкості майбутніх психологів.....	323
63.	Лобач О. Можливості арт-терапії у розвитку емоційної регуляції дошкільників.....	326
64.	Лобач М. Взаємозв'язок особистісних ресурсів та психологічної стійкості у студентів в період війни.....	330
65.	Хлопова Л. Змістово-комунікативна компетентність медіатора як чинник психосоціальної стабільності особистості та суспільства.....	333
66.	Мокра В. Психологічний потенціал терапевтичних казок у роботі з дітьми.....	335

67.	Миронюк Л. Роль духовного потенціалу у професійному становленні майбутніх психологів.....	337
68.	Зеленяк В. Особливості ставлення до гумору на тему війни під час війни.....	340
69.	Луців С. Використання арт-технік у роботі з військовослужбовцями та ветеранами.....	343
70.	Грищенко О. Комедіація як простір розвитку емоційного інтелекту і психологічної стійкості.....	348
71.	Комарницький Н. Формування медіаційної компетентності особистості в онтогенезі.....	350
72.	Мішедченко Я. Медіація як інструмент формування культури діалогу в родині.....	353

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 4 **«СОЦІОКУЛЬТУРНІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО** **ЗРОСТАННЯ І СУСПІЛЬСТВОТВОРЕННЯ»**

1.	Gadamska-Kyrcz M. Oddziaływanie mediów na rozwój dzieci.....	355
2.	Okumora K. A bridging role of consortium hokuto: psychosocial pathways for supporting children and adults in a critical time in Japan	358
3.	Matthies A. Psychological adaptation of Ukrainian migrants in Germany: challenges, trends, prognoses	362
4.	Mahkamova T. HR strategy in international corporations	364
5.	Kreyngold M. Delinquent behavior among youth and young adults.....	366
6.	Pasko O. Theoretical and methodological study of educators' intercultural competence.....	368
7.	Данильченко Т. Порівняльний аналіз конструктів «психологічні ресурси особистості» та «психологічний капітал»	371
8.	Мірошніченко О., Шарапова Ю. Психологічні аспекти реінтеграції звільнених з полону в Україні.....	375
9.	Данько О. Соціокультурні ресурси: енергія для особистісної трансформації та психологічного благополуччя.....	379
10.	Саврасов М., Гетун Т., Кравченко О., Полякова О. Концептуальні засади розвитку креативності суб'єкта у процесі навчально-професійної діяльності.....	383
11.	Безручук С., Армєєва Є. Теоретичні засади психологічних особливостей мотиваційної сфери здобувачів фахової передвищої освіти...387	
12.	Бородавко К. Роль інклюзивної складової в забезпеченні відкритості та рівних можливостей у закладах вищої освіти.....	389

13.	Сеньовська Н., Скуратко Т. Мистецтво війни та його роль в діяльності сучасного педагога.....	393
14.	Шеремета С. Соціальні мережі як інструмент впливу на харчову поведінку молоді	397
15.	Wang Chen Trends in juvenile crime in China.....	399
16.	Козловський С. Інклюзивний потенціал мобільних застосунків бібліотек: соціокультурний вимір.....	404
17.	Іванова Н., Лещук В. Сутність соціальної роботи та її значення в реалізації соціальної політики.....	407
18.	Бугерко Я., Дишлюк М. Особливості професійної самореалізації особистості в часі війни.....	410
19.	Ятищук А., Мокра В. Терапевтична казка як засіб психологічної підтримки дітей	414
20.	Кметь Н., Лещук В. Суть та зміст соціальної відповідальності бізнесу в сучасних умовах.....	416
21.	Бугерко Я., Ясюк О. Формування адаптаційного потенціалу учнів загальноосвітньої школи.....	419
22.	Бригадир М., Довгальова О. Особливості самоакцептації у підлітковому віці	422
23.	Лещук В., Волошина К. Організація соціальної роботи зі шкільної молоддю на рівні територіальної громади.....	425
24.	Бугерко Я., Стасюк Є. Вплив соціокультурних чинників на розвиток особистості в часі війни.....	428
25.	Гуменна О. Психоемоційні ресурси батьків дітей з особливими потребами: виклики та можливості.....	431
26.	Комарова Е. Структура та особливості соціально-психологічної готовності старших дошкільників до навчання в школі.....	434
27.	Лубкович Н. Вплив типу прив'язаності на формування самооцінки в юнацькому віці: психологічні механізми та наслідки	438
28.	Сіліч Т. Складові та передумови формування соціальної компетентності.....	440
29.	Трубіцина О. Чинники та передумови психологічного благополуччя молодих людей	442
30.	Певна І. Аналіз переговорних стратегій у випадку звільнення цивільних осіб: психологічні та соціальні аспекти.....	444
31.	Есанова О. Психосоціальні ресурси особистості в кризових сімейних перемовинах: виклики глобалізації	447
32.	Сушко А. Внутрішня ресурсність військовослужбовців та психологічні механізми її підтримання.....	449

33.	Грицуляк А. Соціокультурні фактори, що впливають на цінності та пріоритети молоді в умовах війни.....	453
34.	Лашук А. Аналіз соціально-психологічного стану підлітків-переселенців в умовах війни.....	456
35.	Музичко Ю., Гец С. Психологічні чинники розвитку особистісної відповідальності та відповідальної поведінки.....	461
36.	Коновалов В. Збагачення саморегуляційного потенціалу як засіб підвищення професійної компетентності майбутніх психологів.....	465
37.	Лозинська-Скороход Р. Структурно-функціональна модель психологічного супроводу батьків молодших школярів з розладом дефіциту уваги та гіперактивності.....	468
38.	Мельник М. Соціальний супровід дітей із затримкою психічного розвитку в умовах інклюзивного освітнього комплексу.....	472
39.	Стрільчук Г. Самовідповідальність в працях зарубіжних науковців.....	474
40.	Коновалов В. Саморегуляційний потенціал як психологічна умова особистісного зростання майбутнього фахівця у соціокультурному середовищі.....	477
41.	Попович І. Психологічні чинники особистісного зростання молоді: роль самореалізації в умовах глобалізації	481
42.	Майор Л. Роль особистісних ресурсів у формуванні психологічної стійкості у психологів.....	484
43.	Федорик Р. Психологічні чинники розвитку мотивації підприємницької діяльності.....	488
44.	Закревська Н. Вплив інтернет-залежності на психосоціальний розвиток особистості молодшої людини.....	490
45.	Струк О. Взаємини між рідними братами та сестрами як основа психосоціального розвитку дитини.....	492
46.	Стецюк С. Психологічні особливості проявів стресу.....	494
47.	Копил А. Психологічні стратегії подолання стресу у родинах внутрішньо переміщених осіб.....	497
48.	Левицька Я. Роль освіти у формуванні соцієтальної психіки.....	500
49.	Хомюк О., Репчонок Г. Соціально-психологічні чинники професійної самореалізації майбутніх психологів	502
50.	Антонюк (Грицина) Н., Чигрина С. Соціально-психологічні чинники розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога.....	507
51.	Коротя Н. Особливості гуманітарних переговорів. Психологічні механізми впливу на поведінку сторін в умовах війни та заручникових ситуацій.....	512

52.	Хруняк І. Основи гештальт-терапії в контексті сімейних взаємин.....	515
53.	Оришак О. Прикладні аспекти арт-терапії у психосоціальній роботі із професійно виснаженими особами.....	518
54.	Шухманн В. Цифрове спілкування та його вплив на психологічне благополуччя особистості.....	521
55.	Цилінська В. Динаміка смислової сфери особистості впродовж життя ..	524
56.	Савицька О. Соціокультурні умови та психотерапевтичні механізми трансформації мотиваційної сфери uzалежнених осіб.....	526
57.	Вівчар Г. Міжкультурна комунікація як чинник особистісного і професійного зростання майбутніх менеджерів.....	529
58.	Гевко В. Життестійкість студентської молоді як соціально-психологічний феномен в умовах суспільних змін.....	531
59.	Зуб М. Переживання депресії серед підлітків та юнацтва як соціально-психологічна проблема сучасності.....	533

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 5 **«РЕСУРСНЕ ПРАКТИКУВАННЯ У СОЦІОГУМАНІТАРНІЙ СФЕРІ** **СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА»**

1.	Bohaichuk O. Psychological adaptation of a child with comorbid rad and adhd in school: a case study from a private school in kaunas.....	536
2.	Honcharuk O., Yaremko O. Canada's experience in developing family mediation.....	538
3.	Комарова Е. Емоційно-вольова готовність старших дошкільників до школи в умовах цифровізації освітнього простору.....	541
4.	Баранова Т. Принципи формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах.....	544
5.	Попович І. Емпіричне обґрунтування доцільності тренінгової підтримки самореалізації особистості ювенального віку.....	548
6.	Крук Г. Роль медіації у вирішенні конфліктів у військовому середовищі ..	550
7.	Тронза І. Методи арт-терапії та їх вплив на формування особистості дітей шкільного віку.....	553
8.	Шимків Н. Практичні аспекти психолого-соціальної роботи з представниками субкультур у контексті сприяння їхній самореалізації...556	
9.	Сулятицький І., Кагуй Ю. Методи досліджень мовлення у дітей із порушенням опорно-рухового апарату (ДЦП).....	559
10.	Бугера Д. Мистецтво як інструмент психосоціальної підтримки у діяльності фахівців соціальної сфери.....	563

11.	Подковенко Т. Інтеграція медіації в систему соціального захисту: сучасні виклики та перспективи.....	567
12.	Паращук Л. Організація праці соціальних працівників у службі усиновлення: правові гарантії та ризики емоційного вигорання.....	570
13.	Ященко Е. Особливості впливу стресу в умовах війни на учасників освітнього процесу.....	574
14.	Миколук С. Психосоціальна робота з підлітками в сучасних умовах...	578
15.	Гірняк Г., Пухова Л. Особливості адаптації людей похилого віку до нових соціокультурних обставин.....	581
16.	Ятищук А., Гладка І. Комплексний підхід до подолання почуття самотності людей похилого віку за допомогою засобів арт-терапії.....	585
17.	Ятищук А., Пилипук Н. Психологічні механізми реалізації маніпулятивних технік у міжособистісній комунікації.....	587
18.	Лещук В., Іванова Н. Особливості організації соціальної роботи в територіальних громадах.....	590
19.	Кметь Н. Соціальна робота в рамках соціальної відповідальності бізнесу.....	593
20.	Кулик Р. Соціальна робота по реалізації соціогуманітарної політики держави.....	596
21.	Волошина К., Лещук В. Особливості соціальної роботи з учнівською молоддю в сучасних умовах.....	599
22.	Яремко О., Романадзе Л. Роль соціального працівника у програмах з відновного правосуддя для неповнолітніх.....	602
23.	Сулява О. Психомистецькі технології як ресурсне джерело психодуховного здоров'я учасників освітнього дійства.....	605
24.	Бобівник В. Психофізіологічні техніки саморегуляції як засіб підвищення ефективності педагогічної та волонтерської діяльності.....	611
25.	Любий Б. Вплив травматичного досвіду війни на поведінкові відхилення дітей молодшого шкільного віку.....	614
26.	Глух П., Бетлей О. Організація та методики емпіричного дослідження психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах.....	618
27.	Сеник А. Умови та особливості розвитку стресостійкості студентів в умовах війни.....	623
28.	Глинська Х. Емоційний інтелект як ресурс для розвитку стресостійкості.....	627
29.	Бойко М. Інтеграція неповнолітніх правопорушників у соціум: шляхи та стратегії ресоціалізації.....	629

30.	Лозинська-Скороход Р. Особливості взаємодії в нуклеарній сім'ї та її вплив на формування особистості дитини з розладом дефіциту уваги та гіперактивності.....	631
31.	Безноса А. Роль соціальної підтримки у збереженні психологічного благополуччя дітей під час війни.....	634
32.	Зоріна С. Роль психокультурних практик у відновленні соціальних зв'язків дітей із кризових сімей	637
33.	Майор Л. Фактори, що сприяють збереженню психологічної стійкості у психологів в умовах екстремальних обставин.....	639
34.	Мельник Л. Психологічні чинники формування вольової поведінки підлітків.....	643
35.	Некрасова Н. Розвиток емоційної стійкості як чинник подолання тривожності у старшокласників.....	646
36.	Беркич В. Вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я особистості в умовах війни.....	648
37.	Бережна О. Електронна самодопомога: науково-практичні рекомендації щодо застосування digital-інструментів для психоемоційного балансу жінок.....	652
38.	Гривнак Д. Медіація у справах, що стосуються дітей: баланс між конфіденційністю та захистом прав.....	655
39.	Савицька О. Роль психотерапії у подоланні адиктивної поведінки uzalezhnених осіб.....	658
40.	Хруняк І. Розробка програми психокорекційних сесій для подружніх пар з урахуванням гештальт-принципів.....	661
41.	Бережа Н. Особливості педагогічної діяльності викладача як чинник психоемоційного навантаження.....	664
42.	Варченко Ю. Психологічні характеристики та функції метафори у консультуванні осіб з розладами емоційно-вольової сфери.....	668
43.	Бабенко О. Роль соціальної підтримки у психологічному відновленні ветеранів війни.....	670
44.	Оришак О. Сучасні техніки та прийоми арт-терапії у психосоціальній роботі.....	673
45.	Бучинський О. Особливості соціальної послуги медіації в Україні.....	676
46.	Дутковська К. Розвиток послуг соціальної роботи та кадрового забезпечення: виклики, бар'єри, перспективи.....	679
47.	Чубик У. Використання ресурсного підходу у роботі з вразливими групами населення	681
48.	Івахів Ю. Соціокультурні ресурси як чинник особистісного розвитку та психосоматичного здоров'я школярів.....	683

49.	Лащук М. Теоретико-прикладні основи інноваційних підходів у соціальній роботі з молоддю.....	687
50.	Сікора О. Психологічний супровід і стратегії відновлення волонтерів після гуманітарних місій.....	690
51.	Карп'юк А. Соціальні послуги як ресурс реабілітації ветеранів війни та їх родин.....	693
52.	Зеленяк В. Сприймання гумору на тему війни як предмет наукової рефлексії.....	696
53.	Легіш М. Регуляція психоемоційних станів як передумова продуктивності професійної діяльності працівників.....	699
54.	Протопоп І. Особливості підвищення компетентності психолога засобами супервізії.....	704
 Університети-учасники, партнери / Participating universities, partners		 707

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 1

«ФІЛОСОФСЬКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ТА КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНИЙ ДИСКУРСИ РЕСУРСОЛОГІЇ ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МИСЛЕДІЯЛЬНОСТІ»

SCIENTIFIC PLATFORM 1

«PHILOSOPHICAL-METHODOLOGICAL AND CULTURAL-HISTORICAL DISCOURSES OF RESOURCE SCIENCE AS AN INNOVATIVE AREA OF THINKING ACTIVITY»

УДК 159.966 : 167/168

Анатолій В. Фурман

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Оксана Фурман

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ОНТОФЕНОМЕНАЛЬНІ ВИМІРИ ЦИКЛІЧНО-ВЧИНКОВОГО ЖИТТЯ СВІДОМОСТІ ЛЮДИНИ

1. Свідомість, будучи самовідображувальним і самопороджувальним аспектом буття, є як писав М.К. Мамардашвілі, завжди буттєстверна, тобто «властивість онтологічно вкорінена», у якій і з якою «справді відображаються події – події життя свідомості» [12, т. 1, с. 192-199]. І в цьому сенсі вона дійсно унікальна, адже у людській екзистенції «тут-тепер-повно-завжди» (див. [7]) існує тільки в одному, непересічному і неповторювальному, варіанті конкретної особи, звісно, у фундаментальному ось-буттєвому вимірі, а не в логічно оприявленому вигляді як діяльний досвід чи емпірично психологічному функціонуванні. І Кант у цьому форматі розмислів зауважив, що свідомість – це «єдина сфера, непізнавальна до кінця». А це, зважаючи на сказане, означає, що вона у своєму сутнісному уприсутненні у світі належить трансцендентному, не проявленому через досвід, маючи власну метафізичну мозаїку або матрицю. До того ж, як розлого аргументовано одним з авторів у низці програмних публікацій (див. [8; 10-11; 12, т. 5]) в напрямку розвитку філософських концепцій М.К. Мамардашвілі. О.М. П'ятигорського і М.Ю. Савельєвої, свідомість не може бути досліджена із науково-раціоналістичних позицій, себто не може бути сформульована ні як наукова

проблема. ані як предмет логічного, психологічного, соціологічного, суто семіотичного чи будь-якого іншого логосу-пізнання. Тому, щоб уникнути непоправних редукцій (головно спрощень і спотворень), буттєвість свідомості у її феноменальних формовиявах потрібно вивчати шляхом максимального задіяння *софійних ресурсів методологічного мислення* і з метатеоретичного погляду, беручи до уваги сутнісно метафізичний вимір та екзистенційно плинну ситуаційність життєпотoku окремо усуб'єктненої чи вособистісної свідомості.

2. На жаль, на сьогодні у глобальному філософсько-науковому дискурсі більшою чи меншою мірою редуковані до тих чи інших упредметнень моделі, концепції і навіть теорії свідомості. Яскравим прикладом цього є визначення штучним інтелектом (ШІ) онтофеноменальних вимірів життя свідомості. *Щонайперше* зазначається, що ці виміри «являють собою складну інтеграцію онтологічного та феноменологічного підходів до розуміння буття, індивідуального досвіду та способів конструювання смислу в житті». Відтак пропонуване визначення стосується не буттєвої сутності свідомості, що фіксує термін «онтофеноменальний», а найвідоміших філософських методологем / парадигм до розуміння буття і форм його оприявнення через людину. *По-друге*, стверджується, що свідомість «постає як багатовимірна система, що включає сприйняття, когнітивні процеси, емоції, інтуїцію, уяву, рефлексію та здатність до смислового конструювання реальності. Вона одночасно відображає зовнішній світ і формує внутрішній досвід людини, забезпечуючи її взаємодію з соціальним, культурним та природним середовищем, а також створюючи унікальний персональний простір переживань». Полишаючи цілком виправдану критику літературного викладу наукового змісту, вочевидь констатуємо наявну очевидність в аналітичному описанні психологічної феноменології свідомості, що редукується до системної дії психічних феноменів (процесів, станів, властивостей) свідомості та до двох її базових функцій у психічному житті особи. *По-третьє*, некоректно і недостатньо безмежний онтологічний вимір, зріз чи пояс буття свідомості розглядати лише як природну даність у структурі буття, що «забезпечує здатність людини усвідомлювати власне існування, аналізувати події, визначати життєві цінності та трансформувати власне буття через усвідомлене ставлення до світу. Цей вимір, (як знову ж таки однобоко й спрощено – А.Ф., О.Ф.) обґрунтовується охоплює як базовий досвід буття, що включає фізичні, когнітивні та соціальні аспекти існування, так і інтегрований досвід, що поєднує духовні, емоційні та інтелектуальні компоненти свідомості, демонструючи її відкритість до змін, саморозвитку та самотрансформації». Тим більше, що свідомість – це сфера, яка «всезв'язно поєднує різні перспективи і різні точки...»; це «зсув того, що не можна побачити природним чином...», врешті-решт це «надчуттєвий інтервал чи ритм» [4, с. 24-26].

3. Сутнісно онтофеноменальний вимір свідомості ще й на сьогодні достатньо повно висвітлено у феноменології Е. Гусерля [2]. Згідно із цим ученням свідомість завжди спрямована на щось, тому інтенційність її є атрибутивною ознакою. А це означає, що вона уможлиблює і забезпечує рух до речей, продукуючи безпосередні зміслові поля між власним функціонуванням та окремими речами. Саме так описується робота свідомості над конструюванням смислів. Тут понятійно переживання смислу того, хто усвідомлює, позбавлені психологічного змісту, адже вони здійснюють конституювання осяяного свідомості змісту певних чуттєвих вражень і почуттєвого досвіду у відповідних актах усвідомлення. У такий спосіб феноменологічний підхід, упрозорюючи життєпотік свідомісного смислотворення, зосереджує увагу на переживанні свідомістю явищ, на суб'єктивних образах, інтенціях, відчуттях, емоційних станах та сенсорному досвіді людини. Якраз через цей вимір особа притомно конструє свій унікальний феноменальний життєвий світ, який є результативним полем взаємодії її внутрішніх функціональних структур із зовнішньою реальністю. Мрії, фантазії, інтуїтивні ознаки подій, переживання сенсу і цінностей вимальовують суб'єктивну картину світу, яка неможлива без онтологічних засад ось-буття. Онтофеноменологія підкреслює нерозривність цих вимірів: будь-яке переживання людини одночасно містить фізичне існування, когнітивну обробку інформації, емоційне відчуття та зміслові осягнення, формуючи зміслову ядро особистості, її ідентичність, життєві орієнтири та спосіб буття у світі (див. [3]).

4. У створенні одним із авторів (А.В. Фурман) *оновленої версії метатеорії свідомості*, починаючи з 2017 року, виходимо з **головного завдання** у здійсненні постнекласично зорієнтованого і метаметодологічно втілюваного теоретизування: обґрунтувати *циклічно-вчинкову* схему організації пізнання умов, складників і параметрів життя свідомості у центральній ланці її буттєвої доступності – синергійному функціонуванні *свідомої здатності*: а) відчувати себе живим і ставитися до себе та інших як до живих, б) щохвилино переживати власну екзистенцію самоздійснення вповні своїх сил і можливостей, в) володіти особистісними знаннями не лише про себе, а й про світ, історію людства та про його культурні надбання, здобутки і ризики сучасної цивілізації та вчиняти відповідно до знаннєвих узірців і власних компетенцій, г) створювати рефлексивні моделі світу за різними принципами, критеріями, параметрами задля досягнення благородної мети, оцінюючи минуле, осмислюючи сьогодення, проєктуючи майбутнє й інтуїтивно зазираючи у вічне. Інакше кажучи, йдеться про **метатеорію свідомості**, засновану на вчинково-канонічній методологічній оптиці гуманітарного пізнання, яка відкриває завісу незвіданих ідеальних світів *полірефлексивного мислевчинення*, поєднуючи оригінальні форми, методи, способи, засоби та інструменти психософійного методологування (див. детально [5-12; 13]). Вочевидь такі творчі наміри цілком узгоджуються із фундаментальними

узагальненнями М.М. Бахтіна: «Цей світ даний мені з мого єдиного місця як конкретний та унікальний. Для моєї причетної вчинкової свідомості – він, як архітектонічне ціле, розташований навколо мене як єдиного центру сходження мого вчинку: він знаходиться мною, тому що я виходжу із себе в моєму вчинку-баченні, вчинку-думці, вчинку-справі» [1, с. 24].

5. Засадничі *методологічні принципи* конструювання онтофеноменальних горизонтів функціонування циклічно-вчинкового ритму життя свідомості полягають у взаємодоповненні:

а) її сферної організації як поліфункційного стану-структури, що являє собою надприродне екзистенційне утворення, а не суто психологічну інстанцію, точніше, становить окремий щабель чи вимір самопізнання буття, тобто його вершинну форму-сферу, у якій воно повертається до самого себе;

б) пластів, вимірів, *складників сферного розвитку свідомості як трансцендентальної метадійсності*, у якій знаходять взаємопроникнення її: а) буттєво-діяльне і рефлексивно-споглядальне *нашарування*; б) *здатності* як відображати довкілля, світ, так і породжувати ідеї, думки, переживання, образи, інсайти; в) *події-свідомства*, котрі, характеризуючи її змістові виміри, існують відносно миследіяльній сутності людини, і ті, що актуалізуються безвідносно до практики життя, передують досвіду; г) екзистенційні *виміри* із різними спрямовувальними світами, де значення унаявлюють світ культури, слово – світ мови, сенс – внутрішній світ особи, чуттєва тканина – світ людського тіла в образі свідомості; д) *пояси свідомісного мислевчинення*, а саме практичної миследіяльності, розуміння-інтенціювання, думки-комунікації і чистого мислення;

в) компонентів та відповідних їм мікроетапів циклічно-синергійного функціонування життєвої екзистенції потоку функціоналів свідомості як канонічного вчинення:

- *с и т у а ц і й н и й* – це відображення свідомістю об'єкт-предметної стихії зовнішнього світу: інтенціювання та спрямування когнітивних процесів, станів, властивостей і тенденцій людини як суб'єкта життєдіяльності для пізнання, розуміння та поведінкового освоєння різноманітних життєвих ситуацій;

- *м о т и в а ц і й н и й* – породження свідомістю значень, образів, смислів, сенсів: інтенціювання мережива ставлень до маркерів і подій матеріального та соціокультурного світів і водночас усвідомлювальна актуалізація психорегуляційних ресурсів особистості, котра переживає та здійснює різномотивовані діяльності;

- *в ч и н к о в о – д і я л ь н и й* – удіяльнення мисленнєвих, почуттєвих, мотиваційних, вольових, креативних та інших свідомісних форм-функціоналів конструювання людиною довкілля, світу і себе у їх часопросторі: рефлексивне здійснення миследіяльності шляхом актуального уреальнення нею як індивідуальністю подієвої діалектики її чотирьох поясів-складників – практичної,

розуміннево-інтенційної, мислекомунікативної і чистого мислення, а також вихід (за умов збагачення цих поясів внутрішніми актами постійно оновлюваного інтенціювання) на вершинні горизонти канонічного мислевчинення;

• п і с л я д і я л ь н и й – рефлексування пройденого (ретроспективна рефлексія), наявного (ситуативна), близького та віддаленого майбутнього (перспективна) як повернення свідомості до самої себе – породження й утвердження *самосвідомості* з акцентуванням на різних темпоральних вимірах її буття (минуле, теперішнє, майбутнє, вічне) та із порівневою актуалізацією ресурсного потенціалу самоусвідомлення (конкретного, одиничного, особливого, загального, унікального) людини як універсуму одухотворення власних поведінки, діяльності, спілкування, вчинків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бахтін М. До філософії вчинку. *Психологія і суспільство*. 2019. №1. С. 5-34.
2. Гусерль Е. Ідея до чистої феноменології та феноменологічної філософії. Харків: Фоліо, 2020. 348 с.
3. Захаренко І. Онтофеноменологія: методологічні аспекти дослідження свідомості. Київ: Наукова думка. 2018.
4. Мамардашвілі М.К. Проблема свідомості і філософське покликання. *Психологія і суспільство*. 2015. №4. С. 19-27.
5. Фурман А.В. Архітектоніка теорії діяльності: рефлексивно-вчинковий сценарій метаметодологування. *Психологія і суспільство*. 2022. №1. С. 7-94.
6. Фурман А.В. Ідея і зміст професійного методологування: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 378 с.
7. Фурман А.В. Категорійна матриця вітакультурної методології: від мислення до канону. *Психологія і суспільство*. 2023. №2. С. 6-50.
8. Фурман А.В. Метатеоретична мозаїка життя свідомості. *Психологія і суспільство*. 2018. №3-4. С. 13-50. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2018.03.013>
9. Фурман А.В. Методологічна оптика як інструмент мислевчинення. *Психологія і суспільство*. 2022. №2. С. 6-48.
10. Фурман А.В. Методологічна реконструкція системомиследіяльнісного підходу до розуміння свідомості. *Психологія і суспільство*. 2021. №1. С. 5-35.
11. Фурман А.В. Свідомість як рамкова умова пізнання і методологування. *Психологія і суспільство*. 2017. №4. С. 16-38. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2017.04.016>
12. Фурман А.В. (упоряд., відп. ред., перекл.). Система сучасних методологій: хрестоматія у 4-х томах. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. Т. 1. 314 с. Т. 2. 344 с. Т. 3. 400 с. 2021. Т. 4. 400 с. 2023. Т. 5 (додатковий). 605 с.
13. Фурман (Гуменюк) О.Є. Теорія і методологія інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього закладу: монографія. Ялта – Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. 340 с.

Нігора Хазратова

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ВЗАЄМОДІЇ ОСОБИСТОСТІ Й ДЕРЖАВИ: МІЖ АВТОНОМІЄЮ ТА ЦИФРОВИМ КОНТРОЛЕМ

Діджиталізація суспільства поступово перетворюється на головну вісь сучасного цивілізаційного процесу. Вона не лише змінює економіку та соціальні інститути, а й радикально трансформує спосіб мислення людини, її психологічні моделі сприйняття влади, свободи та відповідальності. У контексті взаємодії особистості й держави цифровізація виступає водночас як засіб розширення можливостей громадянина і як механізм контролю, який дедалі частіше має латентний характер.

Сучасна людина дедалі більше залучена у цифрові процеси — від електронної ідентифікації до систем соціального моніторингу. Держава отримує можливість не лише оптимізувати управлінські процеси, а й контролювати поведінку індивіда через алгоритми, цифрові профілі та великі дані. Виникає новий тип психологічної взаємодії, у якому довіра замінюється технологічною залежністю, а поняття приватності поступово розмивається. Людина, перебуваючи в умовах постійного спостереження, адаптується до контролю і сприймає його як природну частину соціального порядку.

Одним із яскравих проявів змін, які приносить цифрова епоха, є феномен «цифрового номадизму». Цифрові номади — це люди, що поєднують трудову діяльність і мобільний спосіб життя, використовуючи цифрові технології як засіб забезпечення автономії. Вони живуть поза традиційними рамками територіальної чи правової приналежності, обираючи свободу пересування і дистанційну самореалізацію. Для цього стилю життя характерні гнучкість, адаптивність, толерантність до невизначеності, а також високий рівень саморегуляції.

Психологічно цифрові номади уособлюють прагнення сучасної людини звільнитися від надмірного державного контролю, зберігаючи при цьому зв'язок з глобальною мережею як джерелом ресурсів і комунікацій. Водночас вони залишаються залежними від технологічних платформ, які встановлюють правила доступу до цифрових послуг, інформаційних потоків і фінансових інструментів. Таким чином, зовнішня свобода поєднується із внутрішнім контролем, а автономність набуває умовного характеру.

Діджиталізація створює ілюзію вибору, коли участь у цифрових системах сприймається як добровільна, однак фактично є необхідною умовою соціального

існування. Відмова від цифрової взаємодії означає втрату доступу до базових послуг, інформаційної мобільності та соціальної видимості. Саме тому формується феномен «цифрового підкорення» — психологічного прийняття залежності від державних і корпоративних технологічних структур. Цей процес підтримується через соціальну конформність, прагнення до комфорту й уникнення ризику виключення з цифрового простору.

Одночасно спостерігається поява «цифрової довіри» як нової соціально-психологічної норми. Людина починає вірити не стільки інституціям чи людям, скільки цифровим системам, сприймаючи їхню нейтральність як гарантію об'єктивності. Це створює сприятливі умови для маніпуляцій і для зміни психологічної межі між особистим і публічним. У такому контексті цифрова грамотність і критичне мислення стають основними чинниками збереження психологічної автономності.

Психологічний ефект діджиталізації полягає в амбівалентності: з одного боку, вона сприяє демократизації комунікацій, розвитку участі громадян у прийнятті рішень, доступності освітніх і соціальних ресурсів; з іншого — формує умови для примусу, спостереження, стандартизації мислення й поведінки. Межа між автономією і контролем стає дедалі тоншою, а цифрові технології — водночас інструментом емансипації й поневолення.

Таким чином, психологічний вимір цифровізації взаємин особистості та держави полягає в постійному балансі між автономією та підпорядкуванням. Від рівня цифрової зрілості, етичної культури й здатності до критичного мислення залежить, чи стане цифрове суспільство простором самореалізації, чи перетвориться на «цифровий концтабір», у якому контроль набуває м'яких, але всеосяжних форм.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Особистість у цифрову епоху: психологічні виклики та ризики. Київ: Освіта України, 2021.
2. Турецька Л. Цифрова довіра як феномен сучасної соціальної взаємодії. — Львів: Світ, 2022.
3. Floridi L. The Ethics of Information. Oxford: Oxford University Press, 2013.
4. Zuboff S. The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power. New York: PublicAffairs, 2019.
5. Harari Y. N. Homo Deus: A Brief History of Tomorrow. London: Vintage, 2017.

THE PHENOMENON OF VERBAL CREATIVITY IN PSYCHOLOGY

In modern psychological science, the phenomenon of verbal creativity finds a place in almost all paradigms as one of the most interesting and controversial phenomena. This is primarily due to fundamentally different categorical approaches to the determination of creativity in general, as well as a variety of theoretical and methodological foundations for its research and development in science and practice. The relevance of this topic is due to the following objective contradictions between: society's requirements for a successful, competitive, productive personality and insufficient study of the role of verbal creativity in ensuring high efficiency in the professional activity of a specialist; provisions of the scientific postnonclassical paradigm, which focuses on the systematic study of the subject of activity in modern humanitarian knowledge and insufficient study of psychological factors of verbal creativity development; fragmentation in scientific knowledge.

Based on the results of the theoretical analysis of the problem of verbal creativity, it is defined as the ability to generate new and original ideas, concepts, thoughts and statements in verbal form, which involves the use of language to create new concepts, images, solutions or emotions through words. It is shown that verbal creativity is an important tool for personal expression and social interaction and is included in a number of professional creative abilities.

The correlations of verbal creativity with professional creative abilities are determined. In general, verbal creativity is positively related to verbal intelligence, in particular, indicators of speed and flexibility correlate with verbal and logical abilities. The speed, originality, and especially the elaboration of verbal creativity are positively correlated with the ability to abstract, and the ability to find analogies as combinatorial abilities is positively correlated with the elaboration of verbal creativity. The ability to make generalisations and classifications is positively related to the development, originality and, especially, flexibility of verbal creativity. The level of verbal creativity directly correlates with the level of mnemonic abilities, and higher indicators of mathematical intelligence correspond to a high speed of verbal creativity as well. These relationships are more pronounced for students compared to working professionals.

The flexibility of verbal creativity is positively correlated with critical thinking. Creative reflection implies higher flexibility, originality and elaboration of verbal creativity, and creative awareness - with the originality of verbal creativity. In students, the ability to reflect creatively is associated with flexibility, originality and elaboration of verbal creativity. The rigidity of thinking in general is negatively correlated with the flexibility of verbal creativity, but positively related to the elaboration.

Олег Матеюк

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціального забезпечення,
Державний університет «Житомирська політехніка» (Україна)*

Юлія СУХОДОЛЯ

*доктор філософії в галузі психології,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. Збройна агресія проти України зумовила суттєві соціальні, культурні й психологічні зміни, що супроводжуються зростанням кількості осіб, які зазнали травматичного досвіду. Тривалий стрес, невизначеність, втрата соціальної стабільності, економічні труднощі та вимушена міграція спричиняють значне виснаження психічних ресурсів населення, підвищення рівня тривожності, депресивних станів і проявів емоційного вигорання. У таких умовах особливої актуальності набуває дослідження психологічних механізмів стійкості особистості, що забезпечують її ефективну адаптацію до кризових обставин. Серед них центральне місце займають резильєнтність та емоційний інтелект як ключові внутрішні ресурси відновлення, саморегуляції та розвитку.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування ролі резильєнтності та емоційного інтелекту як взаємопов'язаних чинників формування психологічної стійкості особистості в умовах воєнного стану.

Основний зміст. Резильєнтність у сучасній психології трактується як динамічний процес позитивної адаптації особистості до стресу, травматичних чи кризових подій [1]. Вона охоплює здатність зберігати оптимальний рівень функціонування, використовувати внутрішні ресурси для подолання труднощів і досягати післякризового зростання. Високий рівень резильєнтності пов'язаний із наявністю оптимізму, самоефективності, позитивного мислення, здатності до когнітивної та емоційної гнучкості [2]. Науковці (J. M. Bekki, B. L. Bernstein, C. Harrison, M. L. Smith) підкреслюють, що йдеться не про статичну рису, а про процес, який формується у взаємодії з середовищем, соціальною підтримкою та внутрішньоособистісними переконаннями особистості [7].

Резильєнтна особистість здатна не лише витримувати стресові впливи, але й переосмислювати їх як можливість для саморозвитку. Післякризове зростання, що є результатом резильєнтної поведінки, передбачає підвищення рівня особистісної

зрілості, розвиток емоційної саморегуляції, розширення соціальних компетенцій та відновлення почуття контролю над життям. Емпіричні дослідження свідчать, що високий рівень резильєнтності знижує ризик розвитку посттравматичних розладів, підвищує суб'єктивне благополуччя та сприяє збереженню ментального здоров'я навіть у екстремальних умовах [1, 5, 7–9].

Ключовим механізмом формування резильєнтності виступає емоційний інтелект (EI), який забезпечує усвідомлення, розуміння та регуляцію емоцій. За визначенням D. Goleman, J. Mayer, P. Salovey і емоційний інтелект — це здатність ефективно управляти емоційною сферою, інтегруючи емоції в процеси мислення й прийняття рішень. Його структура включає внутрішньоособистісні компоненти (самосвідомість, саморегуляція, самомотивація) та міжособистісні (емпатія, соціальна чутливість, ефективна комунікація) [3–4].

Розвинений емоційний інтелект сприяє зниженню рівня емоційного напруження, підвищенню здатності до конструктивного розв'язання конфліктів і запобігає емоційному вигоранню. Для фахівців допомагаючих професій, зокрема психологів, він є ключовим фактором професійної надійності, що підтримує емпатію, внутрішню стабільність і здатність зберігати професійну ефективність у складних емоційних ситуаціях [3].

Взаємодія резильєнтності та емоційного інтелекту формує цілісну систему психологічної стійкості. Розвинений емоційний інтелект посилює резильєнтність через ефективну емоційну регуляцію, а резильєнтність, своєю чергою, сприяє розвитку емоційної гнучкості та рефлексивності. Така синергія дає можливість особистості не лише відновлювати внутрішню рівновагу після стресу, а й інтегрувати складний досвід у власну систему життєвих цінностей, трансформуючи травму в ресурс розвитку [4].

Висновки.

1. Резильєнтність і емоційний інтелект є взаємодоповнювальні психологічні ресурси, що забезпечують здатність особистості до адаптації, самозбереження та конструктивного подолання стресу. Їх розвиток є необхідною умовою збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану та соціальної невизначеності.

2. Цілеспрямоване формування цих рис та властивостей можливе через психологічні тренінги, супервізію, емоційно-рефлексивні практики, психоедукаційні програми та роботу з групами підтримки.

3. Для психологів розвиток резильєнтності й емоційного інтелекту є не лише професійною потребою, а й запорукою ефективного надання допомоги іншим у кризових ситуаціях.

Таким чином, поєднання резильєнтності та емоційного інтелекту становить основу психологічної стійкості особистості психолога, визначаючи її здатність зберігати життєву цілісність, адаптуватися до стресових умов і трансформувати складний досвід у ресурс особистісного зростання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021 (64). С. 62–81.
2. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія* : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за ред. Максименка С. Д. 2018. Вип. 14. 26–64.
3. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. № 74(4). С. 79–86.
4. Прядко Н. О. Резильєнтність в контексті прояву емоційного інтелекту особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2025. № (2). С. 113–118.
5. American Psychological Association. The road to resilience. 2010. Washington DC.
6. Bar-On R. *Model of emotional-social intelligence (ESI)*. *Psicothema*. 2006. 18 (Suppl). p. 13–25.
7. Bekki J. M., Smith M. L., Bernstein B. L., Harrison C. Effects of an online personal resiliencetraining program for women in stem doctoral programs. *Journal of Women and Minorities in Science and Engineering*. 2013. № 19 (1). P. 17–35.
8. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. P. 18–76.
9. Smith B., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. The brief Resillience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 2008. № 15. p. 194–200.

Ольга Бірюкова

*доктор сільськогосподарських наук,
професор кафедри генетики, селекції та біотехнології,
Сумський національний аграрний університет (Україна)*

ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК БАЗОВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ

Стресостійкість (англ. stress-tolerance, stress-resistance) є базовим психологічним ресурсом, що характеризує здатність особи витримувати дію стресорів без значного порушення адаптивного функціонування: збереження продуктивності, контролю, саморегуляції під час дії певного стресора. У контексті хронічного стресу розглядають резильєнтність як комплекс ресурсів і процесів, що забезпечують здатність особистості реагувати, відновлюватися, адаптуватися і функціонувати без порушень гомеостазу організму. Стресостійкість концептуально можна вважати компонентом резильєнтності, що відповідає за перший етап розвитку процесу адаптації, вказуючи на ступінь витривалості [4]. У наукових дослідженнях стресостійкість тісно пов'язана із емоційною стабільністю та стійкістю, що детермінуються, здебільшого, особистісними характеристиками [3]. Відтак, дослідження толерантності до стресу дає змогу розкривати потенціал адаптивності особистості.

Хоча тест Кеттела не є основним інструментом вимірювання рівня стресостійкості, однак він дає змогу з'ясувати індивідуально-психологічні властивості особистості, які формують її структуру. Своєю чергою, інтегральна якість ступеню резистентності до стресу формується на основі взаємодії особистісних характеристик. Важливо оцінити емоційну стабільність (С), самоконтроль (Q3), тривожність (О), соціальну активність (Н). Слід також взяти до уваги ступінь моральної відповідальності (G), рівень жвавості і емоційної виразності (F), схильність до лідерства і наполегливості (E), рівень психічної напруженості, фрустраційної готовності (Q4), рівень довірливості, схильність до настороженості (L) [1, 3, 5, 6]. Таким чином, стресостійкість можна оцінити опосередковано через аналіз комбінацій факторів особистісного опитувальника Р. Кеттела, котрі становлять індекс стресостійкості (IC).

У емпіричному дослідженні брали участь повнолітні особи (18-56 років, n=75) – студенти, вчителі і викладачі навчальних закладів м. Кременець (Тернопільська область). Збір емпіричних матеріалів здійснювався у межах виконання кваліфікаційної (магістерської) роботи за спеціальністю «Психологія» (березень-жовтень 2025 року).

Проводили тестування учасників за використання багатофакторного особистісного опитувальника Р. Кеттела (16 PF) [1; 2, с. 67-78]. На основі теоретичних [1, 3, 5, 7] і емпіричних досліджень виокремлювали фактори, найбільш пов'язані зі стійкістю до стресу, та проводили розрахунок за формулою:

$$IC = (C + G + Q3 + H + F + E) - (O + Q4 + L).$$

За результатами психологічного діагностування досліджуваної групи респондентів були визначені наступні середні стандартні бали за факторам: А - $3,9 \pm 0,26$; В - $3,6 \pm 0,23$; С - $4,8 \pm 0,24$; Е - $6,0 \pm 0,23$; F - $4,7 \pm 0,23$; G - $5,6 \pm 0,25$; Н - $4,4 \pm 0,21$; I - $4,4 \pm 0,22$; L - $8,1 \pm 0,19$; М - $5,8 \pm 0,18$; N - $4,9 \pm 0,20$; О - $5,8 \pm 0,24$; Q₁ - $4,0 \pm 0,22$; Q₂ - $6,3 \pm 0,23$; Q₃ - $6,1 \pm 0,24$; Q₄ - $5,5 \pm 0,20$. Слід зазначити, що за більшістю досліджених факторів простежувалися середні значення стандартних балів. Але за фактором L спостерігали досить високі значення стандартних балів, що свідчить про підвищену підозрілість та упередженість.

Розрахунки показали, що показники індексу стресостійкості коливались від -1 до +26, за середнього рівня варіабельності ($C_v=55,2\%$). Більшість опитуваних респондентів мали високі та середні показники індексу стресостійкості. Особи з низьким рівнем стресостійкості частіше зустрічались серед молодих респондентів. Середній за вибіркою рівень стресостійкості склав $12,2 \pm 0,80$.

Були виявлені чіткі відмінності між особами юнацького віку та особами зрілого віку за індексом стресостійкості. Порівняльний аналіз показав вірогідно вищий ($p < 0,01$) рівень стресостійкості у групі осіб зрілого віку ($14,6 \pm 1,13$) порівняно з молодими респондентами ($9,8 \pm 1,00$). Результати підтверджують існування психологічної закономірності – постання ефективнішої стратегії подолання стресу з віком.

За досліджуваним індексом також було встановлено вірогідну різницю ($p < 0,01$) між особами різної статі. Рівень резистентності до стресу у жінок ($16,3 \pm 1,02$) був вищий, ніж рівень стресостійкості у чоловіків ($12,2 \pm 1,16$), за статистично значущої різниці ($p < 0,01$).

Таким чином, наявні чіткі відмінності між особами різного віку та статі за індексом стресостійкості. Нижчий рівень резистентності до стресу у студентів можна пояснити через емоційну лабільність, підвищену тривожність і не достатньо сформовану систему саморегуляції. Особи зрілого віку демонструють вищий рівень стресостійкості завдяки досвіду, усталеній ціннісно-смысловій сфері і психоемоційній саморегуляції.

Отримані результати підтверджують вікову динаміку розвитку емоційно-вольової сфери та навичок саморегуляції, котрі можна підвищувати за допомогою арт-терапії та тренінгових програм.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кеттел Р. Б. Основи факторного аналізу особистості. Київ: Вища школа. 2001. 324 с.
2. Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: Навчально-методичний посібник. Львів: НАСВ, 2016. 181 с.
3. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуаціях соціальних змін. *Психологічний журнал*. 2024. №3. С. 45–52. – URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>
4. Ahmed A. E., Ucbasaran D., Cacciotti G., Williams T.A. Integrating Psychological Resilience, Stress, and Coping in Work and Life: A Review. *Journal of Career Development*. 2022. Vol.46 (3). – URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10422587211046542>
5. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 2001. №56 (3). P. 227–238. – URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
6. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S. et al. Resilience definitions, theory, and challenges. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. №5(1). P. 1-14. – URL: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
7. Wilson C. J., Bowden S. C., Byrne L. K., Vannier L.-C., Hernandez A. & Weiss L. G. Cross-national generalizability of WISC-V and CHC broad ability constructs across France, Spain, and the US. *Journal of Intelligence*. 2023. №11(8). 159. – URL: <https://doi.org/10.3390/jintelligence11080159>

Оксана Рудакевич

*кандидат філософських наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Наталія Борис

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ БІДНОСТІ

Соціальний феномен «бідність» є не лише економічним, а й соціально-психологічним явищем, яке впливає на поведінку, світосприйняття та мотивацію людини. Вона формує специфічні психологічні установки, обмежує соціальні можливості та знижує рівень самооцінки. Вивчення психологічних основ бідності дозволяє глибше зрозуміти причини та наслідки бідності, а також розробляти ефективні стратегії соціальної підтримки та психологічної допомоги.

Отже «бідність» - соціальне положення, що характеризується відсутністю необхідних матеріальних засобів для того, щоб проводити повноцінне (відповідно до норм прийнятих суспільством) життя: наприклад, неможливість прогнати свою родину, дати освіту дітям чи забезпечити сім'ю якісним медичним обслуговуванням [3; 6]. Бідність може мати різноманітні екологічні, правові, соціальні, економічні та політичні причини та наслідки. У статистичному та економічному аналізі бідності існує два основні показники: абсолютна бідність, яка порівнює дохід із сумою, необхідною для задоволення основних особистих потреб, таких як їжа, одяг і житло; та відносна бідність-стан, коли особа не може досягти мінімального рівня життя порівняно з іншими людьми, які живуть у той самий час і в тому самому місці [3; 6].

Психологія бідності розглядає бідність як стан, який впливає на психіку та поведінку людини. Вона характеризується зниженням мотивації до розвитку, відчуттям безпорадності, тривожністю та стресом. Особливо важливим є розуміння того, що бідність формує специфічні когнітивні схеми, які обмежують сприйняття можливостей, пригнічують ініціативу та послаблюють соціальні зв'язки.

Класичні психологічні та соціологічні теорії пояснюють бідність через різні механізми: Маслоу розглядав бідність як фактор, що обмежує задоволення базових потреб та утруднює самореалізацію; Льюїс підкреслював соціальні та культурні аспекти, зокрема формування субкультур бідності, що передаються з покоління в покоління; Вебер відзначав роль соціальної стратифікації та обмежених можливостей доступу до ресурсів і влади. Сучасні дослідження доповнюють ці підходи концепціями когнітивної бідності, психологічного стресу та соціальної ізоляції [2].

Бідність має глибокий вплив на психічний стан та соціальну поведінку. Вона підвищує ризик депресії, тривожних розладів, знижує самооцінку та посилює почуття безпорадності. Міжпоколінна передача бідності проявляється у відтворенні психологічних установок: діти з бідних родин часто успадковують страх невдачі, низьку мотивацію та обмежене уявлення про соціальні можливості, що сприяє збереженню циклу бідності. Соціальний феномен «бідність» потрібно розглядати як явище не лише психологічне, а радше соціально-психологічне, як породження типових рис і властивостей, колективної свідомості й поведінки, спільного способу життя. Саме такій інтерпретації бідності було присвячено дослідження лабораторії психології мас і спільнот Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, що здійснювалося протягом 2011–2015 років [5]. Описані авторами монографії дані дали підстави для таких узагальнень: « особи, які психологічно тяжіють до бідності, проявляють відносно нижчу особистісну та соціально-психологічну ефективність, що й становить одну з визначальних психологічних характеристик культури бідності. Конформізм як базальну характеристику носіїв бідності зафіксовано у двох виявах: намаганні відповідати громадській думці та очікуванням, з одного боку, а з другого – острахові перед наявністю власної думки. Така позиція призводить до парадоксальної маргіналізації конформних осіб у соціумі: вони виявляються «непомітними» для оточення» [5].

Аналіз особливостей ціннісних орієнтацій осіб, які психологічно тяжіють до бідності, дає підстави говорити про негативне значення невизначеності життєвих цілей, відмови від активногосамоствердження в соціумі, слабкого прагнення особистісної самореалізації. Варто констатувати і властивий таким особам істотний брак базальної життєвої активності, прагнення домінувати над самим собою та життєвими обставинами. Ці характеристики сукупно творять складне мотиваційне підґрунтя самовизначення, свідомості та поведінки частини респондентів, зумовлюючи їхнє тяжіння до бідності, що набуває для них ваги майже нездоланної психологічної перешкоди [4]. Загалом в Україні психологічні аспекти бідності проявляються через високий рівень соціальної тривожності, низьку довіру до державних інституцій, обмежену мотивацію до економічної та освітньої активності. Дослідження свідчать, що бідність впливає на формування психологічних бар'єрів для саморозвитку та підвищує ризик соціальної апатії. Також важливу роль відіграють культурні установки та спадковість соціальних моделей поведінки.

Отже, психологічні основи бідності є складним комплексом когнітивних, емоційних і соціальних факторів. Бідність формує специфічні установки, що обмежують соціальні та економічні можливості людини, підвищує ризик психологічних розладів і сприяє міжпоколінній передачі неблагополуччя. Вивчення цих аспектів дозволяє розробляти цільові програми соціальної та психологічної підтримки, що підвищують ефективність заходів боротьби з бідністю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабак І. М., Дроздік А. Є. Соціальна діагностика чинників бідності: регіональний вимір. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2010. № 6. С. 128–132.
2. Банерджі А., Дуфло Е. Економіка бідності. Як звільнити світ від злиднів. Київ: Наш формат, 2018. 312 с.
3. Лібанова Е. Бідність: визначення, критерії та показники. *Україна: аспекти праці*. 1997. № 7. С. 9.
4. Лібанова Е. М. Бідність населення України: методологія, методика та практика аналізу / Е. М. Лібанова ; Нац. академія наук України, Ін-т демографії та соц. Досліджень ім. М. В. Птухи. Умань : Видавець "Сочінський М.М.", 2020. 456 с.
5. Соціальна психологія бідності: монографія / Т. І.Белавіна та ін.; за ред. В. О.Васютинського; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2016. 294 с.
6. Супрун Н. Психологічні аспекти бідності в Україні. Київ, Кондор 2022. 232 с.
7. Фінансові важелі подолання бідності в Україні : монограф. / За ред. О. П. Кириленко та ін. Тернопіль : ТНЕУ, 2010. 432 с.
8. World Bank. World Development Indicators. 2024.
9. OECD. Income Inequality and Poverty Indicators . 2023.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У ПЕРІОД СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД

Сучасне суспільство переживає інтенсивні соціальні трансформації, що охоплюють політичну, економічну, культурну та інформаційну сфери життя. Ці зміни часто супроводжуються нестабільністю, зростанням тривожності, втратою відчуття безпеки та впевненості в майбутньому, що безпосередньо впливає на психологічний стан індивіда. В умовах соціальної турбулентності зростає потреба у якісній психологічній підтримці, здатній не лише знизити рівень дистресу, а й сприяти адаптації особистості до нових реалій життя.

Психологічна підтримка в такий період виконує не лише терапевтичну, а й превентивну, адаптивну та ресурсозберігаючу функції. Водночас, ефективне надання такої підтримки вимагає ґрунтовного теоретико-методологічного обґрунтування, яке враховує складність соціального контексту, особистісні особливості клієнта та міждисциплінарну інтеграцію підходів. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки цілісної концепції психологічної допомоги, адаптованої до умов соціальних змін, що поєднує теоретичні засади гуманістичної, когнітивно-поведінкової, екзистенційної та соціально-психологічної парадигм.

Соціальні зміни — це динамічні процеси, які охоплюють трансформації у структурі суспільства, нормах, цінностях, стилі життя та світоглядних орієнтирах. Ці зміни можуть бути як поступовими, так і радикальними (наприклад, війна, міграція, пандемія, економічна криза), і нерідко вони викликають у людини почуття невизначеності, втрати контролю, фрустрації та емоційного виснаження. З психологічного погляду, соціальні зміни діють як потужний стресор, що активує адаптаційні механізми особистості. Однак не всі індивіди мають достатній рівень психологічної резильєнтності для самостійного подолання викликів.

Ефективна психологічна підтримка в умовах соціальних змін базується на низці теоретико-методологічних підходів та практичних способів їх застосування. Основними теоретичними підходами в межах надання психологічної підтримки є:

1. *Гуманістичний підхід* (К. Роджерс, А. Маслоу) наголошує на важливості створення безпечного середовища, безумовного прийняття та підтримки особистого зростання. У центрі — особистість як джерело власного потенціалу для адаптації.

2. *Когнітивно-поведінковий підхід* (А. Бек, А. Елліс) фокусується на зміні дисфункціонального мислення, яке може поглиблювати відчуття тривоги, безпорадності та депресії в умовах соціальних змін.

3. *Екзистенційно-гуманістичний підхід* (В. Франкл, І. Ялом) розглядає соціальні зміни як «екзистенційну кризу», що потребує осмислення, переоцінки цінностей, знаходження сенсу.

4. *Системно-соціальний підхід* (У. Бронфенбреннер, С. Мінухін) підкреслює взаємозв'язок між індивідом і соціальними структурами — родиною, спільнотою, інституціями, що змінюються.

Методологія надання психологічної підтримки у період соціальних змін має ґрунтуватися на міждисциплінарному підході, що поєднує психолого-педагогічні, соціологічні, культурологічні та філософські знання про природу особистості в умовах нестабільного соціального середовища. Сучасні виклики вимагають не лише гнучкості психотерапевтичних практик, але й системності у виборі методів та стратегій втручання. У цьому контексті особливого значення набуває формування низки ключових методологічних принципів, що забезпечують наукову валідність і практичну ефективність психологічної підтримки. А саме:

1. *Принцип адаптивності*: адаптивність передбачає орієнтацію психологічної допомоги на динамічну природу соціального середовища та здатність особистості до змін. Даний принцип базується на положеннях теорії стресу Г. Сельє та концепції психологічної адаптації (Р. Лазарус, С. Фолкман). Він передбачає використання інтервенцій, здатних бути гнучко модифікованими залежно від контексту, рівня кризи та індивідуальних особливостей клієнта. Адаптивна підтримка сприяє мобілізації адаптивно-захисних механізмів, підвищенню суб'єктивного відчуття контролю та психологічної безпеки.

2. *Принцип інтегративності*: інтегративність як методологічний принцип означає поєднання різних психологічних шкіл, підходів і технік в єдину, узгоджену систему. У контексті соціальних змін жодна теоретична парадигма не є самодостатньою для охоплення всіх аспектів кризового переживання. Тому застосування інтегративного підходу — зокрема, синтезу гуманістичної, когнітивно-поведінкової, системної та екзистенційної парадигм — забезпечує глибший і більш повний вплив на клієнта, підвищуючи ефективність допомоги.

3. *Принцип ресурсності*: передбачає акцент на пошук, актуалізацію та розвиток внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, які можуть бути використані для подолання кризи. В основі лежать положення позитивної психології (М. Селігман, К. Пітерсон), згідно з якими фокус уваги зміщується із дефіцитів до сильних сторін клієнта. Реалізація принципу ресурсності включає роботу з цінностями, мотивацією, соціальними зв'язками, а також розвитком навичок саморегуляції й рефлексії.

4. *Принцип суб'єктності*: означає визнання клієнта як активного учасника процесу психологічної підтримки, що здатний усвідомлено приймати рішення, несе відповідальність за власне життя та володіє потенціалом до змін. Цей принцип спирається на екзистенційно-гуманістичну філософію (Ж.-П. Сартр, В. Франкл), а

також концепцію особистісно орієнтованої психотерапії К. Роджерса. Практична реалізація принципу включає створення умов для розвитку автономії, посилення відчуття власної ефективності та підтримку процесів самовизначення.

5. *Принцип контекстуальності*: передбачає врахування соціокультурного, історичного, політичного та економічного контексту, в якому функціонує особистість. Особливої актуальності цей принцип набуває в роботі з людьми, які пережили травматичні соціальні події (війна, міграція, економічна нестабільність тощо).

Варто зазначити, що застосування контекстуального підходу дозволяє уникнути універсалізму та краще адаптувати способи і методи психологічної підтримки до конкретної ситуації, менталітету, цінностей та життєвого досвіду клієнта. З урахуванням різних рівнів впливу (індивідуального, групового, масового) та характеру запиту (кризовий, профілактичний, ресурсний), психологічна допомога реалізується через низку форм, які мають бути адаптовані до контексту змін та особистісних характеристик людини яка потребує підтримки. Суттєвими в даному процесі є:

1. *Індивідуальне психологічне консультування*: є однією із найбільш поширених і дозволяє здійснювати глибоку, персоналізовану роботу з клієнтом. Індивідуальне консультування спрямоване на зниження емоційної напруги, формування копінг-стратегій, актуалізацію особистісних ресурсів, підтримку автономії та самоактуалізації. У контексті соціальних змін важливим аспектом стає допомога клієнту в осмисленні нових обставин, переоцінці цінностей, відновленні відчуття контролю та цілепокладання.

2. *Групова психологічна підтримка* (групи підтримки, терапевтичні, тренінгові групи) має високу ефективність завдяки чиннику колективного досвіду, нормалізації емоційних реакцій та зменшенню соціальної ізоляції. У груповій взаємодії активізуються процеси соціального навчання, емпатії, підтримки, а також формується новий досвід безпечної комунікації в кризовий період. Особливо корисною групова робота є для внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, молоді, яка переживає втрату соціальної ідентичності.

3. *Онлайн-консультування та дистанційна підтримка*. З огляду на цифровізацію суспільства та обмеження фізичного доступу до допомоги в умовах війни, міграції чи карантинів, онлайн-формати (відео-, аудіо- або мобільні застосунки) стали важливою складовою психологічної підтримки. Дослідження засвідчують, що дистанційна допомога може бути не менш ефективною, ніж очна, особливо при короткостроковому втручанні. Перевагами онлайн-підтримки є доступність, гнучкість, анонімність, можливість охоплення ширшої аудиторії.

4. *Психоедукація*. Психоедукаційні програми спрямовані на підвищення психологічної грамотності населення, формування навичок стрес-менеджменту, емоційної регуляції, профілактики вигорання, самопомоги та взаємодопомоги. Психоедукація виступає як інструмент первинної та вторинної профілактики

психологічних порушень та сприяє зростанню особистісної та колективної резильєнтності. У період соціальних трансформацій така форма підтримки є надзвичайно актуальною в освітньому, корпоративному, громадському житті особистості.

5. *Арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані та наративні практики.* Нетрадиційні методи, зокрема арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, наративний підхід, виявляють високу ефективність у роботі з наслідками психоемоційної травматизації. Арт-терапевтичні техніки (рисунок, музика, ліплення) сприяють вираженню емоцій, зниженню внутрішньої напруги, інтеграції пережитого досвіду. Наративна практика дозволяє клієнтам реконструювати власну ідентичність, переосмислити травматичні події, знайти нові смисли та перспективи розвитку. Тілесно-орієнтовані підходи допомагають встановити зв'язок між тілом і психікою, знизити соматичні прояви стресу, активізувати ресурси саморегуляції.

Таким чином, в сучасних умовах глобальних соціальних трансформацій, що супроводжуються кризовими явищами, війнами, масовими переміщеннями населення, економічною та інформаційною нестабільністю, психологічна підтримка набуває стратегічного значення для забезпечення психічного здоров'я, соціального функціонування та адаптаційного потенціалу кожної особистості. Вона виступає не лише інструментом кризового втручання, але й багатовимірною системою, що сприяє розвитку особистості, її адаптації та збереженню людської гідності в умовах сучасних викликів життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильєва О. В., Климова С. М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. К.: Центр навчальної літератури, 2017. 256 с.
2. Ліщинська І. Психологічне консультування у кризових ситуаціях. К.: Академвидав, 2019. 285 с.
3. Штифурак В. С., Шаманська О. І. *Психологічна допомога: види, підходи та напрями : навчальний посібник* / Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця : ПП «ТД «Едельвейс і К», 2020. 340 с.
4. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. К.: Основи, 2020. 544 с.
5. Andersson G., Cuijpers P., Carlbring P. et al. Guided Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*. 2014. №13(3). P. 288–295.
6. Ungar M. The Social Ecology of Resilience. A Handbook of Theory and Practice. New York: Springer, 2019. 463 p.

Руслана Кулик

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Віктор Лещук

*доктор економічних наук, професор,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ПОНЯТТЯ ТА СУТНІСТЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ ДЕРЖАВИ

Реалізація соціогуманітарної політики держави проходить через соціальний захист населення. У свою чергу соціальний захист населення реалізується за багатьма напрямками. Він потребує значних затрат як фінансових, так і трудових ресурсів. Він реалізується шляхом конкретної соціальної роботи. Вона має свої особливості у залежності від напрямків соціального захисту населення. Доцільно дослідити найбільш значущі види соціального захисту населення. До таких відносяться соціальна допомога по старості, на дітей сиріт, по хворобі, по безробіттю, з нещасних випадків тощо.

В першу чергу система соціального забезпечення реалізується через пенсійне забезпечення населення. В даний час основні питання що стосуються пенсійного забезпечення регламентуються Законом України «Про пенсійне забезпечення» [1].

Слід відмітити, що система пенсійного забезпечення має ряд суттєвих недоліків, які необхідно усунути для забезпечення її ефективності у майбутньому. Теоретично в діючому законодавстві передбачено застосування трьох рівнів пенсійного забезпечення. Як справедливо відмічає П. Фугело: «Станом на сьогодні в Україні функціонують лише перший (солідарний) та третій (добровільний накопичувальний) рівні пенсійної системи, тоді як впровадження другого рівня – обов'язкового накопичувального – продовжують відкладати» [2, с. 226]. Таке становище призводить до постійного браку коштів у Пенсійному фонді країни та необхідності його фінансування за рахунок доходів державного бюджету. Все це обумовлює низький рівень пенсійного забезпечення та знижує можливості своєчасного збільшення пенсій у відповідності до фінансової ситуації в країні (наприклад, рівень інфляції).

Наступним напрямком діяльності щодо організації соціальної роботи по соціальному захисту населення є організація допомоги по тимчасовій непрацездатності внаслідок захворювання або травми, не пов'язаної з нещасним випадком на виробництві та професійним захворюванням.

Як справедливо вказують окремі автори: «Допомога з тимчасової непрацездатності має відмітні ознаки, які виділяють її з інших видів соціального забезпечення» [3, с. 121]. Можна виокремити декілька таких особливостей.

Більшість з них стосуються юридичної сторони оскільки отримання тимчасової непрацездатності обумовлює виникнення конкретних юридичних зобов'язань. До юридичних особливостей можна віднести і визначення сторін, які взаємодіють у процесі реалізації вказаної допомоги, тобто є суб'єктами правових відносин. До таких відносяться застраховані особи (працівники, що підлягають страхуванню); страхувальники (роботодавці); джерело виплат допомоги.

Фінансову сторону тимчасової непрацездатності характеризує те, що її виникнення обумовлює виплату (відшкодування) не отриманого у результаті цього заробітної плати. Із врахуванням цього визначається і розмір такого відшкодування. Водночас це робить неможливим отримання одночасно заробітку та відшкодування за тимчасову непрацездатність.

Всі питання, що стосуються відшкодування витрат щодо тимчасової втрати працездатності регламентуються Законом України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» [4].

Особливої актуальності набувають питання, що стосуються соціального забезпечення осіб із інвалідністю. При цьому соціальне забезпечення осіб з інвалідністю повинне реалізовуватись в рамках державної політики соціального спрямування. До таких висновків приходять Д. Кіблик, вказуючи, що: «...принципи державної політики щодо забезпечення прав і свобод осіб з інвалідністю – це закріплені у правовій формі базові, керівні ідеї, основоположні правила, норми та стандарти, що розкривають її сутність, визначають засади її формування та реалізації задля гарантування повноцінного здійснення відповідними особами своїх прав і свобод, а також їх утвердження, охорони та захисту» [5, с. 122]. Відповідно до цього має організовуватись і соціальна робота щодо практичної реалізації завдань державної соціальної політики за вказаним напрямком.

Необхідно враховувати і те, що державна соціальна політика, спрямована на забезпечення прав осіб з інвалідністю повинна будуватись із врахуванням міжнародних підходів, основні із яких визначені Конвенцією про права осіб з інвалідністю, де вказується, що: «Мета цієї Конвенції полягає в заохоченні, захисті й забезпеченні повного й рівного здійснення всіма особами з інвалідністю всіх прав людини й основоположних свобод, а також у заохоченні поважання до притаманної їм гідності» [6].

В Україні питання, що стосуються захисту прав осіб з інвалідністю регламентуються Законом України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні», який: «...визначає основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні і гарантує їм рівні з усіма іншими громадянами можливості для участі в економічній, політичній і соціальній сферах життя суспільства, створення необхідних умов, які дають можливість особам з інвалідністю ефективно реалізувати права та свободи людини і громадянина та вести повноцінний спосіб життя згідно з індивідуальними можливостями, здібностями і інтересами» [7].

Необхідно відмітити, що в нашій країні досить високий відсоток осіб із інвалідністю а війна обумовлює їх суттєве зростання. Це, у свою чергу обумовлює необхідність та актуальність участі держави у забезпечення їх соціального захисту. Крім того необхідно враховувати і те, що для вирішення цих завдань необхідно застосовувати специфічний набір інструментів та засобів їх реалізації, формування певного суспільного відношення до осіб з інвалідністю, запобігання їх ізоляції та забезпечення необхідного рівня соціалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про пенсійне забезпечення» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1788-12#Text>
2. Фугело П. М., Савіцька С.І. Пенсійне забезпечення громадян – головна складова в системі соціального захисту України. *Економічний простір*. 2025. № 201. С. 225-229. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/есpros_2025_201_38
3. Цимбал В. В., Гбур З.В. Реалізація права на соціальне забезпечення у зв'язку з тимчасовою втратою працездатності. *Інвестиції: практика та досвід*. 2022. № 17. С. 118-125. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipd_2022_17_20
4. Закон України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/77-19#Text>
5. Кіблик Д. В. Теоретико-методологічні основи визначення правових засад формування та реалізації державної політики щодо забезпечення прав і свобод осіб з інвалідністю. *Наукові записки [Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія : Право*. 2022. Вип. 12. С. 119-123. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snslnnp_2022_12_28
6. Конвенція про права осіб з інвалідністю (Конвенція про права інвалідів) ООН; Конвенція від 13.12.2006. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text
7. Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні : URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12#Text>

Олег Шварновський

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Роман Гіряк

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ЧИННИКИ ТА УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО ПРОВЕДЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ У ПОЛІТИЧНІЙ СФЕРІ

У сучасному суспільстві політична сфера постає як одна з головних факторів розвитку державності, демократичних процесів та громадянського суспільства, що потребує постійного наукового аналізу й обґрунтованої оцінки ухвалюваних рішень. У цьому контексті соціальна експертиза виступає не лише як метод дослідження, а й як дієвий інструмент перевірки ефективності та справедливості політичних програм, а також проєктів і стратегій. Необхідність визначення основних чинників та умов її проведення у політичній сфері зумовлена потребою у забезпеченні прозорості, об'єктивності й суспільної довіри до результатів політичної діяльності. Отож, до основних чинників відносять:

Соціально-політичний контекст - визначає необхідність, спрямованість та ефективність проведення соціальної експертизи в політичній сфері. Поняття соціально-політичного контексту охоплює загальну політичну ситуацію в державі, рівень демократичних інститутів, громадянську активність, ступінь політичної конкуренції та соціальні настрої населення. В умовах, коли політична ситуація нестабільна або характеризується значними соціальними напруженнями, потреба в проведенні соціальної експертизи є особливо актуальною [2]. Саме соціально-політичний контекст визначає, які політичні програми або ініціативи вимагають детальної експертної оцінки, а також встановлює пріоритети у виборі методів дослідження.

Законодавче та нормативне забезпечення - визначає правові рамки проведення соціальної експертизи в політичній сфері. Воно включає сукупність законів, підзаконних актів, регламентів, інструкцій та інших нормативно-правових документів, що регулюють діяльність державних органів, політичних партій, громадських організацій та експертних установ. Наявність чіткого законодавчого поля забезпечує легітимність та правомірність соціальної експертизи, а також гарантує захист прав і свобод учасників політичних процесів. Законодавче та нормативне забезпечення дозволяє визначити повноваження експертів, їхні обов'язки та відповідальність за результати проведеної експертизи. Цей чинник охоплює не тільки національне законодавство, а й міжнародні правові акти, які

регулюють політичну діяльність, права людини, демократичні стандарти та соціальні гарантії. Урахування міжнародного досвіду дозволяє підвищити якість експертизи та забезпечити відповідність результатів загальносвітовим стандартам [3].

Громадська думка та соціальна активність населення - значною мірою визначають ефективність та зміст соціальної експертизи у політичній сфері. Громадська думка виступає своєрідним барометром соціальної напруги, політичних уподобань та очікувань громадян щодо діяльності державних органів, політичних партій, громадських інститутів. Її аналіз дозволяє виявляти тенденції, проблеми та конфліктні зони в політичному середовищі, оцінювати рівень довіри населення до різних політичних ініціатив. Соціальна активність населення, що включає участь у виборах, громадських обговореннях, мітингах та інших формах політичної участі, також слугує індикатором реального залучення громадян у політичні процеси та дозволяє коригувати політичні програми з урахуванням суспільних настроїв [4].

Економічні фактори та ресурсне забезпечення соціальної експертизи у політичній сфері є елементами, які визначають можливості та ефективність проведення досліджень. Економічні фактори включають фінансові ресурси, матеріально-технічну базу, кадровий потенціал та доступ до інформаційних технологій. Фінансове забезпечення впливає на обсяг і якість досліджень, зокрема на можливість проведення масштабних опитувань, фокус-груп, анкетування, а також обробки та аналізу великих масивів даних. Від достатності бюджету залежить і ступінь залучення кваліфікованих експертів, консультантів та аналітиків, що забезпечує наукову обґрунтованість результатів експертизи.

Професійна компетентність експертів - визначає рівень аналітичної точності, наукової обґрунтованості та практичної цінності висновків, що формуються в результаті дослідження. Компетентність експертів включає комплекс знань, умінь, навичок та професійних якостей, які дозволяють адекватно оцінювати політичні процеси та соціальні явища, прогнозувати їхній розвиток і надавати обґрунтовані рекомендації для ухвалення рішень. Рівень підготовки експертів є визначальним для забезпечення достовірності та об'єктивності соціальної експертизи. Високий рівень підготовки передбачає володіння методами соціального аналізу, дослідженням суспільної думки, інтерпретацією політичних тенденцій і здатністю здійснювати комплексний аналіз інформації. Професійно підготовлений експерт здатен ідентифікувати ключові фактори політичних процесів, розрізняти вплив соціальних, економічних та культурних чинників на прийняття рішень і здійснювати порівняльний аналіз політичних практик у різних регіонах або країнах [5].

Достовірність джерел інформації - визначає ефективність проведення соціальної експертизи у політичній сфері. В умовах політичних трансформацій, високого рівня інформаційної взаємодії та швидкого поширення даних, соціальна експертиза потребує базуватися на надійних і перевірених джерелах інформації, що забезпечує об'єктивність висновків та достовірність оцінок. Джерела інформації

охоплюють спектр матеріалів, серед яких значення мають офіційні документи державних установ, закони, нормативні акти, розпорядження органів влади, а також статистичні дані, що відображають реальний стан суспільних процесів та політичних явищ. Використання статистичних даних дозволяє експертам здійснювати кількісний аналіз і виявляти закономірності розвитку політичних процесів, що підвищує точність і наукову обґрунтованість висновків соціальної експертизи.

Етичні та методологічні принципи - визначають якість, достовірність та практичну значущість її результатів. Вони формують основу для організації роботи експертів, забезпечують дотримання стандартів наукової етики та соціальної відповідальності, а також гарантують, що результати експертизи не будуть спотворені особистими інтересами або політичними упередженнями. Дотримання етичних принципів передбачає, насамперед, забезпечення об'єктивності оцінки політичних програм і явищ, що досліджуються, та недопущення впливу суб'єктивних факторів на аналітичний процес. Цей аспект передбачає суворе дотримання наукової неупередженості, яка проявляється у використанні перевірених методів збору, обробки та інтерпретації даних, а також у відмові від маніпулятивних або викривлених джерел інформації [6].

Методологічні принципи соціальної експертизи включають систему правил і процедур, що регламентують весь процес оцінки політичних програм. Вони охоплюють вибір адекватних методів дослідження, визначення репрезентативних вибірок, організацію системи збору та аналізу даних, а також забезпечення контролю за достовірністю отриманої інформації. Слід підкреслити, що методологічна обґрунтованість дій експертів є необхідною умовою для формування надійних і корисних рекомендацій, які можуть бути використані політичними структурами, громадськими організаціями та державними органами для прийняття ефективних рішень [1].

Етичні стандарти також включають забезпечення конфіденційності отриманих даних, що особливо актуально при роботі з чутливою інформацією, соціологічними опитуваннями або внутрішніми документами політичних організацій. Конфіденційність гарантує, що особисті або комерційно важливі дані не будуть розголошені, а результати експертизи не будуть використані з метою політичного тиску чи маніпуляцій.

Організаційні умови - визначають ефективність, системність та достовірність результатів експертного аналізу та терміни проведення соціальної експертизи. Вони включають комплекс аспектів, що забезпечують належну підготовку, координацію та реалізацію всіх етапів соціальної експертизи, і охоплюють як матеріально-технічні, так і інституційні та комунікаційні компоненти. Організаційні умови створюють основу для чіткої структуризації процесу, визначення обсягу та послідовності дій, а також для ефективного розподілу ресурсів між учасниками

експертизи. У політичній сфері це особливо важливо, оскільки політичні програми та ініціативи мають багатовимірний характер і вимагають системного підходу до оцінки їх об'єктивності та соціальних наслідків.

Політична доцільність та суспільна підтримка - визначають ефективність її проведення та практичну значущість результатів. Цей чинник передбачає оцінку не лише формальної необхідності проведення експертизи, але й врахування реальної можливості впливу її висновків на процес прийняття управлінських рішень у державних та політичних інституціях. Відповідно, соціальна експертиза має бути спрямована на продукування результатів, які здатні отримати підтримку як серед політичних суб'єктів, так і серед громадськості, що забезпечує легітимність подальших дій на основі експертних висновків.

Політична доцільність і суспільна підтримка тісно взаємопов'язані із професійною компетентністю експертів, об'єктивністю та достовірністю джерел інформації, адже висновки, які відповідають стандартам професійної та методологічної точності, набагато легше отримують підтримку серед політичних акторів та суспільства. Водночас важливим є дотримання принципів етичності та конфіденційності, адже будь-які порушення можуть підірвати довіру до експертизи і її результатів. Для цього необхідно заздалегідь продумати комунікаційні канали, формат публікації результатів, порядок консультацій із зацікавленими сторонами та механізми зворотного зв'язку [2].

Отже, основні чинники проведення соціальної експертизи у політичній сфері є надзвичайно важливими, адже соціальна експертиза як універсальний механізм оцінки та прогнозування соціальних процесів, забезпечує науково обґрунтовану, ефективну та справедливу реалізацію програм у різних сферах суспільного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Добров Г.М. Експертні оцінки в науково-технічному прогнозуванні. Київ : Либідь, 2022. 288 с.
2. Литвинова О.Б. Економіко-математичне моделювання і прогнозування. *Причорноморські економічні студії*. 2017. Вип. 13-1. С. 169-173.
3. Показники розвитку громадянського суспільства в Україні : посібник / О. Ю. Вінніков, А. О. Красносільська, М. В. Лациба ; Укр. незалеж. центр політ. дослідж. Київ : Україна, 2022. 80 с.
4. Ребуха Л.З. Психологічна експертиза: технологія та процедура проведення. Тернопіль: ТНЕУ, 2009. 234 с.
5. Семигіна Т. Соціальна політика у глобальному вимірі : монографія. Київ : Пульсари, 2013. 252 с.
6. Яременко О. О. Соціальна політика : теоретико-методологічні основи дослідження процесів формування та ефективності реалізації : монографія. Київ : Ін-т екон. та прогноз. НАН України, 2016. 480 с.

Юрій Стецюк

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Ігор Коломейчук

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

СИСТЕМАТИКА НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному науковому пізнанні людина розглядається як багатовимірна система, здатна до активної взаємодії з навколишнім середовищем, суспільством і власним внутрішнім світом. Одним із важливих аспектів такого взаємозв'язку є феномен психологічного впливу, що постає не лише як зовнішній чинник регуляції поведінки, а й як результат інтеграції внутрішніх форм психічної активності – когнітивних, емоційних, вольових, комунікативних. У науково-психологічній літературі ця проблематика висвітлюється крізь призму різних підходів, що дозволяють глибше зрозуміти, як особистість формує і реалізує стратегії впливу на інших та одночасно піддається впливам з боку соціального і культурного середовища.

Зазначимо, що психологічний вплив у сучасному науковому розумінні трактується багатогранно, що дає змогу виокремити кілька концептуальних визначень цього явища. В. Татенко розглядає його як особливу форму взаємодії між людьми, у процесі якої одна особа здатна змінювати поведінку, переконання або внутрішні стани іншої, при цьому результат впливу не завжди усвідомлюється об'єктом дії. У такій інтерпретації психологічний вплив постає не лише як засіб досягнення певної мети, а й як тонкий інструмент гармонізації відносин, оскільки він може проявлятися у вигляді підтримки, поради, заохочення чи навіть мовчазної присутності [7].

О. Гуменюк визначає психологічний вплив як складний комунікаційний феномен, де поєднуються інформаційні, емоційні та поведінкові аспекти взаємодії. Він розглядається не лише як спосіб змінити поведінку чи уявлення іншого, а й як форма співтворчості, у якій обидві сторони взаємодії набувають нового досвіду. Такий підхід підкреслює двосторонність і взаємність процесу, де об'єкт впливу також може активно змінювати позицію суб'єкта [4].

Що стосується трактування психологічного впливу представниками різних науково-психологічних підходів, то у трактуванні когнітивного підходу цей феномен розглядається як процес цілеспрямованої перебудови пізнавальних структур особистості, її уявлень, переконань, очікувань і способів обробки інформації. Представники підкреслюють, що будь-який вплив не зводиться лише до зміни

зовнішньої поведінки, а передусім передбачає модифікацію внутрішніх когнітивних схем, через які індивід інтерпретує дійсність. Такі зміни можуть бути пов'язані з переоцінкою значущості подій, зміною атрибутів причинності або формуванням нових концептуальних рамок.

Важливо, що вплив реалізується як опосередкований механізм, який діє через інформаційні повідомлення, аргументацію, символи та смислові акценти, що апелюють до раціональної сфери особистості. При цьому результативність залежить від готовності суб'єкта до когнітивної перебудови та рівня його критичного мислення. Тому в межах когнітивного підходу психологічний вплив визначається як активізація інтелектуальної діяльності, що призводить до зміни способів мислення і подальшого коригування поведінки. У результаті людина починає по-іншому осмислювати власний досвід, що спричинює трансформацію її ставлення до проблем і до інших людей.

З позицій психоаналітичної традиції вплив інтерпретується як проникнення в несвідомі сфери психіки іншої людини з метою трансформації її потягів, установок і внутрішніх конфліктів. Вплив розглядається не як усвідомлений акт комунікації, а як прихований процес взаємодії несвідомого одного суб'єкта з несвідомим іншого. І. Місько вказує, що важливими механізмами виступають перенесення, ідентифікація, проекція, які діють латентно та формують емоційно-мотиваційне підґрунтя поведінки. Зміни, які виникають унаслідок такого впливу, часто залишаються непоміченими для самого індивіда, але водночас визначають його вибір, рішення, стратегії дії [6].

У межах гуманістичної психології психологічний вплив трактується як спосіб підтримки, що сприяє саморозкриттю, саморозвитку та реалізації потенціалу іншої людини. На відміну від традицій, які ототожнюють вплив із маніпуляцією або тиском, гуманістичний підхід наголошує на його позитивному, конструктивному характері. Йдеться не про підкорення чи примус, а про створення умов, за яких особистість відчуває довіру, прийняття та повагу, що відкриває шлях до внутрішньої гармонії.

В. Татенко підкреслює роль емпатії, щирості та автентичності як головних інструментів впливу, які стимулюють людину до вільного вибору й особистісного зростання. У такому розумінні вплив є взаємодією рівних суб'єктів, де один надає іншому підтримку, натхнення та ресурси для розвитку. Це дає підстави трактувати вплив як форму партнерства та співтворчості, що забезпечує гармонізацію міжособистісних відносин і сприяє підвищенню якості життя. Важливо й те, що гуманістичний підхід розкриває етичний аспект впливу, адже він розглядається не як засіб маніпуляції, а як спосіб створення простору для розкриття унікальності кожної особистості [7; 8].

У соціально-психологічному підході вплив визначається як система методів і засобів, за допомогою яких одна особистість або група змінює поведінку, цінності

та норми інших. Акцент робиться на тому, що людина перебуває у постійних соціальних взаємодіях, які формують її переконання та визначають поведінку. Соціальні психологи підкреслюють роль групових процесів, де вплив реалізується через конформізм, навіювання, наслідування та соціальне навчання. У центрі уваги опиняється контекст статусно-рольових відносин: авторитетна особа або група має більше можливостей для впливу на поведінку інших. При цьому вплив може бути як прямим (накази, інструкції, директиви), так і непрямим (приклад, престиж, суспільні очікування, норми). Сутність впливу тут полягає в тому, що він завжди має ціннісну спрямованість і функціонує як механізм соціалізації, завдяки якому індивід засвоює моделі поведінки та культурні стандарти. Тому психологічний вплив у цьому підході виступає центральною умовою інтеграції людини в суспільство [1].

У межах комунікативного підходу психологічний вплив описується як зміна внутрішніх станів, установок і поведінки через мовленнєві та невербальні повідомлення. Його сутність полягає у тому, що кожна комунікативна дія містить у собі намір впливати на співрозмовника. Цей вплив здійснюється як через зміст висловлювань, так і через інтонацію, міміку, жести, тембр голосу, темп мовлення. Я. Шугайло підкреслює, що ефективність впливу значною мірою залежить від того, наскільки відправник повідомлення здатен адаптувати його до когнітивних і емоційних особливостей адресата. Тому вплив трактується не як односторонній акт, а як взаємний процес, у якому обидві сторони водночас впливають одна на одну. Це створює підґрунтя для розуміння впливу як діалогу, де кінцевий результат визначається динамікою взаємної взаємодії. Завдяки такому баченню стає очевидним, що психологічний вплив інтегрує вербальні й невербальні засоби, утворюючи складну комунікативну систему [9].

У діяльнісному підході психологічний вплив визначається як спосіб організації та регуляції діяльності іншої особи з метою зміни її мотивів, цілей, цінностей і засобів досягнення результатів. Основна ідея цього підходу полягає в тому, що вплив не можна відокремити від практичної активності, адже саме в діяльності формуються і змінюються психічні структури. Через різні форми спільної праці, наставництва, кооперації та взаємодопомоги відбувається передача знань, навичок і культурних зразків поведінки. Тому психологічний вплив виступає як конструктивний процес, що забезпечує розвиток здібностей і формування нових мотиваційних структур.

Діяльнісний підхід підкреслює важливість поєднання зовнішнього керівництва з внутрішньою активністю особистості, оскільки лише за умови її власної участі можливий результативний вплив. Тому вплив розглядається не як маніпуляція, а як створення умов для ефективного навчання та саморозвитку. У такій інтерпретації він постає механізмом формування нових якостей у процесі продуктивної активності.

З точки зору соціокультурного підходу психологічний вплив визначається як процес інтеріоризації культурних норм, цінностей, символів і смислів, які передаються через взаємодію людей. У цьому підході підкреслюється, що вплив є формою культурної медіації, яка поєднує індивідуальну психіку з історично напрацьованими моделями поведінки. Засобами впливу виступають мова, знаки, традиції, ритуали, які формують рамки можливих інтерпретацій і визначають напрями діяльності особистості.

В. Владимиров зауважує, що позитивне значення психологічного впливу полягає в тому, що він здатний виконувати функцію підтримки, мотивації та розвитку особистості. У процесі спілкування та взаємодії вплив може сприяти зростанню самооцінки, підвищенню впевненості у власних силах, формуванню конструктивних моделей поведінки. Особливо важливим є те, що завдяки психологічному впливу індивід здобуває можливість розширювати власний досвід, переймати нові знання, цінності та норми, що полегшують його соціалізацію та інтеграцію в колектив. У позитивному сенсі вплив допомагає формувати гармонійні міжособистісні відносини, сприяє розвитку емпатії, толерантності та відповідальності. Він виступає чинником особистісного зростання, забезпечуючи внутрішню мотивацію до самовдосконалення, самопізнання та досягнення соціально значущих цілей. У такому розумінні психологічний вплив постає як необхідний ресурс для особистісної й соціальної адаптації, що формує підґрунтя для саморозвитку [2; 3].

Негативне значення психологічного впливу, на думку П. Фролова, проявляється у випадках, коли він використовується як засіб маніпуляції, примусу чи тиску на іншу людину. У таких ситуаціях вплив стає інструментом нав'язування чужих переконань, руйнування індивідуальної автономії та обмеження свободи вибору. Негативні наслідки можуть виражатися в деформації особистісних орієнтацій, формуванні залежності від суб'єкта впливу, зниженні здатності до критичного мислення. Такі форми впливу часто призводять до травм, відчуття безпорадності, зниження рівня довіри у міжособистісних відносинах. Небезпека і в тому, що вплив, спрямований на маніпулятивне управління поведінкою, може мати довготривалі наслідки, відображаючись на самооцінці, життєвих планах та емоційному стані людини [5].

Отже, проблематика взаємозв'язку форм психічної активності та стратегій психологічного впливу особистості реалізується в межах різних наукових підходів – когнітивного, діяльнісного, психоаналітичного, гуманістичного, соціокультурного, комунікативного, – що дає змогу комплексно розглядати, яким чином різні форми активності (мисленнєва, емоційна, вольова, перцептивна тощо) детермінують вибір і реалізацію стратегій впливу, спрямованих на зміну установок, поведінки чи станів інших людей. Такий багатовекторний аналіз дає змогу простежити інтеграцію внутрішніх ресурсів особистості з її зовнішніми формами дії, а також виявити

механізми, завдяки яким психологічний вплив постає не лише як зовнішнє втручання, а як складний процес взаєморегуляції і саморегуляції у просторі міжособистісних та соціальних відносин.

ЛІТЕРАТУРА

1. Більовський І., Кулажський В., Козачок В. Роль інформаційно-психологічного впливу в інформаційній боротьбі. *Соціальна психологія*. 2013. № 1 (15). С. 162-170.
2. Владимиров В.М. ЗМІ, особа, суспільство : проблема взаємовпливу : монографія. Київ : КНУ ім.Т. Шевченка, 2013. 220 с.
3. Гірняк А. Н. Психологічний аналіз та систематика стилів освітньої взаємодії. *Психологія та суспільство*. 2018. № 1-2. С. 118-126.
4. Гуменюк О.Є. Психологія впливу : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2003. 304 с.
5. Інформаційний вплив : теорія і практика прогнозування : монографія / за ред. П. Д. Фролова. Київ : Міленіум, 2011. 304 с.
6. Місько І.П. Психологічні особливості інформаційного впливу Інтернету на свідомість сучасної молоді. *Вісник ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. Чернігів, 2019. Вип. 31. С. 62-67.
7. Татенко В.О. Психологія впливу: суб'єктна парадигма. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ : Сталь, 2019. Вип. 3 (6). С. 3-18.
8. Фурман О. Є., Гірняк А. Н. Розвивальна взаємодія в освітньому закладі як сфера психологічного оргвпливу. *Актуальні проблеми психології*. Том І. Випуск 55. С. 66-71.
9. Шугайло Я. В. Соціально-педагогічні умови подолання негативного впливу засобів масової інформації на соціалізацію особистості : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2018. 323 с.

ФЕНОМЕНИ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Актуальність теми дослідження у сучасному суспільстві, що переживає швидкі соціальні трансформації та глобалізацію, все більше людей відчуває внутрішню порожнечу та кризу сенсу життя. Зростання рівня тривожності і депресивних станів свідчить про обмеженість традиційних психологічних підходів у вирішенні глибинних екзистенційних проблем людини. Екзистенційна психологія, що виникла на перетині філософії, психології й психотерапії, пропонує зосередитися на фундаментальних аспектах буття (свобода вибору, відповідальність, автентичність, страх смерті, пошук сенсу тощо). Особливо актуальним це стає в Україні, де в умовах зовнішніх загроз і змін ціннісних орієнтирів поглиблене дослідження екзистенційних вимірів психічного досвіду стає вкрай важливим.

Мета і завдання пошукування

Мета дослідження: комплексне визначення та опис предметного поля екзистенційної психології шляхом систематизації її основних понять і категорій, а також концептуалізація методологічних цих понять у сучасному філософсько-психологічному дискурсі.

Завдання дослідження:

1) виокремити та описати сутність і функції категорійного апарату екзистенційної психології («буття», «свобода», «відповідальність», «автентичність», «сенс» тощо);

2) аргументувати структуру та основні характеристики предметного поля екзистенційної психології, окресливши базові феномени екзистенційного досвіду;

3) висвітлити основні психотерапевтичні концепції та методи екзистенційної психології, а також сучасні інтегративні підходи до її практики.

Об'єкт вивчення є екзистенційна психологія як окремий напрям сучасного психологічного знання, що поєднує філософські, людинознавчі та психотерапевтичні підходи.

Предмет дослідження становить психологічний зміст феноменів екзистенційного досвіду людини як особистості.

Методами дослідження використаними в роботі є:

метод теоретичного аналізу: вивчення класичних і сучасних джерел з екзистенційної філософії (Серен К'єркегор, Жан-Поль Сартр, Микола Бердяєв, Мартін Гайдеггер, Карл Ясперс), літератури (Франц Кафка, Альбер Камю, Федір

Достоевський) та психології (Євген Глива, Віктор Франкл, Роло Мей, Ірвін Ялом), що формують базу категорійного апарату екзистенційної психології, а також екзистенційної психотерапії (Пауль Тіліг, Євген Глива);

метод порівняльно-компаративного аналізу: зіставлення екзистенційних понять із категоріями суміжних психологічних шкіл (гуманістичної, феноменологічної, психоаналітичної) та визначення їхніх спільних і відмінних рис;

герменевтичний метод: тлумачення текстових джерел (монографій, статей, лекційних матеріалів) для виявлення значень ключових екзистенційних термінів у контексті філософських і психологічних дискурсів;

метод системного аналізу: упорядкування та ієрархізація понять на онтологічному, етичному та смисложиттєвому рівнях;

емпіричний метод: аналіз прикладів терапевтичних інтервенцій, які ілюструють застосування екзистенційної терапії у психологічній практиці.

Виклад основного матеріалу.

Проведене дослідження дозволило уточнити предметне поле екзистенційної психології та систематизувати її категорійний апарат. Виявлено основні феномени екзистенційного досвіду – свобода, відповідальність, автентичність, пошук сенсу життя та інші, які й формують зміст цього предметного поля. За результатами систематизації побудовано авторську трирівневу модель категорійної системи (онтологічного, етичного і смисложиттєвого рівнів). Встановлено, що екзистенційний підхід має інтегративний характер: поєднуються гуманістичні ідеї про самореалізацію з глибинним філософським аналізом буття людини.

Феномен свободи є багатогранним явищем, яке означає можливість людини робити вибір у різних сферах життя відповідно своїх бажань і нести відповідальність за свій вибір. Сартр визначає свободу як фундаментальну характеристику людського буття. Вона не є привілеєм або даром, а радше тягарем, адже кожен вибір людини несе за собою відповідальність за наслідки [7].

Феномен відповідальності – це складна якість особистості, яка проявляється в усвідомленості своїх обов'язків, готовності відповідати за свої вчинки та виконувати зобов'язання перед собою, іншими людьми та суспільством. І передбачає свідоме ставлення до вимог суспільства, його норм і цінностей. Американський психолог Карл Роджерс визначає відповідальність як основну ознаку сформованої особистості.

Феномен автентичності передбачає здатність особистості розуміти свої сильні та слабкі сторони, емоції та почуття, а також усвідомлювати як нас сприймають інші. Приймати себе з усіма перевагами і недоліками, бути відкритими у спілкуванні з іншими, адаптуватись до змін, залишаючись самим собою. «Наші переживання є автентичними (справжніми), коли те, що переживається у підґрунті особи («живіт», «серце»), не відштовхнуте від нашої особистої надбудови («розум», «воля»)» – зазначав Роман Трач [8 с. 112].

Феномени пошуку сенсу життя є проблемою, яка висвітлює питання мети існування як людства, так і кожної людини окремо та включає в себе філософські, духовні та психологічні аспекти. Пошук сенсу життя і втрати життєвого смислу чітко висвітлено гуманістичною етикою та екзистенційною психологією. Особливий розвиток воно отримало в логотерапії В. Франкла. За словами вченого, «пошук життєвого сенсу та цінностей може спричинити радше внутрішню напругу, аніж внутрішню рівновагу. Однак саме ця напруга є необхідною умовою психічного здоров'я» [1, с. 110].

Окремо розглянуто психотерапевтичну перспективу екзистенційної психології. Підкреслено, що екзистенційна терапія концентрується на опрацюванні фундаментальних умов людського існування (смертності, свободи, ізоляції, відповідальності, сенсу) і спрямована не на усунення симптомів, а на формування у клієнта цілісного і свідомого життя. Були виокремлені ключові методи практики (наприклад, феноменологічне дослідження досвіду, діалогічний підхід і прояснення цінностей), які відрізняються фокусом на унікальному життєвому досвіді клієнта. Отримані результати підкреслюють теоретико-практичне значення роботи: описана система екзистенційних понять може використовуватись для побудови нових емпіричних методик та психологічних інтервенцій, спрямованих на кризові екзистенційні теми (сміслоутворення, страх смерті, почуття провини тощо).

Висновки.

1. У ході дослідження уточнено предметне поле екзистенційної психології: систематизовано основні феномени людського буття (свобода, відповідальність, автентичність, смисл) та показано їхню формалізацію з допомогою понять.

2. Підкреслено унікальність екзистенційного підходу як інтегративної платформи, що доповнює інші школи психології, з акцентом на питаннях сенсу життя, свободи і відповідальності особистості.

3. Отримані результати можуть бути використані для розробки навчальних програм з філософії, психології та екзистенційної терапії, а також для формування навчальних завдань для опанування екзистенційних категорій здобувачами ЗВО.

4. У практичній діяльності психологів і психотерапевтів систематизовані поняття (до прикладу, «межова ситуація», «відповідальність», «автентичність»), які доречно застосовувати при діагностиці та аналізі внутрішнього досвіду клієнтів, що сприяє більш глибокому розумінню їхніх екзистенційних запитів.

5. Запропоновані теоретичні підходи слугуватимуть методичною основою для розробки технік роботи з екзистенційними темами (страхом втрати сенсу життя, страхом смерті тощо) і сприятимуть створенню кризових інтервенцій підтримки особистості під час екзистенційних криз.

6. Практичні результати дослідження можуть бути корисні мислителям, науковцям і професіоналам, і стимулюють міждисциплінарний діалог і поширення інтегративних підходів у вивченні людської особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бердяєв М. О. Особистість як творчий акт. *Психологія і суспільство*, 2024. №1. С. 49-80.
2. Гайдеггер М. Лист про гуманізм. *Психологія і суспільство*, 2023. №2. С. 51-74.
3. Глива Є. Л. Екзистенціалізм і його психотерапевтичний потенціал. *Психологія і суспільство*, 2024. №2. С. 36-62.
4. К'єркегор С. Страх і трепет. Діалектична лірика, пер. з дан. М. Худа; наук. ред. та авт. передм. Б. Завідняк. Львів: *Апріорі*, 2025. 304 с.
5. Камю А. Міф про Сізіфа. Харків: *КСД*, 2020. 192 с.
6. Кафка Ф. Вибрані твори, пер. з нім. Ю. Лісняка. Львів: *Літопис*, 2011. 384 с.
7. Сартр Жан-Поль Екзистенціалізм – це гуманізм. *Психологія і суспільство*, 2022, №2. С. 49-65.
8. Трач Р. «Знайти себе» і «бути вірним собі» як вектори самопізнання. *Психологія і суспільство*, 2018. №3-4. С.112-119.
9. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: *КСД*, 2018, 192 с.
10. Фурман А. В. Методологічне обґрунтування предметного поля теоретичної психології. *Психологія і суспільство*, 2019. №3-4. С. 5-37.

ПРОБЛЕМА РЕАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ПЕРІОД СУСПІЛЬНИХ ЗМІН

Соціальна нестабільність у розвитку суспільних відносин та гуманітарної політики держави зумовлює виникнення соціокультурних протиріч і поведінкових девіацій громадян, що виражаються у порушенні усталених норм і цінностей. У цих умовах відбувається трансформація ціннісно-сміслових конструктів поведінки, зокрема її предметно зорієнтованих, мотиваційних, професійних і соціально спрямованих компонентів [1]. Такі трансформації виступають чинником зміни системи соціальних смислів, яка, у свою чергу, визначає характер суспільної взаємодії, рівень інтегрованості індивіда у соціальне середовище та потенціал його участі в суспільному розвитку. Формування нової системи смислів є індикатором якісних змін соціального потенціалу громадян і показником адаптивності соціуму до сучасних викликів [6].

Нині розвиток суспільних відносин формується під впливом спільних дій різних груп, що беруть участь у діяльності підприємств та організацій, органів державного та територіального управління, інститутів громадянського суспільства, які не розрізнені за цілями та завданнями, а навпаки, односпрямовані та взаємно пов'язані [2]. Сутнісно суспільні відносини зумовлені станом гуманітарної сфери, що адекватна науковому, техніко-технологічному та інформаційно-цифровому супроводу всіх без винятку видів людської діяльності. Немає сумнівів, що соціальна система – це сукупність людей, об'єднаних як спільними інтересами, очікуваннями, а й долученістю у розвиток суспільних відносин. При цьому спільні або колективні дії людей не розрізнені за цілями, завданнями, уподобаннями, а мають єдину ціннісно-сміслову орієнтацію.

Сучасне суспільство характеризується динамізмом і гнучкістю, однак розвиток соціального потенціалу не завжди співпадає із швидкістю впровадження інновацій у систему суспільних відносин [3]. Соціальний потенціал зумовлений предметною діяльністю, складом та структурою техніки та технології, рівнем освіти, досвідом професійної діяльності, станом відповідальної поведінки, залученням до формування нового економічного мислення та використання різних видів інновацій. При цьому звертається увага на особисті якості людини: творче мислення, лідерські якості, лояльність, раціоналізм, підприємливість, емоційну стійкість, схильність до ризику, самооцінку, розважливність, освіченість і компетентність. Від наявності цих особистісних якостей багато в чому залежить соціальна роль людини у розвитку суспільних відносин.

Встановлено, що соціальна роль особистості перебуває у безпосередньому взаємозв'язку з її соціальним статусом у процесі життєдіяльності та професійної реалізації, характером та змістом цієї діяльності, структурою поведінкових установок та особливостями реагування на різні соціальні ситуації. Ці властивості особистості формують ціннісно-сміслові конструкти поведінки, до яких належать: предметно зорієнтовані смисли, зумовлені різними життєвими ситуаціями; ціннісно-мотиваційні смисли, що відображають створення комфортного соціального середовища та сприятливого соціально-психологічного клімату, досягнення особистісного благополуччя, професійного та кар'єрного зростання; ціннісно-смістова спрямованість на професійні дії та колективні інтереси, а також ціннісно-смістова спрямованість на суспільно значущі цілі розвитку.

Таке розуміння дозволяє розглядати ціннісно-сміслові конструкти як системоутворювальні компоненти соціальної поведінки людини, що визначають її соціальну активність, громадянську відповідальність та рівень інтеграції в суспільне середовище.

Турбулентність суспільного розвитку зумовлює появу соціальних відхилень у поведінці осіб, які ігнорують інтереси громади та загальноприйняті норми. Такі девіації проявляються у вчинках, що суперечать соціальним і моральним засадам, супроводжуючись ослабленням ціннісно-мотиваційних і нормативних регуляторів суспільного розвитку. У цей період посилюються суперечності між об'єктивними й суб'єктивними уявленнями про роль особистості у виробничих та соціальних процесах, що призводить до кризових станів або соціальної біфуркації. Остання характеризується роз'єднаністю у вирішенні суспільно значущих завдань, ціннісно-смістовою напруженістю, браком довіри, професійною та груповою конфронтацією, соціальною аномією та духовною деградацією [1]. Відбувається руйнування соціального потенціалу, що проявляється у конфлікті поколінь, почутті соціальної несправедливості, соціальній та фізичній незахищеності, невпевненості у завтрашньому дні, руйнації традиційних цінностей, криміналізації масової свідомості, втраті сенсу життя, зростанні агресивності, апатії, кризі ідентичності, моральній деградації, розумінні свободи як вседозволеності [6].

Це зумовлене тим, що своєрідним скелетом будь-якого суспільства має бути щось нерухоме та непорушне – держава зі своєю системою цінностей, норм, вимог та ідеологічних установок – себто гуманітарна політика держави. Тільки в цьому випадку розвиток соціального потенціалу здійснюється усвідомлено, програмовано, конструктивно, за принципом соціально-професійного бачення, де комунікації, взаємодії, очікування, соціальні дії стають його ознаками.

Важливим чинником розвитку соціального потенціалу є освіта, що має циклічний характер, або випереджає, або відстає від процесів техніко-технологічної інноваційної структури. У педагогічній науці потенціал особистості трактується як інтегративна властивість, що відображає міру можливостей реалізації її творчих

сил, розуміється як сукупність проявів особистісних функцій, спрямованих на розв'язання внутрішніх і зовнішніх проблем, з метою саморозвитку індивіда та трансформації навколишнього світу [4, с. 748]. Освітній процес сприяє підвищенню рівня професіоналізації, мотиваційних установок та конкурентоспроможність особистості, зумовлює перехід від простої до складнішої праці, формування готовності до інновацій та участі у розвитку соціально-трудових відносин [7; 8].

Процеси життєзабезпечення людини можна також розглядати як важливий елемент розвитку соціального потенціалу. Діяльність індивіда та суспільства загалом опосередкована самосвідомістю спільноти, що виступає чинником моральної поведінки, усвідомленого ставлення людини до власних здібностей, потреб та соціальних очікувань [7]. Суспільство, як учасник розвитку людського потенціалу, покладає на окрему особистість певні обов'язки та відповідальність, яка набуває рис багатовимірною поліструктурною, багатосутнісного соціального феномена й невід'ємного атрибуту суспільних відносин.

Зростання соціального потенціалу залежить від ризикогенних чинників: інформаційних, техногенних, організаційних, управлінських, правових, а також від гармонізації міжособистісної взаємодії. Подолання впливу ризикогенних чинників на розвиток людського потенціалу можливе за рахунок посилення уваги до інтерналізованої ролі кожного індивіда – усвідомленні свого соціального статусу та пов'язаних із ним обов'язків. Соціальний потенціал, що формується у різноманітних суспільних відносинах стає основою нової соціальної реальності, яка визначає зростання професійних компетенцій, навичок та умінь, у т.ч. розвитку когнітивних здібностей, системних навичок, вміння розв'язувати складні завдання, вміння працювати з контентом, набуття соціальних навичок, навичок керування ресурсами, технічних навичок, розвитку фізичних здібностей. У стратегічному контексті розвиток соціального потенціалу можна розглядати як системотвірний елемент гуманітарної політики держави.

Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що реалізація соціального потенціалу у період суспільних змін є складним, багаторівневим процесом, який охоплює індивідуальні, групові та інституційні виміри соціальної взаємодії. Соціальний потенціал виступає інтегруючою категорією, що поєднує особистісні якості громадян, їхні професійні компетенції, ціннісно-сміслові орієнтири та рівень включеності у суспільне життя.

Установлено, що соціальна нестабільність і трансформація суспільних відносин створюють ризики руйнування соціального потенціалу, проте водночас відкривають можливості для його оновлення через розвиток освіти, громадянської активності та соціальної відповідальності. Гуманітарна політика держави має стати стабілізуючим чинником, який сприяє формуванню нової системи соціальних смислів, спрямованих на солідарність, довіру та інноваційний розвиток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексєєнко Т. Ф. Проблеми вимушених переселенців в Україні як феномен біфуркації ціннісних смислів реального життя і соціального виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія ІІ : Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2018. Вип. 24(2). С. 174-180.
2. Василенко П.М., Васильченко В.С., Галицький В.М. Словник-довідник соціального працівника: навч. посіб. Київ: ПІКДСЗУ, 2007. 322 с.
3. Горемикіна Ю. Проблеми розвитку та реформування соціальних послуг в Україні. *Механізм регулювання економіки*. 2010. № 3. С. 53-58.
4. Добрик Л.О. Генеза поняття «потенціал» як базової економічної категорії соціально-економічного потенціалу регіону. *Економіка і суспільство*. 2018. Випуск № 19. С. 746-752.
5. Дубич К. В. Реформування соціальних послуг в Україні: сучасний стан і проблеми впровадження. *Аспекти публічного управління*. 2015. Т. 3, № 17. С. 64–69.
6. Коленда Н.В. Соціальний потенціал: рівні, типи, складові. *Глобальні та національні проблеми економіки*. 2014. № 2. С. 952-958.
7. Ситнік С.В. Особистісний потенціал як умова професійної взаємодії. *Вісник Одеського національного ун-ту імені І.І. Мечнікова. Серія «Психологія»*. 2012. Т. 17. Вип. 8(20). С. 168–176
8. Соціально-трудовий потенціал: теорія і практика. У двох ч. /Долішній М.І., Злупко С.М. та ін. Київ: Наукова думка, 1994.

ГУМАНІТАРНИЙ ВИМІР ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД ТА ЕТИЧНІ ОРІЄНТИРИ

Психологічна експертиза є важливим інструментом у сучасній соціально-гуманітарній практиці, оскільки забезпечує науково обґрунтовану оцінку психічного стану особи, її поведінкових особливостей та здатності до соціальної адаптації. Сьогодні експертиза все частіше розглядається у гуманітарному вимірі, котра включає інтеграцію знань із психології, соціології, права та етики.

Важливим аспектом гуманітарного виміру психологічної експертизи є її етико-ціннісна орієнтація, яка передбачає не лише точність і науковість діагностичних процедур, але й дотримання принципів гуманізму, довіри та конфіденційності. Як зазначає Г. Гірняк, сучасна психологічна експертиза повинна ґрунтуватися на принципі партнерської взаємодії між фахівцем і клієнтом, що забезпечує не лише об'єктивність висновків, а й розвиток психосоціальних ресурсів особистості [3].

Подібні підходи підтримує і Андрій Гірняк, який у своїх працях наголошує на ролі гуманітарних цінностей у побудові психологічної взаємодії та формуванні довіри між суб'єктами експертного процесу [2, с. 57]. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє об'єднати психологічні, соціальні та етичні виміри експертизи, що сприяє підвищенню її наукової обґрунтованості та соціальної значущості.

Міждисциплінарний підхід у психологічній експертизі передбачає взаємодію фахівців різних сфер для комплексного аналізу особистісних і соціальних факторів. Це дозволяє більш точно оцінювати ризики, складні психоемоційні стани, а також враховувати культурний, соціальний і правовий контекст. Одним із ключових аспектів є дотримання етичних принципів, що включає конфіденційність, інформовану згоду, повагу до гідності та прав людини.

Гуманітарний вимір психологічної експертизи підкреслює значення людяності та моральної відповідальності у процесі оцінювання. Етичні орієнтири виступають гарантією того, що результати експертизи не будуть використані для шкоди особі або групі, а також сприяють розвитку професійної культури психолога.

Інтеграція міждисциплінарного підходу та етичних орієнтирів у психологічній експертизі створює умови для більш об'єктивного, всебічного і гуманного аналізу психічного та соціального розвитку особистості, що є особливо актуальним в умовах глобалізаційних викликів сучасного суспільства.

Сучасні дослідження демонструють, що використання міждисциплінарного підходу значно підвищує точність експертних висновків та дозволяє враховувати широкий спектр факторів, що впливають на психічний стан людини. Наприклад, у психологічній експертизі неповнолітніх часто застосовуються методики психометричного оцінювання, спостереження, бесіди та аналіз соціальних взаємодій, що поєднуються з правовим та педагогічним аналізом. Це дозволяє оцінити не тільки психічний стан особи, але й контекст її поведінки, взаємодію з соціумом та можливі ризики для соціальної адаптації [5].

Етичні орієнтири відіграють ключову роль у психологічній експертизі. Дотримання принципів конфіденційності, інформованої згоди, поваги до гідності людини та її прав забезпечує гуманістичний характер оцінки та захищає особу від можливого психологічного чи соціального тиску. Дослідження вказують, що дотримання етичних норм позитивно впливає на рівень довіри клієнта до психолога та сприяє більш точному отриманню даних. Крім того, етичні орієнтири визначають межі професійної компетентності та регулюють взаємодію з іншими спеціалістами, що особливо важливо у міждисциплінарних експертизах.

У практичній площині міждисциплінарний підхід дозволяє поєднувати психологічні методи з соціологічними, педагогічними та юридичними інструментами. Це забезпечує всебічний аналіз психічних, поведінкових та соціальних характеристик особистості. Наприклад, у випадках оцінки соціальної придатності дорослих для виконання певних професійних завдань або у правових контекстах, таких як сімейні конфлікти чи трудові спори, психологічна експертиза включає оцінку когнітивних, емоційних та мотиваційних аспектів, що формують поведінку людини [4; 1].

Гуманітарний вимір психологічної експертизи полягає у забезпеченні балансу між науковою об'єктивністю та моральною відповідальністю фахівця [3]. Інтеграція міждисциплінарного підходу та етичних орієнтирів сприяє розвитку професійної культури психолога, підвищує якість експертних висновків і робить психологічну оцінку безпечною для особи та суспільства загалом. В умовах глобалізаційних трансформацій, коли соціальні та культурні контексти постійно змінюються, саме гуманістична складова психологічної експертизи стає ключовою для формування соціально відповідальної практики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А. Н. Інструментальна психодидактика: технологія проектування та експертиза модульно-розвивального підручника. *Психологія і суспільство*. 2005. № 2. С. 145–153.
2. Гірняк А. Н. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : Університетська думка, 2020. 376 с.

3. Гірняк Г. С. Експертно-психологічне дослідження якості модульно-розвивального підручника як центрального компонента навчально-книжкового комплексу. *Психологія і суспільство*. 2012. № 2. С. 124–137.

4. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень: монографія / О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка [та ін.]; за ред. О.М. Кокун. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 298 с.

5. Теоретико-методологічні засади оцінки розвитку дітей з особливими освітніми потребами у вітчизняній спеціальній психології : колективна монографія / авт. кол. : Т.В. Жук, Т.Д. Ілляшенко, Т.Д. Каменчук, А.Г. Обухівська, Г.В. Якимчук; за ред. А.Г. Обухівської, Т.Д. Ілляшенко. Київ : Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, 2023. 105 с.

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 2
«ІСТОРІЯ І КУЛЬТУРА ЯК РЕСУРС СУСПІЛЬСТВОТВОРЕННЯ»

SCIENTIFIC PLATFORM 2
«HISTORY AND CULTURE AS A RESOURCE OF SOCIETY CREATION»

UDC 008:004.9

Krzysztof Jerzy Filipiak

professor, doctor of medical sciences, member of the European Society of Cardiology, Honorary Doctor of WUNU (Poland)

Liliya Kondratska

candidate of economic sciences, associate professor of the department of International tourism and hotel business, WUNU (Ukraine)

Mariia Brygadyr

candidate of psychological sciences, associate professor of the department Psychology and Social work, WUNU (Ukraine)

**DIGITIZATION OF CULTURAL HERITAGE AS A NEW DIMENSION
OF SOCIAL ACCESS TO HISTORY**

In an era influenced by the substantial effects of digital tools on the structures that manage the creation, spread, and engagement with knowledge, the digital transformation of cultural heritage is revealed as not only a technical pursuit, but also as a key strategy for facilitating societal access to historical tales. The methodology through which both tangible and intangible cultural heritage is transmuted into digital representations facilitates extensive accessibility, innovative forms of interaction, re-evaluation of historical contexts, and redefinition of cultural identity. It therefore opens a new dimension of social access to history: one in which heritage is not simply preserved for specialist audiences but becomes dynamic, democratic and participatory. This essay reviews three interconnected dimensions of this development: the technological workflows and capabilities of digitization; the societal and cultural implications of widened access; and the policy, ethical and sustainability concerns that accompany the transformation of heritage into digital form.

Technological Frontiers: From Scanning to Immersion

The technological dimension of heritage digitization has advanced rapidly in recent years. Early efforts focused on scanning manuscripts, photographs and two-dimensional cultural artefacts; yet now the field encompasses complex workflows: high-resolution imaging, photogrammetry, laser-scanning, 3D modelling, virtual reality (VR) and the semantic web. For example, Standardization of digitized heritage: a review of implementations of 3D in cultural heritage (2023) reviewed 45 heritage projects using 3D workflows, and identified persistent issues around standardization, infrastructure and

accessibility [3]. Meanwhile, the study by Digitalizing cultural heritage through metaverse applications: challenges, opportunities, and strategies (2024) highlight the latest frontier: virtual reconstructions and metaverse environments as means of engaging users globally [5].

Technologies such as photogrammetry and laser-scanning enable accurate digital “twins” of physical objects or built heritage. In the case of architectural heritage, the article by Digitization of the Built Cultural Heritage: An Integrated Methodological Approach (2023) describes how the combination of scanning and photogrammetry was used to create public 3D databases of heritage buildings for broader access [4].

Numerous outcomes arise from these technological improvements. Primarily, they assist in the defense of vulnerable cultural heritage: in circumstances where concrete artifacts may deteriorate, be eradicated, or grow unreachable, a digital analog offers a hint of continuity. Secondly, they enable engagement: users are no longer mere observers of a photograph or object, but can manipulate, magnify, explore in three dimensions, or partake in immersive experiences. Thirdly, they decouple geography from access: a person across the globe may view a 3D-model of a historic site that would otherwise require travel.

Notwithstanding, technological workflows exhibit substantial intricacy. The processes involved, ranging from multi-view image acquisition, point-cloud formulation, mesh manipulation, texture application, metadata generation, to web dissemination and long-term archival, necessitate specialized expertise, resources, and infrastructural support. The 2023 review points out that insufficient cohesive workflows and standards that can work together hinder progress significantly [2, 3]. Furthermore, the caliber of digital surrogates is crucial for facilitating substantive access rather than mere superficial observation: resolution, color fidelity, spatial precision, and immersive design collectively enhance the user's experience and interpretative capability.

Social and Cultural Implications: Democratising Access, Re-shaping Identity

Beyond the realm of technical aspects, the digitization of cultural heritage embodies profound social and cultural implications. At its simplest, digital access widens the audience for heritage: archive items and historic sites that once were accessible only to specialist scholars or local visitors can now be made available online, often free of geographic, temporal or physical constraints. For example, the article The impact of digitalisation and digitisation in museums on visitor experience (2024) finds that digitalisation in museum contexts enhances educational reach and visitor experience [6].

The transition to a digital format eases challenges related to spatial separation, financial limitations, and occasionally, physical disabilities, promoting a more open interaction with cultural heritage. It supports diaspora communities, remote learners, and average folks in their quest to delve into historical tales, cultural artworks, and joint memories. Access such as this reimagines heritage from a fixed archive to a fluid tool for learning, looking inward, and identity development. When made available in a widely accessible online format, cultural heritage transforms into a crucial element of community discourse, engaging various generations and groups.

Moreover, the digitization journey boosts participation and shared creativity. Various institutions have begun to welcome users to add annotations, tags, or share metadata and contextual insights related to their digital collections. This inclusive factor eliminates the gaps that distinguish heritage authorities from the common people, nurturing a more joint effort in building interpretation. This virtual creation goes beyond its function as just a lifeless artifact, instead becoming a central hub in a complicated framework of societal interpretation.

However, the promise of democratized access is complicated by the risk of new exclusions. The so-called “digital divide” persists unequal access to reliable broadband, modern computing devices, or digital literacy means that expanded online access does not automatically translate into equitable access. Additionally, the transformation from physical artifact to digital surrogate alters how people experience heritage: the haptic, spatial, contextual dimensions of seeing an object in situ may be diminished, and it is possible that interest and engagement become shallower or more fleeting in digitally mediated form. The scholarly article regarding the digitization of cultural practices observes that although digital instruments "facilitate equitable access to cultural resources and their preservation, they concurrently pose a threat to the integrity of distinct traditions and may exacerbate existing inequalities" [6].

Additionally, the transition to digital formats greatly changes the perceptions of social memory and individual identity. For those communities that are often marginalized or exist in diasporic situations, digital heritage archives function as areas for reclamation—bringing to light historical accounts that have been disregarded or insufficiently portrayed in dominant narratives. The link between access to heritage and cultural pride, memory-work and collective identity thus becomes stronger in digital environments. But this also demands care: digital representations must be culturally sensitive, inclusive, and avoid imposing hegemonic narratives or oversimplified interpretations.

Policy, Ethics and Sustainability: Navigating the New Terrain

While the technological and social implications are profound, digitization raises a suite of policy, ethical and sustainability issues that heritage institutions, researchers and communities must address.

One major policy area is selection and representation: What gets digitised, and who decides? The transition of heritage institutions into digital access hubs challenges traditional curatorial practices. As the 2018 article *Digitization of Cultural Heritage* (Khan, Sha & Ahangar) stressed, digital preservation initiatives carry constraints in finance, technology, legal aspects and metadata concerns [1]. The act of choosing heritage artifacts for digitization includes important evaluative choices: which items or narratives are prioritized, and which could be left out? If there is no intentional framework, the digitization journey may inadvertently uphold the biases in heritage portrayal.

Legal and intellectual property issues loom large. Digitising items often triggers copyright, licensing, and rights-management issues. In the European Union context, directives such as the Orphan Works Directive (2012) govern how orphan works may be digitised and made available online. Thus, infrastructure for digital heritage must incorporate rights clearance, licensing, and open access policies.

Metadata and interoperability are likewise central. For digital heritage to function as a social resource, the metadata must support discovery, reuse and linking across platforms. The absence of standardised metadata schemas and interoperable systems remains a major barrier. The 2023 review emphasised standardisation as a key shortcoming in 3D heritage workflows [1, 3]. Moreover, in the burgeoning epoch characterized by artificial intelligence and interconnected data, the formulation of semantic metadata frameworks and knowledge graphs is increasingly becoming paramount for facilitating enhanced accessibility and reutilization of digital heritage materials.

Sustainability is another critical dimension. Digitization is not a one-off: digital assets require ongoing maintenance, updates, migration, storage and platform support. With rapid obsolescence of hardware and software, digital surrogates risk becoming inaccessible if institutional commitment is lacking. As described in earlier work, digital preservation policies in many institutions remain under-developed [1, 2]. Then there is the question of business models: funding digitization, managing open access, long-term archiving, and ensuring equitable access all require stable institutional and financial frameworks.

Ethical questions also abound. A digital representation may detach an artefact from its cultural, spatial and community context, thereby altering its meaning. In the area of virtual heritage or metaverse landscapes, the questions of authenticity, representation, ownership, and cultural appropriation are clearly highlighted with substantial relevance. The exploration done in 2024 regarding metaverse technologies stresses the necessity of involving local populations to assure a representation that is both respectful and accurate [5]. Moreover, the danger exists that our cultural heritage might be commercialized, gamified, or robbed of its genuine importance if it is digitized only for entertainment or tourism-related reasons.

Finally, digital heritage initiatives must contend with equity of access. Although digitization promises broad access, actual access may be constrained by language, user interface design, bandwidth, equipment, cultural relevance, and digital literacy. Without inclusive design and outreach, digital heritage may inadvertently privilege already-advantaged users and widen heritage access divides.

Towards a New Social Dimension of Historical Access

Bringing these threads together, the digitization of cultural heritage can indeed be seen as a new dimension of social access to history. Transforming cultural treasures aids in conservation initiatives, encourages engaging participation, and expands international

visibility. Considering the social angle, it levels the playing field for heritage access, boosts public participation, strengthens collective identity and memory, and reshapes historical interactions. From institutional and ethical standpoints, it compels heritage organizations to reevaluate criteria for selection, representation, accessibility, and sustainability in the context of the digital era.

Yet this new dimension is not without tensions. The risk of superficial engagement, digital exclusion, technological obsolescence, and cultural misrepresentation remains real. Therefore, it is imperative that heritage institutions, communities, technologists and policymakers collaborate to ensure that digital heritage is meaningful, inclusive and sustainable.

Looking ahead, several directions appear crucial. One, the integration of immersive technologies (VR/AR, metaverse) with robust metadata and semantic frameworks promises richer, more engaging digital heritage experiences—but must be designed with fidelity to cultural meaning and accessibility in mind. Two, inclusive frameworks that address global equity of access—particularly in under-resourced communities—are needed to ensure that digitization truly democratizes heritage. Three, international standards and open protocols for metadata, interoperability and long-term preservation must be developed and adopted widely. And four, community-driven and participatory models of digitization must be expanded so that heritage representation is not top-down but co-created by the communities whose histories and identities are at stake.

In conclusion, if properly executed, the digitization of cultural heritage offers more than a repository of digital artefacts: it promises a transformed social relation to history, in which heritage becomes accessible, participatory, and re-interpretable. It is a shift from preservation for the few to access for the many; from static display to dynamic engagement; from local vaults to global networks. The challenge is large—but so too is the opportunity.

REFERENCES

1. Khan, N. A., Sha, S. M., & Ahangar, H. (2018). Digitization of Cultural Heritage. *Journal of Cases on Information Technology*, 20(4), 1–16. <https://doi.org/10.4018/JCIT.2018100101>
2. Zhou, M., Geng, G., & Wu, Z. (2013). Digitization of Cultural Heritage. In *Digital Preservation Technology for Cultural Heritage* (pp. 69-99). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-28099-3_3
3. Storeide, M. S. B., George, S., Sole, A., & Hardeberg, J. Y. (2023). Standardization of digitized heritage: a review of implementations of 3D in cultural heritage. *Heritage Science*, 11, 249. <https://doi.org/10.1186/s40494-023-01079-z>
4. Caciara, T. et al. (2023). Digitization of the Built Cultural Heritage: An Integrated Methodological Approach. *Remote Sensing*, 15(24), 5763. <https://doi.org/10.3390/rs15245763>

5. Buragohain, D., Meng, Y., Deng, C., Li, Q., & Chaudhary, S. (2024). Digitalizing cultural heritage through metaverse applications: challenges, opportunities, and strategies. *Heritage Science*, 12, 295. <https://doi.org/10.1186/s40494-024-01403-1>
6. Yap, J. Q. H. (2024). The impact of digitalisation and digitisation in museums on visitor experience. *International Journal of Heritage Studies*. <https://doi.org/10.1080/13683500.2024.2317912>
7. The Impact of Digitalization on Cultural Practices and Values. (2025). *International Journal of Library & Information Science*, Article 263. <https://doi.org/10.51311/ijlp.263>

UWARUNKOWANIA I EFEKTY PSYCHOLOGICZNE GENERATYWNOŚCI EKOLOGICZNEJ W GRUPIE OSÓB W OKRESIE ŚREDNIEJ DOROSŁOŚCI

Badania nad średnią dorosłością czyli okresem od około czterdziestego do sześćdziesiątego roku życia wskazują na słuszność spostrzeżeń E.H. Eriksona uwzględnionych przez niego w teorii psychospołecznego rozwoju, dotyczących kształtowania się w tym czasie postaw i aktywności o charakterze generatywnym. Kontynuatorzy myśli E.H. Eriksona twierdzą, że generatywność to koncentracja na przyszłych pokoleniach poprzez podejmowanie roli rodzica, nauczyciela, mentora oraz sprzyjanie dobrostanowi i rozwojowi młodych, a także wspieranie instytucji społecznych zapewniających następnym pokoleniom kontynuację własnego Ja (McAdams, Hart, Maruna, 1998). Sugerują również, że można mówić o różnych formach generatywności, np. biologicznej, rodzicielskiej, instrumentalnej i kulturowej (Kotre 1984). Badacze podkreślają także, że kobiety i mężczyźni w średniej dorosłości są szczególnie predestynowani do troski o dobro przyszłych pokoleń i są w stanie wnieść znaczący wkład w życie i trwanie kolejnych generacji i społeczeństwa (McAdams, Hart, Maruna, 1998).

Ze względu na nasilające się współcześnie problemy związane ze zmianami w klimacie i uzasadnione obawy o los naszej Planety, można uznać, że troska o kondycję Ziemi, zapobieganie przeludnieniu, nadmiernej eksploatacji naturalnych zasobów, niekontrolowanemu wzrostowi gospodarczemu i technologicznemu – może stać się treścią postaw i działań „generatywnego człowieka”. Jak uważa D.Browning (1975), sprzyjać to może przetrwaniu ludzkości, podtrzymaniu istnienia i ulepszaniu świata.

Powyższe rozważania i dane empiryczne zainspirowały do podjęcia badań nad generatywnością, która została nazwana ekologiczną. Generatywność ekologiczna została zdefiniowana jako „troska o tworzenie, podtrzymywanie oraz przekaz następnym pokoleniom wartości, postaw i działań sprzyjających ochronie środowiska” (Wojciechowska, Żółtowska, 2019, s.36). Uznano, że generatywność ekologiczna wyraża się zarówno w postawach, jak i działaniach, które uwzględniają takie aspekty, jak: minimalizowanie odpadów (np. segregacja śmieci), świadome nawyki żywieniowe (np. ograniczenie spożycia mięsa, wybór lokalnej i sezonowej żywności), oszczędne korzystanie z energii (np. redukcja zużycia prądu i gazu), dbałość o czystość środowiska i powietrza (np. ograniczenie podróży lotniczych, ochrona zasobów leśnych), oszczędzanie wody (np. racjonalne jej użytkowanie) oraz troska o bioróżnorodność (np. ochrona flory i fauny, rezygnacja z pestycydów w ogrodnictwie i rolnictwie, stosowanie ekologicznych środków czystości i kosmetyków) (Wojciechowska, Żółtowska, 2019).

Podjęto badania nad uwarunkowaniami i efektami uwzględniania w realizacji wyzwań średniej dorosłości tematyki ochrony Planety oraz podejmowania przez osoby w średniej dorosłości określonych działań wyrażających troskę o to, by kondycja Planety gwarantowała trwanie i rozwój następnym pokoleniom. Postawiono pytania o to, na ile optymizm oraz poczucie własnej skuteczności sprzyja trosce o stan ekologiczny Ziemi. Wyniki badań pokazały, że wraz z wyższym poziomem optymizmu oraz z wyższym poczuciem własnej skuteczności wyższe jest zaangażowanie w troskę o stan środowiska. Interesujący rezultat wskazywał, że osoby z wyższym wykształceniem przejawiały istotnie statystycznie wyższy poziom zachowań prośrodowiskowych w porównaniu do osób bez wyższego wykształcenia. W innych badaniach postawiono pytania o to, w jakim stopniu udział osób w średniej dorosłości w myśleniu i działaniu proekologicznym czyli przejawianiu generatywności ekologicznej wiąże się z samopoczuciem psychicznym tych osób. Okazało się, że wraz z większym zaangażowaniem w troskę o środowisko, dobrostan osób w średnim wieku osiąga istotnie wyższe wartości.

Podsumowując można powiedzieć, że przedstawiciele średniego wieku mogą dysponować zasobami pozwalającymi na podjęcie generatywnej aktywności na rzecz kondycji Planety i żyjących w niej w przyszłości pokoleń. Również można wskazać na zyski osiągnane przez osoby w średniej dorosłości podejmujące ekologiczne wyzwania w postaci wyższego poziomu dobrostanu psychicznego, na który składa się poczucie własnego rozwoju, ulepszania świata społecznego oraz poczucie zadowolenia z własnego życia.

Людмила Петришин

*доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри
соціальної роботи та менеджменту соціокультурної діяльності,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка (Україна)*

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ В СИСТЕМІ ОСВІТНЬО- ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ

В сучасному освітньому та науковому просторі, що характеризується високою інтенсивністю інформаційних потоків та зростаючими вимогами до якості підготовки фахівців, академічна доброчесність як фундаментальний принцип формування їх професійної компетентності набуває визначального значення. Особливо актуальним є дослідження цього феномену в контексті підготовки майбутніх соціальних педагогів, оскільки їх професійна діяльність передбачає як володіння теоретичними знаннями та практичними навичками, так і дотримання морально-етичних норм і стандартів професійної діяльності. До того ж обґрунтування необхідності академічної доброчесності в системі освітньо-професійної підготовки цих спеціалістів дає змогу виділити механізми формування відповідальної, компетентної, соціально орієнтованої особистості, здатної до професійної самореалізації та ефективної взаємодії в суспільстві.

Різні аспекти академічна доброчесності у вищій школі розглядали такі вчені, як А. Артюхов [1; 2], В. Візнюк [3], І. Дегтярьова [1], І. Доценко [4], Т. Іщенко [5], І. Ніколаєва [5], М. Рябенко [7], Д. Сопова [8], Н. Сорокіна [1], Т. Фініков [2], Г. Шишкіна [5], А. Козинець [6], С. Ягодзінський [6] та ін. Проте комплексне дослідження академічної доброчесності в системі освітньо-професійної підготовки соціальних педагогів не проводилося.

Мета статті – обґрунтування академічної доброчесності в системі освітньо-професійної підготовки соціальних педагогів.

В умовах розвитку вищої освіти та вдосконалення системи освітньо-професійної підготовки важливим завданням постає формування у майбутніх соціальних педагогів високого рівня професійної компетентності та моральної відповідальності, що забезпечує їх здатність діяти етично та кваліфіковано в різних соціальних контекстах. Фундаментальним принципом такої підготовки виступає академічна доброчесність, яка формує у студентів усвідомлення цінності правдивості, чесності та відповідальності у навчальній та науковій діяльності. Значущість її обґрунтування в системі освітньо-професійної підготовки зумовлена прагненням створити середовище, що сприяє розвитку етичної культури,

критичного мислення та професійної самосвідомості як невід'ємних складових компетентного соціального педагога.

Вивчення наукових джерел (А. Артюхов [1], В. Візнюк [3], Т. Іщенко [5], М. Рябенко [7]) показує, що академічна доброчесність – це система моральних, етичних і професійних принципів та норм поведінки особистості в освітній і науковій діяльності, що передбачає чесність, відповідальність, повагу до інтелектуальної власності, об'єктивність у оцінюванні та дотримання етичних стандартів під час навчання, досліджень і публікацій. Така доброчесність забезпечує формування довіри між учасниками освітнього процесу, сприяє розвитку професійної самосвідомості особистості та її становленню як компетентного і відповідального фахівця.

З іншого боку, академічна доброчесність у вищій школі постає важливим принципом організації навчально-наукового процесу, що уможливорює формування у студентів відповідального ставлення до власного навчання, проведення наукових досліджень та ефективності квазіпрофесійної діяльності. Вона передбачає дотримання етичних і правових норм під час виконання навчальних завдань, проведення наукових досліджень, а також оформлення кваліфікаційних робіт та використання джерел інформації й чесність у взаємодії зі студентами, викладачами та науковим довіллям. Впровадження академічної доброчесності у вищій школі сприяє розвитку у здобувачів критичного мислення й формування самостійності у навчанні, підвищує якість освіти та формує у майбутніх фахівців високу професійну і моральну відповідальність.

Зазначимо, що принцип академічної доброчесності у підготовці соціальних педагогів забезпечує формування високого рівня їх професійної компетентності та етичної відповідальності. В умовах вищої освіти майбутній фахівець має володіти теоретичними знаннями та практичними навичками, а також дотримуватися моральних стандартів, що регламентують наукову й освітню чесність, повагу до інтелектуальної власності та об'єктивність у навчальній та науковій діяльності. У цьому контексті академічна доброчесність здобувачів вищої освіти стає не формальною нормою, а засобом формування у них цілісної професійної самосвідомості.

В освітньо-професійній підготовці академічна доброчесність реалізується через систему навчальних, наукових і практичних заходів, що сприяють розвитку відповідальності, самостійності та критичного мислення студентів, що охоплює доброчесне виконання контрольних та курсових робіт, правильне цитування використаних джерел, уникнення плагіату та сумлінне ставлення до експериментальної та практичної діяльності. Формування таких навичок на етапі підготовки соціальних педагогів створює підґрунтя для їх подальшого професійного і морального розвитку та ефективної роботи у соціальній сфері.

Узагальнення наукових джерел (А. Артюхов [1], В. Візнюк [3], І. Доценко [4], Т. Іщенко [5], І. Ніколаєва [5], М. Рябенко [7], Д. Сопова [8], Н. Сорокіна [1], Т. Фініков [2], Г. Шишкіна [5], А. Козинець [6], С. Ягодзінський [6]) дало змогу виділити такі функції академічної доброчесності в системі освітньо-професійної підготовки соціальних педагогів у закладі вищої освіти.

По-перше, регулятивна функція академічної доброчесності – забезпечує впорядкування навчальної та наукової діяльності студентів відповідно до встановлених етичних і професійних стандартів. Вона передбачає чесне виконання навчальних завдань, дотримання правил цитування та академічного письма, а також відповідальне ставлення до експериментальної та практичної діяльності. Завдяки цьому у здобувачів формується системне розуміння власної відповідальності за результати навчання та наукових досліджень.

По-друге, виховна функція – спрямована на розвиток у майбутніх фахівців моральної відповідальності, професійної етики та ціннісного ставлення до знань. Академічна доброчесність допомагає студентам розвивати самостійність, критичне мислення та здатність приймати обґрунтовані рішення в навчальній і практичній діяльності, що є необхідними для формування компетентного соціального педагога.

По-третє, функція соціалізації – забезпечує інтеграцію студентів у професійне середовище та формування довіри між усіма учасниками освітнього процесу – студентами, викладачами та практичними організаціями, що сприяє розвитку у них навичок комунікації, співпраці та взаємоповаги як важливих для ефективної соціальної та педагогічної діяльності.

По-четверте, мотиваційна функція – стимулює студентів до активного та відповідального навчання, усвідомлення цінності морально детермінованої дії та розвитку внутрішньої потреби дотримуватися академічних стандартів, що формує мотивацію до саморозвитку, професійного самовдосконалення та прояву соціальної відповідальності.

По-п'яте, контролююча функція – забезпечує у вищій школі механізми перевірки дотримання академічних норм і правил, що формує у студентів навички самоконтролю та самостійної оцінки власної діяльності, сприяє підвищенню якості їхньої освітньо-професійної підготовки та запобігає порушенням етичних і професійних стандартів.

По-шосте, методична функція – формує у студентів навички правильного використання наукових джерел, організації навчальної та практичної діяльності відповідно до академічних стандартів і розвитку самостійності у здобутті знань, що забезпечує формування відповідної компетентності, необхідної для майбутньої професійної діяльності соціального педагога.

Функції академічної доброчесності в системі освітньо-професійної підготовки соціальних педагогів відображено у таблиці.

Функції академічної доброчесності в системі освітньо-професійної підготовки соціальних педагогів

№	Функція доброчесності	Зміст функції	Значення для підготовки соціальних педагогів
1	Регулятивна	Впорядкування навчальної та наукової діяльності здобувачів, дотримання правил цитування	Формує у студентів відповідальність за результати навчання і наукових досліджень
2	Виховна	Розвиток у студентів моральної відповідальності, професійної етики, ціннісного ставлення до знань	Сприяє формуванню компетентного, етично свідомого фахівця
3	Соціалізація	Інтеграція студентів у професійне середовище, розвиток довіри та комунікативних навичок	Підвищує ефективність взаємодії з одногрупниками, викладачами та іншими суб'єктами освітньо-професійної підготовки
4	Мотиваційна	Стимулювання здобувачів до активного та відповідального навчання, формування внутрішньої мотивації дотримання академічних стандартів	Сприяє саморозвитку та соціальній відповідальності майбутнього соціального педагога
5	Контролююча	Забезпечення перевірки дотримання академічних норм, розвиток у студентів навичок самоконтролю	Підвищує якість підготовки здобувачів та запобігає порушенням етичних стандартів
6	Методична	Формування у майбутніх фахівців навичок правильного використання джерел, організації навчальної та практичної діяльності у виші	Сприяє розвитку самостійності та професійної компетентності у здобувачів вищої освіти

Як бачимо, у таблиці відображено функції академічної доброчесності у системі освітньо-професійної підготовки соціальних педагогів, кожна з яких виконує конкретну роль: регулятивна – забезпечує впорядкування навчально-наукової діяльності та відповідальності здобувачів за результати; виховна – сприяє розвитку моральної відповідальності та професійної етики; соціалізації – інтегрує студентів у професійне довкілля; мотиваційна – стимулює активне навчання та саморозвиток; контролююча – забезпечує дотримання ними норм доброчесності; методична – формує навички правильного використання джерел і самостійної організації навчальної та практичної діяльності.

Отже, академічна доброчесність у системі освітньо-професійної підготовки соціальних педагогів є невід'ємною складовою формування компетентного, етично свідомого та соціально відповідального фахівця, оскільки забезпечує впорядкування їх навчальної та наукової діяльності, розвиток моральної

відповідальності, інтеграцію студентів у професійне середовище, стимулює самостійність, критичне мислення та професійну мотивацію. Впровадження принципів академічної доброчесності сприяє підвищенню якості освітнього процесу, формуванню довіри між учасниками навчання та закладає основу для подальшої професійної самореалізації соціальних педагогів, що робить її важливим чинником ефективної та етичної підготовки майбутніх фахівців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Академічна доброчесність: проблеми дотримання та пріоритети поширення серед молодих вчених / за ред. Н.Г. Сорокіної, А.Є. Артюхова, І. О. Дегтярьової. Дніпро : ДРІДУ НАДУ, 2017. 169 с.
2. Академічна чесність як основа сталого розвитку університету / за ред. Т. В. Фінікова, А. Є. Артюхова. Київ : Таксон, 2016. 234 с.
3. Візнюк В. В. Академічна доброчесність у контексті саморозвитку майбутнього педагога з використанням цифрових технологій. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 50. Том 2. С. 179-182.
4. Доценко І. О. Академічна доброчесність у системі забезпечення якості вищої освіти. *Педагогічна освіта : теорія і практика*. 2022. Вип. 32 (1). С. 31-42.
5. Іщенко Т. Д., Шишкіна Г. В., Ніколаєва І. В. Академічна доброчесність як складова забезпечення якості освіти. *АгроТерра*. 2018. № 2 (5). С. 19-23.
6. Козинець А.О., Ягодзінський С.М. Академічна культура та доброчесність здобувачів як компетентісна складова їх професійного розвитку. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 77. С. 17-22.
7. Рябенко М. І. Суб'єкти формування академічної доброчесності в закладах вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 66. Т. 2. С. 102-106.
8. Сопова Д. Академічна доброчесність у системі професійної підготовки майбутнього педагога. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика (серія: педагогічні науки)*. 2018. Вип. № 3-4 (56-57). С. 52-56.

Оксана Рудакевич

кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)

Наталія Борис

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)

ПРИРОДА СОЦІАЛЬНОЇ НЕРІВНОСТІ У ПОГЛЯДАХ ФРАНЦУЗЬКИХ ПРОСВІТНИКІВ

Проблема соціальної нерівності була однією з ключових у філософській думці XVIII століття. Французькі просвітники — Вольтер, Монтеск'є, Дідро, Руссо — прагнули пояснити її природу, виявити соціальні причини та шляхи подолання. В дану історичну епоху соціальній нерівності протиставлялось природне право, оскільки стверджувалось, що всі люди народжуються рівними, маючи невід'ємні права на життя, свободу та гідність, які не залежать від людських законів чи суспільного стану. Це означало, що будь-які форми соціальної нерівності (класові, економічні, тощо) суперечать природному порядку та є неприродними. Просвітителі вірили, що людський розум повинен стати мірилом усього, а суспільство, побудоване на засадах розуму, буде справедливим. Їхні ідеї стали інтелектуальним підґрунтям для соціальних перетворень, зокрема Великої французької революції.

Шарль Луї де Монтеск'є у праці «Про дух законів» розглядав нерівність як наслідок природного розвитку суспільства, у якому влада, власність і соціальні ролі формуються історично. Він вважав, що «закон — це розум, що керує як людьми, так і речами» [5]. Для нього природна нерівність не є несправедливістю, якщо вона узгоджується із законами та моральним порядком. Вольтер виступав проти станових привілеїв і вірив у розум як основу справедливого суспільства. У «Філософських листах» він писав, що «нерівність є природною, але надмірна нерівність — політичний злочин» [2]. На його думку, освіта і свобода мислення мають зменшити розрив між людьми. Він вважав, що існує нерозривний зв'язок між освітою та соціальним статусом, тому, на його думку, суспільство природно поділяється на багатих і освічених та бідних і неосвічених. Причинами несправедливості та сваволі влади Вольтер бачив невігластво народу, а прогрес пов'язував із поширенням знань, що спонукало б правителів до реформ. Дені Дідро розглядав соціальну нерівність у зв'язку з економічними і культурними факторами. У своїх філософських працях він наголошував, що прогрес можливий лише тоді, коли суспільство визнає гідність кожної особистості [3]. Він підкреслював важливість людської цінності незалежно від соціального статусу і виступав проти

привілеїв, що надавалися певним групам людей через їхнє походження або багатство. Дідро вважав, що справжній прогрес можливий лише тоді, коли всі люди мають рівні можливості для розвитку, здобуття освіти та самореалізації. Його ідеї близькі до гуманістичного бачення людини як творця історії.

Найрадикальніше питання нерівності трактував Жан-Жак Руссо. У праці «Міркування про походження і підстави нерівності між людьми» він писав: «Перший, хто, обгородивши ділянку землі, сказав - “Це моє”, і знайшов людей, настільки простодушних, щоб йому повірити, був справжнім засновником цивільного суспільства» [8]. Для Руссо саме приватна власність є джерелом соціальної нерівності, а її подолання можливе через повернення до природної рівності. Досліджуючи природний стан суспільства, Руссо зауважив, що пута рабства виникають виключно із взаємної залежності людей, спільних потреб, що їх об’єднують; отже, неможливо поневолити людину інакше, ніж створивши їй такі обставини, коли вона не зможе діяти без інших. Майнова нерівність, поділ на бідних та багатих, на думку Руссо, є першим щаблем нерівності. Другий щабель нерівності він пов’язує з виникненням держави. На певному етапі суспільного розвитку, з його точки зору, багаті та бідні уклали договір, що привів до встановлення державної влади, яка мала б бути гарантом справедливості і миру. Нерівність між багатими і бідними, таким чином, піднімається на новий щабель, перетворюється в нерівність між пануючими, володарями та підлеглими, підвладними. Третій щабель нерівності в суспільстві є результатом перетворення законної влади на деспотизм. Якщо раніше народ був одурений державою та законом, то деспот обманює і закони, і народ. Цей третій щабель нерівності створює, між тим, і нову рівність – щодо деспота усі люди стають рівними у своєму безправ’ї [8]. Таким чином, Руссо намагається обґрунтувати та морально і юридично виправдати право народу на бунт проти деспота. Отже, головну причину соціальної нерівності мислитель вбачає саме у існуванні майнової нерівності.

Французькі просвітники не заперечували нерівності як такої, але виступали проти її соціально-економічних форм, які породжують експлуатацію та несправедливість. Їхні ідеї заклали основи сучасного розуміння рівності прав, гідності та соціальної справедливості [9]. Погляди французьких просвітників на природу соціальної нерівності стали важливою частиною європейської гуманістичної традиції. Вони показали, що нерівність — не лише природний, а й соціально сконструйований феномен, який можна змінити через освіту, моральний розвиток та справедливе законодавство. Даний період був відзначений прагненням до перебудови суспільних відносин на основі розуму та справедливості, що мало б виправляти наявні недоліки та нерівність. Спадщина французьких просвітників залишається актуальною у контексті сучасних дискусій про бідність, соціальну мобільність та справедливість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антологія французької філософії XVIII століття. Київ: Либідь, 2016. 430 с.
2. Вольтер. Філософські листи. Київ: Основи, 2010. 450 с.
3. Дідро Д. Філософські твори. Харків: Ранок, 2013. 375 с.
4. Історія філософії. Том 2. Київ: Основи, 2021. 565 с.
5. Монтеск'є Ш.-Л. Про дух законів. Київ: Юніверс, 2010. 345 с.
6. Павленко Ю. Європейська філософська думка Нового часу. Львів: Видавництво ЛНУ, 2012. 385 с.
7. Воронова І. В. Природне право як юридичний критерій соціальної справедливості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Право. 2013. № 1077. вип.15. С. 26-29.
8. Руссо Ж.-Ж. Міркування про походження і підстави нерівності між людьми. Львів: Світ, 1998. 227 с.
9. Сучасні інтерпретації Просвітництва / За ред. І. Бойченко. Київ: Академія, 2015. 248 с.
10. Філософія культури: європейський контекст. Харків: Право, 2017. 380 с.

Анастасія Ятищук

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Надія Пилипюк

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

МАНІПУЛЯЦІЯ ЯК ФОРМА ПРИХОВАНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

Маніпуляція у міжособистісних стосунках є складним видом психологічного впливу. Вона діє приховано, не потребуючи прямого примусу чи відкритого переконання. Її сутність полягає у контролі над поведінкою, почуттями або поглядами іншої людини без її усвідомленої згоди. У цьому процесі справжні наміри суб'єкта ретельно маскуються, а вплив здійснюється опосередковано – через натяки, емоційний тиск, викривлену інформацію. Така взаємодія порушує рівновагу між учасниками спілкування: один набуває влади, інший втрачає здатність самостійно визначати власну позицію [1].

Витоки уявлень про маніпулятивні технології простежуються ще у трактаті «Мистецтво війни» Сунь-Цзи (V ст. до н.е.) як засобу управління поведінкою інших [2]. У добу Відродження Н. Макіавеллі у творі «Державець» сформулював концепцію політичної маніпуляції, яка згодом стала підґрунтям для розуміння міжособистісних форм прихованого впливу [3]. У ХХ столітті проблему маніпуляції осмислювали представники філософської школи – Т. Адорно, Е. Фромм, Г. Маркузе, Ю. Хабермас, – які розглядали її як інструмент соціального контролю в умовах масової культури [4].

Сутність маніпуляції полягає у використанні психологічних прийомів, що дозволяють впливати на вибір і рішення іншої особи, створюючи ілюзію їх самостійності. Основою дії є приховування справжніх мотивів і цілей, що забезпечує ефективність впливу. Серед ключових ознак маніпулятивного процесу виокремлюють цілеспрямованість, прихованість, експлуатацію слабких сторін об'єкта впливу, а також використання емоційних, когнітивних та соціальних механізмів контролю [5].

Психологічний механізм маніпуляції включає кілька рівнів. На когнітивному рівні суб'єкт впливу спотворює або дозує інформацію, що надходить до адресата, викликаючи в нього хибні уявлення про реальність. На емоційному рівні маніпулятор прагне викликати у людини провини, страх або сором. Такі стани послаблюють здатність мислити тверезо й оцінювати події без спотворень. Соціально-психологічний вплив проявляється через звернення до норм, ролей,

статусів і очікувань, закріплених у спільному досвіді чи культурному середовищі. На рівні мовлення маніпулятор діє через натяки, припущення, неповні вислови, риторичні запитання. Усе це формує вигідне для суб'єкта тлумачення ситуації [6].

Класифікаційно виокремлюють три основні групи маніпулятивних прийомів. До організаційно-процедурних належать методи, що змінюють умови комунікації: обмеження часу для прийняття рішень, створення дефіциту інформації, нав'язування теми чи тональності розмови. Логіко-психологічні прийоми базуються на порушенні законів логіки: підміні понять, використанні помилкових причинно-наслідкових зв'язків, побудові хибних дилем [7]. Особистісні прийоми орієнтовані на індивідуальні психологічні особливості людини – потребу у схваленні, тривожність, низьку самооцінку, почуття провини або залежність від емоційної підтримки.

Особливу роль у маніпуляції відіграє вербальне спілкування. Маніпуляція через комунікацію провадиться за посередництва тону, інтонації, темпу мовлення, структури висловлювань й вибору лексичних засобів. Маніпулятор висловлюється опосередковано, залучає завуальовані оцінки, гіпотетичні судження або ж фрази, які створюють ефект сумніву у жертви. Такі дискурсивні стратегії криються у лестошах, залякуванні, провокуванні або ж пасивній агресії.

Емоційна маніпуляція – найпоширеніша форма, що ґрунтується на «грі почуттями» жертви. Найпоширеніший її прояв – газлайтинг. Це систематичне заперечення фактів і досвіду жертви з метою викликати у неї сумнів у власному адекватному сприйнятті обставин або ж реальності. До маніпуляції емоціями можна віднести й «love bombing» – це надмірна демонстрація уваги і турботи з подальшим контролем поведінки. Також чергування етапів ідеалізації та знецінення жертви, що формує емоційну залежність [8]. Такі стратегії порушують психологічну автономію особистості та сприяють формуванню співзалежних стосунків.

Люди, які схильні ставати об'єктами маніпулювання, часто мають занижену самооцінку й постійну потребу в схваленні. Їм важко окреслювати особисті межі, вони уникають суперечок, навіть коли це шкодить. Такі риси створюють ґрунт для тривалих деструктивних зв'язків. З часом з'являється виснаження, відчуття безпорадності, втрата власного «я».

Психологічна допомога у таких випадках зосереджується на відновленні самоповаги, розвитку впевненості й уміння контролювати емоційні реакції. Важливо навчити людину помічати приховані прийоми впливу, бо усвідомлення руйнує їхню дію.

Етичний бік маніпуляції залишається спірним. Частина дослідників називає її формою порушення особистісної автономії. Інші вбачають у ній можливість підтримки, коли вплив має захисний чи терапевтичний характер. Проте будь-яке втручання у свідомість іншого передбачає відповідальність і моральний вибір.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кременчуцька М. К., Коваль Г. Ш., Сисенко І. С. Гендерні особливості маніпулятивної поведінки людини. *Вчені записки Таврійського нац. ун-ту імені В. І. Вернадського*. Сер. : Психологія. 2023. Т. 34(73), № 4. С. 13–19.
2. Прядко Н. В. Визначення поняття «маніпуляція» з точки зору різних авторів. *Гуманітарно-педагогічна освіта: здобутки, проблеми, перспективи* : матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. Дніпро : Акцент ПП, 2021. С. 122 -125.
3. Вітюк Н., Вітюк С. Прояви макіавеллізму в міжособистісній взаємодії студентської молоді. *Зб. наук. пр. : психологія*. 2019. Вип. 23. С. 18–26.
4. Sakurai T. The Socio-Theoretical Relevance of Erich Fromm's Psychoanalytic Conception of Narcissism: Towards a Frommian Critical Social Theory of Narcissism. *Theoria*. 2021. Vol. 68, № 166. P. 1–30. DOI: <https://doi.org/10.3167/th.2021.6816601> (дата звернення: 25.10.2025).
5. Прокоф'єва О. О. Психологічні умови запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам у юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4aade832-4c42-45de-9aecd057e0e8c86/content> (дата звернення: 25.10.2025).
6. Chen Y., Li L., Ybarra O., Zhao Y. Symbolic threat affects negative self-conscious emotions. *Journal of Pacific Rim Psychology*. 2020. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.1017/prp.2020.3> (дата звернення: 27.10.2025).
7. Marin P. M., Lindeman M., Svedholm-Häkkinen A. M. Susceptibility to poor arguments: The interplay of cognitive sophistication and attitudes. *Memory & Cognition*. 2024. Vol. 52, № 7. P. 1579–1596. DOI: <https://doi.org/10.3758/s13421-024-01564-1> (дата звернення: 27.10.2025).
8. Dexter G. Signs of manipulation used to gain power. Verywell Health : веб-сайт. 2025. URL: <https://www.verywellhealth.com/manipulative-behavior-5214329> (дата звернення: 25.10.2025).

Сергій Неплохов

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Тетяна Мандзюк

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ Й ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПОШИРЕННЯ ЯВИЩА СОЦІАЛЬНОГО СИРІТСТВА

Зростання рівня міграції, бідності, соціальної нерівності, психологічної нестабільності та кризи цінностей призводить до порушення виконання сім'єю виховних, емоційних і захисних функцій, що створює підґрунтя для появи складних соціальних явищ. Одним із найбільш тривожних і суспільно значущих явищ є соціальне сирітство, поширення якого відображає системні дисфункції на рівні сім'ї, громади та держави. Проте для ефективного розуміння масштабів цієї проблеми та розробки дієвих механізмів її подолання недостатньо констатувати факт наявності соціального сирітства – необхідно дослідити основні чинники, що його зумовлюють, та умови, за яких воно формується та поширюється.

Так, сім'я є найважливішим соціальним середовищем, у якому дитина отримує перші навички соціальної взаємодії, формує базову довіру до світу та засвоює основні цінності. Проте існує ряд факторів, що порушують нормальне функціонування сім'ї і створюють умови для виникнення явища соціального сирітства. Одним із важливих чинників є *втрата одного або обох батьків* через смерть, розлучення або відсутність належного піклування. Така втрата позбавляє дитину необхідної емоційної підтримки та стабільності, що негативно впливає на її психічний, соціальний та емоційний розвиток. Втрата батьків є однією з найочевидніших причин соціального сирітства, проте не єдиною, оскільки навіть при наявності живих батьків дитина може залишатися соціально сиротою через неспроможність дорослих виконувати свої обов'язки [7].

Другим важливим сімейним чинником є *нездатність батьків виконувати виховні функції* через різноманітні обмеження, зокрема алкоголізм, наркоманію, хронічні хвороби або психічні розлади. Такі стани призводять до того, що дитина не отримує необхідного піклування, уваги та підтримки. Вона змушена адаптуватися до середовища, яке не забезпечує базових потреб у безпеці та любові, що формує у неї психологічну уразливість і підвищує ризик розвитку емоційних та поведінкових проблем. Нездатність батьків до ефективного виховання також позначається на формуванні самооцінки дитини, її мотивації до навчання та розвитку соціальних навичок.

Соціальна дезорганізація сім'ї є ще одним вагомим чинником, який сприяє поширенню соціального сирітства. Відсутність стабільності, часті конфлікти, насильство або хаотичні взаємини між членами родини створюють несприятливе середовище для нормального розвитку дитини. У таких умовах дитина відчуває постійну тривогу, нестабільність та невпевненість у завтрашньому дні. Соціально дезорганізована сім'я не здатна забезпечити регулярний нагляд, емоційне заспокоєння та підтримку, що призводить до формування у дитини психологічної оборони та замкнутості. Конфлікти і насильство в сім'ї також можуть стати джерелом травматичного досвіду, який впливає на здатність дитини будувати здорові міжособистісні відносини у майбутньому.

Низький рівень освіченості батьків і недостатня компетентність у вихованні та розвитку дитини також належить до важливих чинників. Батьки, які не мають базових знань про дитячий розвиток, психологічні потреби або методи ефективного виховання, не можуть забезпечити повноцінний розвиток дитини. Недостатня педагогічна та психологічна компетентність призводить до того, що дитина не отримує стимулів для розвитку мислення, самостійності та соціальної адаптації. Внаслідок цього зростає ймовірність формування соціально небезпечної поведінки, дефіциту навичок спілкування та низької здатності до самореалізації. Освітній і культурний рівень батьків безпосередньо впливає на те, які цінності та норми поведінки дитина засвоює у ранньому віці, що в подальшому визначає її соціальну інтеграцію [1; 2].

Соціально-економічні чинники відіграють надзвичайно важливу роль у формуванні та поширенні явища соціального сирітства, оскільки економічна стабільність сім'ї є базовою умовою для забезпечення потреб дитини у безпеці, вихованні та соціалізації. Високий рівень бідності та соціальної нерівності в суспільстві створює ситуації, коли сім'ї не можуть задовольнити базові потреби дітей у харчуванні, одязі, медичному обслуговуванні та освіті. Діти, які зростають у малозабезпечених родинах, часто відчувають дефіцит уваги та підтримки з боку батьків, що є прямим чинником соціального сирітства. Соціальна нерівність сприяє формуванню психологічної вразливості дитини, підвищенню рівня тривожності, почуття несправедливості та відчуження [9].

Правові та інституційні чинники становлення та поширення соціального сирітства посідають центральне місце у структурі причин цього явища, оскільки саме правова система та державні інституції повинні забезпечувати захист прав дитини, підтримку сім'ї та запобігання її дезорганізації. Недосконалість системи соціального захисту та опіки над дітьми створює умови, за яких сім'ї, що перебувають у кризових ситуаціях, не отримують своєчасної допомоги, а діти залишаються без належного догляду та підтримки. У багатьох випадках соціальні служби реагують на проблеми тоді, коли ситуація вже досягає критичного рівня, і втручання обмежується вилученням дитини з родини. Це свідчить про переважання

реактивного підходу над превентивним, що суперечить сучасним принципам захисту дитинства [1].

Обмеженість державних програм підтримки сім'ї також є серйозним чинником, що сприяє поширенню соціального сирітства. У багатьох країнах, зокрема в Україні, соціальна політика тривалий час була орієнтована насамперед на підтримку дитячих закладів інтернатного типу, тоді як інвестування у сімейні форми виховання залишалося недостатнім. Програми матеріальної допомоги, психологічної підтримки, освітнього супроводу та профілактики сімейних криз реалізуються непослідовно, що знижує їхню ефективність. В результаті батьки, які стикаються з фінансовими, психологічними або соціальними труднощами, залишаються сам-на-сам зі своїми проблемами, що збільшує ризик втрати ними виховної компетентності або соціальної відповідальності [6].

Також важливим інституційним чинником є *кадровий дефіцит у системі соціальної роботи*. Соціальні працівники перевантажені, не мають достатніх ресурсів, підтримки та професійної підготовки. Низький рівень заробітної плати, високий рівень стресу та велика кількість випадків у роботі призводять до професійного вигорання. У результаті фахівці або залишають сферу, або формально виконують свої обов'язки. Така ситуація знижує якість соціального супроводу сімей, ускладнює раннє виявлення проблем та обмежує можливість надання індивідуалізованої допомоги дітям [4].

Не менш значущим є *обмежений розвиток альтернативних форм сімейного виховання*, таких як прийомні сім'ї, патронатне виховання або усиновлення. Відсутність стимулів для потенційних опікунів, складні бюрократичні процедури та недостатня підготовка кандидатів призводять до того, що діти часто роками залишаються у закладах інституційного типу. Інтернатна система, хоч і покликана забезпечити базові потреби дитини, не здатна замінити сімейне середовище, що створює додаткові ризики для психоемоційного розвитку та соціальної адаптації. Таким чином, недостатня підтримка сімейних форм виховання є одним із інституційних бар'єрів у подоланні соціального сирітства.

Недостатній рівень психологічної компетентності батьків та відсутність навичок ефективного виховання також є важливими чинниками. Батьки, які не володіють знаннями про психологічні потреби дітей, не здатні адекватно реагувати на їхні емоційні та соціальні потреби. Вони часто застосовують неконструктивні методи виховання, такі як надмірна суворість, байдужість або заборона емоційного вираження. Це призводить до того, що дитина не отримує належної підтримки для розвитку самостійності, емоційної регуляції та соціальної адаптації. Відсутність психологічної компетентності у батьків безпосередньо впливає на формування у дитини низької самооцінки, тривожності та відчуття невпевненості у світі дорослих [7; 8].

Формування у дитини психологічної вразливості через нестачу емоційного зв'язку з дорослими є одним із найважливіших проявів культурно-психологічних чинників соціального сирітства. Коли дитина не відчуває любові, підтримки та розуміння від батьків або опікунів, вона розвиває почуття емоційної нестабільності, тривоги та самотності. Відсутність позитивного емоційного контакту з дорослими у ранньому віці призводить до проблем у формуванні довіри, соціальних навичок та здатності до самостійного вирішення життєвих завдань. Психологічна вразливість підсилює ризики розвитку депресивних станів, агресивної або замкнутої поведінки та порушень у соціальній інтеграції.

Високий рівень смертності та масові кризові явища також спричиняють зростання кількості дітей, які потребують соціальної підтримки, що перевищує можливості державних і громадських структур. Соціальні служби опиняються у ситуації надмірного навантаження, що знижує ефективність їхньої роботи та ускладнює контроль за якістю опіки. Діти, які постраждали від демографічних та екологічних факторів, часто потребують комплексної допомоги, яка включає не лише матеріальні ресурси, а й психологічну підтримку, реабілітацію та соціальну інтеграцію. *Демографічні чинники*, такі як високий рівень смертності серед дорослого населення, впливають на кількість потенційних опікунів та сімей, здатних виконувати виховні функції, що створює додатковий тиск на існуючі соціальні системи. Урбанізація, у свою чергу, змінює структуру сімей, зменшує роль традиційних форм виховання та призводить до зниження соціальної підтримки на рівні громади. Масові кризові явища збільшують число дітей, які стають соціально вразливими або фактично сиротами [3].

В Україні, де спостерігаються демографічні проблеми, внутрішньо-переміщені особи через воєнні дії та високий рівень соціально-економічної нестабільності, демографічні чинники набувають особливої актуальності. Вони підсилюють традиційні ризики соціального сирітства, створюють додаткові навантаження на державні та громадські інституції та вимагають комплексного підходу до профілактики та корекції наслідків для дітей [5].

Отже, соціальне сирітство має комплексний характер і формується під впливом взаємопов'язаних чинників. Сімейні проблеми (втрата батьків, залежності, хвороби, бідність, низька освіта) знижують рівень опіки та роблять дітей вразливими. Соціально-економічні умови (бідність, безробіття, обмежений доступ до послуг, міграція) послаблюють можливості батьків доглядати за дітьми. Правові та інституційні недоліки (слабкий соціальний захист, відсутність контролю, неефективність державних програм, погана взаємодія служб) обмежують захищеність дітей. Культурні та психологічні чинники (байдужість суспільства, девіантна поведінка, низька психологічна компетентність батьків, емоційна вразливість дітей) погіршують умови розвитку. Демографічні процеси (смертність, урбанізація, зміни сімейних структур, кризи) руйнують сімейне середовище та підсилюють нестабільність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артюшкіна Л. М. Сирітство в Україні як соціально-педагогічна проблема (соціально-правовий аспект): монографія. Суми: Сум ДПУ, 2022. 268 с.
2. Гірняк А. Н., Гірняк Г. С. Модульно-розвивальний навчальний комплекс як психодидактичний інструмент налагодження освітньої взаємодії. *Методологія і психологія гуманітарного пізнання. До 25-річчя наукової школи професора А. В. Фурмана*: колективна монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. С. 902-979.
3. Голубєва І. Є. Дитячі будинки сімейного типу як осередок демопроцесу. *Демографічні дослідження*. Київ : НАН України, Ін-т економіки, 2025. Вип. 24. С. 276-288.
4. Онищук І. І. Організація профілактичної роботи щодо запобігання соціального сирітства. *Науковий вісник Полісся*. 2017. №3. С. 136-140.
5. Потопахіна О. М. Соціальний захист дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування : дис. ... канд. юрид. наук. Одеса, 2018. 270 с.
6. Про забезпечення організаційно-правових умов соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування : Закон України від 13.01.2005 № 2342-IV. URL : http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T052342.html.
7. Психологія сім'ї : навч. посіб. / за ред. В. М. Поліщука. Суми : Університетська книга, 2008. 282 с.
8. Фурман А. В., Гірняк А. Н., Гірняк Г. С., Козлова Т. В. Проектування змісту і структури електронного навчально-книжкового комплексу для учнів початкової школи. *Вітакультурний млин*. 2014. Модуль 16. С. 29-39.
9. Шаповалова О. Соціальна робота з профілактики соціального сирітства в Україні: реалії та перспективи. *Педагогіка і психологія*. 2019. Вип. 1 (30). С. 90-96.

Андрій Лазарук

*викладач кафедри психології і соціальної роботи,
здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ГЕРОЇЧНИЙ ВЧИНОК ЛЮДИНИ: ПСИХОКУЛЬТУРНИЙ ВИМІР

В сучасному постнекласичному світі соціальні цінності перебувають у процесі постійної трансформації, що обумовлює необхідність осмислення ролі особистості у суспільстві в аспекті її здатності діяти відповідально і свідомо у критичних життєвих ситуаціях. До того ж зміни в соціокультурному середовищі, розвиток технологій та зростання численних кризових явищ створюють нові виклики, що вимагають від людини не лише адаптивної поведінки, а й здатності до морального самоствердження та персональних вольових рішень. У цьому контексті особливе значення набувають форми життєактивності, які виходять за межі буденного функціонування та передбачають активний вибір у ситуаціях, що включають ризик, відповідальність і потенційні наслідки для інших людей.

Зазначимо, що різні аспекти героїки, героїзму та героїчного розглядали О. Газізова [1], Л. Йовенко [2], В. Кротюк [3], А. Лазарук [7], В. Микольченко [4], В. Роменець [5], Г. Стейнберг [6], А.В. Фурман [7; 8], Т. Хорольська [9], Т. Цимбал [10], В. Шусть [11], Е. Юнгер [12] та ін. Проте наукового обґрунтування психокультурного виміру героїчного вчинку не проводилося.

Мета статті – обґрунтування психокультурних аспектів героїчного вчинку людини в умовах сьогодення.

Героїчний вчинок – унікальний соціально-психологічний феномен, який характеризується як високим ступенем моральної відповідальності особи, так і усвідомленою готовністю діяти заради інших людей або відстоювання ідеалів, та містить у своєму змістовому просторі здатність брати на себе суттєвий ризик у критичних обставинах. Зазначимо, що унікальність героїчного вчинку людини обумовлена внутрішньою готовністю до самопожертви внаслідок високих психодуховних устремлінь, що заперечує ототожнення його з рутинними діями або повсякденним життєво-моральним вибором.

Слід враховувати, що героїчний вчинок завжди має соціокультурний та історичний вимір, оскільки він впливає на колективні цінності, етичні стандарти та моральний клімат у суспільстві; у цьому контексті окремі акти героїзму особи можуть стати символічними орієнтирами для подальшого розвитку моральної культури соціуму чи й всього людства, формуючи позитивні соціальні настанови і підкреслюючи значущість особистої відповідальності у критичних ситуаціях.

Зокрема, надзвичайно важливою в героїчному вчиненні постає роль культурного контексту, який визначає ступінь «героїчності» / «повсякденності». Слід враховувати, що суспільні очікування впливають на майбутнє визнання канонічної дії, на історичне осмислення альтруїстичної події, на відображення її мистецтві, художній літературі, освітніх практиках та історичних джерелах. В цьому аспекті героїчний учинок виконує функцію соціального ідеалу, взірця для майбутнього наслідування та стандарту для його перспективного відтворення.

Соціально-психологічний вимір героїчного вчинку, виявляючись у взаємозв'язку із колективними нормами та суспільними очікуваннями, вказує на те, що його оцінка здійснюється не лише безпосередніми учасниками та свідками високодуховних подій, а й широким колом соціальних суб'єктів. Такий нормативний контроль, ціннісне осмислення та моральна підтримка стандартів підкреслюють еталонну функцію здійсненого подвигу і його роль у формуванні суспільних ідеалів. Аналіз історичних та сучасних прикладів героїзму показує, що такі вчинки мають здатність формувати національні та локальні міфи, підтримувати соціальні ідеали та моральні стандарти, створювати символічні моделі поведінки та впливати на колективну пам'ять суспільства.

Важливо зазначити, що здійснення героїчного вчинку вимагає наявності в його суб'єкта когнітивно-рефлексивних, мотиваційно-ціннісних, емоційно-вольових та операційно-діяльнісних ресурсів; зокрема, пізнавальними засобами особа проводить оцінку ситуації, аналізуючи ризики та прогнозуючи суспільні й персональні наслідки такого вчинення; опираючись на сенсожиттєві принципи, усвідомлює моральну значущість контексту вчинення; ресурсами афективно-вольової сфери вона визначає імовірний ступінь внутрішнього напруження, особистої життєстійкості та розвиненої здатності долати вагомі перешкоди; операційно-діялісними засобами реалізує прийняте рішення через конкретні героїчні дії, що проявляються у допомозі навколишнім, захисті їх від небезпеки, агресії чи руйнівних впливів, а також у свідомій протидії загрозам, які порушують гуманістичні, моральні або соціальні цінності.

Крім того, героїчний учинок на внутрішньопсихологічному рівні особи способом актуалізації її вартісних морально-етичних принципів, таких як справедливість, гуманність, самопожертва, особиста відвага та вияв глибокого співчуття, й може істотно впливати на функціонування цілої спільноти, навіть народу чи нації, демонструючи, що дія, виконана відповідно до вищих, духовних цінностей, здатна змінювати соціальне довкілля. Особливе місце у змістовному просторі такого вчинку займає готовність до самопожертви, яка проявляється у здатності відмовитися від власного блага заради блага інших, що є основною ознакою героїзму та визначає соціальну цінність вчинкової дії.

Філософсько-психологічне осмислення героїчного вчинку показує, що його внутрішня сутність реалізується через низку взаємопов'язаних складових-

компонентів: по-перше, через ситуаційні обставини, що створюють критичний виклик для конкретної особи; по-друге, через мотиваційні детермінанти, які формуються на основі вагомих ціннісних принципів й морально-етичних переконань; по-третє, через безпосередню героїчну дію, яка є результатом поєднання готовності, рішучості та здатності до самопожертви; і, по-четверте, через рефлексивну оцінку наслідків для оточення та власного екзистенціювання.

Так, ситуаційна складова героїчного вчинення є фундаментальною зовнішньою передумовою для його здійснення, оскільки будь-який акт героїзму постає лише в умовах, коли людина опиняється перед об'єктивно значущою або критичною подією, що ставить її перед вибором між дією на користь інших і бездіяльністю; при цьому наявність відповідного контексту сама по собі не зумовлює альтруїстичних чи відважних дій, а лише створює платформу для реалізації морально-ціннісного потенціалу особистості.

Мотиваційний компонент героїчного вчинку визначається інтеграцією у свідомості суб'єкта ціннісно-сміслових орієнтацій, особистих переконань і морально-етичного усвідомлення значущості наслідків для навколишніх; саме мотивація активує готовність діяти у надзвичайних обставинах і визначає характер ризику, рівень самопожертви та концентрацію внутрішніх ресурсів.

Безпосереднє утілення подвигу у структурі героїчного вчинку виявляється як реалізація альтруїстичних мотивів через конкретні, цілеспрямовані дії, які можуть спрямовуватися на порятунок життя інших людей, протидію небезпеці, захист моральних принципів або відстоювання соціально значущих цінностей; на цьому етапі виявляються надзвичайна рішучість, моральна стійкість, висока готовність до ризику та здатність до самопожертви, що зумовлюють перетворення кризової ситуації на акт екзистенційної життєактивності.

Рефлексивний вимір героїчного акту-події охоплює оцінку наслідків здійснених дій, аналіз впливу на інших людей, усвідомлення моральної та соціальної значущості досягнутого результату, що слугує консолідації морального досвіду та формує орієнтири для подальших соціально значущих дій; при цьому суб'єктом такого аналізу може бути як сам герой, так і його найближче чи далеке соціальне оточення. При цьому сутність рефлексивного осмислення змісту героїчного часто полягає не в оцінці його зовнішніх ефектів-наслідків, а в здатності перспективно впливати на життєдіяльність наступних поколінь в якості взірця-стандарту їх життя й діяльності.

Структура героїчного вчинення як індивідуально й суспільно значущого акту-події узагальнено у таблиці.

Героїчний вчинок людини постає багатокомпонентним соціально-психологічним феноменом, який задіює її когнітивно-рефлексивні, мотиваційно-ціннісні, емоційно-вольові та операційно-діяльнісні ресурси, здійснюється з опорою на соціокультурні взірці і стандарти життєактивності, в перспективі

забезпечує наявність морально обґрунтованих взірців, стандартів і норм для наслідування, а на індивідуально-особистісному рівні виступає як значущий акт-подія, що виявляє високу відповідальність та конструктивну готовність діяти заради врятування інших людей чи відстоювання значущих ідеалів.

Таблиця

Структура героїчного вчинку людини

Компонент героїчного вчинку	Зміст компоненту героїчного вчинку	Значення компоненту героїчного вчинку
Ситуація	Початковий етап, на якому людина опиняється у критичних або небезпечних обставинах, що потребують морального вибору й прояву здатності до самопожертви	Визначає передумови прояву готовності діяти заради блага навколишніх або повної реалізації персональних цінностей
Мотивація	Усвідомлена готовність особи діяти відповідно до моральних, етичних або соціально значущих принципів, що визначають характер ризику та здатності до самопожертви	Мотивує готовність до героїчного вчинення, спрямовує суб'єкта на досягнення персонально й соціально значущого результату
Дія	Реалізація персональної готовності через конкретні дії: рятування життя, протидія небезпеці, захист соціальних цінностей та ін.	Виявляє особисту рішучість, моральну стійкість і розвинену здатність особи діяти у кризових та небезпечних обставинах
Післядія	Оцінка суб'єктом героїчного вчинення чи його оточенням наслідків здійсненого подвигу для інших людей та суспільства загалом, аналіз особистої, моральної та соціальної значущості здійсненого вчинку	Служить консолідації соціально-морального досвіду, формує соціальні орієнтири, взірці, стандарти та моделі для подальшого наслідування представниками спільноти

Отже, героїчний вчинок виступає специфічним соціально-психологічним феноменом, що відбувається за сприятливих обставин, ґрунтується на персональній моральній відповідальності, виходить за межі звичайного або рутинного вибору та відображає здатність людини діяти в обставинах високого ризику для життя чи цілісності її внутрішнього світу. Філософсько-психологічне осмислення героїчного вчинення дає змогу зрозуміти механізми прояву моральної відповідальності та вияву внутрішньої мотивації людини, а його вивчення уможливорює формування наукових, практичних і освітніх заходів, спрямованих на підтримку морального розвитку та соціальної згуртованості сучасного українського суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Газізова О. Героїзм як чинник формування історичної пам'яті : українознавчі практики. *Україна: Консолідація. Соборність. Звитяжність. Вчинковість : матеріали круглих столів «Історія в нас і ми в історії: психологія історичної пам'яті»* (19 жовтня 2022 р., 19 жовтня 2023 р.). Київ : Інститут соціальної та політичної психології, 2023. С. 44-48.

2. Йовенко Л. Осмислення понять «герой», «героїзм» у філософській думці. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2015. Вип. 2. С. 151-158.
3. Кротюк В. Феномен героїзму у контексті патріотичного виховання. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. Філософія, філософія права, політологія, соціологія*. 2020. № 4(47). С. 58-71.
4. Микольченко В. Екзистенційні аспекти феномена героїзму: «homo heroicus». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філософія»*. 2015. Вип. 16. 2015. С. 69-73.
5. Основи психології : підручник / за ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
6. Стейнберг Г. Д. Герой повсякденності : роздуми філософа. Київ : Новий Акрополь, 2004. 117 с.
7. Фурман А. В. Категорійна матриця вітакультурної методології: від мислевчинення до канону. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 6-50.
8. Фурман А. В., Лазарук А. Ф. Самовизначення людини в сучасному світі: постнекласична інтерпретація. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2 (37). С. 118-130.
9. Хорольська Т. А. Роздуми про героїчне як життєвий ідеал людського екзистування в контексті світової та вітчизняної філософської думки. *Вісник ДонНУЕТ. Серія «Гуманітарні науки»*. 1999. С. 56-69.
10. Цимбал Т. Шляхетність і війна: поставання суб'єкта героїчної дії. *Українознавчий альманах*. 2022. №30. С. 136-142.
11. Шусть В. В. Становлення феномена героїки в українській етнокультурній свідомості. *Історико-психологічна реконструкція психологічної думки в етнокультурному просторі України : монографія*. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. С. 227-257.
12. Юнгер Е. Війна як внутрішнє переживання. Київ: Стилєт і стилос, 2022. 136 с.

Валентин Кравченко

*здобувач третього рівня вищої освіти (доктор філософії) зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Лілія Усік

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІЄТАЛЬНОЇ ПСИХІКИ УКРАЇНЦІВ

Соцієтальна психіка українців постає як складна психологічна система, у якій поєднуються історично зумовлені колективні смисли, ментальні архетипи, емоційно-ціннісні орієнтації та поведінкові стратегії, що визначають спосіб переживання нацією свого буття. Її структура формується під впливом культурно-історичних, екзистенційних і морально-психологічних чинників, які зумовлюють автентичну психокультуру українського соціального загалу.

Виходячи з концепції В.О. Скребця, соцієтальна психіка постає позаіндивідуальною формою колективного досвіду, яка передається між поколіннями у вигляді стійких схем сприймання, оцінки та регуляції поведінки, а її модель охоплює три базові блоки – властивості, стани й процеси. До властивостей належать полярні диспозиції: інтроверсія – екстраверсія, раціональність – ірраціональність, екстернальність – інтернальність, інтенційність – ексекутивність. Водночас стани відображають способи функціонування масової свідомості, а саме конвенційний, коригуючий та хаотичний. Натомість процеси охоплюють ідентифікацію, індивідуалізацію, маргіналізацію, інвестицію та девіацію, тобто способи перетворення соцієтального досвіду в особистісну чи колективну дію. На думку автора, така триєдина структура забезпечує гомеостатичну рівновагу між стабільністю традицій і динамікою адаптації до нових соціальних викликів [4].

Сьогодні вагучальнюється потреба удетальненого вивчення історико-психологічних передумов формування української соцієтальної психіки, позаяк історичний шлях українців – це хитросплетіння трагічних подій і героїчних вчинків у результаті яких нація щоразу відтворювала себе як суб'єкт історії. Колективний досвід колоніальної залежності, Голодомору, Револуції Гідності, сучасної національно-визвольної війни за незалежність актуалізував архетипні смисли гідності, страждання й жертвності. Вони стали своєрідним психічним кодом спільноти, який об'єднує її навіть у періоди дезінтеграції.

Керуючись циклічно-вчинковим підходом А.В. Фурмана [6; 7] та його фундаментальною працею «Психокультура української ментальності» [5], висновуємо про те, що історія українського народу постає як шерек соцієтальних вчинків із відповідною компонентною побудовою. Звідси висновуємо про те, що

ситуацією тут слугують кризові випробування, зокрема війна та окупація. Фундаментом мотиваційного компоненту – прагнення свободи й збереження гідності. Діяльний компонент оприявнюється у колективній самоорганізації опору, творенні нових форм солідарності та волонтерстві. Післядія передбачає осмислення пережитого у культурі, фольклорі, мистецтві, меморіальних практиках, а також формуванні, на цій основі, нових, моральних ціннісних орієнтацій. Вважаємо, що подібна вчинкова циклічність забезпечує спадкоємність соціетальної психіки, перетворюючи навіть травмуючий досвід на ресурс для духовного оновлення.

У межах циклічно-вчинкового підходу у вивченні окресленої проблематики доцільно використати логіко-аналітичну процедуру психологічного деталювання як способу виявлення мікросмислів і мікроподій, через які розкривається психологічне підґрунтя соціетальної психіки [1; 2]. У колективній свідомості українців такі мікроподії пов'язані з досвідом солідарності, самопожертви, морального вибору в конкретних життєвих ситуаціях. Застосування цього інструменту дає змогу побачити як значущі історичні події проживаються у формах індивідуальних переживань, у народній символіці, мові, фольклорі, адже сьогодні відомо про те, що через мікрорівневі вияви відтворюються архетипні структури колективного несвідомого, зокрема мотиви землі, матері, жертви, дому, волі. Саме вони забезпечують тяглість української ідентичності та відновлення соціетальної цілісності після травм.

Водночас психологічне деталювання виконуватиме рефлексивну функцію уможливлуючи осмислення наслідків учинку, трансформувати їх у нові цінності, забезпечуючи моральний розвиток спільноти. Так, після кожного історичного потрясіння українська культура продукує нові символічні форми: пісні, поезію, практики безоплатної допомоги потребуючим, які закріплюють смислові результати колективного досвіду [3]. В такий спосіб спостерігається перехід від пасивно-екзекутивної моделі до активно-інтенційної, за якої громадянська позиція, волонтерство, самодопомога постають центральними формами суспільного вчинку. Це свідчить про зростання рівня суб'єктності спільноти, її здатності адекватно реагувати ковітальні події, а також проектувати власне майбутнє.

Отже, соціетальна психіка українців – це динамічна система, яка поєднує традиційне морально-емоційне ядро з інноваційними способами учинкової активності, а її стрижнем залишається ціннісна орієнтація на людяність, гідність і духовну свободу, позаяк це саме ті смисли, які втілюють найвищий рівень колективної свідомості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дикий Я. О. Психосоціальне деталювання як методологічна процедура. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 75–83. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2023.02.075>

2. Дикий Я.О. Психологічне деталювання передситуаційного компонента вчинку волонтерства. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Тернопіль: ЗУНУ, 2023. 319 с. С. 253-255.
3. Дикий Я. О., Фурман А. В. Goal setting as an act of intentionality in the motivational field of the volunteer deed. *Психологія і суспільство*. 2025. № 2. С. 98–105. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.02.098>
4. Скобець В.О. Адаптивні можливості соціетальної психіки українців. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2011. № 94. Том II. С. 165-170.
5. Фурман А.В. Психокультура української ментальності: 3-є наукове видання. Тернопіль: НДІ МЕВО. 2014. 168 с.
6. Фурман А.В., Шандрук С.К. Циклічно-вчинкова модель гри як онто-феноменальної данності. *Психологія і суспільство*. 2014. № 4. С. 24-74.
7. Фурман А. В. Ідея і зміст професійного методологування : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 378 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

В умовах довготривалої війни з російською федерацією особливої актуальності набуває проблема адаптації ветеранів війни до мирного життя. Зокрема, повернення з бойових дій супроводжується психологічними, соціальними та ціннісними трансформаціями, що потребують системного осмислення та підтримки. Крім того, зміна соціального статусу, переорієнтація життєвих сенсів, необхідність відновлення міжособистісних зв'язків і мирної професійної діяльності зумовлюють низку труднощів, які можуть ускладнювати процес реінтеграції ветеранів у цивільне життя. Саме тому обґрунтування соціально-психологічних чинників адаптації дає змогу визначити механізми формування внутрішніх ресурсів особистості, виявити умови їхньої успішної соціалізації та розробити ефективні моделі психологічної допомоги й підтримки сучасних ветеранів у період переходу до мирного життя.

Вивчення науково-психологічної літератури (Н. Агаєв [3], А. Артеменко [1], Є. Балабушка [2], К. Батаєва [1], В. Кондрюкова [4], О. Кокун [3], С. Кучеренко [5], О. Мельник [6], І. Пішко [3], І. Слюсар [4], Н. Хоменко [5], І. Чорна [7] та ін.) свідчить про те, що вченими запропоновано різні підходи до трактування адаптації ветеранів війни. Проте соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до мирного життя не розглядалися.

Мета статті – обґрунтування соціально-психологічних чинників адаптації ветеранів війни до мирного життя.

Проблема адаптації ветеранів війни до мирного життя є однією зі значних соціально-психологічних викликів сучасного суспільства. Повертаючись із зони бойових дій, колишні військовослужбовці часто стикаються із потребою переосмислення власного життєвого досвіду, відновлення внутрішньої рівноваги та включення у систему соціальних відносин. Цей процес супроводжується значними емоційними напруженнями, труднощами у прийнятті нових соціальних ролей і пошуком нових життєвих смислів. Від ефективності адаптації ветеранів залежить не лише їх особистісне благополуччя, а й стабільність довкілля, адже саме від гармонійної інтеграції колишніх воїнів у цивільне життя залежить соціальна єдність, розвиток громад та загальний рівень здоров'я нації.

Зазначимо, що необхідність адаптації ветеранів війни до мирного життя зумовлена складністю переходу від умов бойової реальності до мирного довкілля, яке має інші цінності, норми й ритми існування. Військовий досвід залишає відбиток у свідомості людини, змінюючи її сприйняття світу, ставлення до себе та до інших. Без належної психологічної, соціальної й професійної підтримки ветерани можуть зіткнутися з труднощами у сфері спілкування, сімейних стосунків, працевлаштування, що призводить до почуття відчуження, втрати життєвих орієнтирів і зниження якості життя.

Психосоціальна підтримка ветеранів війни є одним із найважливіших чинників успішної адаптації до мирного життя. Втрата звичного контексту діяльності може спричинити дезорієнтацію, почуття самотності, емоційне виснаження. Саме тому важливою є наявність міцної системи психосоціальної підтримки, що охоплює допомогу з боку родини, друзів, побратимів та організацій, які спеціалізуються на реабілітації ветеранів. Родина виконує функцію первинного середовища відновлення емоційної стабільності, сприяючи формуванню почуття прийняття, любові й безпеки. Друзі та колишні товариші по службі забезпечують емоційне розуміння, оскільки мають подібний досвід і здатні підтримати без осуду. Громадські організації, волонтерські спільноти й ветеранські центри створюють простір соціальної активності та взаємодопомоги.

Психологічні служби та реабілітаційні програми відіграють важливу роль у забезпеченні психічного здоров'я ветеранів і відновленні їх соціального функціонування. Перебування у бойових діях часто супроводжується сильними стресовими переживаннями, травматичними спогадами, втратою близьких і почуттям провини, й без кваліфікованої допомоги такі переживання можуть перерости у посттравматичний стресовий розлад, депресію, агресивну поведінку або психофізичні залежності. Психологічні служби створюють умови для діагностики емоційного стану ветеранів, надання психотерапевтичної допомоги, проведення консультацій і тренінгів, спрямованих на відновлення адаптивних механізмів. Реабілітаційні програми включають як індивідуальні, так і групові форми роботи, що допомагають ветеранам опанувати навички саморегуляції, релаксації, міжособистісного спілкування. Важливою є робота з родинами ветеранів, оскільки сімейна підтримка підвищує ефективність реабілітаційних заходів. Окрім традиційних методів, ефективними є арттерапевтичні, тілесно-орієнтовані та когнітивно-поведінкові підходи, які сприяють поступовому звільненню від психологічної напруги. Системність і тривалість психологічної реабілітації дозволяють ветеранам не лише подолати наслідки травми, а й сформувати громадянина, здатного до розвитку та самореалізації.

Позитивно-емоційне ставлення оточення до ветеранів виступає вагомим чинником соціального визнання та формування відчуття власної значущості у колишніх військовослужбовців. Суспільне прийняття та повага сприяють

зниженню рівня їх внутрішнього напруження, підвищують самооцінку й мотивацію до активної участі у громадському житті. Натомість байдужість, нерозуміння або дискримінація можуть призвести до ізоляції, агресії чи відчуття непотрібності. Позитивне ставлення з боку громади, колег і державних структур формує сприятливе середовище для соціальної адаптації, у якому ветеран відчуває себе цінним членом суспільства. Важливо, щоб ставлення до ветеранів не обмежувалося декларативною пошаною, а втілювалося у конкретних вчинках та діях – створенні пільгових умов для працевлаштування, участі у суспільних ініціативах, визнанні їхніх заслуг через культурні та освітні проєкти. Позитивний соціальний образ ветерана формує у громаді атмосферу довіри, емпатії та взаємоповаги. Така підтримка з боку оточення допомагає ветеранам прийняти власний досвід, зняти психологічні бар'єри й відновити віру у власні сили.

Соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до мирного життя систематизовано у таблиці.

Таблиця

**Соціально-психологічні чинники адаптації
ветеранів війни до мирного життя**

Чинник	Характеристика
Психосоціальна підтримка	Психосоціальна підтримка допомагає відновити внутрішні ресурси, запобігає соціальній ізоляції та формує основу для інтеграції в мирне життя. Вона охоплює допомогу родини, друзів, товаришів по службі та громадських організацій. Родина забезпечує емоційну безпеку та прийняття, друзі та побратими – розуміння й підтримку, громадські організації створюють простір для соціальної активності
Психологічні служби та реабілітаційні програми	Забезпечують професійну допомогу у подоланні наслідків травматичного досвіду, проводять психотерапію, соціально-психологічні тренінги з саморегуляції та розвитку навичок міжособистісної взаємодії. Використовують індивідуальні та групові методи, профілактику соціальної дезадаптації, арттерапію та тілесно-орієнтовані підходи. Психологічна реабілітація сприяє формуванню нової ідентичності та психоемоційного балансу
Позитивно-емоційне ставлення оточення	Впливає на відчуття значущості ветерана та його самооцінку. Повага, емпатія й підтримка суспільства зменшують ізоляцію та підвищують мотивацію до активного життя. Втілюється у конкретних діях – через надання пільг, участі у громадських ініціативах, культурне визнання заслуг ветеранів та ін., що формує соціальну атмосферу довіри та взаємоповаги

Отже, успішна адаптація ветеранів війни до мирного життя є складним процесом, що визначається поєднанням соціально-психологічних чинників, які забезпечують гармонійне повернення особистості до цивільного середовища. Вирішальне значення має психосоціальна підтримка, що формується завдяки турботі родини, друзів, побратимів та громадських організацій, які сприяють відновленню почуття належності й довіри до соціуму. Важливою умовою є доступ до кваліфікованої

психологічної допомоги та реабілітаційних програм, які допомагають ветеранам опрацювати травматичний досвід і сформувати нові життєві орієнтири. Не менш значущим чинником виступає позитивно-емоційне ставлення суспільства, що знижує рівень ізоляції, сприяє відчуттю соціальної значущості, передбачає відновлення соціальних зв'язків, залучення до активної громадської діяльності та підтримку у професійній реалізації, що в комплексі створює умови для повноцінного життя захисників у мирному суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС : монографія. Харків : ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
2. Балабушка Є. Динаміка ригідності комбатантів у процесі адаптації до умов мирного життя : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2018. 201 с.
3. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О. Психологічна робота з військово-службовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
4. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навч.-метод. посіб. Київ: Гнозис, 2013. 244 с.
5. Кучеренко С., Хоменко Н. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків : НУЦ-ЗУ, 2017. Вип. 21. С. 66-74.
6. Мельник О.В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя : дис. ... докт. філос. (психологія). Київ, 2019. 284 с.
7. Чорна І.М. Психолого-педагогічне формування емоційно-вольової стійкості майбутніх офіцерів, учасників бойових дій як фактор профілактики ПТСР. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73), № 2. С. 80-84.

СОЦІЕТАЛЬНА ПСИХІКА ТА НАЦІОНАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ

Соціетальна психіка розглядається як інтегративний феномен, що відображає сукупність психологічних станів, установок, норм, символів та колективних переживань, властивих суспільству на певному історичному етапі. На відміну від індивідуальної психіки, вона має надособистісний характер і формується під впливом багатьох соціальних чинників: історичного досвіду, культурних традицій, системи цінностей, суспільних інститутів та інформаційного простору.

Соціетальна психіка є результатом тривалої еволюції соціальних спільнот і виявляється в таких елементах, як:

- колективна пам'ять та історичні наративи;
- стереотипи та соціальні очікування;
- традиції та символи;
- суспільні емоції (гордість, тривога, солідарність);
- ціннісні орієнтації (гідність, свобода, патріотизм).

Соціетальна психіка є не просто сумою індивідуальних переживань, а складним системним явищем, що формує психологічне поле нації.

Водночас національна ідентичність — це усвідомлення людиною своєї належності до певної нації, прийняття її цінностей, традицій, історичних символів і культурного простору. У цьому процесі домінуючу роль відіграють механізми соціетальної психіки, адже саме вони забезпечують формування почуття «ми» та відмежування від «інших».

Національна ідентичність ґрунтується на:

- спільних історичних подіях та культурних образах;
- узагальнених уявленнях про національний характер;
- спільних моральних нормах та цінностях;
- мовному та культурному довікллі;
- почутті територіальної єдності та відповідальності за майбутнє нації.

Соціетальна психіка постає базою для інтеграції цих елементів, сприяючи відтворенню емоційного зв'язку між індивідом і суспільством.

Особливе значення у формуванні національної ідентичності мають і кризові історичні періоди, які стимулюють консолідацію суспільства. Для України такими подіями стали:

- Революція Гідності (2013–2014);

- війна та російська агресія (з 2014 р. і повномасштабна фаза з 2022 р.);
- культурне та мовне відродження;
- рух за європейські демократичні цінності.

У ці періоди спостерігалися посилення почуття єдності, зростання патріотизму, переосмислення національних символів і ролі держави. Спільні переживання, героїчні історії та нові культурні сенси стали частиною колективної пам'яті, посилюючи ідентичність та психологічну стійкість суспільства.

У сучасному інформаційному середовищі соціетальна психіка формується не лише традиційними інститутами (сім'я, школа, держава), а й медіа й соціальними мережами. З одного боку, глобалізація створює нові можливості для культурного обміну, а з іншого — вона може спричинити розмивання національної ідентичності.

Особливо важливою стає медіаграмотність та критичне мислення, оскільки інформаційні впливи можуть бути маніпулятивними та спрямованими на руйнацію національної єдності.

Соціетальна психіка є ключовим компонентом формування національної ідентичності, забезпечуючи:

- психологічну єдність суспільства;
- відтворення цінностей та культурних традицій;
- інтеграцію історичного досвіду та символів;
- стійкість у періоди суспільних викликів.

У сучасних умовах національна ідентичність стає не лише культурним, але й стратегічним ресурсом держави, що сприяє її стабільності, розвитку та міжнародному позиціонуванню.

ЛІТЕРАТУРА

1. Донченко О., Романець В. *Соціетальна психологія: підручник*. Київ: Либідь. 2010. с.46-60
2. Лазоренко Б. Національна ідентичність українців у контексті суспільних трансформацій. *Український соціум*. 2022. № 4(87), С. 5–16.
3. Мамчур Л. Історична пам'ять та ідентичність: український контекст. *Філософські обрії*. 2018. № 40, С. 102–110.
4. Слюсаревський М., Титаренко Т. Психологія української нації. Київ: Інститут соціальної і політичної психології НАПН України. 2021. С. 120-125.
5. Фурман А.В. Мовно-мовленнєві ресурси розширення і збагачення українськості. *Психологія і суспільство*. 2024. №2. С.14-23.
6. Фурман А.В. Психокультура української ментальності: 2-е наук. вид. Тернопіль: НДІ МЕВО, 2011. 168с.
7. Фурман О.Є. Взаємоспричинення парадигм, стратегій, класів і методів психологічного впливу. *Психологія і суспільство*. 2019. №2. С. 44-65.

Дмитро Семчишин, Дмитро Пелих
*здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ЧИННИКИ ТА УМОВИ ДОСЯГНЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ СПРАВЕДЛИВОСТІ Й СОЦІАЛЬНОЇ РІВНОСТІ В КОНТЕКСТІ СУСПІЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ДЕРЖАВИ

У сучасних умовах глобальної нестабільності та внутрішніх соціальних трансформацій важливим завданням держави стає забезпечення суспільної безпеки як фундаменту її сталого розвитку. Важливим аспектом зміцнення соціальної згуртованості та протидії кризовим явищам виступає утвердження принципів соціальної справедливості й соціальної рівності, адже саме вони формують довіру до інститутів влади, знижують ризики соціальних конфліктів і створюють передумови для соціальної стабільності. Проте досягнення цих принципів неможливе без чіткого наукового обґрунтування чинників та умов, що визначають їхню реалізацію в конкретному суспільному контексті.

Загалом суспільна безпека держави – концептуальний стан, що забезпечує гармонію між правами, свободами і обов'язками громадян та інтересами держави. Безпека включає не лише фізичний захист, а й моральні, етичні та ціннісні аспекти суспільних відносин, передбачає рівновагу між колективними й індивідуальними інтересами, захист від загроз, що підривають соціальні та духовні цінності. Наголошується на значенні усвідомлення людьми власної ролі у забезпеченні безпеки та відповідальності за підтримання стабільності суспільства. Суспільна безпека у цьому розумінні є не лише станом, а й процесом постійного вдосконалення соціальних інститутів і ціннісних орієнтирів [6].

Одним із важливих чинників досягнення соціальної справедливості та соціальної рівності в контексті суспільної безпеки держави є правове забезпечення та верховенство закону. Правова система виступає фундаментом, на якому базується безпека держави та її громадян, оскільки вона регулює відносини між індивідами, соціальними групами та державними інститутами. Формування ефективної нормативно-правової бази передбачає створення законів і підзаконних актів, які чітко визначають права, свободи та обов'язки громадян, а також механізми їх захисту. Такі правові механізми забезпечують рівність перед законом, що є невід'ємною складовою соціальної справедливості та гарантом запобігання дискримінації на будь-якому рівні.

Крім того, правове забезпечення створює нормативну основу для підтримки економічної та соціальної рівності. Закони, які регулюють трудові відносини, доступ до соціальних гарантій, освіти та охорони здоров'я, дають змогу громадянам

реалізувати свої права незалежно від матеріального становища або соціального походження. Це сприяє формуванню умов для соціальної мобільності, коли індивіди можуть просуватися у суспільстві на основі знань, навичок та досягнень, а не спадкового чи класового статусу. Таким чином, правове забезпечення виступає інструментом реалізації не лише формальної, а й фактичної соціальної рівності та справедливості.

Одним із важливих чинників досягнення соціальної справедливості та соціальної рівності в контексті суспільної безпеки держави є політична стабільність та участь громадян у державних процесах. Політична стабільність забезпечує ефективне функціонування державних інститутів, прогнозованість політичних рішень та мінімізацію ризиків виникнення конфліктів, що можуть загрожувати безпеці суспільства. Вона виступає основою для формування довіри громадян до органів влади та створює передумови для справедливого та рівного розподілу соціальних благ. Активна участь громадян у політичному процесі є важливою умовою реалізації принципів соціальної справедливості та соціальної рівності. Виборчі права, участь у громадських слуханнях, діяльність місцевих рад та громадських організацій дають змогу населенню впливати на прийняття рішень, що безпосередньо стосуються їхніх прав, свобод і життєвих умов [3].

Прозорість державних інститутів є ще одним критичним елементом політичної стабільності. Відкритий доступ до інформації про державні рішення, бюджети, політичні програми та діяльність органів влади дає змогу громадянам оцінювати їхню ефективність і справедливість. Це сприяє зниженню рівня соціальної недовіри, мінімізації корупційних проявів та створює умови для рівного доступу всіх соціальних груп до ресурсів і можливостей. Без прозорості державні інститути не можуть забезпечити стабільність і довіру, що, у свою чергу, негативно впливає на соціальну справедливість та суспільну безпеку.

Важливим чинником досягнення соціальної справедливості та соціальної рівності в контексті суспільної безпеки держави є економічна рівність та доступ до ресурсів. Це передбачає справедливий розподіл матеріальних і соціальних благ, що створює умови для зменшення економічної нерівності та соціальної напруженості. Коли кожен громадянин має доступ до основних ресурсів – житла, освіти, медичного обслуговування та зайнятості – формується відчуття захищеності та впевненості у своєму життєвому становищі. Це є важливою умовою соціальної стабільності, оскільки соціальна нерівність і бідність часто виступають джерелами конфліктів та загроз суспільній безпеці. Справедливий розподіл ресурсів передбачає, що економічні можливості не залежать від соціального походження, статі, етнічної належності чи інших дискримінаційних ознак. Держава повинна забезпечувати механізми соціальної підтримки та гарантії, які дають змогу найбільш вразливим групам населення реалізувати свої права та брати участь у суспільному житті на рівних умовах [8].

Одним із важливих чинників досягнення соціальної справедливості та соціальної рівності в контексті суспільної безпеки держави є соціальна інтеграція та згуртованість суспільства. Соціальна інтеграція передбачає включення всіх соціальних груп у суспільні процеси, забезпечення їх участі в економічному, політичному, культурному та соціальному житті держави. Вона сприяє подоланню маргіналізації та ізоляції окремих верств населення, що часто виступає джерелом соціальної напруженості та конфліктів. Коли громадяни відчують свою приналежність до суспільства та мають можливість впливати на його розвиток, формується відчуття справедливості та рівності, що є основою стабільності та безпеки держави [4].

Згуртованість суспільства проявляється у взаємодії різних соціальних груп на основі довіри, співпраці та солідарності. Розвиток соціального капіталу забезпечує міцні соціальні зв'язки між громадянами, формує культуру взаємної підтримки та спільної відповідальності за стан суспільства. Задіяння усіх груп у соціальні процеси зменшує ризик виникнення соціальної ізоляції, дискримінації та конфліктів, що є прямою загрозою суспільній безпеці. Соціальна інтеграція сприяє формуванню соціальної стабільності та забезпечує умови для реалізації принципів соціальної справедливості, оскільки кожен громадянин отримує рівні можливості для участі у житті держави [1].

Вагомим чинником досягнення соціальної справедливості та соціальної рівності в контексті суспільної безпеки держави є соціальна мобільність і можливості самореалізації громадян. Така мобільність передбачає здатність індивідів змінювати своє соціальне становище в суспільній ієрархії на основі власних здібностей, знань, компетенцій, досягнень, а не соціального походження чи економічного статусу сім'ї. Коли державна політика забезпечує рівні можливості для всіх, формується атмосфера справедливості, що сприяє соціальній стабільності та зменшенню соціальної напруженості. В умовах нерівних стартових можливостей соціальна нерівність перетворюється на фактор конфліктів і загроз безпеці держави, тоді як справедлива соціальна мобільність створює передумови для гармонійного розвитку суспільства [5; 2].

Створення умов для самореалізації передбачає доступ до якісної освіти, професійного навчання, культурного та наукового розвитку. Освітні можливості є одним із головних механізмів соціальної мобільності, оскільки дають змогу громадянам набувати знання та компетенції, необхідні для професійного та соціального зростання.

Одним із чинників досягнення соціальної справедливості та соціальної рівності в контексті суспільної безпеки держави є моніторинг і оцінка соціальних процесів. Це передбачає систематичне спостереження за станом соціальних відносин, рівнем нерівності, дотриманням прав громадян та проявами соціальної напруженості. Регулярне виявлення соціальних загроз дає змогу своєчасно

реагувати на потенційні конфлікти та запобігати їх ескалації, що сприяє стабільності держави та зміцненню суспільної безпеки. Моніторинг соціальних процесів створює основу для прийняття обґрунтованих управлінських рішень і забезпечує прозорість та ефективність державної політики [7].

Одним із завдань моніторингу є виявлення соціальної нерівності та дискримінації у різних сферах життя громадян. Це включає аналіз доступу до освіти, охорони здоров'я, економічних ресурсів та можливостей самореалізації. Виявлення нерівності дає змогу державі коригувати соціальні програми та впроваджувати механізми, що забезпечують рівні умови для всіх соціальних груп. Такий підхід сприяє формуванню відчуття справедливості у населення, підвищує соціальну згуртованість та зміцнює довіру до інститутів влади.

Моніторинг соціальних процесів також включає оцінку впливу економічних та політичних факторів на соціальну рівність і справедливість. Аналіз доходів населення, розподілу матеріальних благ, доступу до робочих місць та соціальних гарантій дає змогу виявити нерівність і розробити механізми її зменшення. Оцінка політичної участі громадян та прозорості державних інститутів дає змогу забезпечити легітимність влади та демократичні механізми прийняття рішень. Така комплексна оцінка сприяє зміцненню соціальної інтеграції та згуртованості, що підвищує рівень суспільної безпеки. Також важливим є здійснення моніторингу і оцінка соціальних процесів на різних рівнях державного управління – від місцевого до національного. Оскільки це дає змогу оперативно реагувати на проблеми на ранніх етапах та уникати масштабних соціальних криз.

Отже, чинники та умови досягнення соціальної справедливості та соціальної рівності в контексті суспільної безпеки держави виступають комплексним механізмом забезпечення стабільності та гармонійного розвитку суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук П.С., Мендерецький В.В., Панчук О.П., Чорна О.Г. Безпека життєдіяльності (теоретичні основи) : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 276 с.
2. Бугерко Я. М., Гірняк Г. С. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. Вип. 1(3). С. 18-24.
3. Вдовиченко О. В. Чинники, що впливають на безпеку. *Педагогіка і психологія*. 2005. №3 (48). С. 107-112.
4. Горлинський В.В. Філософія безпеки і сталого людського розвитку : ціннісний вимір. Київ : ПАРАПАН, 2011. 378 с.
5. Мельниченко А. А. Метаморфози сучасного виховання в суспільстві, що трансформується: філософський вимір. *Мультиверсум: філософський альманах*. 2006. № 55. С. 233-243.

6. Національна безпека : навч. посіб. / за ред. М. М. Чеховської. Київ : НАСБ України, 2017. 344 с.
7. Новакова О. В. Модернізація українського суспільства у контексті глобальних загальноцивілізаційних змін. *Грані*. 2001. № 3(17). С. 37-44.
8. Українська політична нація : генеза, стан, перспективи / за ред. В.С. Крисаченка. Київ : НІСД, 2013. 632 с.

Надія Шимків

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Західноукраїнський національний університет;
практичний психолог, Комунальний заклад «Центр надання соціальних послуг
Золочівської міської ради Золочівського району Львівської області» (Україна)*

СУБКУЛЬТУРНА ПРИНАЛЕЖНІСТЬ ЯК ЗАСІБ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному, динамічному світі самореалізація особистості стає однією з ключових потреб та пріоритетів, що відображає прагнення до розкриття внутрішнього потенціалу та пошуку ідентичності. У цьому контексті субкультурна приналежність набуває особливого значення, надаючи простір для індивідуального та групового самовираження, пошуку однодумців та формування унікальних цінностей. Субкультури можуть слугувати потужним засобом для реалізації творчих, соціальних та особистісних амбіцій, пропонуючи альтернативні шляхи для розвитку та утвердження себе [1].

Незважаючи на значну кількість досліджень феномену субкультур, питання їхнього комплексного впливу на процес самореалізації особистості залишається недостатньо вивченим, особливо у вітчизняній та зарубіжній науковій думці. Ця прогалина посилюється відсутністю обґрунтованих шляхів психолого-соціальної роботи для сприяння здоровій самореалізації молоді в субкультурному середовищі, враховуючи потенційні ризики деструктивних проявів [3].

Субкультура — це певна система цінностей, норм, зразків поведінки, стилів життя та символів, що об'єднують групу людей усередині ширшої культури, маючи певні відмінності від пануючої, але не суперечачи їй принципово. Різні наукові школи, від Чиказької школи соціології до соціально-психологічного підходу, акцентують увагу на адаптації, територіальності, ідентичності, самовираженні, стилях, опозиції та символізмі. Важливо розрізняти субкультури та контркультури: якщо перші співіснують з домінуючою культурою, то останні активно виступають проти її основних цінностей [4].

Субкультури виконують низку важливих функцій, таких як ідентифікація та приналежність, соціалізація та адаптація, самовираження, резистанс та критика, а також інновація та творчість. З психологічної точки зору, субкультури є важливим фактором формування особистості, групової ідентичності та соціальної адаптації, задовольняючи потреби у приналежності, визнанні та безпеці [2].

Проте, субкультурне середовище може нести й певні психологічні ризики, такі як обмеженість потенціалу, ризик групового тиску та конформізму, формування девіантних патернів поведінки, а також криза ідентичності після

виходу з субкультури. Деструктивні субкультури становлять значні бар'єри для самореалізації, обмежуючи індивідуальність та призводячи до соціальної ізоляції. Позитивні аспекти та потенційні ризики самореалізації в субкультурі наведено у таблиці.

Таблиця

Позитивні аспекти та потенційні ризики самореалізації в субкультурі

Позитивні механізми самореалізації в субкультурі	Потенційні ризики самореалізації в субкультурі
Ідентифікація та приналежність: Задоволення потреби у прийнятті та відчутті спільноти.	Обмеженість потенціалу: Надмірне занурення може звузити коло інтересів та розвитку.
Соціальне порівняння та зворотний зв'язок: Розвиток особистісних якостей через взаємодію.	Ризик групового тиску та конформізму: Втрата індивідуальності заради прийняття групою.
Експериментування з ролями та самовираження: Простір для творчості та автентичної ідентичності.	Формування девіантних патернів поведінки: Вплив негативних норм та цінностей.
Рефлексія та самопізнання: Стимулювання свідомого вибору життєвого шляху.	Криза ідентичності: Складнощі після виходу із субкультури, втрата орієнтирів.
Формування та реалізація цілей: Можливість застосувати здібності та отримати визнання.	Соціальна ізоляція: Відчуження від пануючої культури та інших соціальних груп.
Подолання психологічних бар'єрів: Зміцнення самооцінки та впевненості.	Нерозуміння з боку суспільства: Стигматизація та ускладнення соціальної адаптації.
Позитивні механізми самореалізації в субкультурі	Потенційні ризики самореалізації в субкультурі

Отже, субкультурна приналежність є складним і багатогранним феноменом, що відіграє значну роль у процесах самореалізації особистості. Вона надає унікальні можливості для пошуку ідентичності, самовираження та розвитку здібностей, але водночас несе певні ризики, які необхідно враховувати. Успішна самореалізація в межах субкультури залежить від її характеристик, а також від здатності індивіда до критичного осмислення та вибору [5].

Сучасні молодіжні субкультури є важливим середовищем для соціалізації та самореалізації, задовольняючи потреби молоді у приналежності, самовираженні та розвитку інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бандура А. Соціально-когнітивна теорія особистості: основи та застосування. Київ: Либідь, 2023. 500 с.

2. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Психологія людських взаємин. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 288 с.
3. Гаврилюк М. В. Вплив молодіжних субкультур на формування ідентичності. *Психологічний журнал*. 2024. № 3. С. 45–55.
4. Маркович С. І. Сучасні молодіжні субкультури: феномен, функції, вплив. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. № 2. С. 60–70.
5. Річмонд А. В. Субкультури як простір самовираження та адаптації молоді. *Вісник психології*. 2023. № 4. С. 80–90.

Андрій Макс Лазарук-Шендлярський
*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 014.03 Середня освіта (Історія), Тернопільський національний
педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Україна)*

КОНРАД АДЕНАУЕР: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОЛІТИЧНОГО УСПІХУ

Дослідження особистості Конрада Аденауера є надзвичайно важливим для розуміння трансформації Німеччини у ХХ ст. та витоків сучасного європейського політичного простору. Його життєвий шлях, що охоплює періоди Першої і Другої світових воєн, Веймарської республіки, нацистської диктатури та повоєнного відродження, віддзеркалює основні суперечності й виклики для німецької державності. Саме К. Аденауер, спираючись на власний політичний досвід, моральні засади й далекоглядну стратегію, зумів не лише очолити країну у момент її фактичного знищення як держави, але й закласти фундамент її «економічного дива», демократичної стабільності та європейської інтеграції. Все це робить постать К. Аденауера визначальною для розуміння шляхів подолання тоталітарної спадщини та повернення держави до кола провідних демократій.

Зазначимо, що різні аспекти дослідження особистості К. Аденауера висвітлені у низці наукових праць таких авторів, як П. Гураль [1], О. Підлущкий [2], Ю. Райхель [4], Б. Тищик [6], Г. Шульце [7], ін. Проте психологічні чинники політичного успіху вказаного діяча не були предметом наукового дослідження.

Мета статті – висвітлення психологічних чинників політичного успіху К. Аденауера.

Конрад Аденауер – відомий німецький державний діяч і політик, перший канцлер Федеративної Республіки Німеччина (далі ФРН) після Другої світової війни, відомий відновленням країни та формуванням демократичних інституцій. Вивчення його психологічного портрету К. Аденауера є необхідним для усвідомлення механізмів політичного лідерства та низки особистісних рис, які визначили характер ФРН відродження. Саме внутрішній світ, ціннісні орієнтири, життєвий досвід і здатність протистояти кризам формували його стратегічне бачення, наполегливість у досягненні цілей та готовність брати на себе відповідальність у важливі моменти історії.

Зокрема, К. Аденауер вирізнявся здатністю ухвалювати рішення не заради ідеологічних абстракцій, а виходячи з наявних обставин і можливостей, що давало змогу ефективно діяти в умовах повоєнного відродження. Він, зокрема, підтримав входження ФРН до НАТО у 1955 р., щоб забезпечити безпеку країни й стабілізувати її міжнародне становище. У своїй внутрішній політиці не ставив завдання радикальної трансформації суспільства, а обрав поміркований, консервативно-

демократичний курс, зокрема в межах партії Християнсько демократичний союз (далі ХДС) та її ідеології. Таке ставлення дозволило здобути широку суспільну підтримку. У перші п'ять років його правління ВВП зросло на 48 %, а реальна зарплата – на 80 %. Ці цифри свідчать про те, що його економічна політика базувалась на реальних діях і конкретних можливостях. Прагматичність дозволила уникнути ідеологічних пасток, які могли б паралізувати державну політику, та забезпечити стабільне відродження країни.

Крім того, К. Аденауер володів винятковою силою волі, яка проявилась у здатності відродити свою політичну кар'єру після переслідувань і виключення з політичного життя за режиму Націонал-соціалістичної німецької робітничої партії (далі НСДАП). Наприклад, він був усунений зі всіх посад у 1933 р. після приходу нацистів до влади і пережив арешт у 1944 р. Проте вже у 1945 р. повернувся до громадської діяльності, спершу як лідер політичної партії і, нарешті, як канцлер у 1949 р. Його наполегливість проявилась у тому, що він не лише прийняв виклик – відбудувати зруйновану країну – а й не відійшов від принципів, які вважав важливими: демократія, соціальна ринкова економіка, європейська інтеграція. Завдяки наполегливості він зміг утвердити владу своєї партії, сформувати уряд і забезпечити політичну стабільність, що стало підґрунтям «німецького економічного дива».

Відомо, що К. Аденауер демонстрував здатність мислити стратегічно – він передбачав довгострокові наслідки своїх рішень і керувався баченням майбутнього розвитку Німеччини як демократичної й західно зорієнтованої держави. Так, вже з самого початку визначив основні напрями: відновлення економіки, повернення до міжнародного співробітництва, інтеграція до західних структур, а не спроба негайного об'єднання зі Східною Німеччиною за будь-яку ціну. Наприклад, він розумів, що слабка, ізольована Німеччина після війни буде вразливою, тож сприяв входженню ФРН до Європейського об'єднання вугілля і сталі (1952 р.) та розвитку Європейської економічної співпраці, що пізніше трансформувалась у ЄС. Його зовнішньополітичні рішення – проєвропейська орієнтація, відмова від нейтралітету в угоду із Радянським Союзом – продемонстрували, що він розглядав не тільки короткострокові вигоди, але й довготривалу позицію Німеччини в Європі. Завдяки такому стратегічному підходу він заклав основу міжнародної легітимності ФРН, забезпечив зовнішню стабільність та створив передумови для економічного зростання.

Як справжній політик, К. Аденауер володів здатністю йти на компроміси – але лише в межах власного бачення національних інтересів, що дало змогу утримувати політичну стабільність і сформувати коаліції. Наприклад, після війни, під час формування уряду ФРН, він об'єднав свій ХДС/ХСС з Вільною демократичною партією та іншими партіями правого-центру, утворивши коаліцію, яка забезпечила йому владу. Його зовнішньополітичні рішення теж містили елемент компромісу: відмова від негайного об'єднання Німеччини за будь-яку ціну та вибір

на користь західного світу замість ізоляції чи нейтралітету. Це був компроміс між історичною єдністю й реальністю післявоєнної політичної ситуації. Завдяки таким компромісам він уникнув політичної ізоляції та створив умови для поступового відновлення.

Важливою особистісною рисою К. Аденауера була стресостійкість. Так, він продемонстрував надзвичайну здатність зберігати спокій і приймати зважені рішення в умовах граничної нестабільності – як особисто, так і в державній політиці. Наприклад, ще під час Першої світової війни в Кельні політик як обер-бургомістр відповідав за продовольче забезпечення міста, коли ситуація ставала надзвичайно критичною. Після Другої світової, коли країна перебувала в руїнах, зруйнована економіка, розділення Німеччини, політична нестабільність – він опинився перед викликом, що вимагав витримки і виваженості, проте не піддався паніці чи радикалізму, а сформулював чітку програму відродження країни. Наприклад, коли пропозиція від СРСР щодо об'єднання Німеччини з нейтральним статусом здавалася привабливою для багатьох, К. Аденауер відмовився, розуміючи ризики. Розвинена стресостійкість дала йому змогу ефективно діяти в кризових ситуаціях.

Цікаво, що К. Аденауер характеризувався обережністю й навіть недовірливістю у відносинах із іншими – він мав вузьке коло осіб, яким він справді довіряв, що давало змогу зберігати контроль і уникати внутрішніх ризиків. Наприклад, у відносинах із Людвігом Ерхардом, попри те, що той був його соратником і провідним економістом, виникли розбіжності та напруга, коли Ерхард претендував на наступництво. Також в діяльності партії ХДС і формуванні уряду Аденауер волів працювати з тими, хто поділяв його цінності і курс, що давало йому відчуття безпеки та керованості. Все це зменшувало ризики несподіваних політичних зрад або внутрішньопартійної нестабільності, що в умовах ранньої ФРН було критично важливим. Це не означає, що він не вмів співпрацювати (навпаки, він умів будувати потрібні альянси), але при цьому залишав за собою право контролю. Така обережність в міжособистісній сфері допомогла уникнути багатьох потенційних криз всередині партії і уряду, а також зберегти домінуючу позицію Аденауера як канцлера і партійного лідера.

Риси особистості К. Аденауера узагальнено у таблиці.

Як бачимо, особистісно К. Аденауер демонструє поєднання прагматизму, стратегічного бачення та сильної волі, які дали змогу впевнено вести Німеччину шляхом післявоєнного відродження. Його вміння йти на компроміси забезпечувало політичну стабільність, тоді як обережність допомагала зберігати контроль над ситуацією в умовах кризи. Наполегливість і стресостійкість робили його лідером, здатним ухвалювати рішення під тиском і досягати стратегічних цілей, що в підсумку сприяло формуванню демократичної, сильної та інтегрованої в західний світ Федеративної Республіки Німеччина.

Риси особистості Конрада Аденауера

Риса особистості	Прояв у діяльності	Наслідок для політичного успіху
Прагматичність і раціональність	Орієнтація на реальні ресурси та можливості держави; вибір курсу на співпрацю із Заходом замість ілюзорної «німецької самодостатності»	Створення підґрунтя для «економічного дива», підвищення рівня міжнародної довіри
Сильна воля і наполегливість	Повернення в політику після відсторонення і переслідувань нацистським режимом; політична стійкість у конфліктах	Здатність завершувати реформи і витримувати тиск у складних обставинах
Стратегічне мислення	Далекоглядний курс на європейську інтеграцію і безпекові союзи, включно з НАТО	Зміцнення міжнародного статусу ФРН та гарантування її безпеки
Схильність до компромісів	Вміння налагоджувати партнерські відносини з Францією, США і внутрішньопартійними опонентами	Стабілізація політичної системи і уникнення радикальних конфліктів
Стресостійкість	Збереження самовладання під час кризових ситуацій у зовнішній і внутрішній політиці	Можливість ухвалювати виважені рішення без емоційних похибок
Недовірливість та обережність	Обмежений доступ до внутрішнього політичного кола, ретельний підбір кадрів у державному управлінні	Захист від підриву політичної лінії, але інколи – брак відкритості й колегіальності

Отже, психологічний портрет К. Аденауера вказує на складний баланс між особистісними рисами, що забезпечили його політичний успіх, та низкою персональних якостей, які викликали критику сучасників. До позитивних належать прагматичність, стратегічне мислення, здатність до компромісу, висока стресостійкість та надзвичайна наполегливість – саме вони дали можливість К. Аденауеру відновити міжнародний авторитет ФРН, започаткувати «німецьке економічне диво» й закласти основи європейської інтеграції. Його рішучість і орієнтація на реалістичні цілі сприяли становленню ефективної демократичної держави в умовах повоєнної руїни. Водночас такі негативні риси, як недовірливість і схильність концентрувати владу в власних руках, інколи обмежували колегіальність ухвалення рішень та породжували психологічне напруження у політичному середовищі держави. Проте саме поєднання вказаних амбівалентних рис-якостей сформувало сильного лідера, здатного забезпечити стабільність і розвиток країни в один із найскладніших періодів її історії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гураль П. Конрад Аденауер – людина, політик і державний діяч (до 140-річчя від дня народження). *Вісник Львівського університету. Серія юридична*. 2016. Вип. 62. С. 80–89.
2. Підлущкий О. Постаті XX століття. Київ : Дух і літера, 2007. 268 с.

3. Політика в особах. Політичне лідерство на постсоціалістичному просторі: національний і регіональний контексти / за ред. Ф. М. Рудича. Київ : Парламентське вид-во, 2008. 352 с.

4. Райхель Ю. Найрозумніший німецький державний діяч із часів Бісмарка. *День*. 2009. 31 жовтня. № 197. URL : <https://day.kyiv.ua/article/istoriya-i-ya/payrozumnishyy-nimetsky-derzhavnyy-diyach-iz-chasiv-bismark>.

5. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

6. Тищик Б. Й. Німеччина: історія державності та права (IX ст. – поч. XXI ст.). Львів : Тріада плюс, 2011. 392 с.

7. Шульце Г. Історія Німеччини: пер. з нім. Київ : Наука, 2010. 274 с.

УДК 141.7-8 : 159.9.01

Анатолій В. Фурман

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ТВОРЧІСТЬ АКАДЕМІКА В.А. РОМЕНЦЯ ЯК ПСИХОДУХОВНИЙ РЕСУРС УКРАЇНОТВОРЕННЯ

Творчість характеризується мислителями, науковцями, богословами та діячами різних професій по-різному, полісемійно, багатовимірно за значеннями і смислами. На наше переконання, *т в о р ч і с т ь* – це завжди *похід за горизонт* узвичаєного повсякдення *задля творення культурних кодів, універсалій, трансцендентальних схем, зміслових конструкцій у вчинковій мозаїці життєвого шляху особистості*. Якщо така екзистенція присутня, то в окремої особи виникає, еволюціонує та розпросторюється ще й *творчий шлях*. Яскравий приклад у цьому сенсовому вимірі наводить академік Юрій Кузнецов у статті «Михайло Коцюбинський: від таємниці агави до загадки особистості»: «...Важкий життєвий шлях письменника, як проілюстровано наступністю ковітальних подій, змушував черпати сили і з української природи – із серця рідної землі та із еталонних узірців (насамперед особистісних) етнонаціональної культури і, незважаючи на матеріальні нестатки, канцелярську роботу, хвороби і нагляд поліції, розквітнути щедрим талантом світового масштабу – цвітом справжньої художньо вишуканої краси. Врешті-решт ... творчий шлях, здійснений цим самородком українства у форматі великого вчинку-подвигу, вповні переміг життєвий шлях і за художнім змістом і за культурними наслідками. І підтвердженням тому є те, що передчасна смерть («те сичання чигаючої смерти») обернулося безсмертям його творів на віки для всього людства» [2, с. 133-134].

Буденна свідомість визначає творчість як процес створення нового, додаючи, що бути творчим означає в діяльному сумлінні відповідати корисною справою нагальним викликам часу. Проте справжні *продукти творчості* – відкриття, твори, винаходи світового і національного масштабів – достатньо рідкісне явище, чому, власне, є пояснення: у повсякденні нам не часто доводиться

вирішувати складні проблеми і творчі завдання, тоді як звичні схеми і взірці соціально схвалюваних реакцій, розмірковувань і дій, підтримувані набутим ментальним досвідом та раціональними знаннями, використовуються широко, повсюдно, безперервно. Та й істинна потреба у творчості на особистісному рівні виникає лише тоді, коли звичні, раніше прийняті та ефективні, взірці і моделі мислєдїяльностї виявляють свої пізнавальні межі, неадекватність наявному контексту практичного діяннї. Так виникає злам звичного, освоєного, відомого, що вимагає внутрішньо драматичної, свідомо відповідальної відмови від очевидного, здавалося б, само собою зрозумілого. Творець опиняється наодинці перед *безоднею невідомого, непізнаного*, котра заворожує й жахає, окрилює й приземлює, втішає й розчаровує. Тому іскра творчості, сягаючи незвіданих глибин цього виявленого знаннєвого розриву, тільки в цьому разі здатна актуалізувати достеменну енергетику творчої думки й у перспективі висвітлити нові стежини у збагаченні соціального життя, породивши більш пластичні культурні сенси і способи мислєвчинення.

Із психологічного погляду відомо, що кожному окремому переживанню людини, навіть за одних і тих соціальних умов, притаманна своя неповторна аура думок і почуттів, йому більшою чи меншою мірою характерна новизна душевних інтонацій і духовних імпульсів, що зумовлено як спонтанним виявом архетипних туманностей, так і мобілізацією смислових та афективних ресурсів екзистенційно іншого контексту персонального прожиття кожного окремого моменту повсякдення. А це означає, що до творчості, до ідейного натхнення й катарсису, як і до джерельної святості, у суб'єктивному вимірі особистісного буття багато покликаних, проте мало вибраних. І людина знаходить цьому виправдання, апелюючи недовірою і претензіями або до соціуму, або до самої себе, часто поєднуючи те і те у різних пропорціях бляклого вираження палітри форм своєї людської суті.

Отож, творчість – не будь-який довільний жест творення нового і, тим більше, не безтурботне проведення часу у мріях, фантазуваннях, пошуках. Творчість – це тяжка щоденна відповідальна праця, що за всієї драматичності плину подій усе ж уможливорює рух локомотиву людської історії в конструктивному напрямку – доцільності, доладності, досконалості. Це праця, котра вимагає максимального зосередження свідомості і тривалого вольового зусилля, котра виснажує емоційно, розумово, фізично і часто здійснюється на межі свободи та обов'язку, знання й нерозуміння, пристрасті та розчарування, віри і відчаю. Вона, безсумнівно, вимагає таланту і психічної стійкості, ідейної відданості справі і сили духу, мужності йти за обрїї відомого та мудрості виявляти і поєднувати суперечності й навіть взаємоузгоджувати речі несумісні та, здавалося б, неможливі.

Мовиться про творців найвищого п'єдесталу культурних здобутків людства, які своєю натхненною творчою працею збагатили мудродайну

скарбницю знань непересічної світоглядної ваги, визначивши на століття, а то й на тисячоліття, безупинний поступ не лише до філософської і наукової істини, а й до джерельної любові та одвічної правди наповненого гідними вчинками життя. Саме таким був у самовідданому служінні науці й залишається у живильній смисловій ритміці численних творів сьогодні **Володимир Андрійович Роменець** (1926-1998) – видатний український учений і мислитель другої половини ХХ століття, академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, історик, теоретик і методолог психології, автор філософсько-психологічної теорії вчинку, один із фундаторів вітчизняної історико-психологічної науки, вихователь багатьох поколінь українських психологів. Його творчість, як підтверджують два останніх десятиліття, хоча й без його особистої фізичної участі, все ж є предметом різнобічного наукового вивчення і прискіпливої критичної рефлексії з боку провідних українських науковців, що підтверджують збірки наукових праць «Психологія вчинку: Шляхами творчості В.А. Роменця» (2012 [6]) та «Академік В.А. Роменець: творчість і праці» (2016 [1]) і, звісно, сім томів фундаментальних досліджень з історії всесвітньої психології від давніх часів до сьогодення [8-14], навчальний посібник «Психологія творчості» [15] та підручник «Основи психології» [5], що перевидані столичним видавництвом «Либідь».

Проте незаслужено непоміченим та обмаль цитованим залишається невеликий (96 сторінок) твір В.А. Роменця «Виховання творчих здібностей у студентів», що побачив світ у 1973 році тиражем три тисячі примірників у видавництві «Вища школа», а через 45 років (2018) нами підготовлений і виданий у новій редакції в ж. «Психологія і суспільство» [7]. В еволюції творчого шляху Володимира Андрійовича – це завершальний етап формування дослідницької програми: від теорії творчої уяви (1964) і творчості (1971) до зародження і конкретизації ідеї вчинку (1964–1973), тому що далі, упродовж чверть століття, ним будуть обгрунтовані вчинковий принцип і вчинковий канон, їх застосування до розв’язання найскладніших проблем розвитку психології, пізнання джерел, форм і способів людського буття, врешті-решт на їх розлоному метатеоретичному фундаменті постануть психософія вчинку і канонічна психологія (див. також [3; 4; 16-19]).

Примітною особливістю творчої постаті Володимира Роменця є те, що він у своїй особистісній мислелі поєднав переваги філософа, психолога, історика і методолога. Фактично в одній особі постійно самоактуалізувалися у важкій повсякденній праці різні функціонали свідомого екзистенціювання, що врешті-решт проростали у вигляді непересічних творчих продуктів, причому все змістовніші, значеннєво складніші й культурно вагоміші, а головне – україномовні, софійно-психологічні, літературно досконалі. Звідси, власне, й постає виняткове смислове навантаження і *сенсаційна українськість* його текстів, які потрібно кількаразово перечитувати для досягнення багатоглядно-значеннєвої мозаїки тих процесів і феноменів, про які дискурсивно мовиться.

Вочевидь не становлять виключення його роботи із *психології та педагогіки творчості*, що являють собою золотий ресурсний фонд психодуховної сили української нації.

На доповнення цього, імовірно, ще більш фундаментальною ознакою дослідницької свідомості Володимира Андрійовича було те, що достойників минулого він впускав у своє проблемне дискусійне поле завжди натхненного напруженого думання як реінкарнованих інтелектуалів. І в цій творчій самоекзистенції через суб'єктні канали свідомого вчинення українського любомудра вони ставали сучасниками у тому сенсі, що їхні твори смиислоточили повноцінним духовним життям.

Загалом у психодидактичній концепції В.А. Роменця із психологічних, наукознавчих і педагогічних позицій висвітлюється одна з найактуальніших проблем вищої школи – шлях до наукової творчості майбутнього фахівця. Запропоновано спосіб розв'язання цієї проблеми, що діяльно охоплює *чотири дослідницькі такти авторського пізнавального пошуку*: спочатку описані проблематика, предметне поле і пояснювальні можливості психології творчості як нового дисциплінарного напрямку розвитку психологічної науки та аргументовано буттєвий сенс творчості; потім у взаємодоповненні розглянуто наступність умотивовано поетапного – від подиву та інтересу до ідеалу вченого і внутрішнього вчинкового поривання – входження юної особистості у винятково складну за багатопредметною глибиною та інтелектоємну сферу науки, з одного боку, і в разі належного опанування її формами, методами, засобами і процедурами вмілого поєднання в особистій дослідницькій діяльності теоретизування й експериментування, категоризації і фактизації, інтерпретації та об'єктивування, актуалізації потенціалу теоретичної свідомості і використання ресурсних здібностей практичного інтелекту – з іншого; далі змальовано деталізовану психодидактичну картину формування здібностей університетської молоді до наукової творчості, що містить концептуальні, діагностичні, психорозвивальні і суто педагогічні аспекти оптимізації умов та особливостей перебігу творчого процесу, виявляє послідовність найважливіших форм науково-пошукової роботи студентів, а саме складання бібліографії, реферування першоджерел, висунення наукової проблеми та її аргументування, підготовку плану і програми дослідження, вибір його методики і розкриття гіпотези, опрацювання теоретичної системи викладу експериментального матеріалу; нарешті доступно проаналізовано найінтимніші механізми передачі соціального досвіду та виховання творчих здібностей у системі бачити проблеми й віднаходити адекватні способи їх розв'язання.

Відтак реалізовані автором такти пізнавальної творчості розкриті за логіко-структурною схемою вчинку в наступності його ситуаційного, мотиваційного, діяльного і післядіяльного компонентів або ліній самотворення, котрі яскраво

характеризують завершений цикл самозростання особистісної зрілості та неповторної індивідуальності автора-творця. Наповнюючи учинковим змістом власний творчий життєвий шлях і створюючи досконалий продукт пізнавальної творчості – своєрідну психологічну граматику виховання творчих здібностей молоді, він водночас рефлексивно програмує ситуацію наснаження до творчості і входження у смислове поле реінтерпретації текстових фрагментів кожного, хто наважиться втілити намір опанувати змістом цієї ґрунтовної наукової праці. Тут читач також знайде поради щодо того, як оптимально поєднати теоретичні й практичні аспекти пошукової роботи, оригінальність і комунікацію у лоні трансдукційних (взаємоперехідних) зсувів від суб'єктивно-психічного до матеріально-речового і навпаки, як домогтися, щоб категорійний план дослідження трансформувався у реальний план досліджуваних подій, щоб зародилася й зміцніла здатність бачити проблеми та адекватно витлумачувати дослідницькі етапи розвитку творчого процесу, нарешті як поставити науковий експеримент, обробити одержані під час експериментування дані та сформулювати теоретичні висновки з них.

Унікальність цієї невеличкої книги полягає в тому, що визнаний Академік постає не тільки як глибокодумний дослідник процесу творчого сходження людини до вчинкових вершин самопереображення та особистісної зрілості, і не стільки як непересічний у своєму тезаурусі і власній логіці розмірковувань філософ, котрий до найменших подробиць розкодовує змістовий простір науки на два буттєвих зрізи свідомості – теоретичний та експериментальний, висвітлює оптимальний шлях становлення її знансєвих форм (від формулювання наукової проблеми і вирішальної гіпотези до відшукування закономірностей і створення теорії). Головне, що Він виявляє себе як талановитий педагог, креативний наставник-психолог: легким живим мовленням, котре природно оприявнює розмірений і водночас нестримний потік зрілої наукової думки, висвітлює істини, сумніви і поради про доволі складні, а часто й гостро дискусійні, речі. Як подолати широко рекламований нігілізм до науки, зневажливе ставлення або до теорії, або до експерименту? За яких умов у молодого дослідника практичне питання «як учиняти?» стає теоретичним і народжується здатність до теоретичного мислення. Які методи, засоби і прийоми дають змогу виплекати найціннішу спроможність у здійсненні творчої діяльності – здатність бачити проблеми? Чому учнівство і живий контакт учителя та учня не можуть замінити ніякі книжки, підручники?

Змальована академіком Роменцем деталізована психодидактична картина формування здібностей юнацтва до наукової творчості не втратила своєї освітньої значущості й сьогодні. Річ у тім, що вона винятково вдало взаємодоповнює концептуальні, діагностичні, психорозвивальні і суто педагогічні аспекти оптимізації умов та особливостей перебігу творчого процесу, виявляє

послідовність найважливі-ших форм науково-пошукової роботи студентів, а саме складання бібліографії, реферування першоджерел, висунення наукової проблеми та її аргументування, підготовку плану і програми дослідження, вибір його методики і розкриття гіпотези, опрацювання теоретичної системи викладу експериментального матеріалу. Крім того, Автором доступно проаналізовані найінтимніші механізми передачі соціального досвіду та виховання творчих здібностей у системі «вчитель – учень», де перший становить живу розкрити лабораторію думок винахідництва, тоді як другий не тільки привласнює образ думок навчителя, а й стає оригінальним у своїй своєрідності самостійно бачити проблеми й віднаходити адекватні способи їх розв’язання.

Отож, маємо ту рідкісну ситуацію, коли Творець, розтаємничуючи секрети виховання творчих здібностей, поєднує у собі неперевершений еталон творчого вчинення у пізнанні першоджерел людського буття і чинників постання повноцінного суб’єкта самотворення, творчої індивідуальності. Наповнюючи учинковим змістом власний творчий життєвий шлях і створюючи досконалий продукт пізнавальної творчості – *своєрідну психологічну граматику виховання творчих здібностей молоді*. Він водночас рефлексивно програмує ситуацію наснаження до творчості і входження у смислове поле реінтерпретації текстових фрагментів кожного, хто наважився втілити намір опанувати змістом цієї ґрунтовної наукової праці. Тут читач також знайде поради щодо того, як оптимально поєднати теоретичні і практичні аспекти пошукової роботи, оригінальність і комунікацію у лоні трансдукційних (взаємоперехідних) зсувів від суб’єктивно-психічного до матеріально-речового і навпаки, як домогтися, щоб категорійний план дослідження трансформувався у реальний план досліджуваних подій. щоб зародилася й зміцніла здатність бачити проблеми та адекватно витлумачувати дослідницькі етапи розвитку творчого процесу, нарешті як поставити науковий експеримент, обробити одержані під час експериментування дані та сформулювати теоретичні висновки з них.

У будь-якому разі пропоноване видання [7] стане у нагоді як першокурсникам різних спеціальностей, котрі вивчають загальнообов’язкову дисципліну «Основи наукових досліджень», так і слухачам численних магістерських програм, які вивчають методологію фахових досліджень, пишуть і захищають відповідні кваліфікаційні роботи. Мовиться насамперед про майбутніх фахівців соціономічних професій – психологів, соціальних працівників, педагогів, а також на українську молодь, яка прагне до творчої діяльності, зреалізування власних здібностей і зміцнення українського духу в координатах національної ментальності та психокультури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Академік В.А. Роменець: творчість і праці : зб. ст. / упоряд. П.А. М’ясоїд; відп. ред. Л.О. Шатирко. Київ: Либідь. 2016. 272 с.

2. Кузнецов Ю.Б. Михайло Коцюбинський: від таємниці агави до загадки особистості. *Психологія і суспільство*. 2024. №2. С. 118–134.
3. Методологія і психологія гуманітарного пізнання: колективна монографія. До 25-річчя наукової школи професора А.В. Фурмана. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 998 с.
4. М'ясоїд П.А. Культурно-історична психологія і творчість В.А. Роменця. *Психологія і суспільство*. 2021. №2. С. 16-77.
5. Основи психології : підручник / за заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Вид. 6-те, стереотип. Київ: Либідь, 2006. 632 с.
6. Психологія вчинку: шляхами творчості В.А. Роменця: зб. ст. / упоряд. П.А. М'ясоїд; відп. ред. А.В. Фурман. Київ : Либідь, 2012. 296 с.
7. Роменець В.А. Виховання творчих здібностей у студентів. *Психологія і суспільство*. 2018. №3-4. С. 178-223.
8. Роменець В.А. Історія психології Стародавнього світу і середніх віків: навч. посіб. Київ : Вища школа. Головне видавництво, 1983. 416 с.
9. Роменець В.А. Історія психології епохи Відродження: навч. посіб. Київ: Вища школа. Головне видавництво, 1988. 408 с.
10. Роменець В.А. Історія психології XVII століття: навч. посіб. Київ : Вища школа, 1990. 568 с.
11. Роменець В.А. Історія психології епохи Просвітництва : навч. посіб. Київ: Вища школа, 1993. 568 с.
12. Роменець В.А. Історія психології XIX – початку XX століття : навч. посіб. Київ: Либідь, 2007. 832 с.
13. Роменець В.А., Маноха П.І. Історія психології XX століття: навч. посіб. 3-є вид. Київ : Либідь. 2017. 1056 с.
14. Роменець В.А. Предмет і принципи історико-психологічного дослідження. *Психологія і суспільство*. 2013. №2. С. 6-27.
15. Роменець В.А. Психологія творчості: навч. посіб. Київ: Вища школа, 1971. 247 с.
16. Фурман (Гуменюк) О.Є. Теорія і методологія інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього закладу: монографія. Ялта – Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. 340 с.
17. Фурман А.В. Методологічна реконструкція предметного поля канонічної психології. *Психологія особистості*. 2019. №1(10). С. 5-21. DOI: <https://doi.org/10.15330/ps.10.1.5-21>
18. Фурман А.В. Психокультура української ментальності: 2-е наук. вид. Тернопіль : ВЦ НДІ МЕВО, 2011. 168 с.
19. Фурман А.В. Українська ментальність та її культурно-психологічні координати. *Психологія і суспільство*. 2001. №1. С. 9-73.

Андрій Гірняк

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Галина Гірняк

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ПСИХІЧНА АУТОТРАВМА ТА ЇЇ ДЕТЕРМІНАНТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

У психології виокремлюють 4 види впливу: 1) масовий; 2) груповий; 3) індивідуальний; 4) самовплив. У цьому контексті усі *травми* (фізичні, психічні, психологічні, травми дитинства та ін.) можна диференціювати за чинниками, які впливають на їх виникнення, наприклад: 1) війна та стихійні лиха як глобальні/масові психотравмівні ситуації, ЗМІ як засіб масового інформаційного ураження (особливо у контексті інформаційної війни); 2) неблагополучна сім'я як мала соціальна група, освітній чи трудовий колектив з негативним соціально-психологічним кліматом, деструктивні субкультурні групи; 3) індивідуальний вплив (торттури, аб'юз тощо); 4) самовплив (аутоагресія різного рівня усвідомлення від маніфестуючого суїциду до несвідомого самопокарання/самоспотворення через харчову поведінку чи тату). Саме аутовплив дає змогу особистості активувати психологічні механізми як самозцілення, так і самознищення.

Селфхарм як явище ушкодження власного тіла, з метою позбутися стресу, має такі найрозповсюдженіші форми: порізи, проколювання, перетискання, удари, обпалення, висмикування волосся тощо. Відоме «замкнуте коло селфхарму»: 1) завдаєш собі травму, щоб відволіктися від негативних переживань; 2) відчуття самоспричиненого болю викликає ілюзію контролю своїх психологічних станів та емоцій; 3) у зв'язку з цим відчуваєш ситуативне полегшення, котре не вирішує проблему; 4) виникає почуття провини і сорому за свої дії (безпорадність), а відтак цикл повторюється. При цьому самопошкодження зазначається у DSM-IV і DSM-5 як симптом пограничного розладу особистості адже до 70 % осіб з таким розладом чинять самоушкодження без суїцидальних намірів. Водночас часто самоушкоджують себе пацієнти з адиктивною поведінкою, шизофренією, депресивними розладами, тривожними розладами, розладами прийому їжі, а також ПТСР. Прикметно, що ризик самопошкодження у жінок становить 1:7, тоді як у чоловіків – 1:25 [1].

Психотравму тлумачать як травму, що «виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації; емоційна дія, яка спричинила психічний

розлад; шкода, нанесена психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостроемоційних, стресових впливів інших людей на її психіку» [2]. При цьому *самотравмування* розуміють як дію чи бездіяльність спрямовані на завдання шкоди самому собі.

Аристотель, Спіноза та Вільгельм Гегель вказували на існування *causa sui*, тобто деякої субстанції, яка наділена усіма атрибутами і є «причиною для самої себе». У психології *модель вільного спричинення* (В. Петровський) є наріжною для «теоретичного аналізу проблеми самотворення Я-концепції, оскільки визнання самозумовлення у психології дає змогу обґрунтувати не лише ідею саморуху та саморозвитку особистості, коли розвиток відбувається у внутрішньому просторі її зв'язків з іншими людьми, а й соціально-психологічний механізм самотворення Я через внутрішню зустріч у сфері самосвідомості вітакультурних форм активності (поведінка, діяльність, спілкування, вчинки) та образів суб'єктивної реальності (суб'єкт, особистість, індивідуальність, універсум)» [3, с. 174].

Негативні фактори об'єктивної реальності (або інформація про них) через механізми психосоматики спроможні спричинювати деструктивні переживання чи невротичні розлади. Отож останні можуть виникати і при відсутності зовнішніх стрес-чинників! Крім того, оскільки небезпечність й інтенсивність дії травмівної ситуації є різною, то одна й та ж сама подія може спричинювати лише негативні емоції або ж важкі психічні травми [4].

Факторами розвитку психотравми є: характер психотравмівної події; швидкість та інтенсивність впливу психотравмівного фактора; значення психотравми для особи; індивідуально-психологічні особливості людини. Відтак психотравмівна ситуація має як об'єктивні передумови так і суб'єктивну детермінацію. Також її наслідки можуть бути віддаленими в часі. Зокрема, людина інколи легко справляється з критичною подією завдяки мобілізації внутрішніх ресурсів. Однак з вичерпанням останніх, травма з часом починає проявлятися [2].

Усім відомий факт, що в абсолютно однакових дистресових обставинах одна людина зазнає психотравми, інша лише відчує негативні емоції, а третя – сприйме стресові обставини як позитивну інгібіцію для загартування характеру та саморозвитку [5]. Тобто криза може вести як до травми так і до зростання. Коли ситуація об'єктивно задана одна для всіх, а результати різні, то єдиною змінною є суб'єктивний внутрішній світ самої людини.

Отож передумовами психотравм є не лише і не стільки деструктивні зовнішні чи аутоагресивні (суїцидальні) впливи, скільки індивідуально-типологічні характеристики, що зумовлюють підвищену вразливість особи (низький рівень емоційної саморегуляції, гранично високий рівень емпатії, низька психологічна стійкість, межовий інтернальний локус контролю тощо). Тобто ризики отримання психотравми не стільки детермінуються зовнішніми обставинами, скільки внутрішніми.

У повсякденні багатьох людей можна помітити безліч аутоотравмівних інтенцій: 1) чоловік регулярно зловживає алкоголем, але винні, на його думку, в цирозі печінки неякісний самогон, погані друзі чи некомпетентні лікарі; 2) в умовах пандемії жінка вбиває свій імунітет, ходить без медичної маски, не вакцинується, але причиною вважає виключно вірус і вдається до конспірологічних теорій; 3) в період війни громадяни годинами «залипають» у новинах, переглядають контент з вбитими, розірваними тілами, грубо порушують правила інформаційної гігієни, а відтак уможливають вторинну травматизацію.

Доволі показовою є закономірність, коли в учасників бойових дій на першій лінії фронту статистично значуще менше трапляється ПТСР ніж у бійців третьої лінії. Тобто парадоксальна ситуація, коли в об'єктивно значно складніших ситуаціях суб'єктивно легше переноситься дія дистресора. І навпаки, у відносно безпечніших умовах суб'єктивно важче переживається, а відтак є більш психотравмівною дія слабшого дистресора. Це пояснюється не лише фактором вторинної травматизації, а й втратою відчуття контролю над ситуацією, неспроможністю відреагувати на стимули, сповна проживати/пропрацьовувати емоції. Сукупність цих чинників зумовлює підвищення внутрішньої напруженості військовиків на третій лінії фронту, котра часто посилюється неусвідомленим почуттям провини. Також часткова чи повна відсутність достовірної інформації активізує фантомні страхи бійців, гіперболізує негативні очікування, а відтак зазначені чинники у їхній свідомості набувають більшої суб'єктивно травмівної дії.

За К.Г. Юнгом саморуйнівна поведінка спричинюється дією архетипу Тіні, котрий уособлює всі латентні, неприйнятні та витіснені аспекти особистості (комплекси, інстинкти, страхи, агресію тощо). Однак робота з Тінню полягає не в її знищенні, а в усвідомленні та інтеграції, що спричинює цілісність особистості та самопізнання, а зрештою – вивільнення життєвої енергії та потенційне посттравматичне зростання. У цьому контексті особливою ресурсністю відзначається наративно-розвиваюча терапія STAIR (Крістіна М. Хассія, Марілен Клуатре), як «травмофокусований підхід, що ефективно інтегрує як внутрішні, так і зовнішні фактори у подоланні дистресу, пов'язаного з потрясінням» [6, с. 165]. На внутрішньому рівні метод центрується довкола формування позитивного особистісного наративу постраждалих осіб, допомагаючи їм опрацьовувати та усвідомлювати травмівні спогади у чітко структурований та конструктивно емоційно заангажований спосіб.

Ми можемо захищатися від чужих, нас можуть захистити від інших. Але ми повністю беззахисні перед самим собою! Відтак пропедевтичне оволодіння психологічними техніками і прийомами саморегуляції дасть змогу уникнути або мінімізувати рівень психічних аутоотравм як у військовиків так і серед цивільного населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Самопошкодження. *Вікіпедія – вільна енциклопедія*. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F>
2. Психологічна травма. *Вікіпедія – вільна енциклопедія*. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F>
3. Фурман А.В., Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. Львів: Новий Світ-2000, 2006. 360 с.
4. Психотравмуюча ситуація та психотравма. *Психологічна допомога. База пошуку психологів України*. URL: <https://www.psychelp.com.ua/2021/09/07/psychotravmuyucha-sytuacziya-ta-psyhotravma/>
5. Гірняк А.Н. Психологічні засади модульно-розвивальної взаємодії учасників освітнього процесу ЗВО : дис. ... д-ра. психол. наук : 19.00.07, Івано-Франківськ, 2021. 541 с.
6. Лупійчук С. Психологічна характеристика внутрішніх та зовнішніх чинників психічної травми. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали III Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т.1. С. 163-165.

о. Микола Квич*координатор військового капеланства Тернопільсько-Зборівської архієпархії
УГКЦ (духівник родин полеглих м. Тернополя)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ПРОЦЕДУРИ ПРОФІЛАКТИКИ ПТСР

Головними психологічними технологіями профілактики ПТСР на сьогодні є інформаційно-просвітницька робота, тренінги психологічної стійкості, низка когнітивно-поведінкових методів, декомпресія, арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані методи й підходи. Вибір того чи іншого підходу профілактики чи усунення ПТСР визначається низкою детермінант:

1. Військовий досвід. «Дослідження виявили, що прояв симптомів відрізняються залежно від військової служби конкретного звання (молодший/старший солдат, молодший лейтенант і т.д.). Крім врахування роду військ, існує потенціал для багатьох варіантів військового досвіду (наприклад, час служби, період служби, розгортання) для впливу на рівень ПТСР» [4].

2. Статеві відмінності. Більшість досліджень, що аналізують бойові травми та посттравматичний стресовий розлад, історично зосереджувалися на чоловіках. Лише нещодавно з'явилися дослідження, спрямовані на вивчення проблеми ще й жінок-військовослужбовиць. Сучасне воєнне середовище у поєднанні зі зміною ролі жінок, які там служать, зумовили безпрецедентний рівень бойового впливу на жінок, які служать. Новітні дослідження свідчать про те, що з моменту повномасштабного вторгнення суттєво збільшилась роль жінок у бойових діях. На додаток до травми, пов'язаної з бойовими діями, сексуальна травма може бути ще однією причиною посттравматичного стресового розладу. Врахуємо також сексуальні домагання та/або напади, що можуть спричинити розвиток посттравматичних стресових розладів у жінок-військовичок.

3. Супутній діагноз. Деякі інші психіатричні розлади зазвичай виникають разом із симптомами ПТСР. «Дані епідеміологічних досліджень вказують на те, що більшість людей із симптомами посттравматичного стресового розладу відповідають критеріям принаймні ще одного розладу, причому значна частина має три або більше пунктів. Найпоширеніші супутні діагнози охоплюють депресивні розлади, розлади вживання психоактивних речовин, інші тривожні розлади та синдром дефіциту уваги з гіперактивністю. Крім того, особливий вплив мала черепно-мозкова травма (ЧМТ), що пов'язана з посттравматичним стресовим розладом, яка створювала військовим підвищений потенціал впливу травм, пов'язаних з вибухом. ЧМТ тепер описано як характерна рана сучасної

війни. Щоб контролювати їх під час дослідження, важливо зібрати інформацію, пов'язану з цими умовами» [4].

Отже, психологічна освіта як психологічна технологія та процедури профілактики ПТСР має на меті підвищення обізнаності про стрес, ПТСР та способи самодопомоги. Її формами реалізації є, як правило, лекції, тренінги, брошури, бесіди; пояснення симптомів ПТСР, нормальних реакцій на стрес; навчання виявленню “тривожних дзвіночків”. На наш погляд, психоосвіта значно знижує страх перед власними реакціями, мотивує звертатися по допомогу.

Стрес-менеджмент допомагає сформувати низку навичок ефективного подолання стресу й формує здатність керувати емоційними станами у кризових ситуаціях за допомогою технік саморегуляції (дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація); тренінгів розвитку емоційного інтелекту, когнітивної гнучкості та вправ на відновлення контролю над тілом та реакціями.

Когнітивно-поведінкові методи в напрямку профілактики ПТСР зосереджуються на зміні деструктивних переконань і поведінкових стратегій шляхом ідентифікації і корекції викривлень мислення (катастрофізація, самозвинувачення); навчання адаптивній поведінці та формування позитивних переконань і моделей подолання. На наше переконання, це значно зменшує ризик фіксації на травматичному досвіді.

В сучасних реаліях часто використовується десенсибілізація та переробка травми (EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing), як метод "переписання" сприйняття травматичної події через стимуляцію мозку (очні рухи, тактильні сигнали), що сприяє зниженню інтенсивності емоційних спогадів.

Психологічну дебрифінг чи декомпресія доцільно використовувати для надання підтримки одразу після травматичної події за допомогою групової або індивідуальної бесіди, де обговорюються почуття, реакції, потреби. Якщо це застосувати у перші 24-72 години після інциденту це значною мірою дозволяє уникнути накопичення емоційного тиску.

Арт-терапевтичні технології як процедури профілактики ПТСР допомагають виразити переживання символічно, без слів через малювання, скульптуру, музику, поезію, часто через колективне творення.

Тілесно-орієнтовані методи дозволяють зняти тілесні блоки, заземлити емоції шляхом застосування дихальних вправ; рухових практик (йога, тілесна терапія), які дають можливість налагодити контакт з тілом і простором. Тілесно-орієнтовані методи, на наш погляд, повертають людину у “тут і зараз” та знижують дисоціацію. У своїй практичній діяльності я найбільш часто застосовую групову терапію та підтримувальні групи, які створюють простір для обміну досвідом і підтримки.

Проблематичність застосування процедур лікування ПТСР полягає у тому, що він зазвичай супроводжується іншими психічними захворюваннями. "За даними Національної програми дослідження супутніх захворювань США, 16% пацієнтів з діагнозом ПТСР мають один супутній психіатричний розлад, 17% - два психіатричні розлади, а 50% - три або більше. Аналіз 7-річних клінічних даних великої вибірки військовослужбовців показав, що 83% пацієнтів з ПТСР мали один супутній діагноз, а 62,2% - три. Депресивні розлади, тривожні розлади, наркоманія та алкоголізм в 2-4 рази більш поширені серед пацієнтів із ПТСР, які користувалися психоактивними речовинами для самолікування. Поки-що не існує єдиної думки щодо того, чи слід пацієнтів із коморбідними ПТСР і зловживанням психоактивними речовинами лікувати послідовно чи одночасно, хоча для військових ветеранів можливим і ефективним виявилось одночасне лікування. Значна супутня патологія може суттєво ускладнити лікування та потребувати ширшого спектру втручання та додаткового лікування" [2; 4].

У межах військових підрозділів психологічні процедури профілактики ПТСР як правило охоплюють регулярну психодіагностику через скринінг психоемоційного стану (анкети, бесіди, тести) та превентивне виявлення груп ризику. Важливим є також психологічне консультування, що надається через індивідуальні зустрічі з військовими психологами, конфіденційну допомогу, емоційне розвантаження. При цьому важливою є співпраця з капеланами, оскільки духовна підтримка є суттєвим доповненням до психологічної.

Таким чином, профілактика ПТСР – це не одноразова дія, а системна робота, що має охоплювати передбойову підготовку, психологічний супровід під час служби та повноцінну допомогу після повернення.

Комплексне поєднання психологічної освіти, технік саморегуляції, соціальної підтримки та професійного втручання є, на наш погляд, є запорукою збереження психічного здоров'я військових. У цьому контексті варто чітко розрізняти етапи та стадії розвитку ПТСР. Першим етапом є гостра реакція на стрес, яка триває від кількох годин до кількох днів після травми. Її характерними ознаками є шок, розгубленість, емоційне оніміння чи навпаки гіперемоційність, соматичні реакції (пітливість, серцебиття, нудота), порушення сну, тривожність. Це нормальна реакція на ненормальні обставини і тому якщо своєчасно надати допомогу ПТСР може не розвинути.

Гострий стресовий розлад є другою фазою, що триває у період до 1 місяця після події. Її ознаками є нав'язливі спогади, флешбеки, уникання нагадувань про подію; емоційна відстороненість та гіперзбудження, зокрема дратівливість, проблеми зі сном, постійна напруга. Це потенційна стадія, з якої може розвинути ПТСР, якщо не втрутитися.

Хронічний ПТСР триває більше 1 місяця із характерною симптоматикою щодо постійних нав'язливих спогадів, нічних кошмарів; емоційною глухотою,

апатією. Також для хронічного ПТСР притаманним є соціальна ізоляція, відчуття відчуження; агресивність або саморуйнівна поведінка; депресія, суїцидальні думки; зловживання алкоголем або наркотиками. При цьому якщо стан триває понад 3–6 місяців ПТСР вважається стійким і потребує тривалої психотерапії.

Ускладнений ПТСР, що, зазвичай, проявляється через вторинні розлади може виникнути через роки після події та проявляється у різного виду ускладненнях - депресивний розлад; генералізована тривога; соматоформні розлади; розлади особистості та залежності. Очевидно, що це потребує комплексної терапії із залученням психіатра, психолога, соціального працівника.

У цьому контексті зазначимо, що стадії розвитку ПТСР розгортаються поступово, і кожна наступна є результатом непереробленого психотравмуючого досвіду. Очевидно, що не всі, хто пережив травму, розвинули ПТСР, однак ризик вищий у разі тривалої дії травматичних факторів, повторних травм або відсутності підтримки. Нами узагальнено наступні існуючі протоколи роботи з ПТСР (див. табл.).

Таблиця

Протоколи роботи з ПТСР

Назва	Компоненти	Апробативність
Протокол когнітивно-поведінкової терапії	<i>експозиція</i> (повернення до спогадів у безпечному середовищі); <i>когнітивна реструктуризація</i> (робота з деструктивними переконаннями) навички подолання стресу	Висока ефективність, рекомендована ВООЗ і АРА (Американська психіатрична асоціація)
Протокол EMDR (десенсибілізація та переробка через рух очей)	людина фокусується на травматичній події, паралельно виконує ритмічні рухи очей (або інші двосторонні стимуляції), травма "перепишується", втрачає емоційне навантаження	Застосовується для травм після бойових дій, катастроф, насильства
Narrative Exposure Therapy (NET)	клієнт розповідає історію свого життя з акцентом на травматичні події	фахівець допомагає інтегрувати травму у загальний життєвий наратив. Особливо ефективна при комплексній травматизації (зокрема, у військових)
Тілесно-орієнтовані протоколи (Somatic Experiencing, TRE)	звільнення тіла від "замороженої" реакції стресу робота з тілесними відчуттями, м'язовою напругою, заземленням	Ефективні при травмах, що викликають дисоціацію або тілесні симптоми

Кризова інтервенція та психологічний дебріфінг	короткотривала психологічна підтримка одразу після травми; мета: “розвантажити” емоції, дати базову стабілізацію.	Дебрифінг не є терапією, але може запобігти розвитку ПТСР

Примітка. Складено самостійно на основі [1, 2, 3]

Отже, ПТСР є процесом, який має стадії розвитку, тому чим раніше втручання, тим більший шанс уникнути хронічної травматизації. На сьогодні психологи і психотерапевти застосовують протоколи, які знижують інтенсивність симптомів, допомагають “переписати” травматичні спогади та формують нові, адаптивні моделі реагування. Ефективна профілактика і лікування ПТСР потребують комплексного підходу: медичного, психологічного, соціального та духовного.

ЛІТЕРАТУРА

1. Асєєва Ю.О. Вплив воєнних дій на розвиток ПТСР у військовослужбовців. *Психологія особистості*. Випуск 63. 2024. URL: DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.23>
2. Белшер Б.Е., Ауербах Бук Є., Еватт Д., Смоленський Д.Дж., Ши М.Т., Отто Дж.Л., Розен К.С., Шнурр П.П. Терапія, орієнтована на сьогодення (РСТ) для посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дорослих. *Кокранівська база даних систематичних оглядів*. 2019. № 27. С. 336–339.
3. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. / О.М. Кокун, В.В. Клочков, В.М. Мороз та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
4. Салюк М. Психологічні особливості прояву посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Молодий вчений*. № 4 (128). 2024. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-4-128-42>.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТІСНИХ РИС ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ ЗА ВИКОРИСТАННЯ БАГАТОФАКТОРНОГО ОПИТУВАЛЬНИКА Р. КЕТТЕЛА

Сукупність усіх рис людини (характеру, цінностей, свідомості, світогляду, соціальних якостей) інтегрується у понятті особистості. Самоусвідомлення реалізується через Я-концепцію, що своєю чергою складає один з ключових аспектів самопізнання [4].

В емпіричному дослідженні брали участь дві групи учасників: особи зрілого віку (39-56 років, $n=35$) – вчителі і викладачі навчальних закладів, а також особи юнацького віку (18-19 років, $n=35$) – студенти. Збір емпіричних матеріалів відбувався з березня по жовтень 2025 року на базі освітніх закладів міста Кременець (Тернопільська область) в рамках реалізації проекту «Життестійкість» за підтримки ГО «Товариство батьків дітей з інвалідністю та їх друзів «Зоря Надії». Для оцінювання особистісних рис використовували тестування учасників за використання багатофакторного особистісного опитувальника Р. Кеттела (16 PF) [3, с. 67-78]. Опитувальник 16PF має міцну емпіричну базу, підтверджену численними дослідженнями [1; 2; 5-8]. Він є одним із найнадійніших і валідних інструментів для глибокого вивчення структури особистості. Його перевага полягає у багатовимірності – тест охоплює 16 основних факторів, що дає змогу отримати комплексний портрет особистості.

У ході дослідження виявлено вірогідні відмінності між експериментальними групами за низкою факторів. Порівняльна характеристика за результатами психологічного діагностування за факторами інтелектуального блоку показала перевагу осіб зрілого віку над підлітками за усіма факторами. Проте, статистично значущу різницю було встановлено лише за фактором Q1 ($p < 0,01$). Слід відмітити, що середні показники стандартних балів (стени) у обох групах (студентів та осіб зрілого віку) за фактором Q1 знаходяться у зоні консерватизму ($3,4 \pm 0,28$ та $4,6 \pm 0,33$, відповідно). Такий результат можна пояснити тим, що студенти у віці 18-19 років ще знаходяться під значним впливом родини, друзів, освітніх організацій та, переважно, не вдаються до радикальних рішень. Особи зрілого віку мають менший рівень консерватизму та схильні до прийняття середньо зважених рішень, що пояснює виявлену нами вірогідну різницю між дослідними групами.

За результатами психологічного діагностування за факторами емоційно-вольового блоку (С, О, Q3 , Q4 , G , I) було виявлено перевагу осіб зрілого віку над молодими студентами за більшістю факторів. Лише за фактором Q4 було встановлено вірогідну ($p < 0,05$) перевагу студентів ($6,0 \pm 0,29$) над особами зрілого віку ($4,9 \pm 0,24$). У студентів спостерігався вищий (порівняно до викладачів), рівень внутрішньої напруги (фактор Q4), що вказує на тривожність, неспокій, внутрішні емоційні коливання, що можна пов'язати з процесом самовизначення (пошуком власного «Я») та адаптацією до нових соціальних ролей. Вищий показник емоційної стійкості у осіб зрілого віку вказує на те, що життєвий досвід сприяє формуванню ефективних механізмів регуляції емоцій.

За факторами С, Q3 та G було встановлено вірогідну перевагу за середніми балами по групі осіб зрілого віку над особами юнацького віку. За фактором С респонденти зрілого віку мають значно вищий ($p < 0,01$) рівень емоційної врівноваженості та самоконтролю ($5,5 \pm 0,32$), що виражається у емоційній стабільності, кращому контролі стресових реакцій. Юнаки характеризуються підвищеною реактивністю ($4,1 \pm 0,33$).

Середні стандартні бали за фактором сумлінності (фактор G) значно вищі у осіб зрілого віку ($6,9 \pm 0,25$), порівняно до студентів ($4,3 \pm 0,30$), за статистично значущої різниці ($p < 0,001$). Вони демонструють регулярність, дисциплінованість, схильність до виконання зобов'язань. У експериментальній групі студентів нижчий середній стандартний бал за фактором G, що вказує на більшу гнучкість, а іноді навіть спонтанність. Можна зробити припущення, що сумлінність і відповідальність це особистісні риси, що можуть зростати із віком через досвід виконання соціальних ролей і професійної діяльності, а також формування стійких поглядів і внутрішніх цінностей. Порівняльний аналіз показав значно вищі ($p < 0,05$) показники самоконтролю (фактор Q3) в експериментальній групі осіб зрілого віку ($6,7 \pm 0,34$) порівняно до молодих респондентів ($5,5 \pm 0,28$). Такі результати можна пояснити кращим контролем над імпульсами та більш передбачуваною поведінкою. Натомість юнацькому віку більш властива імпульсивність, яка разом із внутрішньою напругою можуть бути інформаційним ресурсом для розвитку, стимулюючи пошук власної стратегії, спроби соціальних ролей, планування майбутнього.

За іншими факторами емоційно-вольового блоку (О та І) різниця між експериментальними групами мала менш виражений характер, не встановлено статистично значущої міжгрупової різниці за середніми значеннями стандартних балів.

За результати психологічного діагностування за факторами комунікативного блоку було виявлено перевагу молодих студентів над особами зрілого віку за більшістю факторів. Лише за фактором Е (домінантність) було встановлено статистично значущу ($p < 0,05$) перевагу осіб зрілого віку ($6,5 \pm 0,27$)

над студентами ($5,5 \pm 0,35$). За фактором Е особи зрілого віку частіше виявляють стабільну ініціативність і впевненість у соціальних ситуаціях, що базується на досвіді та одержаних знаннях. У студентів домінантні прояви іноді мають ситуаційний Характер.

За фактором А (товариськість – замкненість) для осіб зрілого віку було виявлено досить низькі значення ($3,4 \pm 0,32$). У осіб зрілого віку спостерігається більша вибірковість у контактах, тенденція до стриманості. Вони, зазвичай, мають стабільні групи спілкування та не мають тенденцій до їх зміни. Молоді респонденти переважно демонструють вищу соціальну активність і товариськість, можуть бути менш вибірковими у контактах та знаходяться у пошуку нових груп спілкування, що підтверджується нашими дослідженнями. Зокрема, студенти мали у середньому значно більші ($p < 0,05$) бали за фактором А ($4,3 \pm 0,31$). Показники соціальної сміливості (фактор Н) також статистично значуще ($p < 0,01$) вищі у студентів ($5,0 \pm 0,27$). Молодь має тенденцію до відкритості й ініціативності у нових незнайомих умовах, але іноді хвилюються або невпевнені. Для осіб зрілого віку ($3,7 \pm 0,28$) більш властива стриманість в ризику, стабільна соціальна поведінка. За іншими факторами комунікативного блоку (F, L, N та Q2) вірогідної різниці між дослідними групами встановлено не було.

Слід відмітити, що як для осіб зрілого віку так і для юнаків, спостерігали середні значення стандартних балів за більшістю досліджених факторів. Але за фактором L, як для осіб зрілого віку ($8,3 \pm 0,25$) так і у студентів ($8,0 \pm 0,29$), спостерігали досить високі значення стандартних балів. При високих оцінках особа характеризується підозрілістю та упередженістю, її інтереси звернуті на саму себе. Такі отримані високі показники за фактором L (довірливість-підозрілість) можуть бути ознакою впливу на психологічний стан людей військового стану в країні. За фактором MD. можна оцінити рівень адекватності самооцінки особистості. У групі студентів спостерігали більш високий рівень ($5,7 \pm 0,27$) за цим фактором, ніж у групі осіб зрілого віку ($5,2 \pm 0,31$). Але вірогідної різниці встановлено не було.

Таким чином, існують чіткі вікові відмінності між особами юнацького віку та особами зрілого віку за низкою факторів Кеттела: в емоційній стійкості, самоконтролі, відповідальності, імпульсивності, соціальній сміливості. Особи юнацького віку виявляють більшу поведінкову гнучкість, товариськість, але слабшу стабільність внутрішнього стану. В осіб зрілого віку проявляється більш зріла і передбачувана особистісна структура — з кращим саморегулюванням, меншою імпульсивністю, вищим рівнем відповідальності та домінантності. Використання отриманих результатів порівняльного аналізу може бути корисним у практичній психології та при розробці програм психологічного розвитку для різних вікових груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А. Н., Смачило А. В. Психометричні можливості опитувальника Кеттела у дослідженні параметрів міжособистісної взаємодії. *Сучасні орієнтири психологічної науки в умовах трансформації суспільства: досвід та інновації*. 2019. Т. 2. С. 13–15.
2. Кеттел Р. Б. Основи факторного аналізу особистості. Київ: Вища школа. 2001. 324 с.
3. Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: Навчально-методичний посібник. Лівів: НАСВ, 2016. 181с.
4. Фурман А. В., Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Львів: Новий Світ-2000. 2006. 360 с.
5. Caemmerer J.M., Keith T.Z., Reynolds M.R. Beyond individual intelligence tests: Application of Cattell-Horn-Carroll Theory. *Reynolds Intelligence*. Vol. 79, March–April 2020, 101433. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.intell.2020.101433>.
6. Osmon D. C., Santos O., Kazakov D., Kassel M. T., Mano Q. R., & Morth A. Big Five personality relationships with general intelligence and specific Cattell-Horn-Carroll factors of intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2018. 131. P. 51–56. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.019>
- 7 Wilson C. J., Bowden S. C., Byrne L. K., Vannier L.-C., Hernandez A. & Weiss L. G. Cross-national generalizability of WISC-V and CHC broad ability constructs across France, Spain, and the US. *Journal of Intelligence*. 2023. No 11(8).159. – URL: <https://doi.org/10.3390/jintelligence11080159>
8. Ziegler M., Biesok A., Montag C., & Nenchev I. Adding a Piece to the Puzzle? The Allocation of Figurative Language Comprehension into the CHC Model of Cognitive Abilities. *Journal of Intelligence*. 2024. No 2. 29. – URL: <https://doi.org/10.3390/jintelligence12030029>

Елліна Панасенко

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри практичної психології,*

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Україна)

Софія Березка

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

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Україна)

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ ТА ТРАВМИ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ: ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНИЙ АСПЕКТ

Актуальність теми визначається зростанням рівня стресових і травматичних впливів у сучасному суспільстві, що суттєво позначається на психічному здоров'ї особистості. В умовах війни, соціальної нестабільності та високої інформаційної напруги все більше людей переживають наслідки психотравм, емоційного виснаження й втрати внутрішньої рівноваги. Психологічні наслідки травматичних подій потребують глибокого аналізу не лише як індивідуального досвіду, а й як соціально-психологічного явища, що впливає на адаптаційні можливості людини. Феномени стресу та психологічної травми тривалий час залишаються у центрі наукової уваги як у світовій, так і у вітчизняній психології. Вперше поняття «стрес» було введено Г. Сельє, який розглядав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу чи подразник. Подальший розвиток теорії стресу здійснив Р. Лазарус, який акцентував увагу на когнітивній оцінці ситуації, що визначає емоційну та поведінкову реакцію людини. У межах сучасної психології стрес розглядається не лише як фізіологічна або емоційна реакція, а як комплексна система взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових компонентів. Психологічна травма, на думку Бессела ван дер Колка, виникає як результат перевантаження адаптаційних механізмів особистості й супроводжується порушенням зв'язку між емоційним досвідом, пам'яттю та тілесними відчуттями [7]. Ф. Бромберг у своїй праці підкреслює, що травма залишає слід не лише у психіці, а й у нейрофізіологічних структурах мозку, що зумовлює складність процесу її інтеграції [5]. П. Ресік розглядає травму через призму стресових переживань, які, за певних умов, можуть призводити до посттравматичних розладів або стимулювати особистісне зростання [6]. Вітчизняні дослідники, серед яких В. Климчук та О. Кокун, розробляють концепцію життєстійкості й резильєнтності як базових психологічних механізмів подолання наслідків стресу та травми [2; 3]. Їх підходи підкреслюють, що пережиті складні події можуть сприяти розвитку нових

життєвих смислів, глибшому саморозумінню та переоцінці цінностей. Л. Паливода аналізує дефініції понять «психічна» та «психологічна» травма, вказуючи на їхню багаторівневу структуру та різні підходи до трактування у науковій літературі [4]. У контексті освітнього середовища, за даними Г. Дубчак, стрес у студентів має здебільшого емоційно-когнітивну природу, пов'язану з високими навчальними вимогами, соціальною невизначеністю та зниженням внутрішніх ресурсів [1]. Таким чином, стрес і травма є не лише реакцією на зовнішні події, а й складним внутрішнім процесом адаптації, що визначає здатність людини відновлювати психологічну рівновагу.

Сучасна психологічна наука все частіше розглядає травму не тільки як деструктивний чинник, а й як можливість для посттравматичного зростання, формування стійкості та саморозвитку. З позиції інтегративного підходу, стрес і травма мають розглядатися в єдності біологічних, емоційних і когнітивних процесів, що формують здатність людини адаптуватися до нових умов. Психологічний вплив стресу та травми на особистість є складним, багаторівневим процесом, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні компоненти. У відповідь на стрес чи травматичну подію в організмі активується система «боротьби або втечі», що запускає ланцюг гормональних і нейрофізіологічних реакцій, спрямованих на виживання. При тривалому або надмірному стресі ця система стає джерелом виснаження, порушення адаптивних функцій і дестабілізації психічної рівноваги. На думку Бессела ван дер Колка, травматичний досвід «записується» у мозку та тілі, порушуючи здатність людини до інтеграції емоційного досвіду і спричиняючи дисоціативні прояви [7]. Ф. Бромберг підкреслює, що травма змінює структуру особистісного «Я», формуючи фрагментовані частини досвіду, які залишаються несвідомими, але впливають на поведінку та сприйняття реальності [5]. Відтак психотравма проявляється не лише у вигляді емоційних розладів, а й у когнітивних викривленнях, зниженні самооцінки, втраті контролю над власними реакціями.

Дослідження П. Ресік [6] доводять, що хронічний стрес може зумовлювати когнітивну ригідність і звуження мислення, що перешкоджає ефективному вирішенню проблем. З іншого боку, вітчизняні дослідники (В. Климчук, О. Кокун) відзначають, що адекватна інтеграція травматичного досвіду сприяє формуванню життєстійкості й посттравматичного зростання [2; 3]. Емоційна сфера особистості зазнає найбільшого навантаження: тривожність, агресія, апатія та відчуття безпорадності часто стають реакціями на порушення базового почуття безпеки. Такі емоційні зміни впливають на міжособистісні стосунки, професійну ефективність і здатність до саморегуляції. Як зазначає Л. Паливода, психічна травма має багаторівневу структуру – від емоційного шоку до глибинних змін у системі цінностей та світосприйнятті [4]. Важливим механізмом психологічного впливу є когнітивна оцінка подій: саме те, як людина

інтерпретує ситуацію, визначає її емоційну реакцію. При позитивній когнітивній установці травматичний досвід може стати стимулом для особистісного розвитку, формування нових смислів і внутрішніх ресурсів. Розвиток резильєнтності допомагає людині переосмислити травматичні події не як руйнівні, а як такі, що сприяють психологічному зростанню. Таким чином, психологічні механізми впливу стресу і травми включають не лише деструктивні наслідки, а й потенціал відновлення, який активізується за умов адекватної підтримки, саморефлексії та усвідомлення власних можливостей.

Резильєнтність і життєстійкість розглядаються у сучасній психології як ключові ресурси, що забезпечують здатність особистості ефективно адаптуватися до складних або травматичних обставин. Ці поняття охоплюють не лише здатність витримувати стрес, а й уміння трансформувати негативний досвід у досвід розвитку та самовдосконалення. Як зазначає О. Кокун, життєстійкість є інтегральною властивістю особистості, що виявляється у здатності зберігати внутрішню рівновагу, адекватно оцінювати реальність і підтримувати позитивну мотивацію навіть у кризових ситуаціях [3]. В. Климчук у своїй монографії доводить, що резильєнтність передбачає активізацію внутрішніх ресурсів, формування гнучких стратегій поведінки та переоцінку життєвих смислів після травматичних подій [2].

Прикладні аспекти психологічної допомоги особам, які пережили стрес або травматичні події, охоплюють широкий спектр методів, спрямованих на зниження емоційного напруження, відновлення почуття безпеки та формування внутрішніх ресурсів. Основним завданням психолога є створення безпечного терапевтичного простору, у якому клієнт може вільно виражати емоції, переосмислювати травматичний досвід і поступово інтегрувати його у власну життєву історію. Бессел ван дер Колк підкреслює, що процес відновлення після травми потребує роботи не лише з когнітивним рівнем, а й з тілесними реакціями, адже травма «зберігається» у тілі та відображається у фізіологічних паттернах поведінки [7].

До ефективних практик належать тілесно-орієнтована терапія, дихальні техніки, майндфулнес і методи релаксації, які допомагають знизити гіперактивацію нервової системи. Ф. Бромберг наголошує, що важливим етапом зцілення є усвідомлення внутрішнього конфлікту між травмованими аспектами особистості та їх інтеграція через діалог між «роз'єднаними частинами Я» [5]. Українські науковці, зокрема В. Климчук і О. Кокун, пропонують у роботі з травмою використовувати підхід розвитку життєстійкості, що передбачає акцент на ресурсах, саморефлексії та здатності особистості знаходити сенс у кризових подіях [2; 3].

Відтак, результати теоретичного аналізу дозволяють стверджувати, що стрес і психологічна травма є невід'ємними складовими сучасного життя, які

потребують глибокого осмислення в контексті психічного здоров'я особистості. Їх вплив охоплює не лише емоційну, а й когнітивну, поведінкову та тілесну сфери, формуючи індивідуальні стратегії реагування. Важливим чинником подолання наслідків стресу є розвиток резильєнтності та життєстійкості, які виступають психологічними ресурсами збереження внутрішньої рівноваги. Практична діяльність психолога має бути спрямована на формування навичок саморегуляції, емоційної грамотності та підтримку адаптивних механізмів особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої освіти. Педагогіка і психологія. 2019. С. 78 – 85.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
3. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
4. Паливода Л. І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32 (71). С. 68 – 72.
5. Bromberg, P. M. (2015). Psychological trauma: Healing its roots in brain, body, and memory. New York, NY: Routledge. 272 p.
6. Resick, P. A. (2001). Stress and trauma. London: Psychology Press. 216 p.
7. Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C., & Weisaeth, L. (Eds.). (1996). Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society. New York, NY: Guilford Press. 596 p.

Tetiana Solodovnyk

*Ph.D in Pedagogy, associate professor,
assistant professor of the department of pedagogy and psychology of social systems
management by the academician I. Zyazyun,
National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute» (Ukraine)*

Nataliia Sereda

*Ph.D in Art Sciences, associate professor,
assistant professor of the department of pedagogy and psychology of social systems
management by the academician I. Zyazyun,
National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute» (Ukraine)*

PSYCHOLOGICAL BARRIERS AND RESOURCES OF TRUST IN VIRTUAL COMMUNICATION

In today's world, digital technologies have become an integral part of human life, fundamentally transforming the ways people communicate, socialize, and express themselves. Virtual communication is not merely a tool for exchanging information but a distinct form of interpersonal interaction that shapes new psychological mechanisms of perception, trust, and emotional connection.

Despite its accessibility and convenience, the virtual environment presents unique challenges to the human psyche. Participants in digital communication encounter phenomena such as social distance, information fragmentation, anonymity, and the absence of nonverbal cues. These factors significantly influence the process of trust formation between communicators, bringing to the forefront the issue of psychological barriers and the search for internal resources of trust within the virtual space.

Trust ensures the stability and depth of interpersonal relationships. As D. Lysenko notes, «trust is a socio-psychological relationship that consists in a particular attitude of the subject toward the object of trust, which arises as a result of direct or indirect interaction and reflects the subject's internal position, determined by a predicted evaluation of the outcomes of this interaction» [3, pp. 125-126]. Thus, trust can be understood as an individual's readiness to rely on another person, expecting goodwill, honesty, and predictable behavior. It serves as an essential condition for emotional security, social support, and effective communication.

In traditional (offline) communication, trust develops through direct contact, nonverbal cues, and shared experiences of interaction. In the virtual realm, however, these factors are often absent or replaced by digital analogs (such as emojis, textual reactions, avatars, or videos) which tend to diminish the sense of authenticity in communication.

One of the most significant barriers to trust in virtual communication is the limited presence of nonverbal cues. Humans perceive up to 70% of information through nonverbal signals such as gestures, facial expressions, tone of voice, and posture [6]. In online communication, these cues are either absent or transmitted only partially, which reduces the emotional depth of interaction and increases the risk of misunderstandings.

Anonymity, which the Internet provides, acts simultaneously as an advantage and a barrier. It allows individuals to express themselves more freely, yet it also creates fertile ground for manipulation, insincerity, and distortion of one's self-image. As I. Biryukova and T. Solodovnyk noted, «unlike real communication, where an individual bears a certain degree of responsibility and consequences for their words, actions, or behavior, virtual communication removes such responsibility. The created image may persist for a long time, possessing particular character traits, appearance, a circle of friends or like-minded individuals, influencing opinions, views, and even emotions; or, conversely, it may disappear quickly, leaving no trace and bearing no accountability for its expressions or ideas» [1, p. 154]. Social distance diminishes the sense of personal responsibility, which complicates the formation of genuine trust.

In the digital environment, people tend to present only the positive aspects of their self, constructing an idealized image. This often leads to cognitive dissonance during real-life encounters or to disappointment in communication. Such filtered self-presentation undermines trust, as the interlocutor cannot gain a full understanding of the other person's personality.

Another barrier is the uncertainty surrounding the authenticity of information. Online, it is easy to create a fake profile, conceal one's true intentions, or manipulate the context of a message. The absence of reliable verification mechanisms fosters suspicion and lowers the baseline level of trust in any interaction. M. Moore, in a study on fake accounts, observes that «there is also a broader danger posed by the hyperpopulation of social networks and the epistemic uncertainty about the nature and extent of inauthentic profiles: the erosion of public trust. Trust in social media content is already low and will decline further if people come to believe that many users and much of the engagement are artificial or fabricated» [5].

V. Pedorenko and N. Sereda emphasized that communication culture within the digital environment is a key determinant of both the effectiveness and the moral maturity of human interaction. The virtual space, that blurs the boundaries between the personal and the public, highlights the need to uphold ethical norms that ensure respect, responsibility, and safety in online communication. Researchers stress that digital etiquette entails not only technical literacy but, above all, an internal culture of trust, confidentiality, and awareness of personal and social responsibility. Ethical issues in virtual interaction encompass the transparency of intentions, the authenticity of information, the appropriateness of self-presentation, and respect for others' privacy.

Adherence to these principles fosters the development of a harmonious, trustworthy, and humane digital environment [3].

Constant presence in the digital space, a large number of contacts and messages can cause emotional exhaustion as well. A person becomes less open, less empathetic, which also blocks trusting relationships.

Despite these barriers, the virtual environment also opens new opportunities for developing psychological resources that support the formation of trust.

In virtual communication, the development of reflection – the ability to recognize and understand one's own emotions, reactions, and behavioral motives – becomes particularly important. Individuals who are aware of their communicative patterns are better able to adapt to online interaction without losing authenticity.

The level of emotional intelligence determines a person's capacity to perceive the emotional state of an interlocutor, even within the limited context of a digital message. Those with higher emotional intelligence tend to establish trusting relationships more easily, use constructive forms of emotional expression, and prevent conflicts.

Another key resource for building trust is the development of digital communicative culture. This involves the ability to express thoughts clearly, adhere to norms of online etiquette, respect personal boundaries, and maintain openness in interaction. Communicative competence helps minimize misunderstandings and fosters a sense of psychological safety.

Trust is strengthened when participants in communication share common values, beliefs, or goals. Social networks, online communities, and forums create spaces where people can build relationships based on shared interests rather than social status. Such interaction fosters a sense of belonging and authenticity as key components of trust.

Psychological trust also possesses a deeper, psychospiritual dimension. In the digital environment, individuals often seek not only information but also emotional support, acceptance, and the opportunity to be heard.

Trust thus emerges as an expression of psychospiritual connection and inner openness toward the Other, reflecting profound processes of mutual understanding between people. For the modern individual, it is crucial to harmoniously integrate external, technology-mediated communication with an inner awareness of one's needs, values, and boundaries. The psychospiritual resources of an individual manifest in the capacity for kindness, sincerity, gratitude, and empathy, regardless of the format of interaction, whether real or virtual. Psychospiritual resources are understood as «complex integrative formations that manifest in professional competence, spiritual and moral maturity, existential awareness, and reflective abilities» [2, p. 100].

To foster trust in the virtual environment, it is advisable to apply a range of psychological practices:

- Empathic listening training – developing conscious attention to the interlocutor's messages and verbalizing their emotions.
- Self-reflection – analyzing one's own reactions during online interactions.
- Developing safe self-presentation skills – creating an authentic yet ethical self-image in the digital space.
- Ethical behavior in online communities – adhering to principles of respect, responsibility, and confidentiality.
- Psychological education for users – raising awareness of the psychological impact of digital communication.

These approaches help create an atmosphere of openness and trust, which is a vital condition for healthy online interaction. Virtual communication has become an integral part of modern social life, offering both new opportunities and new risks for psychological trust. The main barriers include anonymity, the absence of nonverbal cues, informational uncertainty, and cognitive distortions.

At the same time, the development of empathy, reflection, emotional intelligence, and communicative competence enables individuals to overcome these challenges, transforming the digital space into a resource for psychological growth and spiritual understanding. Trust in the virtual world is not a given but rather an inner readiness to see in another person not a «profile» or an «avatar», but a living individual with genuine feelings, fears, and the desire to be heard. This perspective paves the way for creating an ethical, safe, and humane digital environment that nurtures personal maturity and contributes to a more harmonious society.

REFERENCES

1. Бірюкова І.С., Солодовник Т.О. Психологічні аспекти спілкування в Інтернет-просторі. *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів* : матеріали VIII науково-практичної конференції 23–24 травня 2024 року / за заг. ред. Романовського О.Г. Харків : НТУ «ХПІ», 2024. С. 153-155.

2. Кологривова Н.М. Сучасні особливості ресурсного підходу в психології. *Матеріали 79-ї наукової конференції професорсько-викладацького складу і наукових працівників Одеського національного університету імені І. І. Мечникова* (Одеса, 27–29 листоп. 2024 р.) [Електронний ресурс]. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, 2024. С. 100–103. URL : <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/42056>

3. Лисенко Д.П. Довіра як соціально-психологічний феномен. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №3. С.123-126. URL : http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/26.pdf

4. Педоренко В.Ю., Середа Н.В. Культура професійного спілкування психолога в епоху цифрових технологій. *Інноваційні освітні технології в системі*

неперервної освіти: від дошкільної освіти до освіти дорослих (вітчизняний і світовий досвід упровадження) : Збірник наукових праць (за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції 24 квітня 2025 року, м. Київ, Україна) / за заг. ред. Т.О. Олефіренка, Г.Г. Цветкової, Л.В. Барановської, В.М. Гальченко. Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2025. С.215-221.

5. Moore M. Fake accounts on social media, epistemic uncertainty and the need for an independent auditing of accounts. *Internet Policy Review* [Internet]. 2023 [13 October 2025]; 12(1). Available from : <https://policyreview.info/articles/analysis/fake-accounts-social-media-epistemic-uncertainty-and-need-independent-auditing>

6. Perry M. Face to face versus computer-mediated communication: couples satisfaction and experience across conditions. *University of Kentucky Master's Theses*. 2010. Mode of access: http://uknowledge.uky.edu/gradschool_theses/66/

завідувачка відділення профільної середньої освіти за професійним спрямуванням, викладачка кафедри педагогіки, психології та окремих методик КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», здобувачка третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)

КРЕАТИВНО-РЕФЛЕКСИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ПСИХОАНАЛІТИЧНИХ ПОГЛЯДІВ ДЖЕЙМСА ХОЛЛІСА

Проблема психологічної зрілості особистості є ключовою у сучасній гуманістично-екзистенційній та аналітичній психології, адже саме вона визначає здатність людини до самопізнання, відповідальності, свободи вибору й автентичного буття. У межах юнгіанської традиції, яку розвиває американський аналітик і філософ Джеймс Холліс [3-5], зрілість розглядається не як результат вікових чи соціальних досягнень, а як процес усвідомлення, прийняття і творчої інтеграції внутрішніх суперечностей. Центальною рушійною силою цього процесу є креативно-рефлексивний потенціал особистості – здатність мислити, творити, усвідомлювати себе і власний життєвий шлях, перетворюючи досвід на джерело сенсу [2; 7].

Креативно-рефлексивний потенціал слушно визначити як інтегративну особистісну властивість, що поєднує рефлексію, тобто усвідомлення власних мотивів, установок, внутрішніх конфліктів, та креативність як здатність створювати нові смисли, вільно мислити, трансформувати досвід у символічну форму [1]. У психоаналітичному контексті він є проявом «енергії індивідуації», тобто глибинного потягу до цілісності, який, за К. Г. Юнгом [6], є головною метою людського розвитку. В цьому дослідницькому ракурсі Дж. Холліс (Creating a Life: Finding Your Individual Path, 2001) наголошує, що творчість є глибинним архетипічним способом перетворення внутрішнього напруження на життєтворчу енергію, яка здатна вивести з тіні любов, гнів, фрустровані стосункові потреби та незадоволені бажання, спрямовуючи їх у конструктивне служіння життю, зростанню, творенню майбутнього. Саме творчість стає тією «алхімічною точкою» трансформації небезпечної психодинаміки в екзистенційну динаміку, що дає змогу людині перейти від егоцентричних прагнень до смислотворення, оскільки друга половина життя ставить перед нами виклик перетворення енергії змагання, гніву й розчарування на енергію творення, усвідомленості та внутрішньої свободи [5].

Джеймс Холліс осмислює креативно-рефлексивний потенціал особистості через систему глибинних онтологічних запитань, що спонукають людину до творчого самопізнання та переосмислення власного життєвого шляху. У книзі «Мандрівка, яку ми звемо своїм життям: питання, які варто прожити» (On This Journey We Call Our Life: Living the Question, 2003) він пропонує низку екзистенційних тем для роздумів, за допомогою яких розкриває внутрішні потреби людини у сенсі, цілісності, свободі та самореалізації і які є одночасно психотерапевтичними орієнтирами та дороговказами особистісного зростання. Перше запитання, яке пропонує автор, «Якими істинами я живу?» або, точніше, «Яка істина проживається через мене?» окреслює вихідну точку процесу зрілості [3, с. 38-53]. Воно закликає людину до усвідомлення тих внутрішніх переконань, цінностей і сценаріїв, що керують життям. Дж. Холліс підкреслює, що людина є істотою таємничою, а ілюзія повного контролю над життям лише зміцнює владу несвідомого. Справжня свобода починається з прийняття внутрішньої невизначеності, з уміння дивитися в обличчя страху, який указує вектор зростання. Тут креативно-рефлексивний потенціал проявляється у здатності не втікати від парадоксів власного ось-буття, а осмислювати їх, перетворюючи тривогу на джерело нових смислів. Друге запитання «Що таке моя Тінь і як мені з нею зустрітися?» втілює центральну ідею аналітичної психології про необхідність інтеграції несвідомих аспектів особистості [3, с. 54-70]. На думку автора, Тінь має багато форм: вона може керувати нашими рішеннями, якщо залишається невизнаною; може проектуватися на інших; може захоплювати особистість цілком або, нарешті, може бути прийнята і осмислена. Усвідомлення Тіні потребує рефлексивної мужності-здатності визнавати у собі не лише світлі, а й темні імпульси, бачити їхній потенціал для розвитку. Людина без Тіні, за К.Г. Юнгом і Дж. Холлісом, є поверхневою, несвідомою, а отже не вільною. Прийняття власної Тіні є актом внутрішньої творчості, бо саме в інтеграції суперечностей народжується цілісність.

Третє запитання «Який він, мій персональний міф?» звертає увагу на те, що кожна людина живе у межах певних наративів, часто неусвідомлених, які формують її життєву траєкторію [3, с. 71-81]. Персональний міф – це не вигадка, а прихована структура смислів, заснована на імаго, що визначають поведінку. Усвідомлення власного міфу можливе лише через глибоку рефлексію, готовність переглядати мотивації, звички, рішення. Для цього потрібна креативність мислення, тобто здатність створювати новий смисловий простір, у якому особистість може діяти вільно. Тому пізнання власного міфу є водночас актом саморефлексії та актом творчості.

Четверте запитання «У чому полягає моє покликання?» виводить роздуми вченого на рівень дії [3, с. 82-91]. Покликання, за автором, не є кар'єрою чи соціальною роллю, а внутрішнім «vocatus» покликом душі, який спонукає

людину реалізовувати енергію життя згідно з її унікальним змістом. Розвиток покликання потребує сили Его, здатного витримати труднощі, прийняти відповідальність і не зрадити себе навіть перед страхом втрати схвалення. У цьому вимірі креативно-рефлексивний потенціал забезпечує внутрішню автономію, адже саме через творче осмислення власного досвіду людина чує автентичний голос своєї природи.

П'яте запитання «Які мої духовні орієнтири?» розкриває ще одну грань зрілості [3, с. 92-111]. Дж. Холліс наголошує, що духовна цілісність передбачає чесність із собою, вірність внутрішньому досвіду, вміння розрізняти автентичні потреби від нав'язаних культурних ідолів. Смислотвірний потенціал тут виявляється у здатності слухати власну інтуїцію, цінувати первинний досвід, перетворювати сумнів і кризу на поштовх до пошуку сенсу. Людина, котра володіє цією спроможністю, не шукає зовнішніх авторитетів, а створює власний духовний ландшафт, тобто «істину, прожиту через себе».

Шосте запитання «Який вимисел буде моєю істиною?» підкреслює, що у світі, де старі міфи втратили силу, людина мусить сама створювати власну символічну реальність [3, с. 112-118], адже істина не є об'єктивною, а формується у процесі рефлексії у тому, як людина надає сенсу власним подіям. Креативність у цьому контексті – це здатність творити внутрішню міфологію, обирати ті образи й переконання, що сприяють духовному зростанню. Людина, яка усвідомлює свій вимисел, стає автором власної істини.

Сьоме запитання «У чому полягає мій обов'язок перед світом?» окреслює моральний аспект психологічної зрілості [3, с. 119-127]. Особа пізнає себе лише у діалозі з іншими; справжня індивідуальність не ізолює, а навпаки поглиблює зв'язок зі світом. Дж. Холліс зауважує, що ми зобов'язані світу повагою, етичністю і даром своєї найкращої версії. Креативно-рефлексивний ресурс у цьому форматі дає змогу особистості поєднувати самореалізацію з відповідальністю за наслідки власних дій, зберігаючи баланс між автономією й залученістю.

Наступне, восьме, запитання «Що мене підтримує?» повертає до теми джерел життєвої енергії [3, с. 147-157]. Дослідник вважає, що у глибині кожної особистості існує «кореневище» – невидимий, але живильний пласт, який забезпечує зв'язок із життєвою енергією. Усвідомлення цього джерела дає людині стійкість перед труднощами, здатність витримувати зміни й не втрачати сенсу. Рефлексія тут поєднується з внутрішньою творчою вірою в життя, що продовжується навіть у періоди руйнування. Запитання «Що врешті-решт є найважливішим?» підсумовує попередні роздуми [3, с. 158-181]. Юнгіанський аналітик підкреслює, що розвиток особистості підтримується постійною внутрішньою працею – *opus*, яка полягає не у зовнішніх досягненнях, а у самоспостереженні, прийнятті й трансформації власних проєкцій. Людина зріла не припиняє «роботу душі», розуміючи, що найважливішим є не уникнення болю,

а збереження автентичності у кожному виборі. І це – вершина креативно-рефлексивного потенціалу, себто спроможності жити свідомо, приймаючи, витримуючи невизначеність як простір для самісного зростання і творення.

Креативно-рефлексивний потенціал у контексті психоаналітичних поглядів Дж. Холліса постає як глибинна особистісна здатність, що поєднує усвідомлення, саморефлексію та творче переосмислення власного досвіду. Саме через розвиток цього потенціалу людина переходить від адаптаційного способу існування до психологічної зрілості, від повторення сценаріїв минулого до усвідомленого самотворення. Рефлексивна складова забезпечує здатність бачити і приймати власні внутрішні суперечності, а креативна – перетворювати їх на джерело нових смислів. У взаємодії цих двох процесів формується автентична свобода, що є атрибутивною ознакою психокультурної зрілості. Особистість, здатна до креативно-рефлексивного осмислення життя, не уникає болю і тіні, а інтегрує їх у досвід зростання, не підкоряється страху, а навчається співіснувати з ним, не шукає остаточних істин, а проживає власні смисли у динаміці духовного пошуку.

Отож, креативно-рефлексивний потенціал є чинником, який забезпечує розвиток психологічної зрілості, підтримує цілісність особистості та відкриває можливість жити в узгодженні з власною самістю і конгруентним способом життєтворення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузьминська Д.М. Ідея креативної рефлексивності та її психологічне обґрунтування. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С.159-170. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.01.159>
2. Фурман А.В., Кузьминська Д.М. Вчинкова організація взаємозалежності динамічної структури післядії і поетапного розвитку рефлексивності майбутніх педагогів. *Габітус*. 2025. № 78. (у друці)
3. Холліс Дж. Мандрівка, яку ми звемо своїм життям: питання, які варто прожити. Ужгород: Exist, ТОВ «РІК-У», 2021. 232 с.
4. Холліс Дж. Перевал у середині шляху. Як подолати кризу середнього віку та знайти новий сенс життя. Київ: Вид. Ростислава Бурлаки, 2023. 272 с.
5. Холліс Дж. Творити життя: знайти власний шлях. Ужгород: Exist, ТОВ «РІК-У», 2022. 260 с.
6. Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів: Астролябія, 2023. 608 с.
7. Buherko J., Kuzmynska D. Reflexive organization of decision-making process in youth. *Психологія і суспільство*. 2024. №. 2 С. 147-156. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.147>

ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПЕРШОГО КУРСУ

Проблема розвитку особистісного потенціалу у студентської молоді, зокрема студентів-психологів першого курсу, посідає провідне місце у сучасній гуманістичній та позитивній психології. Вона охоплює питання самопізнання, саморегуляції, адаптації, а також здатності особистості до ефективного функціонування у мінливому соціокультурному середовищі. Поняття особистісного потенціалу у сучасній психологічній науці розглядається як динамічна система внутрішніх ресурсів людини, що забезпечують її здатність до саморозвитку, реалізації цілей та збереження психологічного благополуччя [3]. Як підкреслював К. Роджерс, кожна людина має природну тенденцію до самоактуалізації, тобто прагнення реалізувати свої можливості й стати повноцінно функціонуючою особистістю [11]. У цьому сенсі особистісний потенціал є не лише сумою задатків чи здібностей, а процесом розгортання внутрішньої енергії, спрямованої на особистісне зростання. А. Маслоу визначав самоактуалізацію як вищий рівень мотиваційного розвитку, коли людина прагне реалізувати власні цінності й таланти, досягти цілісності та гармонії з навколишнім світом [9].

Важливий внесок у розуміння природи особистісного потенціалу зробив В. Франкл, засновник логотерапії. Він підкреслював, що прагнення людини до пошуку й реалізації смислу життя є базовою рушійною силою розвитку. Згідно з його підходом, навіть у ситуаціях кризи чи невизначеності людина здатна зберігати внутрішню свободу вибору — ставлення до подій, сенс власного досвіду та відповідальність за своє життя. Для студентів-психологів це особливо актуально: перший рік навчання нерідко супроводжується екзистенційними сумнівами, пошуком професійної ідентичності, переосмисленням цінностей. Саме звернення до смислових орієнтирів, здатність бачити мету та перспективу свого розвитку допомагає гармонійно інтегрувати нові знання у власний життєвий контекст.

Отже, з позицій В. Франкла, особистісний потенціал розкривається через усвідомлене ставлення до життя, де навіть труднощі можуть набувати сенсу й ставати ресурсом для зростання [4]. Подібний підхід поділяють сучасні дослідники позитивної психології, які розглядають потенціал як основу

психологічного благополуччя (well-being) [6]. Для студентів-психологів першого курсу розвиток особистісного потенціалу має особливе значення, адже цей період характеризується інтенсивною адаптацією до нових освітніх, соціальних та особистісних вимог. На цьому етапі формуються такі компоненти потенціалу, як когнітивний (здатність до осмисленого навчання), мотиваційно-ціннісний (внутрішня мотивація, орієнтація на розвиток), емоційно-вольовий (саморегуляція, відповідальність) і соціально-комунікативний (емпатія, відкритість, співпраця) [5].

Згідно з теорією самодетермінації Е. Дечі та Р. Раяна, повноцінний розвиток особистості можливий лише за умови задоволення трьох базових психологічних потреб — автономії, компетентності та зв'язку з соціальним оточенням [8]. Для першокурсників створення освітнього середовища, де вони відчують підтримку та довіру, є ключовим фактором активізації їхнього потенціалу.

Сучасні дослідження Jiao Z., Chen Y., Lyu C. вказують, що ініціатива особистісного зростання (Personal Growth Initiative — PGI) є вагомим чинником розвитку потенціалу студентів. Високий рівень PGI забезпечує більшу готовність до навчання, здатність до самопізнання та ефективне подолання стресових ситуацій [5].

Таким чином, саме усвідомлена потреба в саморозвитку стає базовою умовою формування професійної зрілості майбутнього психолога. Важливою складовою потенціалу є віра у власні можливості. А. Бандура визначив самоефективність (self-efficacy) як переконання людини у здатності впоратися із завданнями, що стоять перед нею [1]. У студентському середовищі висока самоефективність сприяє академічній успішності, мотивації досягнення та психологічній стійкості. Позитивна психологія М. Селігмана і К. Петерсона наголошує, що розкриття потенціалу відбувається через розвиток позитивних рис — оптимізму, доброзичливості, креативності, мудрості та життєстійкості [12]. Водночас сучасні емпіричні дослідження Li H. показують, що студентський добробут є багатовимірним конструктом, до якого входять емоційне задоволення, академічна залученість та позитивні соціальні зв'язки, що безпосередньо впливають на реалізацію потенціалу [7]. У працях Yu H. доведено, що здатність студентів осмислювати власні життєві події, зберігати емоційну рівновагу та гнучкість мислення сприяє вищому рівню суб'єктивного благополуччя, яке, у свою чергу, стимулює саморозвиток [13, с. 79- 80]. Аналогічно, група вчених: Murray J. M., Komissarov S., Cook S. L., підкреслюють роль growth mindset — установки на розвиток, а також sense of belonging — почуття приналежності до університетської спільноти, що формують сприятливе середовище для розкриття потенціалу студентів [10].

Дослідження LongXiao X., Chen P., Liu Q., Zhang F., Lu C. доводять ефективність впровадження принципів позитивної психології у формування

життєвих орієнтацій студентів, що підсилює їхній оптимізм, відповідальність і здатність до самореалізації [8]. Варто також відзначити роботи D. Cloninger, який розглядає особистісний потенціал як поєднання когнітивних і духовних якостей — самопізнання, прийняття, доброзичливості, співчуття — які формують основу психологічного здоров'я та гуманістичної позиції майбутнього психолога [2]. Розвиток потенціалу відбувається не стихійно, а за умови підтримки з боку навчального середовища. Педагогічні умови, які сприяють цьому процесу, включають: стимулювання внутрішньої мотивації студентів; формування ситуацій успіху; залучення до дослідницької діяльності; створення атмосфери довіри та психологічної безпеки; підтримку студентських ініціатив і рефлексивних практик. Такі підходи узгоджуються з концепцією *flourishing*, яку пропонує С. Keyes, J. Haidt, і відповідно до якої психологічне процвітання передбачає гармонію між особистісними ресурсами, соціальними зв'язками та відчуттям життєвого сенсу [6].

Отже, особистісний потенціал студентів-психологів першого курсу є складною інтегральною характеристикою, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та ціннісні компоненти. Його розвиток пов'язаний з формуванням внутрішньої мотивації, почуття компетентності, самоефективності, позитивного мислення й налаштованості на самореалізацію. Сучасні дослідження підтверджують: високий рівень ініціативи особистісного зростання, позитивного мислення та відчуття приналежності до академічного середовища підвищує психологічне благополуччя студентів і сприяє успішній адаптації до вимог навчання у вищій школі. Таким чином, розвиток особистісного потенціалу майбутніх психологів є не лише індивідуальним процесом самопізнання, але й результатом системної підтримки університетського середовища, що ґрунтується на засадах гуманізму, довіри та взаємоповаги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bandura A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. – New York: W. H. Freeman.
2. Cloninger C. R. (2004). *The Science of Well-Being: An Integrated Approach to Mental Health and Its Disorders*. – Oxford University Press.
3. Deci E. L., Ryan R. M. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. – New York: Guilford Press.
4. Frankl V. (1959). *Man's Search for Meaning*. – Boston: Beacon Press.
5. Jiao Z., Chen Y., Lyu C. (2025). Factors Correlated with Personal Growth Initiative among College Students. – *Frontiers in Psychology*, doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e28518.
6. Keyes C. L. M., Haidt J. (2003). *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*. – American Psychological Association, 2003.

7. Li H. (2025). Students' Well-Being in Positive Higher Education. – Frontiers in Education, <https://doi.org/10.33902/JPR.202426262>
8. LongXiao X., Chen P., Liu Q., Zhang F., Lu C. (2022). Innovation of the Education of College Students' Outlook on Life Following Positive Psychology. – Frontiers in Psychology, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.739284>.
9. Maslow A. (1954). Motivation and Personality. – New York: Harper & Row.
10. Murray J. M., Komissarov S., Cook S. L., Murray B. L. (2022). Predictors for Growth Mindset and Sense of Belonging in College Students. – Journal of Psychology & Social Practice, <https://doi.org/10.33902/JPSP.202213791>.
11. Rogers C. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin.
12. Seligman M. E. P., Peterson C. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. – Oxford University Press.
13. Yu H. (2024). The Impact of Life Events on Subjective Well-Being among College Students. – ERIC Database, <https://doi.org/10.33902/JPR.202426262>.

Боса Аліна Михайлівна

*студентка факультету педагогічної освіти, кафедра спеціальної освіти,
Львівський національний університет імені Івана Франка (Україна)*

Сулятицький Іван Васильович

*кандидат психологічних наук, доцент,
Голова Українського центру психології безпеки,
доцент Львівського національного університету імені Івана Франка (Україна)*

СОЦІОКУЛЬТУРНІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ І СУСПІЛЬСТВОТВОРЕННЯ

У сучасному світі питання розвитку особистості тісно пов'язане із соціокультурним контекстом. Як майбутня педагогиня, я переконана, що без засвоєння культурних і духовних цінностей, без розуміння традицій і соціального середовища неможливо говорити про гармонійне становлення людини. Соціокультурні ресурси — це те, що формує наш світогляд, систему цінностей, спосіб мислення і взаємодію з іншими людьми[3]. На мою думку, соціокультурні ресурси — це не лише знання чи культурні надбання, а передусім духовна основа особистості. До них належать мова, культура, освіта, сімейні традиції, національні символи, мистецтво, віра, норми моралі, а також досвід взаємодії у спільноті. Вони формують внутрішній світ людини, визначають її ставлення до праці, до інших людей, до своєї країни. Коли педагогічний процес враховує ці чинники, тоді навчання стає не лише передачею знань, а й вихованням особистості, яка здатна мислити, співчувати і діяти свідомо [2, с. 10].

Соціокультурні ресурси – це елементи, що формують світогляд, систему цінностей, спосіб мислення і взаємодію людей. Вони є не лише надбанням, а й духовною основою особистості, охоплюючи культуру, освіту, сімейні традиції, національні символи, мистецтво, мораль, право та етичні норми. Ці ресурси також формують внутрішній світ людини, її ставлення до праці, інших людей та своєї країни. Педагогічний процес, який враховує ці ресурси, сприяє не просто передачі знань, а й вихованню особистості, здатної мислити, співчувати і діяти свідомо. Соціокультурні ресурси мають важливе значення у формуванні педагогічної культури майбутнього вчителя. Педагог не може бути відокремленим від суспільства — він завжди є його відображенням і продовженням. Саме тому під час навчання у вищому закладі освіти важливо не лише здобути професійні знання, а й сформувати духовні та моральні орієнтири.

Це можливо через постійний діалог із культурним середовищем: відвідування театрів, виставок, музеїв, читання художньої літератури, спілкування з людьми різних поколінь. Усе це збагачує внутрішній світ і

допомагає виховати в собі емпатію, толерантність і відповідальність — риси, без яких неможливо бути справжнім педагогом [2, с. 10].

У процесі роботи з дітьми соціокультурні ресурси стають практичним інструментом виховання. Наприклад, знайомлячи учнів із народними традиціями, фольклором, святами, учитель формує не лише знання про культуру, а й почуття приналежності до спільноти [3]. Так дитина починає розуміти, що вона — частина народу, його історії та майбутнього. Цей процес є надзвичайно важливим, особливо у наш час, коли суспільство переживає складні виклики, пов'язані з війною, глобалізацією та зміною цінностей [2, с. 10]. Я переконана, що соціокультурна освіта повинна бути невід'ємною складовою педагогічної підготовки. Майбутній учитель має усвідомлювати себе не лише носієм знань, а й вихователем культури, моральності, гуманізму [3]. Через власний приклад, через мову спілкування, манеру поведінки, ставлення до традицій і національної ідентичності педагог впливає на дітей набагато сильніше, ніж будь-які підручники чи програми. Саме тому сучасний педагог має постійно розвивати свій соціокультурний потенціал — цікавитися мистецтвом, історією, суспільними процесами, вчитися аналізувати культурні явища й передавати ці знання дітям у доступній, живій формі [2, с. 10]. Соціокультурні ресурси сприяють також розвитку критичного мислення, адже знайомлячись із різними культурними зразками, людина вчиться аналізувати, порівнювати, робити висновки [3]. Для мене як майбутньої вчительки важливо, щоб учні не лише запам'ятовували інформацію, а й розуміли її сенс, уміли співвідносити культурні факти з власним життєвим досвідом. Так формується цілісна особистість, здатна до самостійного мислення і морального вибору [3].

Соціокультурні ресурси мають і суспільствотворчу функцію. Вони допомагають людям відчувати себе частиною спільного простору, розуміти власну відповідальність перед суспільством і державою [1]. У цьому контексті надзвичайно важливо, щоб освіта підтримувала ідеї громадянської активності, патріотизму, поваги до рідної мови й культури [2, с. 10]. В Україні сьогодні ми спостерігаємо потужне відродження цих цінностей: люди активно залучаються до волонтерства, підтримують армію, зберігають культурну спадщину. Це яскравий приклад того, як соціокультурні ресурси сприяють консолідації суспільства [1]. Педагогічна спільнота відіграє в цьому процесі особливу роль. Саме вчителі, вихователі, педагоги спеціальної освіти стають провідниками гуманістичних ідей. Вони виховують дітей у дусі любові до своєї країни, культури, мови, поваги до історії та до інших народів [3]. Особливо це важливо в інклюзивній освіті, де діти з різними потребами мають змогу відчувати себе рівноправними учасниками культурного життя. Через спільну участь у творчих заходах, святах, проєктах формується соціальна єдність і взаємоповага [2, с. 10].

Дієве використання соціокультурних ресурсів є практичним інструментом виховання. Наприклад, ознайомлюючи учнів із народними традиціями, фольклором та святами, вчитель формує не лише знання про культуру, а й почуття приналежності до спільноти [1]. Це дає дитині розуміння, що вона є частиною народу, його історії та майбутнього [1]. Цей процес є надзвичайно важливим у сучасний час, коли суспільство переживає складні виклики, пов'язані з війною, глобалізацією та зміною цінностей [2, с. 10]. Таким чином, соціокультурні ресурси є не лише чинником особистісного зростання, а й основою педагогічної діяльності. Вони допомагають майбутньому вчителю розвивати не тільки професійні компетентності, а й внутрішню культуру, духовність і відповідальність [3]. Я вважаю, що саме від рівня соціокультурного розвитку педагога залежить, яким буде суспільство завтра — гуманним, творчим і згуртованим [2, с. 10].

ЛІТЕРАТУРА

1. Горон Д. 60% українців вважають традиції важливими для суспільства, — дослідження. MediaSapiens. URL: <https://ms.detector.media/withoutsection/post/3847> (<https://ms.detector.media/withoutsection/post/38470/2025-10-02-60-ukrainsiv-vvazhayut-tradytsii-vazhlyvymy-dlya-suspilstva-doslidzhennya/>) (дата звернення: 06.10.2025).
2. Сірко А. Л. Сучасні виклики українській національній ідентичності. Національна ідентичність на тлі глобальних конфліктів: зб. матеріалів наук.-практ. семінару. С. 10.
3. Простір психологів. Світогляд особистості. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/svitoglyad-osobystosti/> (дата звернення: 06.10.2025).

Леся Сікорська

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної освіти
факультету педагогічної освіти,*

Львівський національний університет імені Івана Франка (Україна)

Соломія Будинкевич

*магістрантка 2 року навчання групи ФПЛМ-223 кафедри спеціальної освіти
факультету педагогічної освіти,*

Львівський національний університет імені Івана Франка;

*вихователь, вчитель-логопед Закладу дошкільної освіти (ясла садок) № 12
комбінованого типу Стрийської міської ради Стрийського району Львівської обл.*

ОСОБЛИВОСТІ МОВЛЕННЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОЇ ДОШКІЛЬНОЇ ГРУПИ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ (У НОРМІ ТА ПРИ ПОРУШЕННЯХ МОВЛЕННЯ Й ІНТЕЛЕКТУ)

Мовлення людини є одним з базових глибинних психодуховних ресурсів особистості, засобом вираження думок, емоцій, ставлень, духовного досвіду та комунікації, в цілому, що відображає її внутрішній світ. У сучасній дошкільній педагогіці та психології мовленнєва діяльність розглядається як один із ключових показників психічного розвитку дитини. Особливої уваги заслуговує вивчення мовлення у дітей старшого дошкільного віку, оскільки саме в цей період відбувається активне формування мовленнєвих навичок, що є основою для успішної соціалізації та навчання в школі. Для дітей старшого дошкільного віку мовлення виступає ключовим чинником формування самооцінки, адже через комунікацію дитина отримує соціальне визнання, підтримку або, навпаки, почуття невдачі. Саме через мовлення дошкільник відкриває себе світу й отримує зворотний зв'язок, який формує його самооцінку.

Особливу групу становлять діти з порушеннями мовлення та інтелектуального розвитку. У таких дітей спостерігається уповільнене формування мовленнєвих структур, обмежений словниковий запас, труднощі у граматичному оформленні висловлювань [1; 5; 6; 7]. Самооцінка у них часто формується на основі зовнішніх оцінок, що може призводити до її нестабільності та негативного впливу на мовленнєву активність. У дітей із порушеннями мовлення (навіть зі збереженим інтелектом) зв'язок самооцінки і стану мовлення особливо виражений. Мовленнєва недостатність знижує упевненість у собі, викликає сором'язливість, тривожність, що, у свою чергу, негативно позначається на комунікативній активності [4; 5].

Самооцінка, яка тільки формується, у дітей дошкільного віку є важливим чинником, що впливає на мовленнєву активність, ініціативність у спілкуванні,

здатність до вираження власних думок. Діти з адекватною самооцінкою демонструють більшу впевненість у мовленнєвих ситуаціях, легше вступають у діалог, використовують різноманітні мовленнєві конструкції [4; 5]. Натомість діти з низькою або завищеною самооцінкою можуть мати труднощі у мовленнєвій взаємодії, що може проявлятися в агресивності або мовленнєвій пасивності [4].

У емпіричному дослідженні проаналізовано мовленнєву діяльність дітей старшої дошкільної групи (діти без порушень та з порушеннями мовлення (зі збереженим інтелектом) й порушенням мовлення й інтелекту) з різним рівнем самооцінки. Цікавим є той факт, що серед дітей з порушеннями інтелекту самооцінка (оцінювали їх батьки) є лише низькою або середньою. Дослідження показують, що у дітей без порушень мовлення та адекватною самооцінкою мовленнєва діяльність є більш продуктивною, різноманітною та емоційно забарвленою.

У дітей з порушеннями мовлення та інтелекту спостерігається зниження мовленнєвої ініціативи, труднощі у побудові зв'язного висловлювання, що потребує спеціальної корекційної роботи [9; 10]. Діти з адекватною самооцінкою активно спілкуються, прагнуть висловити думку, використовують різноманітні мовленнєві засоби - як словесні, так і невербальні. Низька самооцінка, особливо у дітей із порушеннями мовлення, призводить до замкненості, уникання діалогу, сором'язливості, зниження темпу мовлення [4]. Завищена самооцінка іноді приховує за собою невпевненість, при цьому дитина говорить багато, але поверхово, не завжди дотримується граматичних норм.

Дитина з порушеннями мовлення може просто відмовлятися від комунікації через страх бути не такою, як інші [4]. Тому розвиток мовлення у логопедичній практиці повинен враховувати психологічні аспекти формування та розвитку самооцінки дитини. Проведене емпіричне дослідження показало, що формування самооцінки дітей є багатофакторним процесом, при якому найбільш сильний позитивний вплив чинять: позитивний емоційний стан (щастя, емпатія, адаптація), внутрішнє відчуття потрібності, високі когнітивні здібності (мислення, пам'ять, увага) та розвинуті соціальні навички (комунікативність, альтруїзм).

Сильний негативний вплив чинять депресивність батьків та порушення мовлення (спотворення, заміна, перестановка звуків). Особистісні якості (справедливість, слухняність, ввічливість, наполегливість, впевненість у собі) позитивно, але помірно впливають на самооцінку. Є незначний вплив сімейних факторів, зокрема віку батьків. Виявлені кореляції показують, що формування самооцінки значною мірою пов'язане з розвитком мислення, уваги, пам'яті, комунікативних здібностей, емоційного благополуччя (щастя, адаптації) та моральних якостей (емпатії, справедливості, альтруїзму). Особливо сильними є

зв'язки між розумінням самооцінки та самооцінкою характеру, самоставленням, соціальною адаптацією та емоційним станом дитини. До негативних причин низької самооцінки належать мовленнєві порушення (спотворення, заміна, перестановка та змішування звуків), депресивність батьків та емоційна образливість дітей [9, с. 361].

Оскільки, розвиток особистості неможливий без переживань, що пов'язують слова з внутрішнім її світом, то саме тому мовлення і самооцінка формують спільне психодуховне ядро особистості дитини дошкільного віку. З цього слідує, що завдання педагога, психолога і логопеда - не лише навчити дитину правильно говорити, а й допомогти їй відчувати радість самовираження, віру власні можливості, цінність свого голосу у спілкуванні зі світом.

Таким чином, для ефективного розвитку мовленнєвої діяльності дітей старшого дошкільного віку необхідно враховувати рівень їх самооцінки, а також наявність мовленнєвих та інтелектуальних порушень. Комплексний підхід, що поєднує психологічну діагностику, логопедичну корекцію та педагогічну підтримку, може дозволити створити умови для гармонійного розвитку мовлення та формування позитивної самооцінки у дітей дошкільного віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці індивідуалізованих програм розвитку мовлення з урахуванням самооцінки дитини, а також у вивченні впливу соціального середовища на мовленнєву активність дошкільників з різними типами розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белова О.В. Особливості розвитку мовлення у дітей з інтелектуальними порушеннями. Підвищення якості вищої медичної освіти. *Медична освіта*. 2021. № 1. С. 5-10.
2. Боришевський, М. Й. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4 (38). С. 7-18.
3. Ілляшенко Т. І. Самосвідомість і самооцінка учнів з інтелектуальними порушеннями. Монографія. Суми : СумДПУ. 2013. 212 с.
4. Конопляста С.Ю., Сак Т.В., Шеремет М.К. Логопсихологія [Текст]. Навчальний посібник. Київ. Знання, 2010. - 293 с.
5. Мартиненко І. В. Психологічні засади формування комунікативної діяльності дітей старшого дошкільного віку з системними порушеннями мовлення. Дис. ... докт. психол. наук: 19.00.08 – спеціальна психологія. Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. Київ. 2017. 502 с. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.23/Martynenko.pdf
6. Обухівська А.Г., Якимчук Г.В. Вітчизняні підходи до диференціації первинних і вторинних порушень мовленнєвого розвитку. Габітус. Теорія та історія соціології. С. 183-187 DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.34>

7. Пацула І.Н. Проблеми та виклики ранньої діагностики мовленнєвих порушень у дітей. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. *Педагогічні науки*. № 5 (364). 2024. С. 93-100. DOI 10.12958/2227-2844-2024-5(364)-93-100

8. Породько М.І. Діагностика мовленнєвої функції дітей відповідно до міжнародної класифікації хворіб. Матеріали звітних наукових конференцій факультету педагогічної освіти. Секція спеціальної освіти та соціальної роботи. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 2019. № 4. С. 142-145. URL: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/Zbirnyk-vypusk-8-2.pdf>

9. Сікорська Леся, Микулинська Юля, Романчук Анна. Самооцінка дітей з порушеннями інтелекту при здобутті освіти в сучасних стресових умовах. Інклюзивна освіта: ідея, стратегія, результат: Матеріали V Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Тернопіль, 22-23 травня 2025 р.) / Упоряд. З. Удич, І. Шульга, О. Гаврилевська. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. 504 с. С. 358-363. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/37218>

10. Шевченко Ю. Особливості розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями в сучасному освітньому просторі. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2020. № 3. С. 36-46.

Олена Бабчук

кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ (Україна)

Марія Геляк

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності Психологія
Одеського державного університету внутрішніх справ (Україна)*

ДУХОВНІСТЬ І ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНІ СКЛАДОВІ ПСИХОДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

У сучасному світі, який переживає соціальні кризи, воєнні конфлікти та духовну поляризацію, питання збереження людяності, співчуття й взаємоповаги набуває особливої актуальності. Людина ХХІ століття живе в умовах інформаційного перевантаження, глобальної взаємозалежності культур і водночас зростання міжособистісної та міжетнічної напруги. В таких умовах особистісний розвиток неможливий без внутрішньої духовної основи, що забезпечує орієнтацію на добро, істину, справедливість, а також без здатності приймати Іншого його відмінності, погляди, релігію, культуру. Саме духовність і толерантність є взаємопов'язаними характеристиками зрілої особистості, які визначають рівень її психодуховного розвитку та моральної культури.

Поняття духовності у психологічному дискурсі трактується як інтегральна властивість особистості, що відображає її здатність до самопізнання, смисложиттєвого пошуку, співпереживання, самоперевищення і відкритості вищим цінностям буття [2]. Духовність виступає як внутрішнє джерело моральних орієнтирів, що визначають поведінку людини не через зовнішній примус, а через усвідомлення власної відповідальності перед собою, іншими людьми та суспільством. За словами В. Франкла, духовність – це вимір людського існування, у якому реалізується прагнення до сенсу, любові, свободи й трансценденції [3]. К. Юнг підкреслював, що духовність є складовою індивідуації процесу досягнення внутрішньої цілісності, гармонії між свідомим і несвідомим, особистим і колективним [7].

Толерантність у сучасній психології визначається як здатність особистості приймати індивідуальні, культурні, національні, релігійні відмінності інших людей, зберігаючи при цьому власну ідентичність і повагу до цінностей Іншого. Це не байдужість і не поступка, а активна позиція розуміння, доброзичливості, визнання різноманітності як природного стану людського буття. Толерантність – це духовна чеснота, що ґрунтується на глибокому відчутті єдності людства, на усвідомленні рівноцінності кожної людини як носія унікального досвіду [8].

Духовність і толерантність взаємопов'язані через спільну основу – гуманістичну спрямованість особистості. Людина, яка розвиває духовність, природно стає толерантною, бо відчуває цінність кожної особистості як виявлення божественного чи універсального начала. Водночас толерантність є формою прояву духовності у взаєминах: вона виявляється у терпимості, співчутті, небайдужості, у готовності допомагати та розуміти іншого, навіть якщо його досвід відмінний від нашого.

Таким чином, духовність без толерантності перетворюється на формальну релігійність чи догматизм, а толерантність без духовності – на байдужість і моральний релятивізм. У структурі психодуховного розвитку людини духовність і толерантність можна розглядати як взаємозалежні рівні: духовність формує внутрішні переконання, систему цінностей, смислові орієнтири, тоді як толерантність – це спосіб їх реалізації у соціальних відносинах. Розвинена духовність дозволяє людині бачити у кожному індивіді духовну цінність, а толерантність забезпечує конструктивну поведінку в міжособистісній і міжетнічній взаємодії. Вони разом створюють основу моральної зрілості та життєвої стійкості.

Психологічні дослідження свідчать, що духовно зрілі особистості демонструють вищий рівень емпатії, терпимості, доброзичливості та соціальної відповідальності. Такі люди схильні до саморефлексії, здатні розуміти мотиви інших, не відчувають загрози від чужої інакшості. Емпіричні спостереження підтверджують позитивну кореляцію між рівнем розвитку духовних цінностей і проявами міжетнічної та міжрелігійної толерантності. Люди з розвиненим духовним світоглядом легше приймають різноманітність культур, релігій і стилів життя, оскільки бачать у ній не загрозу, а багатство людського досвіду [1, 5]. Духовність як внутрішній ресурс людини забезпечує здатність до емпатійного сприйняття інших, а толерантність як поведінковий прояв духовності виявляється у відкритості, ненасильстві, ширій зацікавленості в діалозі. Відомий педагог Януш Корчак зазначав, що виховати в дитині людину означає навчити її бачити в іншому людину, навіть якщо вона не схожа на тебе. Саме це і є суттю духовно-толерантного виховання, спрямованого на формування в дітей і молоді здатності до прийняття, милосердя, взаєморозуміння [4].

Розвиток духовності та толерантності має важливе значення для формування культури миру й запобігання конфліктам. Людина, яка усвідомлює духовну єдність світу, здатна долати упередження, стереотипи, етноцентризм. Духовність створює смислове підґрунтя для толерантної поведінки, а толерантність, у свою чергу, сприяє реалізації духовних принципів у соціальній взаємодії. Обидва феномени сприяють формуванню психологічної готовності до конструктивного діалогу, співпраці, миру та солідарності. Сутність духовності проявляється у трьох ключових аспектах: у пошуку сенсу життя, у здатності

любити й у прагненні до внутрішньої гармонії. Ці якості є основою справжньої толерантності, адже людина, яка любить і приймає себе, здатна любити і приймати інших.

Духовна зрілість пов'язана з подоланням егоцентризму, із готовністю до служіння, розуміння, прощення. Толерантність, своєю чергою, це практична реалізація духовних принципів у щоденному житті, це етика повсякденності, яка вимагає від людини не лише знань, а й внутрішньої культури серця. Психодуховний розвиток особистості розглядається як динамічний процес становлення, у якому духовність виступає рушійною силою, а толерантність виступає його виявом у соціальному просторі.

В освітньому та виховному процесі важливо не лише формувати знання про толерантність, а й виховувати глибоке почуття співпричетності до людства, усвідомлення гідності кожної людини. Ефективними засобами розвитку духовно-толерантних якостей є діалогічне навчання, волонтерство, міжкультурна комунікація, духовно-моральні тренінги, арттерапія, обговорення етичних дилем. Через усвідомлення універсальних цінностей – любові, доброти, справедливості, краси – людина поступово розвиває здатність до емпатії й терпимості. У контексті суспільних трансформацій духовність і толерантність мають також соціальне значення: вони є запорукою громадянської злагоди, довіри, співіснування різних спільнот.

Суспільство, в якому поширюються духовні цінності, стає більш згуртованим, здатним до взаємопідтримки. Психодуховно зріла людина несе в собі потенціал добра, гармонії, співчуття, тобто ті якості, без яких неможливо побудувати мирне співжиття. Саме тому духовне виховання і формування толерантності мають стати стратегічними напрямками освітньої політики та психологічної підтримки населення. Варто наголосити, що розвиток толерантності без духовного підґрунтя може перетворитися на формальну терпимість, яка не передбачає глибокого прийняття іншого. Лише духовно усвідомлена толерантність, заснована на любові, співпереживанні, етичній рефлексії, має справжню гуманістичну цінність. Так само й духовність без практики толерантності втрачає свій живий зміст, стаючи догмою чи декларацією. Лише поєднання цих двох складових створює справжню основу психодуховного розвитку людини, її гармонійного саморозкриття й морального зростання.

Отже, духовність і толерантність можна розглядати як не окремі феномени, а два взаємопов'язані вектори розвитку людської особистості, що утворюють єдину систему внутрішньої гармонії та моральної зрілості. Вони сприяють формуванню у людини здатності до любові, розуміння, співчуття, смислотворення, служіння іншим. Розвиток духовності забезпечує смислову наповненість життя, а толерантність створює умови для гармонійної взаємодії у

соціальному середовищі. У єдності вони формують основу психодуховного потенціалу людини, завдяки якому вона здатна зберігати людяність, віру, доброту навіть у найскладніших життєвих обставинах. Таким чином, духовність і толерантність постають як дві взаємодоповнювальні складові психодуховного розвитку особистості. Вони визначають моральну якість людського буття, сприяють становленню гармонійної, зрілої, гуманістично орієнтованої людини, здатної до співіснування, творчості й любові. Розвиток цих якостей є не лише особистісною, а й суспільною потребою, адже саме через духовно-толерантну людину реалізується ідея миру, співжиття та єдності людства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабчук О.Г., Шоу Бінбінь Феноменологія міжетнічної толерантності. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Психологія». 2022. № 10 (15). С. 378-387.
2. Боришевський М. Й.. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. К. : Академвидав, 2010. 416 с.
3. Ганаба С. О. Сенс життя як екзистенційна цінність у поглядах Віктора Франкла. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. № 35. С. 3-8.
4. Корчак Януш Правила життя: педагогіка для дітей та дорослих. Вид.: Фоліо, 2016. 544с.
5. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості: монографія / М.Й. Боришевський, О.В. Шевченко, Н.Д. Володарська та ін. За загальною редакцією М.Й. Боришевського. К.: Педагогічна думка, 2011. 200 с.
6. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : монографія. Тернопіль : ТНЕУ. 2017. 508 с.
7. Юнг К. Архетипи і колективне несвідоме / пер. з нім. К. Котюк ; наук. ред. О. Фешовець. 2-ге вид. Львів. 2018. 608 с.
8. Shou, B., Babchuk, O., Melenchuk, N., Kolot, S., & Venher, H. Interethnic tolerance of modern students. *Amazonia Investiga*. 2024. № 13(75). С. 369-378.

МАНІПУЛЯТИВНІСТЬ У ПОВІДОМЛЕННЯХ ПРО ТЦК ТА МОБІЛІЗАЦІЮ В АЛГОРИТМАХ ФЕЙСБУКУ

Моніторинг стрічки фейсбуку щодо повідомлень про ТЦК та мобілізацію розпочато у листопаді 2024 року. Мета — з'ясувати, які повідомлення про мобілізацію та ТЦК пропонуватимуть алгоритми фейсбуку; яка тематика цих повідомлень; яке емоційне навантаження цих повідомлень; який вплив ці повідомлення можуть чинити на свідомість людини, якщо вона їх читатиме щодня. Потрібно зазначити, що впродовж 2024 року проблема примусової мобілізації уже активно обговорювалися в медіа і в суспільстві. Бо саме явище "бусифікації" (так люди назвали примусову мобілізацію) почалося із середини 2023 року.

"Словник сучасної української мови та сленгу "Мислово" обрав слово "бусифікація" словом 2024 року. Цей неологізм позначає примусову мобілізацію за прискореною процедурою. "Термін вказує на проблеми з мобілізацією, коли кількісні показники переважають над якісними, а права людини (подекуди разом зі здоровим глуздом) відходять на другий план. Основними критеріями при виборі слова року є його популярність та соціальна значущість" [6].

У перші дні моніторингу переважали повідомлення від медіа. Це були анонси, рілси, короткі виклади тез статей всеукраїнських медіа — ТСН, УНІАН, Новини Live, ЛІГА.net, Фокус, Телеграф, Українська правда. Заголовки у цих матеріалах не містили емоційно забарвленої лексики. У статтях йшлося про те, скільки людей працює в ТЦК і скільки із них брали участь у бойових діях, також обговорювалося питання, якою буде мобілізація у 2025 році.

У кількох статтях йшлося про проблеми мобілізації, яка виникла станом на 2024 рік, зокрема ветеран АТО Євген Дикий в матеріалі УНІАН проблему примусової мобілізації прокоментував так: "дотримуєшся закону — не потрапляєш у бус". Ця його цитата і стала заголовком матеріалу. Він говорив про те, що ті, хто не порушують закон про мобілізацію, вони й не потрапляють під бусифікацію. Він наголошує на тому, що бусифікацію практикують, бо люди самі не йдуть служити, не йдуть оновлювати свої військово-облікові дані [3]. До речі, 14 жовтня 2025 року народна депутатка Галина Янченко в ефірі "Ранку.Live" заявила, що півтора мільйона чоловіків не оновили свої дані в ТЦК [4].

У листопаді 2024-го стало зрозуміло, що ТЦК не змогло виконати мобілізаційні завдання, оскільки людей на фронті й далі не вистачало. Також в мережі було багато відео про так звану бусифікацію. Представники влади

відреагували на цю ситуацію. Зокрема народний депутат від "Слуги народу" Юрій Камельчук заявив, що масова бусифікація провалила мобілізацію. Таким чином він прямо звинуватив територіальні центри комплектування в тому, що їхні неправомірні дії призвели до провалу мобілізації. Камельчук сказав, що ТЦК та СП потрібно розформувати, адже їхні дії призводять до зриву мобілізації. Нардеп наголосив, що навіть ті люди, які потрапляють до навчальних центрів і військових частин, ідуть в СЗЧ [8]. Загалом його слова відображали тенденцію, яка склалася на кінець 2024-го року, але в даній ситуації народний депутат поклав повністю відповідальність за мобілізацію на ТЦК та СП, не зазначивши про інші інституції, до компетенції яких входять питання мобілізації.

За два місяці моніторингу (листопад-грудень 2024 року) фейсбук у своїй стрічці видав 83 матеріали про ТЦК і проблем мобілізації, 32 з яких це повідомлення від медіа. Треба зазначити, що усі досліджувані матеріали соцмережа запропонувала через свої алгоритми під час скролінгу стрічки. 32 повідомлення від медіа були верифікованими новинами, вони є достовірними, усі факти, які були оприлюднені, мають джерело, на яке посиляється медіа. Власне це і є ключова відмінність повідомлень від медіа в соціальній мережі від решту 51-го повідомлення, які поширювали люди в групах і сторінках фейсбуку. Навіть та інформація, яку озвучували адвокати (окрім інформації про свої послуги й контакти), не була верифікованою, їх лексика була емоційною. Серед 32 матеріалів від медіа, було 20, в яких йшлося про проблеми мобілізації, про причини, які до цього призвели, про примусову мобілізацію і про те, як можна розв'язати цю проблему. У трьох матеріалах йдеться про конкретні випадки примусової мобілізації. У статті "Еспресо" "Скандал із ТЦК на Волині: представника омбудсмена не впустили до мобілізованого" розповідається про те, що дружина військовозобов'язаного звернулася до омбудсмена Дмитра Лубінця зі скаргою на дії працівників Ковельського міського ТЦК та СП. Вона заявила, що працівники ТЦК побили її чоловіка, внаслідок чого він був ушпиталений. Із медзакладу його примусово доставили до Луцького МТЦК та СП. Самого ж представника уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, який хотів розібратися в ситуації на місці, на територію ТЦК не пустили. Відтак омбудсмен Дмитро Лубінець заявив, що дії працівників Волинського ОТЦК та СП та Луцького МТЦК та СП суперечать вимогам Закону України "Про Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини" та можуть бути кваліфіковані за ч. 2 ст. 344 Кримінального кодексу України. У заголовку одного матеріалу сайту "Економічні новини", є емоційні маркери — вживається емоційно забарвлена лексика

"Мобілізація та таємні накази ТЦК: як відбувається "вилов", яка використовується в анонімних повідомленнях фейсбуку про діяльність ТЦК. Заголовки двох матеріалів мають виражену сугестивну конотацію "Скандал із

ТЦК на Волині: представника омбудсмена не впустили до мобілізованого" (сайт "Еспресо"), "Я тобі виколю око": Полтавський ТЦК прокоментував скандал із військовим" (сайт "ТСН"), зокрема слово "скандал" вже позначає певним чином ситуацію і налаштовує нас на певний контекст сприйняття. Найбільш маніпулятивною інформацією, яку пропонували алгоритми фейсбуку під час дослідження у 2024 році від анонімних джерел була теза про те, що ТЦК та СП — установа, що не існує, мовляв, цей державний орган не має повноважень здійснювати мобілізацію. Таких повідомлень стрічка фейсбуку, видала три. Станом на жовтень 2025-го року ці повідомлення заблоковані й посилання на ці так звані матеріали уже не активні. Зазначимо, повноваження ТЦК та СП регламентовані законами та підзаконними нормативними документами: Закон "Про мобілізаційну підготовку", "Про військовий обов'язок і військову службу", "Про оборону України", "Про пенсійне забезпечення осіб, звільнених з військової служби, та деяких інших осіб", "Про Державну прикордонну службу України". Йдеться про повноваження територіальних центрів комплектування і в статуті Збройних сил України, Кодексі України про адміністративні правопорушення та в інших законодавчих актах.

Більшість відео, які оприлюднив фейсбук від адвокатів, анонімних користувачів, користувачів фізичних осіб, які себе ідентифікували, містили кричне ставлення до мобілізації, у них демонстративно підкреслювалася зневага до працівників ТЦК. У частині відеороликів йшлося про поширення ненависті до військових ТЦК і поліціантів, формувався контекстуальний наратив непокори владі, знецінення самої ролі захисника країни під час агресії ворога. Страх, обурення, ненависть, що трансформується через заклик до непокори й протидії поліції, ТЦК і владі, недовіра, зневіра і безвихідь, що може призвести до знецінення зусиль і жертв, які держава та її народ зробив під час агресії Росії проти України — це основні емоції, які домінували в повідомленнях фейсбуку. Також потрібно зазначити, що в кінцевому результаті спільною рисою емоційного навантаження від усіх повідомлень, які демонстрував фейсбук під час двомісячного моніторингу в 2024 році, є те, що вони викликають негативні емоції. І це стосується навіть тих повідомлень медіа, в яких автори разом з експертами намагалися пояснити ситуацію. Але й ці повідомлення можуть вводити людину в стан страху, ненависті й зневіри. Емоція страху в людини може з'являтися від усвідомлення невизначеності й складності ситуації, в якій опинилася країна. Стан ненависті може формуватися не тільки до ТЦК й поліції, але й до тих, хто ухиляється від мобілізації й про це відкрито заявляє у повідомленнях в соцмережі або ж своїми діями це демонструє в комунікації із військовими ТЦК. У результаті емоції недовіри, зневіри й безвиході проявлятимуться і в тих, хто підтримує мобілізацію за будь-яких умов, і в тих, хто її критикує.

Отже, моніторинг стрічки соцмережі "Фейсбук" у листопаді-грудні 2024 року виявив, що алгоритми соціальної мережі створюють інформаційне середовище, що активно маніпулює свідомістю користувачів, викликаючи стійкі негативні емоції та формуючи деструктивну поведінку. Зокрема, домінування негативних емоцій спричиняє поведінку уникнення. Тобто стрічка фейсбуку була насичена контентом (навіть від верифікованих медіа), що може викликати страх, обурення, ненависть, зневіру та безвихідь. Це пряма маніпуляція, оскільки контент, що стимулює сильні негативні емоції, має найвищу вірусність і здатність утримувати увагу. І як результат, переважання емоції страху (від усвідомлення невизначеності й складності ситуації та "бусифікації") може призводити до поведінки уникнення — ухиляння від оновлення даних та самоусунення від виконання конституційного обов'язку, що, своєю чергою, підсилює проблему мобілізації.

Маніпуляція довірою (йдеться про людей, які, не маючи достовірної інформації, поширювали критичні твердження, а також окремих адвокатів) може призводити до підриву легітимності інституцій. Більшість контенту (61.5%) була не верифікованою. Найбільш маніпулятивною була теза про "неіснування" ТЦК та СП та відсутність у них повноважень. У результаті ця маніпуляція підриває довіру до державних інституцій та створює в людини хибне відчуття правової безпеки (нібито можна уникнути мобілізації, оскільки орган, який її проводить, є нелегітимним). Це призводить до формування контекстуального нарративу непокори владі та знецінення зусиль держави, що є критичним під час військової агресії.

Маніпуляція соціальним конфліктом відбувалася через формування "образу ворога". У відеороликах від анонімних користувачів та адвокатів демонстративно підкреслювалася зневага до працівників ТЦК та поліції, а також поширювалася ненависть. Відтак маніпулятивний контент не лише відштовхує людину від ТЦК, але й сприяє внутрішньому розколу суспільства. Ненависть формується не лише до представників влади, а й до тих, хто ухиляється (засудження ухилянтів). У результаті, людина потрапляє у замкнене коло недовіри, зневіри та безвиході, незалежно від її позиції щодо мобілізації, що загалом знижує соціальну єдність та спротив ворогу.

Таким чином, на мою думку, маніпулятивний вплив стрічки фейсбуку у досліджуваній період був спрямований на підрив мотивації, руйнування довіри до держави та стимулювання деструктивних моделей поведінки (ухиляння, агресія, апатія), що безпосередньо загрожує національній безпеці та стійкості суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Буняк В. Більш 30% українців отримують новини лише із соцмереж, — дослідження "Інтерньюз-Україна". URL : <https://detector.media/infospace/article/244349/2025-09-23-bilsh-30-ukraintsiv-otrymuyut-novyny-lyshe-iz-sotsmerezh-doslidzhennya-internyuz-ukraina/>
2. Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Психологічні чинники прийняття ідеї війни у суспільній свідомості громадян країни-агресора. Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної освіти сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Тернопіль, 20-22 червня 2024 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2024. С. 14-19
3. "Дотримуєшся закону - не потрапляєш в бус": ветеран АТО прокоментував силову мобілізацію. URL: <https://www.unian.ua/society/dikiy-shchodo-Busifikaciji-dotrimuyeshsya-zakona-ne-popadayesh-v-bus-12819303.html>
4. До 1,5 млн чоловіків не оновили дані у ТЦК: що з ними тепер буде. URL: https://enovosty.com/uk/news-ukr/news_society-ukr/full/do-15-mln-cholovikiv-ne-onovili-dani-u-tck-shho-z-nimi-teper-bude
5. Кириченко В. В. Психологія інформаційної діяльності : Навчальний Посібник. 2-ге вид. вип. і доп. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 146 с.
6. Слово року-2024.URL: https://myslovo.com/?page_id=4634
7. Сугестивні технології маніпулятивного впливу : навч. посіб. / В.М.Петрик, М.М.Присяжнюк, Л.Ф.Компанцева, Є.Д.Скулиш, О.Д.Бойко, В.В.Остроухов; за заг. ред. Є.Д.Скулиша. 2-ге вид. Київ: ЗАТ "ВІПОЛ", 2011. 248 с.
8. У "Слузі народу" заявили, що ТЦК потрібно розформувати, та озвучили причину. URL: <https://news.telegraf.com.ua/ukr/ukraina/2024-11-11/5885577-v-Sluge-naroda-zayavili-cho-ttsk-nuzhno-rasformirovat-i-ozvuchili-prichinu>
9. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Передвиборчі технології як інструменти соціально-психологічної взаємодії. *Вісник харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна* (серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи»). 2017. Вип. 39. С. 161-166.

Вікторія Дробишевська

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

зі спеціальності 053 Психологія,

Одеський державний університет внутрішніх справ (Україна)

Едуард Лебединський

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки,

Одеський державний університет внутрішніх справ (Україна)

РОЗПОДІЛ РОЛЕЙ У МІСЬКОМУ ТРАНСПОРТІ ЯК ВІДОБРАЖЕННЯ РЕСУРСНОЇ ДИНАМІКИ СОЦІУМУ

Міський транспорт у сучасних урбанізованих просторах виконує не лише функцію пересування, а й постає своєрідним відображенням соціальних процесів. Переповнений автобус чи вагон метро можна розглядати як метафору сучасного суспільства з його обмеженими ресурсами, необхідністю розподілу ролей та постійним балансуванням між індивідуальними й колективними інтересами. У психологічних та соціологічних дослідженнях давно відзначено, що навіть у випадкових групах (Т. Парсонс, М. Вебер) відбувається формування ієрархії, рольового розподілу та специфічної динаміки. Так, за Марксистською інтерпретацією: Ядро соціальної структури складають класи - це великі соціальні групи, що різняться з їхньою роллю у всіх сферах життєдіяльності суспільства, що формуються і функціонують на основі корінних соціальних інтересів.

У свою чергу теорія соціальної стратифікації за Т. Парсонсом наголошує на наступному, оскільки відносини власності в сучасному суспільстві розмиті (акціонування, менеджеризм тощо) поняття класів повинне бути замінене на поняття “страта” (прошарок) чи на “соціальну групу” [1, с. 59]. Ситуація у міському транспорті виступає своєрідною «моделлю» соціальних відносин у зменшеному масштабі, де відтворюються ті ж закономірності, що визначають функціонування суспільства в цілому. Випадковий характер групи пасажирів не усуває необхідності в організації їх взаємодії: тут формується символічна ієрархія, розподіл ролей, що корелює із соціальними механізмами влади, ресурсного контролю, комунікації та культурних норм. Таким чином, аналіз рольової динаміки в транспортному просторі дозволяє простежити соціальні закономірності у мікросоціумі, побачити, як індивідуальні стратегії поведінки відображають ширші процеси стратифікації та соціальної диференціації. Ті пасажирів, що подбали про своє місце заздалегідь і поїхали з кінцевої зупинки, символізують стратегію довгострокового планування та проактивної поведінки. Вони, згідно з концепціями життєстійкості С. Мадді та С. Кобаси, демонструють здатність до контролю (control) – віра в здатність впливати на події та

включеності (commitment) – активне залучення до подій та процесів [2, с. 10]. Їхня привілейована позиція відображає ті суспільні групи, які мають змогу завчасно мобілізувати ресурси та забезпечити собі комфорт, що в ширшому плані відповідає елітам або «раннім інноваторам» у суспільній структурі.

Натомість ті, хто стоїть у проході транспортного засобу і не просувається далі, щоб звільнити простір іншим пасажиром, відображають феномен пасивної влади та блокування ресурсних потоків. Гофман, виділяв такі бар'єри, що ускладнюють взаємодію: зовнішня неувважність (реципієнт не звертає увагу на важливі факти, зайнятий чимось, що знаходиться за межами сприйняття інших); егоїстичність (заклопотаність самим собою перешкоджає поглинанню бесідою); захопленість взаємодією (унаслідок заклопотаності особистими проблемами та станом відносин у групі втрачається здатність стежити за темою розмови) [3].

Тому тут, можна говорити про створення соціальних бар'єрів: утримуючи власну мікрозону, ці пасажирі фактично контролюють доступ інших, але не здійснюють активних дій. Це є аналогом тих соціальних груп, які зберігають ресурси та позиції, не допускаючи перерозподілу й змін. Пасажирі, які вимушено тісняться біля дверей через дії тих, що залишаються в проході, є ілюстрацією адаптивної поведінки. Вони пристосовуються до обмежень, навіть ціною власного дискомфорту, що можна розглядати крізь призму концепції соціальної фрустрації та адаптації (Г. Селлі, Р. Лазарус). За їхніми теоріями, сутністю внутрішньо-особистісного конфлікту є реакція індивіда на перешкоду, причому ця реакція може проявлятися у різних формах подолання, від внутрішньої напруги до пошуку компромісних або адаптивних шляхів взаємодії з обмежувальними факторами середовища. У даному випадку пасажирі демонструють стратегію пристосування, приймаючи обмежений простір і зберігаючи власну цілісність у складних соціальних умовах. Ця група відображає страту пересічних членів суспільства, які відчують найбільший тиск структурних нерівностей і змушені постійно балансувати між власними потребами та вимогами ситуації. Ті, хто силою проривається в салон, уособлюють агресивний доступ до ресурсів, за гіпотезою фрустрації-агресії та в межах психології влади (Дж. Доллард, Н. Міллер). У створеній ними теорії фрустрації сутністю внутрішньо- особистісного конфлікту виступає реакція індивіда на перешкоду. Ці психологи вважають, що зовнішній світ ворожий людині і постійно ставить перед нею перешкоди, які можуть набувати форми фізичної, моральної, духовної фрустрації. Усе життя особистості полягає в боротьбі з ними.

У процесі боротьби із фрустрацією в особистості виникає агресія – прагнення зруйнувати перешкоду. Фрустрація, звичайно, передую конфліктові [4, с. 12]. У соціальному вимірі це відповідає групам, що дістають доступ до благ через тиск, маніпуляцію чи силове захоплення. Інша стратегія проявляється у тих,

хто відмовляється від поїздки через переповненість. У термінах К. Левіна [5, с. 40] це поведінка уникнення, коли суб'єкт залишає «поле напруги», уникаючи конкуренції за ресурс. Поведінка людини визначається балансом «рушійних» і «стримуючих» сил у так званому «силовому полі», де кожна сила — внутрішня або зовнішня — може або сприяти, або перешкоджати досягненню мети. Унікальність підходу Левіна полягає в тому, що мотиви поведінки формуються не лише всередині людини, а як система «організм–середовище»: мотиваційна напруга створюється як суб'єктом, так і елементами зовнішнього середовища.

У когнітивно-поведінкових підходах така поведінка може розглядатися як проактивний спосіб збереження психічної стабільності: людина уникає стресу, обираючи альтернативний шлях. З точки зору теорії поля, відмова від поїздки — це результат взаємодії особистісних характеристик та обставин теперішнього моменту, адже поведінка не залежить ні від минулого, ні від майбутнього, а лише від актуальних подій і стимулів. У соціумі це співвідноситься з тими, хто виходить із конкурентної боротьби за ресурси або відходить у тіньовий чи маргінальний простір.

Особливе місце належить водію, який є втіленням інституційної влади. Його роль супроводжується постійним «рольовим напруженням», адже він водночас відповідає за функціонування системи, дотримання правил і безпеку, залишаючись поза боротьбою за місця. Це своєрідна аналогія державних і управлінських інституцій, які забезпечують рух і стабільність системи, але постійно відчувають тиск і невдоволення від різних соціальних груп. Таким чином, переповнений міський транспорт постає метафорою ресурсної динаміки сучасного соціуму. У ньому відображаються стратегії завчасного планування, пасивного утримання ресурсів, адаптації до структурних обмежень, агресивного доступу, уникнення конкуренції та інституційного регулювання. Усі ці ролі корелюють із ключовими положеннями психології соціальних груп, теорії ролей, концепцій ресурсності, а також із сучасними підходами до вивчення життєстійкості та адаптації особистості. Транспортна метафора дозволяє побачити в повсякденному процесі відображення складних соціально-психологічних механізмів, які визначають динаміку сучасного *суспільства*.

ЛІТЕРАТУРА

1. Купрій Т. Г. Соціологія. Схеми, таблиці, діаграми, графіки / Укл.: Купрій Т.Г. Київ : Видавництво Київського університету імені Бориса Грінченка, 2011. 161 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4494/>
2. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/>

3. Кожушко С. П. До питання про сутність, види, причини появи бар'єрів професійної взаємодії. *Науковий вісник Донбасу*. 2012. № 2.

URL: <https://surl.li/uwyucl>

4. Герасімова Н. Є.. Концепції внутрішньоособистісного конфлікту. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. Серія: Педагогічні науки. 2017. № 7. URL: <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/1454>

5. Корнієцький П.А., Белавіна Т.І. Еволюція психологічних підходів до мотивації: від стародавніх поглядів до ранніх теорій мотивації. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. 2024. Вип. 68. С. 298. URL: http://habitus.od.ua/journals/2024/68-2024/68_2024.pdf

Тетяна Войтович

*начальник відділу захисту інтересів дітей та протидії домашньому
насилъству Тернопільської обласної прокуратури (Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД НЕПОВНОЛІТНІХ У ПРОЦЕСІ ВІДНОВНОГО ПРАВОСУДДЯ

Сучасна система ювенальної юстиції ґрунтується на принципах гуманізації та ресоціалізації неповнолітніх, які вступили в конфлікт із законом. Одним із провідних напрямів такої діяльності є впровадження програм відновного правосуддя, що орієнтовані не на покарання, а на відновлення соціальної справедливості, налагодження стосунків між сторонами конфлікту та повернення неповнолітнього до повноцінного життя у суспільстві.

«Програма відновного правосуддя за участю неповнолітніх, які є підозрюваними, обвинуваченими у вчиненні кримінального правопорушення», що затверджена наказом Міністерства юстиції України, Міністерства внутрішніх справ України, Офісу Генерального прокурора від 22.07.2024 № 2176/5/501/176 (далі – Програма), розширила можливості застосування як самої програми, так і залучення в процес медіації не лише посередника (медіатора), а й інших учасників, зокрема психологів, для забезпечення у програмі відповідної психологічної допомоги [1].

Психолог відіграє у Програмі надзвичайно важливу роль, оскільки забезпечує професійний супровід, допомагаючи дитині усвідомити наслідки своїх дій, визначити додаткові засоби ресоціалізації, пережити почуття провини, розвинути навички емпатії та відповідальності.

Відновне правосуддя – це альтернативний підхід до вирішення конфліктів і правопорушень, який ґрунтується на примиренні сторін, відновленні порушених стосунків і добровільному відшкодуванні шкоди. На відміну від каральної моделі правосуддя, відновне правосуддя спрямоване не на ізоляцію, а на виховання усвідомлення та зміну поведінки. Відповідно, у роботі з неповнолітніми воно має виражену психологічну спрямованість.

Підлітковий вік є періодом активного становлення особистості, формування моральних цінностей, почуття відповідальності та соціальної ідентичності. Неповнолітні, які вчинили правопорушення, часто мають низку психологічних труднощів: недостатній розвиток самоконтролю; підвищену імпульсивність; схильність до впливу однолітків; низький рівень емпатії та моральної рефлексії; досвід емоційного відчуження у сім'ї.

Працюючи в межах відновного правосуддя з дитиною, яка вступила у конфлікт із законом (вчинила кримінальне правопорушення), психолог має

враховувати ці вікові та індивідуальні особливості, забезпечуючи підтримку та розвиток особистісних ресурсів дитини [4, с. 492].

Психологічний супровід дитини є комплексом професійної допомоги, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, корекцію поведінкових проявів та формування соціально прийнятних способів взаємодії. Такий супровід має здійснюватися з метою діагностики особистісних і соціально-психологічних характеристик; створення безпечного простору для самовираження; зниження рівня тривожності, агресії, почуття провини; розвитку емпатії, навичок комунікації, саморефлексії; підтримки процесу примирення між сторонами.

Починаючи роботу з неповнолітнім, психолог має вивчити особу дитини, рівень усвідомлення нею відповідальності, оцінити її психологічний стан, з'ясувати, чи є в неї бажання брати участь у відновному правосудді, сформувати базову довіру. Надалі, у співпраці психолога і дитини, в останньої мають розвиватися емпатія та навички конструктивної комунікації, готовність до діалогу [3, с. 3].

У подальшому дитині надається психологічна підтримка під час проведення процедури медіації, зокрема у вираженні почуттів, подоланні страху та напруги. Психолог здійснює моніторинг емоційного стану неповнолітнього, підтримує відновлення адекватної самооцінки, допомагає закріпити позитивні зміни, здійснює профілактику повторних правопорушень, посилює мотивацію до змін.

З метою проведення психологічного супроводу психолог у своїй діяльності може використовувати різні методи і форми задля досягнення позитивних результатів: індивідуальне та сімейне консультування, групові тренінги, арт-терапію, когнітивно-поведінкові техніки, рольові ігри та соціальні практикуми, а також співпрацю з медіаторами та ювенальними поліцейськими тощо.

Ефективність психологічного супроводу значною мірою залежить від активної участі сім'ї неповнолітнього, а також від співпраці з педагогами, соціальними працівниками, представниками органів правопорядку та іншими особами, які залучені до цього процесу.

Зважаючи на положення Програми, психолог наразі виступає переважно як фахівець, який проводить діагностику чи корекцію. Водночас його роль, на нашу думку, має бути насамперед роллю посередника і фасилітатора процесу примирення на рівні з медіатором, але з чітким розмежуванням повноважень.

Якщо діяльність медіатора спрямована на інформування сторін про порядок застосування Програми, її наслідки, роз'яснення особливостей проведення медіації та можливостей досягнення згоди щодо умов угоди, то діяльність психолога спрямована на створення емоційно безпечного середовища, підтримку мотивації до змін та формування відповідального ставлення до вчиненого.

Психолог може допомогти дитині усвідомити наслідки своїх дій для інших, пережити почуття провини без руйнівного самоосуду, знайти способи компенсації заподіяної шкоди, відчутти себе прийнятою частиною громади. Таким чином, діяльність психолога може бути не лише корекційною, а й профілактичною, спрямованою на попередження рецидивів деліквентної поведінки неповнолітніх.

Залучення психолога до відновного правосуддя та ефективне здійснення психологічного супроводу сприятиме розвитку емоційної зрілості підлітка та соціальної відповідальності, зменшенню рівня агресивності, тривожності та конфліктності, покращенню стосунків у родині, формуванню позитивної самооцінки та віри у власні сили [2, с. 122–123]. Психологічна підтримка допоможе неповнолітньому не лише подолати наслідки правопорушення, а й отримати досвід позитивної реінтеграції в суспільство [1].

Зважаючи на викладене, можна дійти висновку, що психологічний супровід неповнолітніх у процесі відновного правосуддя є важливою умовою гуманізації системи ювенальної юстиції. Завдяки професійній допомозі психолога дитина не лише не маркується як «правопорушник», а й отримує шанс осмислити свої вчинки, навчитися відповідальності, відновити довіру до дорослих і суспільства. Таким чином, відновне правосуддя у поєднанні з психологічним супроводом може виступити не лише засобом вирішення конфлікту, а й інструментом виховання зрілої особистості, здатної до співпереживання, саморефлексії та морального зростання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про реалізацію пілотного проекту «Програма відновного правосуддя за участю неповнолітніх, які є підозрюваними, обвинуваченими у вчиненні кримінального правопорушення»: наказ Міністерства внутрішніх справ, Офісу Генерального прокурора, Міністерства юстиції України № 2176/5/501/176 від 22.07.2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1116-24#n3>
2. Ортинська Н. В. Процедура медіації як форма відновного правосуддя для неповнолітніх. *Право і безпека*. 2016. № 1 (60). С 122–123.
3. Максимова Н. Ю. Психологічні засади ресоціалізації умовно засуджених підлітків. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/7156/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F11.Pdf>
4. Пасека М. О. Психологічні особливості поведінки неповнолітнього правопорушника. *Юридичний науковий електронний журнал*. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2025-1/113>

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ДІАГНОСТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Повномаштабна військова агресія РФ проти України спровокувала собою появу та стрімке зростання кількості громадян держави, які пережили психологічну травму внаслідок військових дій, насильницьких чи катастрофічних подій, таких як обстріли, руйнування, втрата близьких, евакуація та перебування у зоні бойових дій. Свідчення воєнних злочинів, техногенні катастрофи, терористичні акти та велика кількість стресових подій, спровокованих війною значною мірою зумовлюють розвиток стресових розладів серед різних груп населення, особливо груп ризику. До таких груп традиційно відносять військовослужбовців, рятувальників, біженців та жертв бойових дій. Загрозливий вплив стресових розладів не лише впливає на якість життя постраждалих осіб, але й формує додаткове навантаження на систему охорони здоров'я, економіку та суспільство загалом.

Для України, яка переживає затяжний військовий конфлікт, проблема лікування стресових розладів набуває надзвичайної актуальності, оскільки значна кількість військових і цивільних осіб стикається з травматичними подіями, що актуалізує пошук дієвих інструментів своєчасної та точної діагностики посттравматичних стресових розладів (ПТСР), пошуку ефективних алгоритмів їх нетралізації та превенції.

Загалом, посттравматичний стресовий розлад є одним із найбільш поширених і серйозних психічних станів, що з'являються як наслідок пережитої травматичної події, що в свою чергу супроводжується почуттям страху, безпорадності або жаху. У цьому контексті постає необхідність впровадження інноваційних підходів до лікування розладу, а також створення системи соціально-психологічної реабілітації, адаптованої до українських реалій.

На сьогоднішній день, практичні методи діагностики ПТСР ґрунтуються на поєднанні чітких клінічних критеріїв, закріплених у міжнародних класифікаторах, та спеціалізованого психодіагностичного інструментарію, що дозволяє оцінити глибину та специфіку розладу. Сучасна діагностика ПТСР будується на двох основних діагностичних системах – американській DSM-5 та європейській МКХ-11, які, незважаючи на спільну основу, мають суттєві відмінності. DSM-5 Американської психіатричної асоціації виділяє 20 симптомів,

згрупованих у 4 кластери: вторгнення (intrusion), уникнення (avoidance), негативні зміни у мисленні та настрої (negative alterations in cognitions and mood) і зміни в збудженні та реактивності (alterations in arousal and reactivity). Ключовим нововведенням МКХ-11, що набула чинності в Україні, стало розмежування «класичного» ПТСР та складного ПТСР (Complex PTSD). Для класичного ПТСР визначено три обов'язкові симптоми: повторне переживання травми (Re-experiencing), уникнення подразників (Avoidance) та постійне відчуття загрози (Sense of current threat). Складний ПТСР, крім цих трьох, включає додатково стійкі порушення в трьох сферах: регуляція емоцій, негативна самооцінка та проблеми у міжособистісних стосунках, що відображає наслідки тривалої або повторюваної травматизації. Найбільш вагомим інструментом для діагностики ПТСР вважається Structured Clinical Interview for DSM-5 (SCID-5) та, зокрема, Clinician- Administered PTSD Scale for DSM-5 (CAPS-5), яка є «золотим стандартом» у дослідницькій та клінічній практиці. CAPS-5 – це напівструктуроване інтерв'ю, яке дозволяє не лише констатувати наявність розладу, а й оцінити частоту та інтенсивність кожного з 20 симптомів за 5-бальною шкалою, що дає змогу точно визначити тяжкість стану, відстежувати динаміку лікування та диференціювати ПТСР від інших психічних розладів, таких як тривога чи депресія.

Для масового скринінгу та первинної оцінки широко використовуються стандартизовані опитувальники, що заповнюються самостійно. Серед них провідне місце посідає PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) – 20-пунктовий опитувальник, що точно відтворює діагностичні критерії DSM-5 і має високу чутливість та специфічність. Іншим важливим інструментом є Impact of Event Scale – Revised (IES-R), який зосереджується на трьох ключових симптомах: «вторгненні», «уникненні» та «гіперзбудженні». Ці методи є економічними, дозволяють охопити великі групи населення та використовуються для виявлення осіб, які потребують поглибленої клінічної оцінки. Майбутнє діагностики ПТСР пов'язують із пошуком об'єктивних біомаркерів, таких як особливості мозкової активності, рівень гормонів стресу (кортизол) або фізіологічні реакції (частота серцевих скорочень, реакція зіниці), що дозволить доповнити суб'єктивні звіти пацієнтів. Активно розвивається напрямок використання штучного інтелекту (AI) для аналізу мовлення, текстів у соціальних мережах та інших поведінкових даних з метою виявлення ознак розладу. Критично важливим залишається культурно-етичний підхід, що враховує специфіку вираження травматичного досвіду в різних етнічних та соціальних групах, наприклад, серед військових, які пережили досвід активних військових дій на лінії зіткнення, що вимагає адаптації та валідації діагностичних інструментів для місцевого контексту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Weathers, F. W., Blake, D. D., Schnurr, P. P., Kaloupek, D. G., Marx, B. P., Keane, T. M. (2018). *The Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5 (CAPS-5)*. Retrieved from <https://www.ptsd.va.gov/>
2. Blevins, C. A., Weathers, F. W., Davis, M. T., Witte, T. K., & Domino, J. L. (2015). The Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5): Development and initial psychometric evaluation. *Journal of Traumatic Stress*, 28(6), 489–498. <https://doi.org/10.1002/jts.22059>
3. Nash, W. P., Marino Carper, T. L., Mills, M. A., Au, T., Goldsmith, A., & Litz, B. T. (2013). Moral Injury: An Integrative Review. *Journal of Traumatic Stress*, 26(6), 675–680. <https://doi.org/10.1002/jts.21863>
4. Hoge, C. W., Yehuda, R., Castro, C. A., McFarlane, A. C., Vermetten, E., Jetly, R., Rothbaum, B. O. (2023). Advances in the Understanding and Treatment of PTSD. *JAMA Psychiatry*, 80(1), 87–99. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.4020>
5. Національна психіатрична асоціація України. (2023). Адаптація клінічних рекомендацій з діагностики та лікування ПТСР в умовах війни. Київ: НПАУ.

Надія Буняк

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Сергій Неплохов

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ЗАЗДРІСТЬ – ПЕРЕШКОДА ЧИ ПОШТОВХ ДО НАЛАГОДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН?

*«Немає жодного пороку, який би так шкодив
добробуту людей, як заздрість, бо ті,
що несамовиті, не лише засмучують самих себе,
але і затьмарюють радість інших»*

Р. Декарт

Питання заздрості у міжособистісній взаємодії належить до списку тих, що зовсім недавно зайняли першорядну позицію у працях вітчизняних науковців, але, попри значну кількість досліджень і публікацій, досить важко проаналізувати розмах і згубні наслідки заздрості для налагодження відносин особистості тому, що в Україні ця проблема не стала ще предметом всебічного наукового вивчення. Однак, саме заздрість є першопричиною та психологічним підґрунтям для зростання цілої низки деструктивних явищ в соціумі – нестримний захват здобутками людини, прагнення володіти тим, що належить іншому, або ж бажання відібрати, привласнити досягнення колеги (друга) тощо.

Зазвичай, вважається, що заздрість негідне почуття, яке приводить до «знищення» міжособистісних відносин і тому люди, здебільшого, заперечують наявність його, приховують чи іменують інакше, як от – “біла заздрість”, “незловбивість” тощо [1, с.177].

Результатом вивчення заздрості в її різноманітних формовиявах стало вироблення теоретичних основ психології заздрості у працях вчених на пострадянському просторі, а в українській психології проблема заздрості розробляється у зв’язку з дослідженнями різних психологічних явищ, як от, життєвої кризи, амбівалентності, соціальних ролей і статусів, психології гендеру, соціальної підтримки, зрілості та успішності, інформаційного і ділового обміну в групі, психології лідера чи злочинної поведінки особистості.

Проведене також дослідження з вивчення заздрості в структурі відносин тих особистостей, що мають труднощі спілкування тощо [2, с. 262].

Вчені Циганчук Т.В., Пузир М.М. у своїй науковій праці зазначають [3, с. 224], що дослідження концепту заздрості вичерпно проаналізовано в роботах Т.В. Бєскової, яка вивчала психологічні механізми формування заздрісності та її детермінанти; внутрішні детермінанти заздрісності у гендерному аспекті; прийнятність асоціальної поведінки суб'єктом заздрісності та вважала, що провідною категорією під час пояснення поняття заздрості має стати категорія «відносини». В такому випадку заздрісність визначається як вороже ставлення до іншої людини, що зумовлене її перевагою у якомусь полі діяльності та супроводжується негативними емоціями.

З високою ймовірністю можна припустити те, що кожна особистість заздрила хоча би раз за життя. Разом з тим, люди соромляться зізнатися в тому, що заздрять тому, що заздрісність сприймається в свідомості соціуму як своєрідний «недолік». Витоки такого ставлення в негативних наслідках та проявах, адже заздрісність можна помітити в наклепі та плітках, необґрунтованому та неприйнятному коментарі чи агресії. При цьому заздрісність здатна спритно маскуватися, діяти потай, часто виражатися опосередковано з метою приниження гідності чи спотворення успіху, замовчування або ігнорування досягнень, суперника.

Ось як заздрісна особистість може приховати це почуття:

а) демонструючи лестощі, хвилювання, дружбу, радість, байдужість, турботу, моральність;

б) вказуючи на іншого – одна подруга, колега, родичі (сестра, брат);

в) зазначивши безліч причин через які приховується заздрісність – «заздрісність засуджується товариством»; «щоб не зіпсувати відносини»; «небажання образити людину»; «щоб не вважали заздрісним»; «не хочу показати свою слабкість»; «тому, що навколишні вважають заздрісність безглуздою» тощо;

4) підкресливши ситуації, через які доводиться маскувати заздрісність – «кар'єрне зростання іншої особистості (друга)»; «придбання машини, сукні, чобітків (подруги)»; «наявність успіхів в особистому житті подруги» тощо;

5) вказавши частоту маскуванню заздрісності – «не показую заздрісності ніколи, а завжди приховую»; «тільки у випадках власної невдачі»; «лише, коли собі можу сказати, що це заздрісність».

Варто зауважити, що в середовищі науковців також відзначені дискусії про те, що заздрісність, окрім деструктивних, може виконувати конструктивні функції. Так, сильна сторона функції заздрісності означає створення конкуренції між людьми на шляху до успіху. Зазначається, що коли особистість досягла такого стану, що слід пишатися собою, то це почуття враз зникає. Інакше, заздрісність сприяє регулюванню своєрідного «балансу» поміж індивідами та групами [1, с. 180], а Соколова Е.Е. відводить заздрісності роль стимулу до самовдосконалення, самореалізації [2]. Отож, в працях вітчизняних авторів розкриті деякі важливі

аспекти сутності поняття заздрість. Однак, можна стверджувати, що, попри наявність певного зацікавлення, проблема дослідження заздрості залишає чимало відкритих питань а підсумок є одночасно і констатацію певних фактів, зокрема:

а) заздрість – глобальне універсальне, загальнолюдське почуття, що властиве, здебільшого, всім;

б) будь-які прояви заздрості утримуються (обмежується діапазон ознак), нейтралізуються (декларується повна відсутність), приховуються (демонструються протилежні емоції).

в) відкрито люди можуть говорити лише про, так звану, «білу» заздрість, яка асоціюється в їхній свідомості з почуттям захоплення іншою людиною.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кучманич І.М., Отреп'єва Г.Р. Феномен заздрості як об'єкт психологічного аналізу. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2013. Том 2. Випуск 10 (91). С. 177-181.

2. Мохорєва О.М. Феномен заздрісності у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус*. Випуск 41. 2022. С. 261-266.

3. Циганчук Т.В., Пузир М.М. Причини заздрощів в юнацькому віці. *Габітус*. Том 2. Випуск 12. 2020. С. 223-226.

ПРИНЦИПИ ДІАГНОСТИКИ ОСОБИСТІСНОЇ ПАТОЛОГІЇ ЗГІДНО НОВИХ ПІДХОДІВ МКХ-11

З 1 січня 2022 року ВООЗ офіційно затвердила нову редакцію міжнародної класифікації хвороб МКХ-11. Зараз в Україні триває перехідний період, пов'язаний з інформуванням і підготовкою фахівців до використання нової редакції класифікації. Відтак оновлена редакція МКХ буде повністю введена в користування спеціалістами, у тому числі сфери психічного здоров'я, у 2027 році. У зв'язку зі зміною деяких підходів до діагностики психічної патології в МКХ-11 набуває особливої актуальності вивчення і прояснення оновлених критеріїв розладів у зазначеній класифікації. Зокрема це стосується розділу «Розлади особистості та особистісних рис», який зазнав у МКХ-11 чи не найбільших змін порівняно з попередніми версіями існуючих класифікацій. Новий підхід до діагностики особистісної патології відображає сучасне розуміння структури особистості в психіатрії, що ґрунтується значною мірою на психодинамічних концепціях.

Традиційно розлади особистості визначаються як характерні і стійкі патерни внутрішніх переживань і поведінки особи, що суттєво відхиляються від зумовлених культурою очікувань і уявлень та проявляються в більш ніж одній з наступних сфер: когніція, афективність, контроль імпульсів і задоволення потреб, міжособистісне функціонування; зазначені відхилення є причиною ригідної і неадаптивної поведінки, рано виникають, стабільні, тривалі і не пов'язані з органічним ураженням мозку [5, 7]. Попередні класифікації систематизували особистісну патологію з категорійної точки зору шляхом кластеризації характерологічних типів. Так МКХ-10 виділяє наступні типи розладу особистості: параноїдний, шизоїдний, дисоціальний, емоційно лабільний (імпульсивний і межовий підтипи), істеричний, ананкастний, тривожно-уникаючий, залежний [7]. DSM-5 пропонує згрупувати практично ті самі характерологічні типи у 3 кластери: А. «Ексцентричні» (параноїдний, шизоїдний, шизотиповий); В. «Емоційно-лабільні» (антисоціальний, межовий, гістріонний, нарцистичний); С. «Тривожні» (уникаючий, залежний, обсессивно-компульсивний) [1, 6].

Разом із тим, з клінічної практики ми знаємо, що «чисті» характерологічні типи розладу особистості зустрічаються вкрай рідко, якщо зустрічаються взагалі. Цей факт суттєво ускладнює можливість точної постановки діагнозу і неминуче

веде до редуцціонізму, недоречної схематизації діагностики і поверховості розуміння особистісної структури окремо взятого пацієнта. Тому новий підхід до класифікації і діагностики особистісної патології, запропонований МКХ-11, видається доцільним і практично зорієнтованим. У чому ж він полягає?

Розробники МКХ-11 пропонують наступне визначення розладу особистості: «Розлад особистості характеризується наявністю проблем самофункціонування аспектів власного я (ідентичність, самосприйняття, самооцінка, саморегуляція) та порушенням міжособистісного функціонування (здатності до встановлення і підтримання близьких взаємозадовільних стосунків, взаєморозуміння, вирішення конфліктів), які зберігаються протягом тривалого періоду часу. Такі порушення виявляються в дезадаптивних (негнучких, погано регульованих) когнітивних, емоційних та поведінкових патернах і простежуються в різних особистих і соціальних ситуаціях. Моделі поведінки не є властиві певному віковому етапу і не пояснюються соціальними чи культуральними факторами. Такі проблеми пов'язані з вираженим дистресом та суттєвими порушеннями в особистій, сімейній, соціальній, професійній та інших важливих сферах функціонування» [4].

Розлади, що відповідають зазначеним критеріям, надалі пропонується диференціювати не на основі типів характеру, як це було прийнято у всіх попередніх класифікаціях, а на основі ступеня глибини і вираженості розладу. Зокрема, в МКХ-11 виділяють легкий, помірний і важкий розлади особистості. Пропонуються наступні діагностичні критерії [4]:

А) Легкий розлад особистості діагностується у випадках, коли дезадаптивні патерни зачіпають лише окремі аспекти самофункціонування (наприклад саморегуляції) але не проявляються в інших (наприклад, нема проблем з цілісністю ідентичності) та проявляються не у всіх стосунках та ситуаціях (окремі соціальні ролі та стосунки є цілком задовільними і стабільними); не є характерним заподіяння шкоди собі чи оточуючим; дистрес і порушення проявляються або лише в окремих сферах функціонування, або незначно виражені.

Б) Помірний розлад особистості: порушення кількох аспектів самофункціонування (напр., саморегуляції, самооцінки, ідентичності), але деякі сфери відносно збережені. У більшості міжособистісних стосунків помітні проблеми, виконання більшості соціальних ролей помітно порушене. Стосунки характеризуються конфліктністю, униканням, відчуженням або крайньою залежністю. Іноді супроводжується заподіянням шкоди собі або іншим. Значні порушення у важливих сферах функціонування, хоча в окремих галузях функціонування може зберігатися.

В) Тяжкий розлад особистості: важкі порушення основних аспектів самофункціонування (ідентичність, самосприйняття, саморегуляція); серйозні

проблеми міжособистісного функціонування практично у всіх стосунках; здатність виконувати очікувані соціальні і професійні ролі відсутня або серйозно порушена. Часто супроводжується заподіянням шкоди собі чи оточуючим. Деадаптація у всіх важливих сферах функціонування.

Описані характеристики перегукуються із класичним психоаналітичним розумінням рівня структурної організації особистості. Традиційно в психоаналізі виділяють 3 рівня структурної організації: невротичний, межовий і психотичний [2, 3]. Якщо останній стосується тяжкої психічної патології (власне психозів різної етіології), то перших два є застосовними, зокрема, і до особистісних розладів. З цієї точки зору особистісний розлад може функціонувати на невротичному (більш зрілому) і межовому (менш зрілому) рівнях. О. Кернберг у власних дослідженнях пропонує, окрім того, поділити межовий рівень на високофункціональний (ближчий до невротичного) і низькофункціональний (субпсихотичний) [2]. Відтак маємо 3 рівня функціональної зрілості особистісної патології, які і відображено в діагностичних категоріях МКХ-11 як ступінь важкості розладу особистості. Такий підхід дозволяє більш реалістично дивитись на клініку особистісної патології, зокрема, з точки зору здатності пацієнтів до адаптації в соціумі та самореалізації у важливих сферах життєдіяльності.

Разом із тим, МКХ-11 пропонує також диференціювати основні стратегії дезадаптивної поведінки пацієнтів з розладами особистості. Зокрема, пропонується після діагностики рівня функціонування особистості виділити основні домени – патерни поведінки: негативна афективність, відстороненість, дисоціальність, дезінгібіція, ананкастність, межовий патерн [4, 5]. Дані патерни поведінки можуть бути присутніми в різних комбінаціях та відображають основні виміри характерологічних проявів пацієнтів замість традиційної діагностики загального типу характеру. Певні застереження викликає, однак, межовий патерн, ознаки якого дублюють загальні критерії помірного і важкого особистісних розладів, а також інших запропонованих патернів, що вносить зайву термінологічну та методологічну плутанину в процес діагностики. Крім того, на нашу думку, невинувато усунуто такі характерологічні типи, як гістрійонний (істеричний), тривожно-унікаючий, нарцисичний, шизоїдний. Натомість запропоновані нові патерни є досить малоспецифічними, наприклад, патерн відстороненості розвиває в собі динаміку шизоїдного та тривожно-унікаючого типів особистості, а негативну афективність чи розгальмованість взагалі можна трактувати дуже широко.

Отже, новий підхід до діагностики особистісної патології з одного боку дозволяє краще діагностувати важкість особистісної патології в контексті ступеня порушення функціонування особистості, але з іншого боку ускладнює типологізацію розладів особистості через кардинальний відхід від традиційної їх класифікації. Запропоновані МКХ-11 патерни іноді виглядають надто

неспецифічними і потребують практичних навиків щодо їх комбінування в кожному окремому випадку. Крім того, в новій класифікації ще більш виразно постає термінологічне непорозуміння, пов'язане із недостатньо чітко теоретично та клінічно окресленою концепцією межового розладу особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 TR від Американської психіатричної асоціації. Львів: Компанія «Манускрипт», 2024. 592 с.
2. Кернберг О. Тяжкі розлади особистості. Психотерапевтичні стратегії. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025. 568 с.
3. Маквільямс Н. Психоаналітична діагностика. Розуміння структури особистості в клінічному процесі. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025. 672 с.
4. МКХ-11. Розділ VI: психічні і поведінкові розлади та порушення нейропсихічного розвитку / за заг. ред. В.Д. Мішиєва. Київ: ТОВ «Професійні видання. Україна», 2023. 285 с.
5. Психіатрія та психотерапія: інтенсивний курс: пер. 10 видання / за заг. ред. Клауса Ліба. Київ: ВСВ «Медицина», 2025. 601 с.
6. DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: 5-th Ed. American Psychiatric Association. Washington: American Psychiatric Association Publishing, 2013. 970 p.
7. ICD-10-CM/PCS Coding: Theory and Practice. Elsevier Inc, 2024. 720 p.

Оксана Фурман

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Ірина Катеринюк

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ВІКОВІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ГЕНЕЗИ САМОУСВІДОМЛЕННЯ У ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік є одним із найважливіших етапів онтогенетичного розвитку, адже саме в цей період формується фундамент подальшого становлення особистості. Це складна, динамічна та кризова фаза, що відзначається підвищеною чутливістю до впливів соціального довкілля. У цей час підліток уже втрачає статус дитини, але ще не має сформованого уявлення про дорослість, її вимоги, права та обов'язки. Цей етап характеризується активним пізнанням себе, інтенсивним розвитком пізнавальних процесів, моральних орієнтирів, формуванням життєвих цінностей і усвідомленням власної індивідуальності.

Формування «Я-концепції» у підлітковому віці нерозривно пов'язане з розвитком самоусвідомлення — процесом, у межах якого особистість починає сприймати себе як окрему, неповторну індивідуальність. Це включає усвідомлення власних емоцій, мотивів, цінностей, прагнень і життєвих орієнтирів, що відрізняють підлітка від інших та визначають його унікальність [5, с. 120].

Самоусвідомлення осіб підліткового віку є вирішальним процесом, який визначає подальший напрям становлення особистості. Саме в цей період відбувається активне формування ціннісних орієнтацій, уявлень про себе, власне «Я» та «Я-концепцію». Важливу роль у цьому процесі відіграє сімейне довкружжя, взаємини з однолітками та вплив соціального оточення загалом. Підліток починає усвідомлювати себе як окрему особистість, освоює нові соціальні ролі, випробовує різні моделі поведінки та поступово входить у простір дорослого життя, намагаючись знайти своє місце у світі [2, с. 134; 6, с. 194].

У підлітковому віці відбувається помітне зростання здатності до самоаналізу та рефлексії. Юна особистість починає не лише усвідомлювати власну зовнішність чи соціальні ролі, а й заглиблюється у пізнання своїх внутрішніх станів, у т.ч. потреб, бажань, інтересів, мотивів, переконань,

стереотипів. Такий процес внутрішнього спостереження та осмислення себе становить основу формування самоусвідомлення.

На цьому етапі «Я-концепція» розвивається як результат глибшого розуміння власної сутності. Підлітки порівнюють свої уявлення про себе з образом ідеального «Я», що нерідко породжує внутрішні суперечності. Водночас ці протиріччя стають поштовхом до особистісного зростання й самовдосконалення. Через реакції оточення та соціальний досвід формується уявлення про те, як підлітка сприймають інші люди. Це сприяє розвитку соціальної рефлексії — розуміння свого місця серед ровесників і дорослих, що є важливою складовою усвідомлення себе.

Самоусвідомлення у підлітковому віці тісно пов'язане з процесами самовизначення та становлення ідентичності. Саме в цьому віці розпочинається активне осмислення власного «Я» — підліток починає оцінювати свою зовнішність, поведінку, здібності та особистісні якості. Цей процес часто супроводжується порівнянням себе із соціальними ідеалами, які нерідко є нечіткими чи недосяжними, що спричиняє емоційне напруження і невдоволення собою [3, с.20].

З часом центр самоусвідомлення зміщується від зовнішніх характеристик до соціальних аспектів — прагнення зрозуміти власну роль у суспільстві та можливі життєві орієнтири. Пошук себе у цьому віці постає як форма морального й соціального самовизначення, тісно пов'язана з вибором майбутнього життєвого шляху, зокрема професійного. Процес самовизначення неминуче включає і здатність до самообмеження — усвідомленого прийняття меж, необхідних для реалізації власних цілей [2, с.141].

Одним із ключових етапів розвитку самоусвідомлення у підлітковому віці є формування уявлення про власне тіло, його зовнішній вигляд та відповідність соціальним ідеалам. У цей період зовнішність набуває особливого значення, оскільки саме фізичні зміни першими сигналізують про перехід до дорослості та визначають соціальний статус серед однолітків [1, с.456].

Поведінка підлітків характеризується суперечливими тенденціями: з одного боку, вони прагнуть незалежності та відокремлення від батьків, а з іншого — гостро потребують належності до групи однолітків, прийняття та підтримки. Тут відбувається прагнення до вияву індивідуальності з потребою у соціальній приналежності, що формує основу розвитку їхнього «Я» і визначає напрямок подальшого становлення особистості [4, с. 208].

На початку підліткового віку юнаки й дівчата активно наслідують зразки поведінки та зовнішності, орієнтуючись на еталонні ідеали та модні тенденції. Наслідкування охоплює не лише зовнішні атрибути — одяг, зачіску чи аксесуари, а й манери, стиль спілкування, поведінкові та моральні орієнтири, адже саме вони формують уявлення про соціальну привабливість та власне «Я».

У середньому підлітковому віці (12–13 років) починається глибше усвідомлення особливостей власної зовнішності, орієнтуючись на оцінку референтної групи. Активне порівняння себе з іншими стає основою для формування самооцінки, а невідповідність ідеалам краси може викликати почуття невпевненості чи ізоляції.

У старшому підлітковому віці (14–15 років) образ фізичного «Я» набуває поведінкових форм прояву: підлітки експериментують із зовнішністю, змінюють стиль, займаються спортом або навіть вдаються до радикальніших способів самовираження. Реакція на власне тіло стає центральним елементом самосприйняття.

На пізньому етапі підліткового віку відбувається інтеграція всіх аспектів образу фізичного «Я» — емоційного, когнітивного та поведінкового. Взаємодія афективних і пізнавальних процесів визначає зрілість самосвідомості підлітка. Завершення цього етапу характеризується формуванням цілісного уявлення про себе, де фізичний образ стає важливою частиною «Я-концепції» та основою для подальшого самовдосконалення [4, с. 207].

Попри це, процес формування образу фізичного «Я» не завершується у підлітковому віці — він триває й у дорослому житті, однак саме досвід цього періоду стає фундаментом для подальшого розвитку самосвідомості та ставлення до себе.

Таким чином, самоусвідомлення у підлітковому віці є не лише показником психологічної зрілості, а й основою для подальшого самовизначення, вибору життєвих орієнтирів і побудови ідентичності. Розуміння особливостей цього процесу має важливе значення для психологічної підтримки підлітків, їхнього гармонійного розвитку та соціальної адаптації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белякова С.М., Шовкова К.О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5 (57). С. 454-457.
2. Литвиненко О. О. Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект) : монографія. Харків : «В ДЕЛЕ», 2021. 351 с.
3. Міщиха Л. П. Самоусвідомлення як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Випуск 1. С. 18-22.
4. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб., 3-тє вид, перероб., допов. Київ: Академія, 2017. 366 с.
5. Фурман (Гуменюк) О.Є. Психологія Я-концепції: навч. посіб. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
6. Фурман О. Є. Успішність, успіх і Я-концепція особистості. *Психологія і суспільство*. 2023. №1. С. 191-198.

Тетяна Надвинична

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Олександра Баб'яр

*аспірантка першого року навчання за спеціальністю 053 психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ГЕДОНІСТИЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК АМБІВАЛЕНТНОСТІ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

У сучасній психологічній науці гедонізм розглядається як ціннісно-мотиваційна орієнтація особистості, спрямована на досягнення задоволення та уникнення страждання. Ідейні витoki цього феномена сягають античної філософії. Арістіпп із Кирени визначав насолоду як найвище благо, ототожнюючи сенс життя з безпосереднім переживанням приємних відчуттів та миттєвого щастя. Епікур, натомість, надав гедонізму етичного виміру, підкресливши значення поміркованості, мудрості й внутрішньої рівноваги. У його вченні задоволення постає не як безмежне прагнення насолоди, а як гармонія між тілесними й духовними потребами [3].

У психології XX–XXI століть гедоністична спрямованість інтерпретується як інтегративна характеристика мотиваційної системи особистості, що визначає життєві цілі, поведінкові стратегії та стиль міжособистісної взаємодії. Її зміст виявляється у прагненні до комфорту, новизни, емоційної насиченості та уникненні психічного напруження. Дослідження доводять, що гедонічна орієнтація безпосередньо корелює з пошуком задоволення як домінантного джерела мотивації та із формуванням установок, спрямованих на негайне отримання позитивних емоційних переживань [4].

Водночас гедоністична спрямованість має подвійний психологічний потенціал. У поміркованому прояві вона виконує адаптивну функцію – сприяє відновленню емоційних ресурсів, самоприйняттю та здатності радіти життю. За умов домінування ж гедонічних установок спостерігається дезадаптивна динаміка: зниження толерантності до фрустрації, емоційна поверхневисть, схильність до уникнення труднощів і відповідальності у стосунках [4].

З мотиваційного погляду, гедонізм пов'язаний із переважанням егоцентричних тенденцій, коли власне задоволення розглядається як основний критерій життєвого успіху. Це формує особливий тип міжособистісної взаємодії, у межах якого партнер сприймається насамперед як засіб досягнення приємних емоцій, а не як самодостатня цінність.

У межах екзистенційної психології гедоністична установка трактується як компенсаторний механізм втрати або розмиття життєвого смислу [6; 9]. Людина, позбавлена духовного наповнення, прагне замінити його короточасними задоволеннями, які створюють ілюзію щастя, але не усувають внутрішньої порожнечі. У цьому контексті виникає феномен псевдосенсу – підміна глибоких почуттів поверхневими емоційними реакціями та тілесними переживаннями.

Поняття амбівалентності (лат. *Ambo* – обидва, *valere* – володіти, мати силу) у психологічному дискурсі позначає суперечливість емоцій і ставлень до одного й того самого об'єкта. Термін був запроваджений О. Блейлером для опису подвійних емоційних реакцій, а згодом поширений на сферу міжособистісних стосунків. У контексті подружнього життя амбівалентність проявляється у співіснуванні протилежних почуттів – любові та роздратування, близькості й відчуження [1].

Згідно з психоаналітичною традицією, амбівалентність є універсальною властивістю людської психіки, що відображає боротьбу між полярними тенденціями – потягом до любові та страхом втрати автономії. У сучасних дослідженнях цей феномен трактується також як потенційний ресурс особистісного розвитку, який стимулює інтеграцію суперечливих переживань та сприяє формуванню емоційної зрілості.

У подружніх взаєминах амбівалентність виражається у коливанні між потребою в емоційній близькості та прагненням до самотійності. Такий стан часто супроводжується почуттями провини, тривоги чи сумніву у правильності вибору партнера. Помірна амбівалентність може виконувати захисну функцію, забезпечуючи баланс автономії й залежності, однак її надмірний прояв руйнує довіру, породжує дистанціювання та знижує рівень задоволеності шлюбом.

Згідно з гуманістичною парадигмою, представленою у працях К. Роджерса та А. Маслоу, зрілі стосунки ґрунтуються на здатності приймати як позитивні, так і негативні риси партнера, інтегруючи суперечливі емоційні переживання. Для осіб із домінуючою гедоністичною орієнтацією така інтеграція ускладнена: будь-який прояв дискомфорту чи фрустрації сприймається як неприйнятний, що провокує емоційне дистанціювання або пошук нових джерел задоволення [5].

Гедоністична установка у шлюбі формує особливу парадигму взаємодії, у межах якої партнер постає переважно як засіб отримання позитивних емоцій. У такій системі критерій «щасливих» стосунків редукується до рівня насолоди: будь-яке напруження чи рутинність викликає розчарування, породжуючи суперечливі почуття – «я кохаю, але мені важко», «я прагну бути поруч, але хочу свободи».

Сучасна культура, орієнтована на швидке задоволення та емоційну новизну, підсилює ці тенденції, сприяючи формуванню умовних і тимчасових

моделей шлюбу, у яких партнерські зв'язки зберігаються доти, доки забезпечують позитивні переживання.

Як підкреслював Е. Фромм, справжня любов є мистецтвом, що вимагає праці, дисципліни та внутрішньої зрілості [8]. Гедоністична установка, навпаки, підтримує очікування беззусильного щастя. Така настанова породжує амбівалентність між прагненням глибоких почуттів і небажанням долати неминучі труднощі спільного життя. У контексті логотерапії В. Франкла сенс людського існування виходить за межі задоволення – він полягає у відповідальності за іншого [9]. З цієї перспективи гедонічна зосередженість на власних емоціях обмежує здатність до емпатії, співчуття та самотрансценденції.

Таким чином, амбівалентність подружніх стосунків у гедоністично орієнтованих особистостей відображає внутрішній конфлікт між гедонічними та евдемонічними цінностями. Гедонічний вимір пов'язаний із прагненням до насолоди та уникнення болю, тоді як евдемонічний – із пошуком смислу, самореалізації та моральної зрілості [4]. Дисгармонія між цими системами зумовлює сприйняття шлюбу не як простору розвитку, а як джерела емоційних очікувань і розчарувань.

Переважаання гедоністичної орієнтації знижує толерантність до фрустрацій, обмежує здатність до конструктивного вирішення конфліктів і сприяє уникненню труднощів шляхом емоційного віддалення або розриву. Емпіричні дані підтверджують наявність зворотного зв'язку між гедонічними установками та стабільністю шлюбу [7].

Отже, гедоністична спрямованість особистості, незважаючи на її позитивну функцію у збагаченні емоційного життя, у контексті подружніх взаємин може виступати психологічним чинником амбівалентності, що знижує стабільність, посилює емоційну суперечливість і перешкоджає глибокій взаємності. Подолання цієї суперечності можливе через усвідомлення духовних засад партнерства – взаємної відповідальності, довіри та любові як свідомого вибору, а не лише емоційного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аверінцев С. Софія-Логос. Словник. К.: ДУХ І ЛІТЕРА, 2007. 650 с.
2. Борисюк О. М., Прохорчук Н. В. Амбівалентність особистості як психологічний феномен. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2017. № 2.
3. Епікур. Листи. Основна думка. Фрагменти /Переклад Павло Содомора. Видатництво: Априорі. 2025. 104 с.
4. Каргіна Н. В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 27-31.

5. Копилова С. Гуманістична й антропоцентрична парадигми у сучасній науці: порівняльний аналіз. Актуальні питання гуманітарних наук. 2021. Вип. 44. Том 2. С. 180-186.

6. Надвинична Т. Л. Одномірність людського буття Герберта Маркузе в умовах глобалізованого суспільства. Вітакультурна методологія: антологія. До 25-річчя наукової школи професора А. В. Фурмана: колективна монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. С. 704 – 709.

7. Пирог Г., Свінціцька М. Теоретичний аналіз проблеми задоволеності подружніми стосунками. Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет конференції (25 травня 2023 р.). Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 176-177.

8. Фромм. Е. Мистецтво любові. Видатництво КСД. 2022. 192 с.

9. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust. Viktor Frankl. London. Sydney. Auckland. Johannesburg: Rider, 2004. 160 p.

Зоряна Крупник

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У ПЕРІОД СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД

Сучасне суспільство переживає інтенсивні соціальні трансформації, що охоплюють політичну, економічну, культурну та інформаційну сфери життя. Ці зміни часто супроводжуються нестабільністю, зростанням тривожності, втратою відчуття безпеки та впевненості в майбутньому, що безпосередньо впливає на психологічний стан індивіда. В умовах соціальної турбулентності зростає потреба у якісній психологічній підтримці, здатній не лише знизити рівень дистресу, а й сприяти адаптації особистості до нових реалій життя.

Психологічна підтримка в такий період виконує не лише терапевтичну, а й превентивну, адаптивну та ресурсозберігаючу функції. Водночас, ефективне надання такої підтримки вимагає ґрунтовного теоретико-методологічного обґрунтування, яке враховує складність соціального контексту, особистісні особливості клієнта та міждисциплінарну інтеграцію підходів. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки цілісної концепції психологічної допомоги, адаптованої до умов соціальних змін, що поєднує теоретичні засади гуманістичної, когнітивно-поведінкової, екзистенційної та соціально-психологічної парадигм.

Соціальні зміни — це динамічні процеси, які охоплюють трансформації у структурі суспільства, нормах, цінностях, стилі життя та світоглядних орієнтирах. Ці зміни можуть бути як поступовими, так і радикальними (наприклад, війна, міграція, пандемія, економічна криза), і нерідко вони викликають у людини почуття невизначеності, втрати контролю, фрустрації та емоційного виснаження. З психологічного погляду, соціальні зміни діють як потужний стресор, що активує адаптаційні механізми особистості. Однак не всі індивіди мають достатній рівень психологічної резильєнтності для самостійного подолання викликів.

Ефективна психологічна підтримка в умовах соціальних змін базується на низці теоретико-методологічних підходів та практичних способів їх застосування. Основними теоретичними підходами в межах надання психологічної підтримки є:

1. *Гуманістичний підхід* (К. Роджерс, А. Маслоу) наголошує на важливості створення безпечного середовища, безумовного прийняття та підтримки особистого зростання. У центрі — особистість як джерело власного потенціалу для адаптації.

2. *Когнітивно-поведінковий підхід* (А. Бек, А. Елліс) фокусується на зміні дисфункціонального мислення, яке може поглиблювати відчуття тривоги, безпорадності та депресії в умовах соціальних змін.

3. *Екзистенційно-гуманістичний підхід* (В. Франкл, І. Ялом) розглядає соціальні зміни як «екзистенційну кризу», що потребує осмислення, переоцінки цінностей, знаходження сенсу.

4. *Системно-соціальний підхід* (У. Бронфенбреннер, С. Мінухін) підкреслює взаємозв'язок між індивідом і соціальними структурами — родиною, спільнотою, інституціями, що змінюються.

Методологія надання психологічної підтримки у період соціальних змін має ґрунтуватися на міждисциплінарному підході, що поєднує психолого-педагогічні, соціологічні, культурологічні та філософські знання про природу особистості в умовах нестабільного соціального середовища. Сучасні виклики вимагають не лише гнучкості психотерапевтичних практик, але й системності у виборі методів та стратегій втручання. У цьому контексті особливого значення набуває формування низки ключових методологічних принципів, що забезпечують наукову валідність і практичну ефективність психологічної підтримки. А саме:

1. *Принцип адаптивності*: адаптивність передбачає орієнтацію психологічної допомоги на динамічну природу соціального середовища та здатність особистості до змін. Даний принцип базується на положеннях теорії стресу Г. Сельє та концепції психологічної адаптації (Р. Лазарус, С. Фолкман). Він передбачає використання інтервенцій, здатних бути гнучко модифікованими залежно від контексту, рівня кризи та індивідуальних особливостей клієнта. Адаптивна підтримка сприяє мобілізації адаптивно-захисних механізмів, підвищенню суб'єктивного відчуття контролю та психологічної безпеки.

2. *Принцип інтегративності*: інтегративність як методологічний принцип означає поєднання різних психологічних шкіл, підходів і технік в єдину, узгоджену систему. У контексті соціальних змін жодна теоретична парадигма не є самодостатньою для охоплення всіх аспектів кризового переживання. Тому застосування інтегративного підходу — зокрема, синтезу гуманістичної, когнітивно-поведінкової, системної та екзистенційної парадигм — забезпечує глибший і більш повний вплив на клієнта, підвищуючи ефективність допомоги.

3. *Принцип ресурсності*: передбачає акцент на пошук, актуалізацію та розвиток внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, які можуть бути використані для подолання кризи. В основі лежать положення позитивної психології (М. Селігман, К. Пітерсон), згідно з якими фокус уваги зміщується із дефіцитів до сильних сторін клієнта. Реалізація принципу ресурсності включає роботу з цінностями, мотивацією, соціальними зв'язками, а також розвитком навичок саморегуляції й рефлексії.

4. *Принцип суб'єктності*: означає визнання клієнта як активного учасника процесу психологічної підтримки, що здатний усвідомлено приймати рішення, несе відповідальність за власне життя та володіє потенціалом до змін. Цей принцип спирається на екзистенційно-гуманістичну філософію (Ж.-П. Сартр, В. Франкл), а також концепцію особистісно орієнтованої психотерапії К. Роджерса. Практична реалізація принципу включає створення умов для розвитку автономії, посилення відчуття власної ефективності та підтримку процесів самовизначення.

5. *Принцип контекстуальності*: передбачає врахування соціокультурного, історичного, політичного та економічного контексту, в якому функціонує особистість. Особливої актуальності цей принцип набуває в роботі з людьми, які пережили травматичні соціальні події (війна, міграція, економічна нестабільність тощо).

Варто зазначити, що застосування контекстуального підходу дозволяє уникнути універсалізму та краще адаптувати способи і методи психологічної підтримки до конкретної ситуації, менталітету, цінностей та життєвого досвіду клієнта. З урахуванням різних рівнів впливу (індивідуального, групового, масового) та характеру запиту (кризовий, профілактичний, ресурсний), психологічна допомога реалізується через низку форм, які мають бути адаптовані до контексту змін та особистісних характеристик людини яка потребує підтримки. Суттєвими в даному процесі є:

1. *Індивідуальне психологічне консультування*: є однією із найбільш поширених і дозволяє здійснювати глибоку, персоналізовану роботу з клієнтом. Індивідуальне консультування спрямоване на зниження емоційної напруги, формування копінг-стратегій, актуалізацію особистісних ресурсів, підтримку автономії та самоактуалізації. У контексті соціальних змін важливим аспектом стає допомога клієнту в осмисленні нових обставин, переоцінці цінностей, відновленні відчуття контролю та цілепокладання.

2. *Групова психологічна підтримка* (групи підтримки, терапевтичні, тренінгові групи) має високу ефективність завдяки чиннику колективного досвіду, нормалізації емоційних реакцій та зменшенню соціальної ізоляції. У груповій взаємодії активізуються процеси соціального навчання, емпатії, підтримки, а також формується новий досвід безпечної комунікації в кризовий період. Особливо корисною групова робота є для внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, молоді, яка переживає втрату соціальної ідентичності.

3. *Онлайн-консультування та дистанційна підтримка*. З огляду на цифровізацію суспільства та обмеження фізичного доступу до допомоги в умовах війни, міграції чи карантинів, онлайн-формати (відео-, аудіо- або мобільні застосунки) стали важливою складовою психологічної підтримки. Дослідження засвідчують, що дистанційна допомога може бути не менш ефективною, ніж очна, особливо при короткостроковому втручанні. Перевагами онлайн-підтримки є доступність, гнучкість, анонімність, можливість охоплення ширшої аудиторії.

4. *Психоедукація*. Психоедукаційні програми спрямовані на підвищення психологічної грамотності населення, формування навичок стрес-менеджменту, емоційної регуляції, профілактики вигорання, самопомоги та взаємодопомоги. Психоедукація виступає як інструмент первинної та вторинної профілактики психологічних порушень та сприяє зростанню особистісної та колективної резильєнтності. У період соціальних трансформацій така форма підтримки є надзвичайно актуальною в освітньому, корпоративному, громадському житті особистості.

5. *Арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані та наративні практики*. Нетрадиційні методи, зокрема арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, наративний підхід, виявляють високу ефективність у роботі з наслідками психоемоційної травматизації. Арт-терапевтичні техніки (рисунок, музика, ліплення) сприяють вираженню емоцій, зниженню внутрішньої напруги, інтеграції пережитого досвіду. Наративна практика дозволяє клієнтам реконструювати власну ідентичність, переосмислити травматичні події, знайти нові смисли та перспективи розвитку. Тілесно-орієнтовані підходи допомагають встановити зв'язок між тілом і психікою, знизити соматичні прояви стресу, активізувати ресурси саморегуляції.

Таким чином, в сучасних умовах глобальних соціальних трансформацій, що супроводжуються кризовими явищами, війнами, масовими переміщеннями населення, економічною та інформаційною нестабільністю, психологічна підтримка набуває стратегічного значення для забезпечення психічного здоров'я, соціального функціонування та адаптаційного потенціалу кожної особистості. Вона виступає не лише інструментом кризового втручання, але й багатовимірною системою, що сприяє розвитку особистості, її адаптації та збереженню людської гідності в умовах сучасних викликів життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильєва О. В., Климова С. М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. К.: Центр навчальної літератури, 2017. 256 с.
2. Ліщинська І. Психологічне консультування у кризових ситуаціях. К.: Академвидав, 2019. 285с.
3. Штифурак В. С., Шаманська О. І. Психологічна допомога: види, підходи та напрями : навчальний посібник. Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця : ПП «ТД «Едельвейс і К», 2020. 340 с.
4. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. К.: Основи, 2020. 544 с.
5. Andersson G., Cuijpers P., Carlbring P. et al. Guided Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*. 2014. № 13(3). P. 288–295.
6. Ungar M. The Social Ecology of Resilience. A Handbook of Theory and Practice. New York: Springer, 2019. 463 p.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасне українське суспільство переживає період затяжної соціальної, економічної та політичної невизначеності, пов'язаної насамперед із війною, кризами та швидкими глобальними змінами. У таких умовах молодь, зокрема студенти, стикаються з високим рівнем психологічного навантаження, тривожності, страху майбутнього, емоційного виснаження. Саме тому питання формування психологічної стійкості студентської молоді набуває особливої актуальності.

Психологічна стійкість (резильєнтність) виступає важливою адаптаційною характеристикою особистості, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій, відновлення внутрішнього ресурсу та збереження особистісної цілісності попри зовнішні труднощі [2, с. 6].

У науковій літературі поняття «психологічна стійкість» трактується багатогранно. Згідно з підходами С. Луке, А. Мастена, А. Барнеса, стійкість є системною властивістю, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти особистості, дозволяючи їй протистояти деструктивним впливам середовища [3].

Багато дослідників, які вивчають дану тематику, прагнуть з'ясувати, які саме риси необхідно розвивати або посилювати в собі для підвищення психологічної стійкості. Однією з найвідоміших у цій сфері є концепція «стовпів психічної стійкості» Мішелін Рампе, яка окреслює основні складові нашої внутрішньої сили та визначає ключові підвалини психічної стійкості, серед яких: оптимізм, прийняття, цілеспрямованість, уміння відмовлятися від ролі жертви, усвідомлення відповідальності, побудова соціальних контактів і планування майбутнього. Коли особистість приділяє увагу всім семи складовим психічної стійкості, навіть за несприятливих обставин вона здатна зберегти внутрішню рівновагу, адекватно реагувати на життєві виклики та діяти відповідно до власних цілей, підтримуючи стан психічного здоров'я. Розвиток психічної стійкості подібний до спортивних тренувань — він вимагає мотивації, систематичності та продуманого підходу [5, с. 110].

У контексті української психологічної науки важливий внесок зробили О. Кокун, Т. Титаренко, Н. Чепелєва, які розглядають стійкість як результат розвитку внутрішніх ресурсів, ціннісних орієнтацій, соціальної підтримки та суб'єктності особистості.

Психологічна стійкість студентської молоді визначається не лише як здатність «витримувати» труднощі, а як динамічний процес саморегуляції, усвідомлення власних ресурсів і їх ефективного використання для досягнення життєвих цілей [1, с. 29].

Студентський вік є сенситивним періодом для становлення стійкості, оскільки поєднує риси юності та ранньої дорослості: інтенсивне формування світогляду, професійної ідентичності, соціальної активності. У цей час молодь переживає численні ситуації невизначеності — вибір професійного шляху, фінансова нестабільність, воєнні ризики, втрата соціальних контактів, дистанційне навчання тощо.

За даними сучасних досліджень рівень психологічної стійкості студентів прямо корелює з такими показниками, як самоефективність, гнучкість мислення, позитивна установка на майбутнє, навички саморегуляції та соціальна підтримка.

Формування стійкості потребує системного впливу з боку освітнього середовища, психологічної служби та особистої активності самих студентів. Виділяють декілька ключових чинників, які визначають розвиток стійкості в умовах невизначеності:

- 1) індивідуально-психологічні ресурси — самооцінка, оптимізм, віра у власні сили, когнітивна гнучкість;
- 2) емоційно-вольові якості — здатність до самоконтролю, толерантність до стресу, вміння керувати емоціями;
- 3) соціально-комунікативні ресурси — підтримка з боку родини, друзів, викладачів, участь у студентських спільнотах;
- 4) духовно-смысловий вимір — наявність життєвих цінностей, смислу, почуття мети, які сприяють витривалості в кризових обставинах.

Механізм формування стійкості передбачає послідовність етапів: усвідомлення труднощів, мобілізація ресурсів, вибір адаптивної стратегії, інтеграція нового досвіду. Психологічна стійкість не є вродженою рисою, а формується в процесі життєвих випробувань, навчання, взаємодії з оточенням.

Сучасна практика психологічної допомоги студентам пропонує низку методів розвитку резильєнтності. Серед ефективних психологічних технологій формування стійкості студентської молоді виокремлюють тренінги саморегуляції та емоційної стабільності, спрямовані на розвиток навичок управління стресом, засвоєння дихальних і тілесно-орієнтованих технік. Важливу роль відіграють когнітивно-поведінкові методи, які допомагають ідентифікувати та трансформувати деструктивні переконання, сформувати позитивне мислення. Значний потенціал мають арт-терапевтичні підходи, що забезпечують безпечне вираження емоцій, відновлення внутрішнього балансу та розвиток творчого потенціалу як ресурсу подолання труднощів. Ефективним напрямом є також групові програми підтримки, які сприяють формуванню довіри, емпатії та

почуття спільності. Важливим компонентом системи психологічної допомоги виступає психоедукація, що підвищує обізнаність студентів щодо природи стресу, копінг-стратегій і методів самопомоги.

У вищих навчальних закладах ефективними виявляються інтегровані програми, які поєднують навчальні курси з елементами психологічного тренінгу та волонтерської активності.

Проведені в Україні дослідження Т. Титаренко свідчать, що в умовах воєнної невизначеності близько 60% студентів демонструють середній або низький рівень психологічної стійкості. Основними проявами нестійкості є підвищена тривожність, емоційне виснаження, апатія, уникнення планування майбутнього.

Разом з тим виявлено, що участь студентів у програмах розвитку резильєнтності протягом 2–3 місяців призводить до зростання показників емоційної стабільності, самоефективності та соціальної активності на 20–30%. Це підтверджує доцільність системного впровадження психологічних інтервенцій у навчальний процес.

Формування психологічної стійкості студентської молоді потребує створення підтримувального освітнього середовища, яке включає:

- орієнтацію навчального процесу на розвиток саморегуляції, рефлексії, відповідальності;
- активну роботу психологічних служб ЗВО з профілактики вигорання і тривожності;
- проведення тренінгів і психопросвітницьких заходів з теми «самопоміага в кризових ситуаціях»;
- розвиток студентського волонтерства як засобу формування соціальної активності і смисложиттєвих орієнтацій.

Психологічна стійкість формується тоді, коли студент відчуває власну суб'єктність, включеність і підтримку, а також бачить цінність свого життя навіть в умовах непередбачуваності.

Отже, психологічна стійкість студентської молоді в умовах невизначеності є багатовимірним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Вона не лише забезпечує адаптацію до складних обставин, а й сприяє особистісному зростанню, професійній самореалізації та розвитку зрілої ідентичності.

У сучасних умовах особливого значення набуває інтеграція освітніх і психотерапевтичних підходів, спрямованих на підтримку внутрішніх ресурсів студентів. Системна робота з формування психологічної стійкості має стати невід'ємним елементом виховної та освітньої політики закладів вищої освіти, оскільки саме від рівня стійкості молодого покоління залежить психологічне здоров'я суспільства загалом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/>
2. Кокун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
3. Masten A., Barnes A. Resilience in Children: Developmental Perspectives. Children. 2018. V. 5. № 98. URL: <https://www.mdpi.com/2227-9067/5/7/98>
4. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. Annual Review of Clinical Psychology, 17. P. 521–549.

Liu Yong

Master's degree student in Psychology,
West Ukrainian National University (Ukraine, China)

Anetta Kryzhanovska

PhD in Psychology, Senior Lecturer of the Department of Psychology and Social
Work, West Ukrainian National University (Ukraine)

DETERMINANTS OF THE FORMATION OF THE VALUE-SEMANTIC SPHERE IN STUDENT AGE

Student age (18–25 years) is a critical stage of ontogenesis, during which the value-semantic sphere, which is “a complex and multidimensional psychological construct that acts as an integrative basis for the inner world of an individual. It includes a system of personal values, semantic orientations, existential ideas and motivational guidelines that determine the way of perceiving the world, personal life strategies and behavioral reactions” [1, p. 166], undergoes intensive formation. It is precisely during this period that individuals actively construct life goals, professional identity, maturity, moral guidelines, and a personal system of meaning.

Within psychological science, the value-meaning sphere is considered as a dynamic system that integrates cognitive, emotional and behavioral components of the personality. Within philosophical tradition, the search for meaning in life is considered a basic existential need of a person, and its absence leads to an existential vacuum, which is especially acutely felt during periods of life transformations and crises characteristic of early adulthood, which typifies the student age.

In the context of global challenges of recent years (pandemic, war, climate change, digital transformation), the value-semantic formation of young people is acquiring new features: instability and uncertainty are growing, the need for authentic meaning is increasing. Sociological studies indicate a change in the value priorities of young people in the conditions of a post-industrial society: an increase in the importance of self-expression, freedom of choice, tolerance, simultaneously with a decrease in the role of traditional values, such as religiosity, collectivism, authority [2]. Modern psychology, in particular within the framework of second-generation positive psychology (PP 2.0), interprets the value-semantic sphere as a multi-level system that includes values, meanings, life goals and meta-personal attitudes [3]. The emphasis is placed not only on well-being, but also on a person's ability to find meaning even in suffering.

There is a tendency for fragmentation of the value structure among modern student youth: instrumental values, in particular financial stability and security, are brought to the fore, while existential values (self-development, service to others, spirituality) are often marginalized. This raises the need to analyze the modern

determinants of the value-meaning formation of youth, in particular in Ukraine, where students are experiencing deep socio-psychological upheavals due to war, migration, and loss of stability.

The formation of the value-semantic sphere is a complex dynamic process determined by the interaction of endogenous (internal) and exogenous (external) determinants. Endogenous factors in the formation of the value-semantic sphere are internal psychological, cognitive and personal characteristics of the individual that influence how the student perceives the world, forms his values and seeks the meaning of life: reflexivity – the ability to analyze one's own thoughts, feelings, experience, rethink events, which is the basis for a conscious choice of values; self-awareness – understanding one's own identity, strengths and weaknesses, needs and limitations; motivational sphere – internal aspirations for self-realization, the search for meaning, helping others, which determines the direction of the value search; emotional intelligence – the ability to recognize and regulate emotions and show empathy, which contributes to a deeper understanding of oneself and other people and affects value orientations; critical thinking – the ability to analyze information and form one's own position; personal resources – psychological resilience, self-esteem, self-efficacy, perseverance; as well as personal experience, in particular traumatic or significant events that become catalysts for a deep value rethinking. The presence of clear life meanings correlates with lower levels of anxiety, depression and exhaustion, especially in conditions of chronic stress [4], which emphasizes the role of the value-semantic sphere as an important resource of psychological resilience.

Exogenous factors in the formation of the value-semantic sphere include external social, cultural, educational, and media influences that shape the context in which value formation occurs.

External determinants encompass the educational environment, in particular the higher education institution, which acts not only as a space for professional training, but also as a source of value orientations through pedagogical practices that promote reflection, critical thinking, interdisciplinary dialogue, and ethical justification of decisions [5]. Research by Ukrainian scientists indicate that students who participate in civic responsibility projects, volunteering, and interdisciplinary ethics seminars demonstrate a higher level of meaning-life orientation [6].

Family upbringing is a source of formation of primary values (love, respect, responsibility, spirituality). Despite increasing personal autonomy of students, the family plays a key role in ensuring value stability.

The sociocultural context (national culture, religious traditions, political situation) determines the basic values and norms. In the modern globalized world, students are in a multicultural space, which contributes to the expansion of the value spectrum, but also causes internal conflicts between traditional and modern attitudes. Ukrainian students who experience war demonstrate a paradoxical dynamic: an increase

in the value of life, freedom, justice at the same time as existential fatigue and avoidance of deep questions of meaning [7]. However, it is in conditions of crisis that the process of forming a new value hierarchy is activated, which arises due to the experience of pain or loss.

Media and digital culture (social networks, blogs, online communities) shape new value orientations through the spread of certain ideologies, lifestyles and behavioral models (e.g., the value of self-expression, inclusivity, global responsibility), but can also contribute to value superficiality, apathy, comparison of oneself with idealized images, “digital depersonalization”. This influence is ambivalent: on the one hand, expanding horizons, on the other hand, the risk of manipulation, the formation of a “virtual identity” that does not correspond to the real values of the individual.

Thus, the value-semantic sphere, as a result of the synergy of internal resources (reflection, motivation, emotional intelligence) and external factors (education, family, society, media), acts as a key regulator of behavior, motivation and social adaptation of young people, especially in the context of modern global challenges: digitalization, cultural heterogeneity, social transformations and crisis phenomena. Effective support for this process entails creating an educational space that integrates support for the internal personal development and constructive interaction with the external world, providing students with the opportunity for authentic value search.

REFERENCES

1. Чечель В. А. Ціннісно-сміслова сфера особистості: теоретичні підходи та концептуальні основи. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. №2. С. 165-170. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-23>.
2. World Values Survey Wave 7 (2017–2022). URL: <https://www.worldvaluessurvey.org>.
3. Wong P.T.P. Existential positive psychology (PP 2.0): A scientific approach to what makes life worth living. In P.T.P. Wong & L. C. J. Wong (Eds.), *The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology*. Routledge. 2021. PP. 3–24.
4. Lew B., Chistopolskaya K., Osman A. et al. Meaning in life as a protective factor against suicidal tendencies in Chinese University students. *BMC Psychiatry*. 2020. 20 (1), 73. URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02485-4>.
5. Бондаревська Є. В. Ціннісні засади особистісно орієнтованої освіти. Київ: Либідь, 2010. 256 с.
6. Lola Yu., Poliakova H. Transformation of Ukrainian youth values in times of crisis. *Development Management*. 2022. Vol. 20, No. 1. С. 35-42. URL: [https://doi.org/10.57111/devt.20\(1\).2022.35-42](https://doi.org/10.57111/devt.20(1).2022.35-42).
7. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Korchakova N., Pavlova I. Impact of War on Ukrainian University Students and Personnel: Repeated Cross-Sectional Study. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. PP. 1–17. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2433990>.

ФЕНОМЕН СОЦІАЛЬНОЇ СМЕРТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

Сучасна людина опиняється в екзистенційному конфлікті між потребою автентичного буття й вимогами соціальних інститутів, які формують нормативну ідентичність. Ця напруженість породжує глибинну тривожність і призводить до «соціальної смерті» особистості – вичерпання її внутрішніх ресурсів і втрати здатності до сенсотворення.

Особистість функціонує в багатовимірному просторі, системі «тут і зараз» живої реальності та в майбутньому, яке залишається розмитим і невизначеним. Саме ця невизначеність, поєднана з недосяжністю повного усвідомлення власного буття, породжує екзистенційну, поглинаючу ментальну, психологічну тривожність. Означена тривожність, пронизуючи нитку людського життя, спонукає до рефлексії не лише над власною скінченністю, а й над сенсом сьогобуття: хто я є насправді, ким мене сприймають інші, яке моє місце у соціальному світі.

У цьому контексті «соціальна смерть» може розглядатися як метафора або індикатор чітко окресленої позиції індивіда в соціальній структурі. Адже саме соціальна структура диктує правила існування. Будь-які соціальні інститути, як от сім'я, освіта, релігія, держава, не лише регулюють поведінку, а й ідентифікують особистість, спрямовуючи її в певне життєве русло.

Життя за стандартами вимагає від людини значних зусиль: волі, енергії, внутрішніх ресурсів. Проте особистісний потенціал не є безмежним, оскільки він лімітований, вичерпується, а відновлення внутрішньої насаги не завжди можливе в умовах постійного тиску соціальних очікувань.

Ідея смерті, представлена в духовній свідомості концептами розвитку, зростання, на думку автора монографії К. Мирончука «Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду», може перетворюватися на протилежну можливість виходу – подолання складної внутрішньої суперечності шляхом самоліквідації. У таких випадках потрібно шукати психологічні ресурси для особистості, які б змогли запобігти розгортанню руйнівного сценарію. Такими ресурсами можуть стати потенційні можливості, які відкриваються перед людиною в момент чи після ситуації зіткнення зі смертю: це можливість самоусвідомлення і розвитку через усвідомлення реальності смерті; можливість

максимально відчувати життя на тлі смерті, розкрити цілий спектр почуттів, зокрема любов до Іншого, вдячність, співпереживання, співчуття; можливість переосмислити своє життя і знайти новий особистісний сенс свого існування [1, с. 43]. Інший український науковець, вказує, що смерть є однією з найважливіших онтологічних умов існування людини на різних рівнях її існування: біологічному, соціальному, психологічному, духовному [2, с. 295].

Вважаємо, що ключовою ознакою феномену соціальної смерті є не страх чи переживання її настання, а втрата сенсу буття, відмова від соціальної активності та занурення в особисту безодню беззмістовності, у якій присутність у соціумі втрачає будь-яке значення.

У психологічному вимірі соціальна смерть проявляється як відсутність внутрішньої мотивації, припинення прагнення до самоактуалізації, зупинка саморефлексії і, врешті-решт, розмивання відчуття самості.

У соціальному вимірі соціальна смерть може набувати активних або пасивних форм. У першому випадку – це радикальні акти протесту, які за умов авторитарних режимів, можуть призводити до різноманітних гонінь, обмеження доступу до волевиявлення, врешті решт до ув'язнення; такі дії часто є свідомим вибором особистості, яка прагне вирватися з безглуздя через фатальні дії та вчинки.

У другому випадку – це самоексклюзія: поступове або миттєве відмежування себе від соціального життя, бажання зникнути в соціальному сенсі без фізичного припинення існування. Одним із сучасних проявів такої «смерті» є дауншифтинг – свідоме умертвіння власної «соціальної плоти» до мінімального рівня, необхідного лише для задоволення фізіологічних, вітальних потреб.

Отже, проблематика соціальної смерті є не лише філософською, а й гострою соціально-психологічною та культурною проблемою, яка вимагає подальших теоретичних уточнень, емпіричних досліджень та розробки відповідних індикаторів, які дозволили б виявляти, аналізувати й протидіяти цьому явищу на різних рівнях соціуму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мирончак К. В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 136 с.

2. Гребелюк О.М., Яблонський А.І. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни та реалізація психокорекційних програм з покращення психологічного стану. *Габітус*. 2024. № 24. С. 293-297.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ РЕСУРС НАЦІОНАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ

Толерантність у сучасному українському контексті постає як одна з ключових морально-психологічних категорій, що визначає міру зрілості суспільства в умовах тривалих кризових і воєнних випробувань. Якщо в мирний час її зміст centruвався переважно навколо міжкультурного діалогу, політичної плюральності чи релігійного співіснування, то з початком повномасштабної агресії її смислові межі зазнали глибокої трансформації. Толерантність стала не стільки соціальною чеснотою, скільки психологічною стратегією виживання та збереження національної єдності, адже як відомо, у періоди криз суспільства потребують не декларативної, а стратегічної, інструментальної толерантності, такої, що спрямована на досягнення спільної мети й колективне благо [див 2; 6].

В українській дійсності цей процес означає переорієнтацію суспільної свідомості, де толерантність перестає бути лише гуманістичним ідеалом і стає індикатором здатності народу самоорганізовуватися, адаптовуватися та здійснювати етичний вибір. Так, досвід масштабної внутрішньої міграції створив своєрідний соціальний експеримент, який демонструє рівень зрілості громад, тобто, їхню відкритість до «іншого», готовність інтегрувати внутрішньо переміщених осіб у локальні спільноти, забезпечити їм простір для відновлення і подальшої самореалізації, що є показником не лише гуманності, а й функціональної стійкості нації [див. 1; 4].

Водночас, війна показала, що сучасна толерантність має непросту подвійність, дихотомію – прийняття і безпека. Українцям доводиться постійно шукати баланс між бажанням зберегти єдність, приймаючи різність – мовну, регіональну, світоглядну – і необхідністю чіткої нетерпимості, нульової толерантності до зради, колабораціонізму чи зневаги до української державності. І що важливим є, межа цієї толерантності визначається не лише законами, а й спільним моральним досвідом суспільства, яке у війні навчилося відчувати, де закінчується прийняття і починається небезпека.

Тож толерантність сьогодні – це не поступливість, не потурання і не всепрощення, а зріла здатність поєднати людяність із відповідальністю за безпеку.

Окремої уваги потребує вплив травматичного досвіду війни на рівень індивідуальної та колективної толерантності, адже масова психологічна травма, що супроводжується втратами, страхом і гнівом, може призводити до підвищення агресії та поляризації у суспільстві. Саме розвиток емпатійних практик і психосоціальних програм підтримки є передумовою відновлення довіри та профілактики віктимізації. Толерантність у цьому випадку слід розглядати не як даність, а як результат цілеспрямованої психологічної роботи спільноти над власними травмами. Її зміцнення прямо пов'язане з рівнем психологічної стійкості громадян, їхньою здатністю осмислювати досвід війни не через ненависть, а через пошук сенсу і співчуття. І тут особливо важливою є психософійна перспектива, згідно з якою толерантність постає як вчинкова подія духу, що засвідчує людську зрілість, вміння протистояти деструктивним емоціям і зберігати гідність у мезових ситуаціях (див. [3; 5]).

Проблематика толерантності набуває особливої актуальності у процесі післявоєнної реінтеграції. Відновлення деокупованих територій і повернення до мирного життя передбачає не лише фізичну реконструкцію, а й моральну реабілітацію усіх суспільних зв'язків. У цьому процесі толерантність виконує функцію соціального згуртування – відновлює довіру між громадянами, пом'якшує конфлікти, створює передумови для діалогу, є не лише моральною чеснотою, а й інструментом соціального зцілення, необхідним для консолідації суспільства після травматичного досвіду [4].

Отже, толерантність – не просто соціальна категорія, а вітакультурний феномен, що забезпечує живучість культури і цілісність нації. Вона поєднує моральну автономію і спільну відповідальність, внутрішню свободу і громадянську свідомість. У часи війни толерантність стає актом духовної мужності — здатністю залишатися людиною серед руйнацій, підтримувати інших і бачити в різності не загрозу, а потенціал співбуття.

Саме тому можна стверджувати, що толерантність сьогодні є одним із ключових чинників національної стійкості. Вона утримує суспільство від внутрішнього розколу, забезпечує моральну єдність і стає передумовою для майбутнього відродження. Відтак, толерантність – це не відмова від боротьби, а спосіб зробити її людиною, сповненою сенсу, співчуття і внутрішньої гідності. І саме така толерантність – вчинкова, свідома, психософійна – формує духовний каркас української нації, здатної вистояти й перемогти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фурман А. В., Шаюк О. Я. Толерантність як предмет онтофеноменологічного дискурсу. *Психологія і суспільство*. 2015. № 3. С. 31–61.
2. Хайрулліна Ю.О. Світоглядна культура особистості людини в умовах перехідного суспільства: дис ... канд. з філос. наук: 09.00.03 . Київ, 2011. 145 с.

3. Shayuk O. Vitacultural Horizons of Tolerance Conceptual Cognition. *Психологія і суспільство*. 2017. №1. С. 73-78. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2017.01.073>
4. Шаюк О. Я., Фурман А. В. Методологічні підходи до сутнісного пізнання толерантності у форматі гносеолого-ноуменологічного напрямку філософування. *Вітакультурний млин*. 2018. №20. С. 28–35.
5. Фурман А. В., Шаюк О. Я. Постановка психософійного дискурсу толерантності. *Психологічні перспективи*. Вип. 38. 2021. С. 230–243.
6. Michael Walzer. On Tolerance. Yale University Press, 1999. 144 p.

Ярослава Бугерко

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

В умовах соціальної нестабільності та воєнного стану в Україні проблема професіоналізму фахівців набуває особливої актуальності й значущості. Сучасна ситуація вимагає від кожного спеціаліста готовності до самостійної творчої діяльності, постановки та розв'язання нових, раніше невідомих завдань, що не мали аналогів у досвіді попередніх поколінь.

Студент і викладач університету функціонують у динамічному, постійно змінюваному світі, де взаємодія індивідуальних цілей та інформаційно-освітнього середовища породжує ситуації неоднозначності, ризику та когнітивного напруження. Новітні освітні технології розширюють можливості навчання, самонавчання, саморозвитку та професійної самореалізації, водночас ускладнюючи процеси обробки інформації, осмислення нових знань і прийняття рішень у невизначених умовах, спричинених стрімким розвитком нейромережевих систем, Big Data і технологічної непередбачуваності майбутнього.

Готовність студента до прогресивного розвитку та самореалізації формується на основі педагогічної взаємодії з інформаційно-освітнім середовищем, завдяки формуванню стійкої мотивації до навчальної та творчої діяльності, а також оволодінню ефективними способами розв'язання навчальних і науково-дослідних завдань. Професійний саморозвиток та самореалізація відбуваються через подолання проблемних і неоднозначних ситуацій, розв'язання пізнавальних, морально-етичних і комунікативних завдань, унаслідок чого суб'єкт діяльності набуває комплексу професійно значущих якостей і компетентностей.

В науковій літературі професійна самореалізація фахівця визначається як повніше розкриття його потенціалу через різні види професійної діяльності та педагогічної взаємодії учасників освітнього процесу. Онтологічні та гносеологічні аспекти цього процесу розкриваються крізь призму дискурс-аналізу, що дозволяє виявити якісні характеристики освітньої комунікації: усвідомлення учасниками своєї рольової позиції у діаді «студент – викладач»; готовність до безперервного навчання та самовдосконалення; сприйняття партнера як цінності й мети освітньої діяльності; відкритість до взаємозмін; ціннісно-смісловне наповнення професійного дискурсу [1].

У цьому контексті зростає значущість дослідження когнітивних здібностей, емоційного й соціокультурного інтелекту особистості як засобів подолання, трансформації або запобігання ситуаціям ризику. Високий рівень розвитку інтелекту сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності, розширює можливості самореалізації, тоді як низький рівень когнітивного розвитку обмежує професійне мислення, зумовлює догматизм, фрагментарність сприйняття та створює ризик виникнення неконтрольованих ситуацій.

Результати наукових досліджень засвідчують, що подолання неоднозначних професійних ситуацій потребує надситуативної активності суб'єкта, яка виявляється у здатності виходити за межі ситуації, усвідомлювати суперечності діяльності та ініціювати пошук нових знань. Немоżliвість виконати завдання на основі наявних знань спонукає студента до самостійного пізнавального пошуку, інтенсивної взаємодії з інформаційно-освітнім середовищем, що сприяє особистісному та професійному розвитку особистості [2].

Професійна самореалізація є динамічним процесом, який залежить від взаємодії внутрішніх передумов (мотивації, самодетермінації, рефлексивності) та зовнішніх соціальних чинників макро- і мікросередовища. Як зазначали А.Маслов, К. Роджерс, відмова від реалізації власного потенціалу призводить до особистісної стагнації, психічних розладів і втрати життєвих ресурсів. Безперервне професійне самовдосконалення, натомість, забезпечується постійним «підживленням» емоційного й соціального інтелекту через розв'язання проблемних когнітивно насичених ситуацій. Проведений аналіз показує, що створення “школи невизначеності” є стратегічним пріоритетом освіти XXI століття. У таких умовах ключовими стають когнітивно-вольові та поведінкові компетенції, що забезпечують здатність діяти в ситуаціях ризику: ухвалювати самостійні рішення, прогнозувати наслідки, критично оцінювати інформацію, ефективно комунікувати, розв'язувати конфлікти й застосовувати аналітичне мислення.

З метою формування означених якостей у практиці сучасної освіти активно впроваджуються рефлексивні та інтерактивні методи навчання – ділові та рольові ігри, метод проєктів, парна й групова робота, дискусії, електронне та змішане навчання. Принцип інтерактивності та діалогу, на думку М. М. Бахтіна, є базовим для освіти, адже саме взаємодія й співтворчість створюють умови для моделювання професійних ситуацій майбутньої діяльності [3].

В останні роки значної популярності набули нейромережеві технології та системи зі штучним інтелектом (ШІ), які забезпечують персоналізовану підтримку навчальної та наукової діяльності. Попри побоювання частини викладачів, ШІ слід розглядати не як загрозу, а як інструмент освітнього процесу. Водночас він не може замінити емоційну підтримку студента з боку педагога, що

є ключовим чинником успішного навчання. Надмірна залежність від освітніх інструментів на базі ІІІ (інтернет-залежність), як ще два десятиліття тому зауважували представники інженерної психології, може негативно позначатися на саморозвитку особистості й психічному здоров'ї студентів. Ефективність використання ІІІ в освіті залежить від коректного цілевизначення. Освітні платформи мають застосовуватися у відповідності з традиційними цінностями освіти — плекати розумне, добре, вічне. Оптимальним є поєднання штучного інтелекту з природним емоційним і соціальним інтелектом у межах віртуальної або доповненої освітньої реальності, що сприяє розвитку цілісної, гармонійної особистості в межах її когнітивного потенціалу.

Сучасне суспільство відкрите до трансформацій, тому мета вищої освіти не може обмежуватися лише формуванням професійних знань, навичок і компетенцій професійної підготовки. Вона має бути спрямована на формування здатності фахівців виконувати свої соціальні ролі в умовах невизначеності, адаптуватися до змін і зберігати цінність знання та пізнання як основу людського поступу. Відтак, усвідомлення невизначеності як постійної характеристики сучасного світу актуалізує необхідність формування в студентів рефлексивно-когнітивних компетентностей, які забезпечують їхню професійну зрілість, життєстійкість і здатність до конструктивної самореалізації в динамічному інформаційному просторі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Теорія і практика професійного становлення фахівця в інноваційному освітньому середовищі: монографія [Електронне видання] / кол. авт; за заг. ред. проф. Н.П. Волкової, О.О. Лаврентьєвої. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2023. 498 с.
2. Гірняк А. Психологічна ефективність оргтехнології модульно-розвивальної взаємодії в умовах сучасного ЗВО. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С.199-238. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2022.01.199>
3. Бугерко Я. Рефлексивний характер освітньої діяльності як ціннісний фактор професійного становлення сучасного фахівця. *Психологічний часопис*. 2022. Том 8 № 2. С. 39-54. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.2.4>

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ до закладу вищої освіти є важливим етапом життя молодшої людини, адже передбачає входження у нову соціально-освітню систему, яка суттєво відрізняється від умов навчання у школі: студенти-першокурсники переживають низку новацій щодо різних аспектів життя. Першокурсникам доводиться адаптуватися до нових вимог, підвищеного рівня навчального навантаження, самостійної організації часу, нових взаємин і розширеного простору особистої відповідальності. Проте в умовах воєнного стану цей процес набуває нових, значно складніших характеристик, оскільки першокурсники змушені пристосовуватися не лише до навчання у ЗВО, а й до реальності, пов'язаної з небезпекою, нестабільністю, психологічною напругою та змінами форм організації освітнього процесу.

Мета статті – розкрити особливості адаптації першокурсників до освітнього процесу у ЗВО в умовах воєнного стану. Матеріалом для дослідження став досвід роботи із першокурсниками Західноукраїнського національного університету.

Передусім викликом для вчорашніх школярів стає нова система навчання, яка передбачає ґрунтовне опрацювання фахової інформації, чимало відомостей доводиться здобувати самостійно. Також першокурсники сьогодні опановують критерії оцінювання освітніх дисциплін, вчать працювати з освітніми платформами, виконувати завдання, які передбачають пошук та аналітику даних, завантаження результатів виконання в кабінет студента. Водночас змінюється і режим дня, який вимагає чіткого тайм-менеджменту – грамотний підхід до організації навчання і відпочинку.

Варто зауважити, що багато студентів під час навчання змінюють місце проживання, тому актуалізуються і побутові питання, які їм потрібно вирішувати самостійно. Сепарація від родини стає потужним викликом для першокурсників, особливо сучасних, адже під час пандемії та воєнного стану батьки намагалися більше уваги приділяти спілкуванню із дітьми, тому розлука з рідними спричиняє певний психологічний дискомфорт. Важливо, щоб у таких умовах рідні перебували на зв'язку, консультували щодо побутових та поточних питань. У першокурсників, особливо тих, хто навчається далеко від дому, може виникнути потреба пошуку та підбору сімейного лікаря та вузьких спеціалістів-медиків.

Для оптимізації процесу адаптації до навчання в Західноукраїнському університеті організовано патронаж першокурсників. Адміністрація університету, деканати та випускові кафедри тримають на контролі питання

інтеграції студентів в освітній простір, аспекти їхньої адаптації в ЗВО. Під час організаційних зустрічей усіх ознайомлено із керівництвом факультету та академічними правами, забезпечено зворотній зв'язок. Під час освітнього процесу проводяться заходи, метою яких є адаптація першокурсників. Із кожною групою працює викладач-куратор, який ознайомлює із особливостями освітнього процесу, критеріями оцінювання з дисциплін, правилами внутрішнього розпорядку. Куратори постійно перебувають на зв'язку зі студентами в месенджерах, оперативно реагують на звернення та надають допомогу щодо поточних питань, тримають зв'язок із батьками щодо виконання вимог освітнього процесу. Кураторами створено соціальний паспорт кожної групи, де особливу увагу приділено пільговим категоріям – особам із особливими освітніми потребами, дітям захисників та ветеранів, сиротам та напівсиротам, студентам із багатодітних родин, із прифронтових територій, внутрішньопереміщеним особам та ін. Для таких студентів існує система пільг. У рамках роботи із групами проведено інструктаж щодо алгоритмів дій під час повітряної тривоги, вмісту тривожних рюкзаків, ознайомлено із ресурсами та адресами центрів незламності в місті, роботою та функціями мобільного додатку «Е-Тернопіль» – зокрема розділами про громадський транспорт, відомостей про групи та адреси відключень електроенергії для оптимальної організації роботи студентів.

Також для кожної групи призначено студентів-кураторів, які допомагають адаптуватися в місті, допомагають із опануванням навичок роботи на освітніх платформах, організовують заходи для першокурсників, повідомляють про можливості взяти участь у позанавчальних активностях, долучають їх до університетських ініціатив, волонтерських проєктів. Потужну роботу зі згуртування першокурсників та долучення їх до академічної родини ведуть студентські деканати та відділ творчої самореалізації і виховання – створюють гуртки за інтересами, дають можливість розвивати обдарування, організовують концерти, виставки, сприяють участі у міських, обласних, всеукраїнських та міжнародних конкурсах та змаганнях. Викладачі-предметники сприяють долученню першокурсників до наукових гуртків, участі їх у проєктах університету, консультують щодо програм академічної мобільності.

Активну участь щодо інтеграції в академічне середовище ЗУНУ осіб з особливими освітніми потребами бере центр підтримки студентів. Мета діяльності Центру – не просто надати підтримку, але й забезпечити рівні можливості для отримання якісної освіти та розвитку в освітньому середовищі, щоб кожен студент зміг розкрити свій потенціал та досягти успіху в навчанні, професійному становленні та далі у житті.

В умовах воєнного стану великої ваги набуває безпековий компонент, у рамках якого першочерговими стають аспекти турботи про власне фізичне та ментальне здоров'я, організованість, дотримання правил поведінки в

надзвичайних ситуаціях, пошук можливостей для навчання та професійного становлення. У рамках адаптації та надання психологічної допомоги потужна робота ведеться на базі Навчально-наукового центру соціально-психологічної підтримки та резильєнтності, що діє на базі Західноукраїнського національного університету за сприяння Ізраїльської коаліції травми та Єврейської федерації Північної Америки Jewish Federations of North America. Групи першокурсників ознайомлюють напрямами діяльності Центру, що працює за ізраїльськими методиками, але з урахуванням українського контексту, надає допомогу та проводить заходи для учасників освітнього процесу. Фахівці організації допомагають розв'язати актуальні проблеми, які постають перед першокурсниками сьогодні. Діяльність працівників Центру резильєнтності спрямована на підвищення психологічної грамотності, формування навичок та компетенцій самодопомоги, першої психологічної допомоги та емоційної підтримки постраждалих внаслідок травматичних подій та стресових ситуацій.

Важливим аспектом психологічної просвіти є введення в освітні програми предмету «Психологія професійної діяльності», в рамках вивчення якої студенти опановують ази психології, вивчають особливості темпераменту, законами комунікації, корпоративною етикою, техніками оперування інформацією, основами конфліктології, знайомляться із правилами тайм-менеджменту, питаннями тим-білдингу, аспектами добору персоналу, мають можливість сформувати власний психологічний портрет. Набуті знання допомагають адаптуватися до нових умов, зрозуміти себе та визначити власне місце в колективі, що теж сприяє адаптації в студентському середовищі.

Адаптація першокурсників до освітнього процесу в умовах воєнного стану є складним і багатовимірним процесом, що поєднує академічні, соціальні та психологічні виклики. Навчання у ЗВО вимагає від студентів підвищеної самостійності, вміння працювати з цифровими платформами та адаптуватися до нових форм організації освітнього процесу. Воєнна реальність посилює напруження, оскільки молодь стикається з питаннями безпеки, нестабільності та необхідністю швидкого прийняття рішень у кризових ситуаціях. Ефективну роль у подоланні цих труднощів відіграють комплексні заходи підтримки, зокрема кураторський супровід, соціальні паспорти груп і регулярний зворотний зв'язок. Значущою є діяльність студентських кураторів та участь першокурсників у волонтерських, культурних і наукових ініціативах, що сприяє їхній інтеграції в академічне середовище. Важливим чинником стає психологічна підтримка, яку забезпечують спеціалізовані центри та навчальні дисципліни, спрямовані на розвиток резильєнтності й навичок самодопомоги. Отже, успішна адаптація першокурсників у воєнний час можлива за умови створення системи багаторівневої підтримки, що поєднує академічний супровід, соціальну інтеграцію та психологічну допомогу.

ПСИХОДУХОВНІ РЕСУРСИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ЗВО

Психодуховні ресурси професійної діяльності викладача ЗВО постають важливим компонентом особистісного і професійного розвитку. Вони поєднують у собі комплекс психологічних, емоційних, моральних і духовних якостей, що забезпечують ефективність психолого-педагогічної діяльності, внутрішню стійкість, здатність до саморегуляції у складних професійних і життєвих ситуаціях та творчий підхід до організації освітнього процесу. Ці ресурси охоплюють розвиток навичок самоконтролю, емоційної гнучкості, здатності до емпатії, уміння ефективно комунікувати зі студентами та колегами, а також здатності долати стресові, конфліктні та кризові ситуації [1; 5].

У сучасному освітньому довкрузжі, що характеризується високою динамікою змін, впровадженням інноваційних методів навчання, цифровізацією освітніх процесів, високими очікуваннями студентів і постійним оновленням знань, психодуховні ресурси викладача стають критично важливими для підтримки професійної компетентності, внутрішньої гармонії та психологічної стійкості. Формування цього персоніфікованого резерву передбачає узгоджене поєднання інтелектуальних, емоційних і морально-ціннісних складових особистості, що сприяє розвитку емоційної стійкості, здатності до саморефлексії, глибокого аналізу власних дій та прийняття зважених рішень у професійному та освітньому часопросторі.

У психологічних дослідженнях науковці під терміном «ресурс» розуміють можливості, засоби, запаси, джерела, життєві цінності тощо. У розвідках часто ідентифікують зміст понять «ресурс» та «потенціал». Утім, у перекладі з іноземних джерел, перше позначає засіб, а друге – силу. Учені, котрі досліджували схожість і відмінність між ними, стверджують, що потенціал охоплює «модус можливостей» людини, сукупність ресурсів, її здатність до їх продуктивного застосування (О. Рязанцева та ін.). Ресурс тлумачать як інструмент досягнення цілей; як засіб чи умову здійснення чого-небудь, виявлення яких стимулює реалізацію людського потенціалу. Нині в гуманітаристиці часто вивчають особистісні та психодуховні ресурси. До останніх належать такі, як істина, свобода, смисл, віра, надія, любов [4].

Науково-педагогічний працівник, який володіє високим рівнем психодуховних ресурсів, здатний створювати продуктивну та підтримувальну атмосферу в освітньому процесі, мотивувати здобувачів вищої освіти до активного засвоєння знань, підтримувати індивідуальний підхід до кожного та адаптувати психолого-педагогічні стратегії відповідно до особливостей групи. Також він може впроваджувати інтерактивні способи взаємодії, активізувати генезу критичного мислення, креативного підходу до вирішення завдань і практичного застосування знань, формуючи у студентів цілісне бачення професійної діяльності та особистісного розвитку [1; 2].

Психодуховні ресурси охоплюють як внутрішню мотивацію викладача до постійного професійного вдосконалення, так і прагнення до саморозвитку, генезу творчого потенціалу та здатність сприймати професійну діяльність як джерело сенсу і самореалізації. Така позиція дозволяє дає змогу наставнику відчувати задоволення від роботи, підтримувати стійкий психологічний стан і знижує ризик професійного вигорання, оскільки він розглядає свою діяльність не лише як обов'язок, а як можливість особистісного і професійного зростання.

Важливим аспектом є здатність до саморегуляції, яка утримує контроль емоцій, управління власною поведінкою, планування та корекцію педагогічної діяльності, здатність зберігати рівновагу у стресових і конфліктних ситуаціях та здійснювати ефективну взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу. Наявність психодуховних ресурсів уможливорює не лише уміння передавати знання, а й формувати у студентів професійні та моральні цінності, емоційну стійкість та здатність до самостійного прийняття рішень [5].

У контексті сучасного закладу вищої освіти психодуховні резерви особистості являють собою ключовий чинник підвищення якості навчального процесу, оскільки високий рівень цих ресурсів оприявнює ефективне застосування взаємодіяльних методів, мотивує невтомну і заповзятую участь наступників у навчанні, розвиває їх критичне мислення, творче сприйняття знань та практичні навички. Тоді актуалізується професійне самопочуття кожного, здатність до творчості, інноваційної діяльності, адаптації до нових вимог освітньої сфери та підтримання внутрішньої мотивації, гармонії між особистісними цінностями та професійною діяльністю.

Активізація психодуховних ресурсів відбувається у процесі систематичної профдіяльності, самоосвіти, участі у тренінгах, семінарах, конференціях, практиках психотерапії, коучингу та рефлексії, що дає змогу викладачу аналізувати власну співпрацю, виявляти слабкі сторони та коригувати педагогічні стратегії взаємодії із студентами. Особлива увага приділяється розвитку морально-ціннісних орієнтацій, усвідомленню професійної місії, внутрішньої відповідальності перед студентами, колегами та суспільством, а також формуванню здатності до довгострокового професійного саморозвитку.

Сучасні наукові дослідження підтверджують важливість інтеграції психодуховних ресурсів із професійною компетентністю науково-педагогічних працівників, оскільки це уможливорює поєднувати високий рівень фахових знань із здатністю до емпатійного сприйняття студентів, творчого підходу до викладання та ефективного вирішення психолого-педагогічних завдань. Відтак психодуховні ресурси і потенціал – ключові фактори внутрішньої мотивації, психологічної стійкості та професійної ефективності особистості викладача, які впливають на його зростання, генезу здатностей-компетентностей, а також на формування інноваційно-психологічного клімату освітнього закладу [3].

Таким чином, психодуховні ресурси викладача закладу вищої освіти є невід’ємною складовою професійної діяльності та особистісного зростання. Вони забезпечують внутрішню стійкість, високу мотивацію до професійного вдосконалення, здатність до саморефлексії та ефективної взаємодії з навчальним довкіллям. Розвиток цих ресурсів сприяє формуванню компетентного, творчого, соціально відповідального та адаптивного викладача, здатного забезпечити високий рівень освітнього процесу, й підтримувати власне особистісне і професійне зростання, поєднуючи професійні навички з моральними цінностями, етичними нормами та духовною зрілістю, що у підсумку забезпечує стабільність, ефективність та інноваційність освітньої діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Галузяк В., Бойко В. Дослідження особистісних ресурсів у зарубіжній психології. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія : зб. наук. праць. Вінниця : ВДПУ, 2023. Вип. 74. С. 78-88.
2. Фурман А.В., Липка А.О. Психологічна структура професійної відповідальності особистості: програма, психодіагностика, експеримент. *Психологія і суспільство*. 2025. №1. С. 91-146.
3. Фурман (Гуменюк) О.Є. Теорія і методологія інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього закладу : монографія. Ялта-Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. 340 с.
4. Фурман О.Є., Стефурак Л. Роль екзистенційних ресурсів у процесі переживання психологічної кризи. *Соціально-психологічні виміри професійної майстерності особистості в умовах глобалізованого світу* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. м. Тернопіль, 16-17 травня 2013 р. Тернопіль : ТНЕУ, 2013. С. 88-89.
5. Штепа О. Психологічні ресурси самовіднайдення особистості у граничних ситуаціях буття : *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць 2020. Вип. 49. С. 407-428.

Ірена Підгурська

*кандидат економічних наук, здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Тетяна Куропатва

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

РОЛЬ ІГРОВОЇ ТЕРАПІЇ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Стресостійкість — це здатність «відновлюватися» після труднощів і складних періодів, уміння адаптуватися до викликів і складних обставин, які неможливо змінити. Стресостійкість дітей може змінюватися у різні періоди. Певні ситуації можуть викликати сильний стрес, інші впливають менше і після них легше відновлюються [5, с.32]. Діти розвивають стресостійкість за наявності міцних, підтримуючих стосунків із батьками та іншими членами сім'ї; емоційних та практичних навичок, які допомагають їм добре реагувати на виклики; корисних мисленнєвих навиків та здорового відношення до певних ситуацій.

Гра — середовище, у якому формується особистість, збагачується її внутрішній світ, призначена вирішувати загально виховні задачі, такі як формування моральних та суспільних якостей дитини [3, с. 8]. Дослідження показують зв'язок між грою та здатністю дітей розуміти та впоратися з вимогами навколишнього середовища, реагувати на виклики за допомогою креативного вирішення до проблем і керувати своєю тривожністю у стресових ситуаціях. Розширення можливостей для якісної гри в повсякденному житті дітей — вдома, у школі та в громадських місцях, навчає новим засобам спрямовування негативних емоцій та сприяє використанню стратегій подолання стресу.

Гра є потужним інструментом для розвитку саморегуляції — основної здатності дітей справлятися зі стресом [4, с.29]. Ігрові взаємодії та навчальні ігрові активності, такі як сюжетна гра, читання (розповідання) історій (ігрове відтворення історій), сприяють позитивним емоціям та розвитку когнітивних навичок, які є критичними для управління емоційними та поведінковими реакціями, що важливі для навчання та управління стресом. Гра допомагає дітям краще впоратися із труднощами, легше переживати негативні події у житті.

Ігрова діяльність та різноманітні ігрові методики є ефективним способом емоційної підтримки в надзвичайних ситуаціях та подолання негативних психологічних впливів для дітей, які зазнали насильства, були свідками злочину чи інших форм агресивної поведінки. Забезпечення підтримки громадськості та розробка відповідних ігрових технік навчання та розвитку дітей підвищує шанси на збереження їхнього здоров'я та благополуччя у разі зіткнення з труднощами.

Імплементація ігрових методів повинна охоплювати тісну взаємодію між дорослими (наставниками, психологами) і дітьми, що є критичним для розвитку здатності дітей у протистоянні негативним наслідкам складних ситуацій. Це підкреслює важливість збереження зв'язків дітей із наставниками та опікунами та сприяння взаємин через організацію ігрових груп, сімейних ігрових терапій та підтримку громади у розвитку таких проєктів [2, с. 221].

Освітня, медична, соціальна, спеціальна з дитячого розвитку, соціальні працівники, консультанти, терапевти та інші фахівці, які взаємодіють з дітьми та їхніми родинами, можуть використовувати гру у своїй роботі. Для цього потрібно пропонувати різноманітні підходи до гри, які відповідають фізичним, емоційним та когнітивним потребам дітей; розробляти протоколи та забезпечувати постійну освіту/підготовку фахівців для впровадження ігрових практик; а також використовувати нетрадиційні методи, створювати зали очікування або шкільні коридори для сприяння ігровій взаємодії.

В останні роки навчання через гру стало потужним підходом у дошкільній освіті, що охоплює найрізноманітніші напрямки розвитку дитини [1, с.101]. Навчання через гру – це освітній підхід, який дозволяє дітям навчатися через активне дослідження, експерименти та змістовну взаємодію. Ґрунтуючись на теорії гри, цей метод інтегрує елементи гри, де взаємодіють дитина та вчитель, створюючи динамічне та захопливе навчальне середовище. Він контрастує з традиційними методами навчання, які часто зосереджені на механічному запам'ятовуванні та пасивному навчанні, сприяючи емпіричному навчанню, яке заохочує критичне мислення та творчість. На відміну від традиційних методів навчання ігрові підходи заохочують активну участь, розвиваючи важливі навички, такі як вирішення проблем, комунікативність та соціально-емоційні навички.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонюк А. Теоретичні засади впровадження ідей stream-освіти в освітню роботу з дітьми шестирічного віку : збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Зданевич, С. Пісоцької, Л. О. Онофрійчук. Хмельницький : ХГПА, 2021. 332 с.
2. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проєкту В. О. Огнев'юк; авт. кол.: Г. В. Беленька, О. Л. Богінч, В. М. Вертугіна [та ін.]; наук. ред. Г. В. Беленька; Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 440 с.
3. Ройз С. «Твоя сила». Практикум для дітей та підлітків. URL: https://nus.org.ua/.../2022/05/Your_Power_praktikum_web.pdf
4. Степанова С. А., Михальченко Н. В., Вдовиченко Р. П., Шапочка К. А., Михальченко І. В. Розвиток творчих здібностей особистості у ігровій діяльності. Warszawa, Polska. *Colloquium-Journal*. № 28 (115), 2021, С. 29-33.
5. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олени Замойської. Київ, Книголав, 2022. 272 с.

Олександра Задорожна

кандидат філологічних наук,

доцент кафедри психології та соціальної роботи,

Західноукраїнський національний університет (Україна)

Світлана Луців

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

зі спеціальності С4 Психологія,

Західноукраїнський національний університет (Україна)

ТЕХНІКИ РЕЛАКСАЦІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Унаслідок війни в Україні, як цивільні особи так і військові потребують допомоги у подоланні гострого стресу та комплексних травм, спричинених війною. Тисячі поранених і травмованих військових та цивільних потребують медичної та психологічної реабілітації, що є важливим аспектом соціальної адаптації та соціальної інтеграції. Зауважимо, що з кожним днем війни зростає кількість людей, які відчують її наслідки. Незважаючи на те, що після повномасштабного вторгнення в Україну було відкрито чимало реабілітаційних центрів, облаштовано відділення реабілітації в багатьох обласних та міських лікарнях, сьогодні питання надання кваліфікованої допомоги усім, хто її потребує, лишається актуальним, адже пацієнти звертаються по допомогу, а місць у центрах досі бракує. Крім того, українські реабілітологи постійно освоюють техніки роботи, поширені у світовій практиці, опановують нові та використовують елементи відомих на наших теренах видів діяльності, щоб дати пацієнтам якомога більше інструментів для відновлення, опанування себе, для соціалізації та розвитку.

Одним із таких нових напрямків реабілітації є застосування технік релаксації на основі практик кундаліні-йоги. Це бюджетний, але ефективний метод реабілітації, для якого не потрібно дороговартісного обладнання, а ключовими аспектами є системність та позитивний вплив на фізичний та психологічний стан пацієнтів. Кундаліні-йога як вид соціальної активності є досить популярним в Європі та США, активно впроваджується в Україні, тому вважаємо доцільним розповісти коротку історію її поширення.

Стартом європейського досвіду використання кундаліні-йоги вважають 1932 рік, коли. Вільгельм Хауер представив у Психологічному клубі Цюриха шість лекцій під назвою «Der Yoga, im besondern die Bedeutung des Sakras» («Йога, особливо значення чакр»). Одним із перших дослідників впливу кундаліні-йоги на психоемоційну сферу людини був Карл Густав Юнг, який присвятив чотири лекції психологічної інтерпретації кундаліні-йоги.

Наприкінці ХХ століття, зокрема в 90-х рр. Сірі Сінгх Сахіб Бхаї Сахіб Харбхаджан Сінгх Кхалса Йоги Джі відомий також як Йогі Бхаджан (індійський та американський йог і підприємець) активно поширював ідеї кундаліні-йоги у США. У цей час Йогі Бхаджан обіймав посаду духовного директора фонду «Healthy, Happy, Holy Organization», що українською звучить як «Здорові, щасливі, благословенні». Сьогодні це одна із найбільших у світі мереж йогів-практиків, послідовники яких сьогодні є і в Україні. Йоги Бхаджан першим став знайомити із можливостями кундаліні-йоги широке коло людей. При організації «Здорові, щасливі, благословенні» було відкрито реабілітаційний центр для наркозалежних, де процент одужання складав 91%. Саме ця організація зуміла увиразнити позитивний вплив кундаліні-йоги на людину загалом та на її психоемоційну сферу зокрема. На даний час організація «Здорові, щасливі, благословенні» продовжує нести місію свого засновника – активно проводяться наукові дослідження, навчальні програми для йога-терапевтів, які мають у своїй основі декілька напрямків. Один із них – робота з ментальним здоров'ям, психологічною травмою за допомогою практик кундаліні-йоги. «Медична йога на робочому місці – сприйняття стресу та робочі здатності досягнення» – одне із досліджень практик кундаліні-йоги щодо впливу на стреси, яке було опубліковано *Complementary Therapies in Medicine* 30 (2017) [2].

У травні 2025 року почалося перше у світі дослідження, яке об'єднало міжнародну команду провідних фахівців у галузі відновлення після травм та медицини розуму й тіла, серед яких варто згадати доктора Сата Бір Сінгха Халсу (Гарвардська медична школа, новатор-дослідник кундаліні-йоги), професора Бесселя ван дер Колка (автора книги *«Тіло тримає рахунок»*) та видатних науковців з Мельбурнського університету, UNSW та Ковентрійського університету.) У рамках дослідження доведено ефективність застосування йоги для когнітивно-процесної терапії (КПТ), зокрема для лікування посттравматичного стресового розладу. Дослідники ставили за мету визначити, чи може йога стати інструментом зменшення симптомів складного ПТСР [1]. Програму було розроблено для підтримки одужання після травми з допомогою розвитку усвідомленості, регуляції нервової системи. Запропонована програма містить такі частини: заземлюючі мудри (вправи), пранаями (дихальні техніки), крії (комплекси фізичних вправ), мантри (проспівування певних звуків), медитації (вправи на релаксацію) та коригування з урахуванням типу та ступеня травми [1]. Учасники дослідження отримують інформаційні ресурси з актуальними дослідженнями, йогічною мудрістю та експертними думками з галузей нейронауки, психології та йога-терапії.

Саме представники та вчителі організації «Здорові, щасливі, благословенні» ініціювали розвиток кундаліні-йоги в Україні. Так, 20 березня 2025 року у НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського» Ph.D. Дживан Мукта, доктор

релігієзнавства Гельсинкського університету, історик та політолог, прочитав лекцію «Сила нервової системи: підхід до людського потенціалу через давнє вчення йоги». У програму лекції були включені короткі вправи з кундаліні-йоги, спрямовані на релаксацію, пранаяма та медитація. Дживан Мукта, Томаш Вінські та інші досвідчені йоги навчають українських колег технікам роботи з травмою.

Сьогодні триває налагоджена співпраця щодо навчанні терапевтів та вчителів кундаліні-йоги, які працюють як із цивільними людьми, так і з військовослужбовцями та ветеранами за такими наслідками війни: реабілітація/відновлення функцій мозку після контузії, відновлення після складних травм: черепно-мозкових, фантомних болів, відновлення після легких ушкоджень хребта, відновлення тонусу блукаючого нерва, а також щодо резильєнтності, саморегуляції, психічної та емоційної стабільності, покращення здатності до витривалості і стійкості, зниження порогу реагування на травматичний стрес, відновлення після гострого стресу, ПТСР та ін. Як бачимо, спектр застосування кундаліні-йоги досить широкий і її застосовують для розв'язання як медичних, так і психологічних проблем, для опанування себе та подолання ментальних бар'єрів. Загалом цей напрям добре зарекомендував себе у процесі реабілітації та все більше набирає популярності у медичній та психологічній практиці. Відтак кундаліні-йогу активно практикують у процесі реабілітації пацієнтів, зокрема й військових.

Застосування кундаліні-йоги – системний процес. Українські фахівці сертифіковані Центром Медицини та гуманології Гуру Рам Даса (США) та керуються в роботі клінічно продемонстрованими та розробленими для досягнення очікуваних результатів протоколами, які передбачають такі цикли:

- 10-денний – для військових з легкими ушкодженнями хребта, щоб відновити тонус блукаючого нерва, відновити стабільність, витривалість і стійкість;
- 14-денний – для подолання гострого стресу та комплексної травми, спричиненої війною;
- 35-денний – для відновлення функцій мозку та нервової системи, зменшення/усунення фізичного болю та покращення саморегуляції.

Слід зазначити, що йога-терапевти успішно практикують у кількох закладах охорони здоров'я військових: в Ірпінському військовому мобільному шпиталі, у військовому шпиталі прикордонників. Також досвід використання кундаліні-йоги переймають і соціальні реабілітаційні заклади: «Київ Мілітар Хаб», Центр комплексної підтримки військовослужбовців та членів їхніх родин (при КМДА, м. Київ), також протоколи кундаліні-йоги використовують у процесі реабілітації військових, людей з інвалідністю, жінок, які постраждали від війни та її наслідків у реабілітаційному центрі «Лісова Поляна», с.Пуца Водиця Київська область.

Практично щомісяця спектр закладів, які використовують цей інструмент реабілітації, розширюється. Зазначимо, що із вересня 2025 року протоколи організації «Здорові, щасливі, благословенні» почали використовувати і в м. Тернопіль, зокрема в реабілітаційному відділенні Тернопільської обласної психоневрологічної лікарні і для військовослужбовців, і для пацієнтів, які відновлюються від травм та неврологічних захворювань. Пацієнти практикують реабілітаційну кундаліні-йогу тричі на тиждень по 60 хвилин протягом чотирьох тижнів. Відповідно до чинних протоколів, програма містить дихальні практики (пранаями), медитації, м'які фізичні вправи та мантри. У експериментальній групі (чоловіки військовослужбовці) зафіксовано значне зниження рівня тривожності (на 35%), симптомів ПТСР (на 40%), значне покращення сну та загального самопочуття. Серед переваг відзначимо бюджетність цього виду діяльності, високу адаптивність до різних груп пацієнтів, позитивний вплив на психосоматичний стан та якість сну. Можливість до поєднання з іншими видами реабілітаційних методів, наприклад із нейрогімнастикою, вправами на заземлення створює умови для якомога ширшого застосування та впровадження кундаліні-йоги у закладах реабілітації.

Отже, техніки релаксації, зокрема практики кундаліні-йоги, довели свою ефективність у психологічній реабілітації військовослужбовців. Їх застосування сприяє зниженню рівня тривожності, симптомів ПТСР, покращенню сну та загального самопочуття. Досвід організації «Здорові, щасливі, благословенні» підтверджує, що такі методики є доступними, безпечними та результативними. Поєднання дихальних вправ, медитацій і м'яких фізичних технік створює умови для гармонізації психоемоційного стану. Відтак, кундаліні-йога може стати важливим інструментом у системі психологічної реабілітації та соціальної адаптації військових.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ефективність кундаліні йоги у боротьбі з посттравматичним розладом. Протокол UA. Юридичний інтернет-ресурс. URL : <https://protocol.ua/ua/efektyvnist-kundalini-yogi-u-borotbi-z-posttravmatychnym-rozladom/>
2. Підготовка кундаліні-йога-терапевтів за Міжнародною програмою GRDC (США). Сайт ГО “Асоціація вчителів Кундаліні-йоги України”. URL : <https://kundalini-association.org/projects/pidhotovka-kundalini-yoha-terapevtiv-za-mizhnarodnoyu-prohramoyu-grdc-ssha>

Ярослава Бугерко

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Марія Пилипчук

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності С4 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ПСИХОДУХОВНІ РЕСУРСИ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ У ВОЄННИЙ ЧАС

Війна є одним із найсильніших випробувань для людської психіки, оскільки вона порушує базові потреби людини — безпеку, стабільність, близькість, контроль над життям. Вона позбавляє звичного способу існування, спричиняє втрату домівки, роботи, здоров'я чи близьких людей, руйнує систему цінностей і уявлень про світ. У таких умовах адаптація людини набуває особливого значення, оскільки від неї залежить не лише фізичний, а й психологічний стан. Відтак питання психодуховних ресурсів адаптації, які допомагають людині витримати стрес, зберегти віру, цілісність і сенс життя у надзвичайних обставинах набуває особливого значення.

Поняття психодуховних ресурсів охоплює психологічні та духовні складові внутрішнього потенціалу людини, адже психологічна складова виявляється в емоційній стабільності, здатності до саморегуляції, стресостійкості, позитивному мисленні та соціальній підтримці. Духовна — у віри, любові, надії, гуманістичних цінностях, пошуку сенсу життя. Ці ресурси здатні взаємодоповнити одне одного: без психологічної рівноваги духовність втрачає життєву опору, а без духовного виміру психологічна стабільність стає поверхневою [1].

Відомий австрійський психіатр В. Франкл, який пережив концтабір, вважав, що людина може витримати будь-які обставини, якщо розуміє їхній сенс. Його відома фраза «Той, хто має навіщо жити, може витримати майже будь-яке» [2, с. 12] є ключем до розуміння природи духовної стійкості. У кризових ситуаціях саме сенс і віра допомагають людині тримати ось це енергетичне джерело, яке підтримує психіку та здатне долати страх, невпевненість і відчай. Духовність стає внутрішнім компасом, який спрямовує поведінку людини, дозволяє їй не втратити людяності, навіть коли зовнішній світ руйнується.

Адаптація у воєнний час передбачає не лише фізичне пристосування до нових умов, але й екзистенційне — тобто глибоке переосмислення свого буття. Людина змушена навчитися жити в реальності та пристосуватись до тих умов, де

відсутнє відчуття безпеки, де майбутнє невизначене, а звичні почуття радості можуть бути втрачені. У таких умовах духовна складова особистості стає життєво необхідною, оскільки саме вона підтримує психічну цілісність, допомагає віднайти нові смисли й орієнтири.

Дослідження сучасних українських психологів (О. Бондаренко, Л.Карамушка, М. Савчин, Е. Помиткін, ін.), підтверджують, що люди, які мають розвинену духовність, віру, почуття спільноти та альтруїстичні мотиви, краще адаптуються до воєнних умов. Вони демонструють менший рівень тривоги, депресії, швидше відновлюються після втрат, частіше беруть участь у допомозі іншим [3]. Психодуховні ресурси дозволяють людині зберігати відчуття контролю над власним життям, навіть коли контроль над зовнішніми подіями підірвано.

Одним із проявів психодуховних ресурсів є альтруїзм — прагнення допомагати іншим, навіть попри власні труднощі. Волонтерство, благодійність, підтримка військових чи переселенців стають не лише актом милосердя, а й способом самозцілення. Через служіння іншим людина знаходить сенс, підкріплює віру у добро, відчуває власну значущість, посилюється її здатність переключити свій мозок від негативних ситуацій на позитивну допомогу іншим. Важливими в цьому аспекті є духовні практики — молитва, медитація, сповідь, участь у релігійних спільнотах, які допомагають відновити внутрішню рівновагу [1].

Психодуховна стійкість у воєнний час тісно пов'язана з поняттям резильєнтності — здатності людини відновлюватися після психотравм. Ця здатність виявляється на трьох рівнях: психологічному (розвиток самоконтролю, навичок релаксації та усвідомленого дихання); соціальному (підтримка міжособистісних зв'язків, почуття єдності з іншими та довіра до соціуму); духовному (віра в добро, надія на перемогу та прийняття того, що людське життя має сенс навіть у складних ситуаціях та стражданнях).

В умовах війни багато людей зазнають як фізичних, так і психічних травм, що призводить до розвитку посттравматичних стресових розладів та супутніх станів — депресії, генералізованого тривожного розладу, соціальної тривоги, зловживання психоактивними речовинами тощо. Війна також може актуалізувати раніше набуті, але неопрацьовані психотравми, зокрема дитячі. І пережиті травматичні події, і наявність будь-яких коморбідних розладів, спричинених ними, ускладнюють процес адаптації до нових умов життя. Водночас порушення адаптації можуть самі по собі стати причиною виникнення або загострення інших психічних розладів. Навіть за відсутності гострих травматичних подій, у ситуації війни більшість людей стикаються з хронічними стресовими ситуаціями низької інтенсивності. Вони певною мірою нагадують гострі, але в них емоційні реакції приглушені, потреби й конфлікти

усвідомлюються слабо, а страждання часто проявляються через фізіологічні симптоми або особистісну дезадаптацію, що виникає внаслідок труднощів у спілкуванні.

Український народ на сьогоднішній час демонструє високий рівень колективної психодуховної стійкості. Молитви, мистецтво, волонтерство, гумор, пісні, взаємопідтримка стали проявом глибокого національного ресурсу. Вони не лише допомагають долати травму, а й формують духовну єдність, що зміцнює суспільство [3]. Розвиток психодуховних ресурсів можливий через системну психологічну й освітню підтримку. Важливо розвивати програми, спрямовані на формування навичок емоційної саморегуляції, медитації, практик усвідомленості, а також створювати умови для духовного зростання через освіту, культуру, літературу, мистецтво [4]. Значну роль у цьому відіграють сім'я, церква, громадські організації, які можуть стати простором безпеки й духовного відновлення.

Психодуховні ресурси становлять основу внутрішньої сили людини в умовах війни. Вони допомагають не лише вижити, а й залишитися людиною — люблячою, емпатичною, здатною до самопожертви. Ці ресурси є синтезом психологічної зрілості, моральної свідомості та духовної глибини. Саме завдяки їм людина може перетворювати біль на натхнення, втрату — на досвід, а страждання — на джерело внутрішньої мудрості [2].

Підсумовуючи зазначимо, що психодуховні ресурси адаптації у воєнний час — це багатовимірне явище, яке визначає не лише індивідуальну життєстійкість, а й колективну силу народу. Їх розвиток є важливою умовою відновлення після війни, формування зрілого громадянського суспільства та збереження духовної цілісності нації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ: Юніверс. 2000.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Бугерко Я. Ціннісні виміри духовної культури студентської молоді. *Проблеми сучасної психології* : Зб. наук. праць К.-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 29. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. С. 93–104.

Ярослава Бугерко

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Сніжана Удовицька

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності С4 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЖИТТЯ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА

Цифрова трансформація суспільства актуалізує потребу в переосмисленні проблеми психологічної готовності студентської молоді до продуктивної взаємодії в умовах інформаційної турбулентності. Вона вимагає не лише технічної компетентності, а й сформованої здатності до когнітивної мобільності, емоційної стабільності, критичної рефлексії та екзистенційної витривалості.

У сучасних дослідженнях психологічна готовність розуміється як інтегральний конструкт, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти і формується під впливом освітніх практик, психотехнологій і рефлексивних стратегій [1-4]. Важливим її компонентом є *психологічна гнучкість* – центральний механізм підтримки адаптаційної функції студента в умовах цифрової реальності, котра забезпечує переключення між моделями діяльності, корекцію пізнавальних стратегій та емоційне регулювання під час дистанційного навчання, інформаційної перевантаженості й частих зміни вимог до компетентностей. Розвиток цієї компетенції передбачає системне впровадження рефлексивних вправ, психотехнологій для самоконтролю і навчальних кейсів, котрі моделюють непередбачувані ситуації й стимулюють когнітивну реструктуризацію навчального та життєвого досвіду [2].

Толерантність до невизначеності як екзистенційна складова готовності забезпечує здатність діяти за умов нечітких цілей та мінливих соціально-професійних умов. Її формування потребує педагогічних стратегій problem-based learning, міждисциплінарних проєктів та завдань із відкритим фіналом, які стимулюють прийняття ризику й розвиток метакогнітивних навичок. *Цифрова критичність і інформаційна гігієна* утворюють когнітивно-етичну основу готовності. Їх розвиток забезпечують навчальні модулі, в яких комбінуються прикладні вправи з аналізу джерел, етичні кейси та рефлексивні звіти студентів. Зазначена інтеграція підвищує здатність студентів протидіяти маніпуляціям та підтримує критичну дистанцію в роботі з цифровим контентом [3].

Комунікативна компетентність у цифровому середовищі визначає соціальний вимір готовності: здатність до емпатичної взаємодії, асертивного висловлення та групової рефлексії і є запобіжним чинником соціальної ізоляції та фактором підтримки ментального здоров'я в умовах онлайнової взаємодії. Максимально сприяють її розвитку тренінги з міжперсональної рефлексії та фасилітації онлайн-спільнот [1; 3].

Негативні наслідки цифрової трансформації – інформаційне перевантаження, постійна ментальна переключуваність, ризик вигорання та фрагментація ідентичності — ставлять під сумнів ефективність традиційних освітніх моделей і вимагають системних змін у підготовці фахівця. У практичній площині це означає необхідність включення психотехнологій, супервізій і системи менторської підтримки до академічних програм [4].

Аналіз наукової та методичної літератури дозволяє виокремити п'ять напрямів практико-орієнтованих інтервенцій: 1) інтеграція рефлексивних психотехнологій у навчальні модулі; 2) впровадження міждисциплінарних problem-based проєктів; 3) модернізація курсів інформаційної грамотності з практичними вправами й етичними кейсами; 4) розвиток комунікативних тренінгів та онлайн-спільнот; 5) системне оцінювання готовності через портфоліо та рефлексивні звіти.

Таким чином, психологічна готовність студентської молоді до життя в умовах цифрової трансформації є складним багатовимірним конструктом і одночасно освітньою метою. Її формування вимагає синергетичного поєднання психотехнологій, методик рефлексії, прикладних кейсів та оновлених педагогічних стратегій, що повинні бути інтегровані в навчальні програми як механізм підтримки адаптації, саморозвитку та професійної стабільності молодих фахівців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Освіта для цифрової трансформації суспільства: монографія. У 2 т. Т. 1 ; за наук. ред. В. Кременя, Н. Ничкало, Л. Лук'янової, Н. Лазаренко. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2024. 526 с.

2. Бугерко Я., Гірняк Г. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення студентів ЗВО. *Наукові записки*. Серія: Психологія. Випуск 1(3). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С.18-24. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-2>

3. Бугерко Я. Рефлексивний характер освітньої діяльності як ціннісний фактор професійного становлення сучасного фахівця. *Психологічний часопис*. 2022. Том 8. № 2. С. 39-54. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.2.4>

4. КуйдінаТ., Кабацька, О., Щиrow, В. Дослідження психологічного здоров'я студентів з використанням сучасних цифрових технологій для забезпечення умов безпеки життєдіяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15. № 7(194). С. 231-235. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).48](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).48).

Ярослава Бугерко

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Марія Симко

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності С4 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ ЛЮДИНИ: ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ

У нашому сучасному світі, де темп життя безперервно прискорюється, а інформаційний потік переважає можливості людської психіки, поняття ресурсу особистості набуває надзвичайної актуальності. Людина щодня зіштовхується з великою кількістю викликів – професійних, соціальних, емоційних – і лише вміння підтримувати власні внутрішні резерви дозволяє зберегти рівновагу, енергію та гармонію.

Американський психолог Річард Лазарус [1] розглядав ресурс як внутрішню здатність протистояти зовнішньому тиску, підкреслюючи, що саме ця можливість забезпечує емоційну стійкість. У сучасному розумінні ресурс – це стан гармонії, легкості й внутрішньої енергії, коли людина має достатньо сил, щоб втілити в життя свої прагнення. Важливим є розуміння різниці між поняттями «ресурс» і «потенціал». Потенціал – це те, на що можна сподіватися, можливість, ще не проявлена або не втілена можливість, тоді як ресурс – це вже діюча, активно використовувана у поточний момент можливість-здатність. Потенціал можна уявити як сховану енергію, а ресурс – як енергію, яка вже реалізується на практиці.

Аналіз наукових джерел вказує на розподіл ресурсів на зовнішні та внутрішні. Зовнішні ресурси – сукупність соціальних і матеріальних складових, які гарантують підтримку з боку громади: фінанси, соціальний статус, професійна роль, мережеві зв'язки, оточення. Саме вони закладають основу безпеки, підтримки й стабільності. У центрі уваги стоять не лише ресурси минулого – досвід, традиції, вірування, спадщина батьків – а й ресурси майбутнього, які передбачають чітке усвідомлення мети та уявлення про життєву траєкторію. Коли ці багатства проникають у внутрішню сферу особистості, вони стають потужним, майже нескінченним джерелом енергії, що підштовхує вперед [2].

Свого часу Еріх Фромм вважав, що справжнім ресурсом особистості є мужність, надія та віра – ті непохитні складові, які дозволяють людині зберігати душевну рівновагу навіть у найскладніших життєвих випробуваннях [3]. У сьогоденній Україні, де постійно панує відчуття нестабільності і невизначеності, саме ці внутрішні ресурси грають вирішальну роль у підтриманні внутрішньої опори й психологічної цілісності.

Відтак, внутрішні ресурси – це сукупність особистісних, психічних і духовних можливостей людини: характер, навички, життєві цінності, переконання, а також здатність до саморегуляції і збереження емоційної рівноваги. Вони дозволяють зберігати активність, гнучко пристосовуватися до змін та підтримувати психічний добробут і діють як особливий механізм, що формує цілісне сприйняття світу.

Людські ресурси не безмежні: з часом вони виснажуються, що часто стає причиною емоційного вигорання. На ранніх етапах це проявляється у вигляді зниженого бажання спілкуватися, підвищеної дратівливості, схильності до конфліктів, розсіяності уваги, у фізіологічних порушеннях сну і апетиту. Варто зазначити, що саме психологічні ресурси є основою життєстійкості, самореалізації та внутрішньої гармонії особистості. Людина без ресурсів не може повноцінно існувати, тому важливо постійно працювати над їх відновленням. Гармонійне поєднання зовнішніх і внутрішніх ресурсів дозволяє зберегти психологічне благополуччя, впевнено долати кризу й залишатися у стані внутрішньої сили, натхнення та радості життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
2. Бугерко Я. Ресурсний підхід в сучасній психології. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип.3. С.79-84. DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.3.12>
3. Еріх Фромм. Мистецтво любові. Харків, 2017. 194 с.

Vitalii Pedorenko

postgraduate student,

department of pedagogy and psychology of social systems management

by the academician I. Zyazyun,

National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute» (Ukraine)

DEVELOPING NONVIOLENT COMMUNICATION SKILLS AS A COMPONENT OF THE PROFESSIONAL COMMUNICATION CULTURE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

Nonviolent Communication (NVC) is gaining increasing prominence in the training of future psychologists as a key component of their professional communication culture. This method, developed by the American psychologist Marshall Rosenberg in the 1960s, offers a systematic approach to interaction grounded in empathy, honesty, and mutual respect.

According to M. Rosenberg's framework, it is proposed to transform habitual patterns of responding in conflict situations – shifting from impulsive, reactive responses to conscious, empathy-oriented behavior. The methodological logic of NVC presupposes a consistent orientation toward one's own needs and the avoidance of evaluative judgments and criticism in interpersonal interaction. Instead, it emphasizes attention to factual circumstances, recognition and verbalization of one's own emotions and those of the interlocutor, as well as the identification of the needs underlying the expressed experiences and actions. M. Rosenberg proceeds from the assumption that conflicts do not arise at the level of needs per se: tension is associated with the choice of strategies for meeting those needs, thus the development of alternative ways to satisfy needs opens the possibility for nonviolent resolution of complex situations. In this way, the practical feasibility of nonviolent interaction is demonstrated at the personal, interpersonal, and societal levels [1].

It should be emphasized that NVC has gained wide application in post-conflict societies, particularly during periods of recovery following armed hostilities. This context renders the integration of this approach into the formation of the professional communication culture of future psychologists in Ukraine both methodologically and socially justified under the conditions of the Russian-Ukrainian war.

Nonviolent communication is a communicative model premised on the assumption that every action and utterance reflect a personally significant and current human need. The principal aim of NVC is to create and maintain a quality of relationship in which the needs of all parties are acknowledged. The method rests on the premise that all people are inherently capable of compassion, and individuals who

practice NVC tend to achieve greater sincerity, deeper understanding, and emotional resonance in their interactions.

Within the context of professional communication in psychology, nonviolent communication is of particular relevance, as it enables practitioners to establish trusting therapeutic relationships with clients, resolve conflicts effectively, and ensure the provision of high-quality psychological support.

The methodology of nonviolent communication is grounded in four sequential steps that M. Rosenberg refers to as the «language of life».

Observation. The first step entails a precise description of what is taking place, without evaluation, interpretation, or judgement. One must articulate concrete facts as if recorded by a camera, avoiding subjective assessments or generalizations.

Feelings. The second step consists in the clear identification and expression of the emotions elicited by the observed situation. It is essential to distinguish genuine emotions (such as joy, sadness, fear, anger) from thoughts or evaluations. This facilitates emotional attunement with the interlocutor and signals one's vulnerability.

Needs. The third step involves identifying the universal human needs underlying those feelings. M. Rosenberg delineated nine categories of basic needs: sustenance, safety, love, understanding/empathy, creativity, rest, belonging, autonomy, and significance. When needs are satisfied, positive emotions arise; when they remain unmet, negative emotions emerge.

Request. The fourth step concerns the formulation of a concrete, positively framed request that may contribute to meeting the need. It is crucial to distinguish a request from a demand: a request preserves the interlocutor's freedom of choice [1].

Empathy is a central element of nonviolent communication and one of the most essential professional qualities of a psychologist. It constitutes the foundation of a specialist's communicative competence and provides the mechanisms through which humaneness is manifested in professional practice. In psychological work, empathy is expressed in the capacity to understand the client's inner world, to be emotionally attuned to their life, and to share in their experience without losing professional objectivity. As Carl Rogers noted, empathy is a fundamental attitude of the psychotherapist within the therapeutic relationship and a key condition for personality change in the client [2].

Nonviolent communication encompasses three core aspects of interaction that are closely linked to empathy:

—Self-empathy – a deep and compassionate awareness of one's own inner experience and feelings;

—Empathy – the ability to listen to another person with understanding and acceptance;

—Honest self-expression – the ability to articulate one's needs and speak truthfully without blaming or criticizing others.

Among the methods for developing nonviolent communication skills, the most effective are active listening, the cultivation of emotional intelligence, and training-based programs. Systematic NVC training for psychology students should include the following components: familiarization with the principles and concepts of NVC; practical exercises aimed at distinguishing observations, feelings, and needs; role-plays for practicing the formulation of requests; work with conflict situations; the development of empathy and self-empathy; and the transformation of anger and other complex emotions.

The integration of nonviolent communication into the preparation of future psychologists yields a multifaceted effect that manifests itself across various domains of their professional activity. Within therapeutic practice, this approach facilitates the establishment of trusting working relationships with clients, fosters deeper insight into their motivations and needs, enhances the effectiveness of interaction under conditions of resistance, and reduces the likelihood of countertransference and professional burnout. In the sphere of conflict interaction, NVC strengthens the ability to resolve disputes constructively and to de-escalate tense situations, orienting practitioners toward identifying solutions acceptable to all parties involved. At the level of professional development, the method serves as a factor in deepening reflection and self-awareness, reinforcing emotional resilience and empathic competence, and enabling more effective collaboration within interdisciplinary teams.

Thus, the development of nonviolent communication skills constitutes an integral component of the professional communication culture of future psychologists. The method provides practical tools for establishing empathic contact, resolving conflicts constructively, and building therapeutic relationships grounded in mutual respect and an understanding of needs. Systematic enhancement of communicative competence through training, practical exercises, and reflective practices enables psychology students not only to master the techniques of nonviolent communication, but also to integrate its principles into their personal and professional identity.

REFERENCES

1. Rosenberg M.B. Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships (Nonviolent Communication Guides). PuddleDancer Press, 2015. 264 pages.
2. Rogers C.R. Empathic: An unappreciated way of being. *The counseling psychologist*. 1975. Vol. 5. №. 2. pp. 2-10.

Іван Репринець

*здобувач третього освітньо-наукового рівня вищої освіти(PhD)
зі спеціальності С4 Психологія,
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет» (Україна)*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнних подій та постійних змін питання психологічного благополуччя особистості набуває особливої значущості. Одним із ключових внутрішніх ресурсів, що забезпечує здатність людини зберігати емоційну рівновагу та адаптивність у кризових ситуаціях, виступає емоційний інтелект. Його розвиток сприяє усвідомленню власних емоцій, ефективній регуляції почуттів і конструктивній взаємодії з оточенням. Психологічні дослідження підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту є предиктором психічної стійкості та суб'єктивного благополуччя. Тому вивчення емоційного інтелекту як ресурсу психологічного благополуччя в кризових умовах має важливе теоретичне і практичне значення для сучасної психологічної науки.

Проблема емоційного інтелекту посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки саме здатність людини усвідомлювати, розуміти й регулювати власні емоції визначає ефективність її соціальної адаптації та психологічного благополуччя. Теоретичні засади вивчення цього феномену закладено у працях зарубіжних дослідників Р. Бар-Она, який розглядав емоційний інтелект як сукупність емоційних і соціальних компетентностей, що впливають на здатність людини ефективно розуміти себе та інших [4]. Д. Гоулман трактував емоційний інтелект як інтегративну систему навичок, що поєднують самосвідомість, саморегуляцію, емпатію та соціальні вміння, вважаючи його не менш важливим, ніж когнітивний інтелект, у досягненні життєвого успіху [5]. П. Саловей і Дж. Майер визначили емоційний інтелект як здатність до сприймання, оцінки й вираження емоцій, розуміння емоційних значень і регулювання емоцій для сприяння особистісному зростанню [7]. У структурі емоційного інтелекту виділяють когнітивний, емоційно-регуляційний і соціальний компоненти, які забезпечують гармонію між емоційною чутливістю та раціональним мисленням. Основними функціями емоційного інтелекту є пізнання власного емоційного стану, ефективна взаємодія з іншими людьми та конструктивне подолання стресу.

Сучасні українські дослідники розглядають емоційний інтелект як багатовимірне психологічне утворення, що забезпечує цілісність емоційно-когнітивної системи особистості. На думку Н. Діомідової, З. Шайхлісламова та Т. Лазоренко, емоційний інтелект є базовим чинником психологічного благополуччя, оскільки формує здатність особистості усвідомлювати власні емоції, адекватно їх виражати та регулювати поведінку в емоційно насичених ситуаціях [1]. Дослідники підкреслюють, що високий рівень емоційного інтелекту забезпечує розвиток емпатії, толерантності й внутрішньої стабільності майбутніх психологів. М. Тесленко та І. Тесленко розглядають емоційний інтелект як ключовий компонент системи саморегуляції, який сприяє гармонізації емоційного стану і підвищує адаптаційні можливості особистості [3]. Вони зазначають, що емоційна компетентність допомагає студентам-психологам ефективно долати професійні труднощі, зберігати працездатність і позитивне самосприйняття. Р. Попелюшко та В. Семко трактують емоційний інтелект як динамічний конструкт, що розвивається протягом життя та залежить від соціального досвіду, здатності до рефлексії й міжособистісної взаємодії [2]. Автори наголошують, що емоційний інтелект виступає важливою складовою соціальної компетентності дорослої людини, визначаючи її успішність у спілкуванні та професійній діяльності. Загалом українські вчені вбачають у емоційному інтелекті не лише пізнавальний чи емоційний механізм, а й регуляторну систему, що інтегрує різні рівні психічної організації. Такий підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект як особистісний ресурс, який забезпечує адаптивність, стресостійкість та психологічне благополуччя в умовах соціальних викликів [1–3].

Психологічне благополуччя є складним і багатовимірним явищем, що відображає гармонійний стан особистості, її задоволеність життям і внутрішню збалансованість. У психологічній науці воно розглядається не лише як відсутність негативних емоцій або психічних розладів, а як наявність позитивних переживань, відчуття сенсу, мети та реалізованості власного потенціалу. К. Ріфф визначає психологічне благополуччя через шість ключових вимірів – автономію, самоприйняття, позитивні взаємини, компетентність, цілеспрямованість та особистісне зростання, які в сукупності утворюють гармонійну структуру особистості [6]. М. Селігман у межах позитивної психології наголошує, що благополуччя пов'язане з розвитком сильних сторін особистості, емоційної стійкості та оптимізму [7]. У кризових умовах психологічне благополуччя виступає не лише результатом, а й ресурсом подолання життєвих викликів. Високий рівень благополуччя пов'язаний з розвитком емоційного інтелекту, адже саме здатність розуміти та регулювати власні емоції сприяє зниженню тривожності й підвищенню життєстійкості. Отже, психологічне благополуччя є

системною характеристикою, що поєднує когнітивні, емоційні, соціальні та екзистенційні аспекти людського буття.

Емоційний інтелект виступає одним із провідних чинників, що визначають рівень психологічного благополуччя особистості. Завдяки здатності усвідомлювати, розпізнавати та регулювати власні емоції людина може ефективніше долати стресові ситуації, зберігати внутрішню рівновагу й адаптуватися до змінних умов життя. Розвинений емоційний інтелект сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та оточення, що є основою емоційного комфорту й життєвої задоволеності. Особи з високим рівнем емоційної компетентності відзначаються більшою саморегуляцією, емпатійністю та соціальною гнучкістю, що знижує ризик емоційного виснаження й депресивних станів.

У кризових обставинах емоційний інтелект виконує ресурсну функцію, допомагаючи людині усвідомлено обирати адаптивні стратегії поведінки та підтримувати конструктивну взаємодію з іншими. Емпіричні дослідження доводять, що емоційна регуляція, емпатія й оптимізм тісно пов'язані з показниками суб'єктивного благополуччя та життєстійкості. Водночас емоційний інтелект виступає посередником між когнітивними здібностями та психічним здоров'ям, забезпечуючи баланс між раціональним і емоційним аспектами функціонування особистості. Розвиток емоційної компетентності створює підґрунтя для самоприйняття, соціальної ефективності й духовного зростання. Таким чином, емоційний інтелект не лише визначає рівень психологічного благополуччя, а й є його невичерпним внутрішнім ресурсом, що дозволяє людині зберігати стабільність у кризових умовах.

Розвиток емоційного інтелекту потребує створення певних психологічних умов, що сприяють усвідомленню людиною власного емоційного досвіду та формуванню навичок його регуляції. Однією з ключових умов є безпечне емоційне середовище, у якому людина може вільно виражати почуття без страху осуду чи відторгнення. Важливу роль відіграє також позитивний соціально-психологічний клімат, що стимулює відкритість, рефлексію й розвиток емпатії. Ефективним напрямом розвитку емоційної компетентності є використання психолого-педагогічних технологій – тренінгів емоційної грамотності, арттерапії, коучингових методів і рольових ігор. Застосування інтерактивних форм роботи дозволяє активізувати процеси самопізнання, емоційного усвідомлення та регуляції. Значного значення набуває рефлексивна практика, яка допомагає людині відстежувати зв'язок між емоціями, думками й поведінкою. У психологічній освіті розвиток емоційного інтелекту варто інтегрувати в навчальні програми через модулі емоційної саморегуляції та міжособистісного спілкування. Отже, поєднання сприятливого психологічного клімату, рефлексії

та активних навчально-тренінгових методів забезпечує цілісний розвиток емоційної компетентності особистості.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що емоційний інтелект є ключовим ресурсом психологічного благополуччя особистості, особливо в умовах кризових викликів сучасності. Він забезпечує гармонійну взаємодію емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів психіки, сприяє розвитку саморегуляції, емпатії та життєстійкості. Високий рівень емоційної компетентності допомагає людині конструктивно долати стресові ситуації, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати позитивне самосприйняття. У свою чергу, низький рівень емоційного інтелекту підвищує ризик дезадаптації, емоційного виснаження й порушення психічного здоров'я. Отже, розвиток емоційного інтелекту має стати одним із пріоритетних напрямів психологічної підтримки та освіти, оскільки він створює підґрунтя для формування цілісної, зрілої та емоційно стійкої особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Діомідова Н. Ю., Шайхлісламов З., Лазоренко Т. М. Емоційний інтелект як фактор психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2020. Вип. 62. С. 108–122.
2. Попелюшко Р., Семко В. Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку. *Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 24(69), 2024. С. 23–31.
3. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 155–162.
4. Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books. 1995. 384 p.
5. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 57(6), P. 1069–1081.
6. Salovey, P., & Mayer, J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 1990. № 9(3), P. 185–211.
7. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press. 349 p.

Гліб Семенков

здобувач третього освітньо-наукового рівня вищої освіти (PhD)

зі спеціальності С4 Психологія,

Державний вищий навчальний заклад

«Донбаський державний педагогічний університет» (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У СИТУАЦІЇ СІМЕЙНОГО КОНФЛІКТУ

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості сімейних конфліктів у сучасному суспільстві, що негативно впливають на емоційний стан, взаємини та стабільність сімейної системи. У контексті соціальної напруженості, економічної нестабільності та воєнних викликів проблема пошуку ефективних психологічних стратегій подолання конфліктів набуває особливого значення. Дослідження психологічних чинників, що впливають на вибір адаптивної стратегії поведінки, дозволяє зрозуміти механізми конструктивного реагування у стресових взаємодіях.

Сімейний конфлікт є складним багатовимірним психологічним явищем, яке відображає суперечності між очікуваннями, цінностями та потребами членів сім'ї. У сучасній психології його розглядають як природний компонент міжособистісних відносин, який може виконувати як деструктивну, так і конструктивну функцію. На думку О. Горової, конфлікт у сімейному середовищі не завжди свідчить про кризу – за умов високої компетентності подружжя він стає засобом розвитку партнерської взаємодії та зміцнення стосунків [1].

Т. Крутла у своїй праці «Психологічний портрет сімейного конфлікту» підкреслює, що основою більшості подружніх суперечностей є порушення комунікації, невідповідність ролевих очікувань і недостатній рівень емоційної регуляції [2]. Вона зазначає, що розуміння психологічних детермінант конфлікту дозволяє не лише зменшити його інтенсивність, а й трансформувати у процес самопізнання.

І. Сингаївська та Ю. Лукаш розглядають психологічну допомогу подружнім парам як комплексний процес, спрямований на відновлення діалогу, розвиток емпатії й усвідомлення особистої відповідальності за спільну взаємодію [3]. Вони наголошують, що консультативна практика повинна спиратися на міждисциплінарний підхід – поєднання когнітивно-поведінкових, емоційно-фокусованих і системних моделей роботи з парою.

О. Хомовиченко та І. Власенко у своїх дослідженнях акцентують увагу на вікових і особистісних особливостях конфліктної поведінки подружжя середнього віку, вказуючи, що саме цей період характеризується переоцінкою

ролей і підвищеною емоційною чутливістю [4]. Сімейний конфлікт, на їхню думку, є індикатором змін у структурі подружніх відносин і своєрідним механізмом адаптації.

У зарубіжній психології ґрунтовний внесок у вивчення подружніх конфліктів здійснив Дж. Готтман, який визначив ключові маркери стабільності шлюбу: взаємна повага, позитивна афективна реакція та здатність до емоційного самоконтролю [5; 6]. С. Джонсон у межах емоційно-фокусованої терапії наголошує, що конфлікт часто є проявом незадоволеної потреби у близькості, безпеці й прийнятті [7].

Таким чином, теоретико-методологічні засади дослідження сімейного конфлікту спираються на інтеграцію когнітивних, емоційно-регуляторних і системних підходів. Вони дозволяють розглядати конфлікт не як руйнівний чинник, а як ресурс для особистісного зростання, підвищення психологічної зрілості та формування адаптивних стратегій поведінки у подружній взаємодії.

Вибір поведінкової стратегії в умовах сімейного конфлікту визначається сукупністю психологічних чинників, що охоплюють когнітивну, емоційну, мотиваційну та особистісну сфери. На думку О. Горової, рівень конфліктологічної компетентності сім'ї прямо залежить від сформованості психологічної зрілості, здатності до саморегуляції та конструктивного сприйняття відмінностей у позиціях партнерів [1]. Одним із базових чинників виступає емоційна регуляція, оскільки саме від неї залежить, чи здатна особистість стримати імпульсивні реакції та перейти до раціонального обговорення проблеми. Дослідження Т. Крутлої показують, що подружжя з високим рівнем емоційної стабільності частіше обирають стратегії співпраці й компромісу, тоді як емоційно лабільні особи схильні до уникання або домінування [2].

І. Сингаївська та Ю. Лукаш підкреслюють важливість розвитку емпатії й рефлексивних здібностей як чинників, що підвищують ефективність комунікації між партнерами [3]. Емпатія допомагає не лише зрозуміти позицію іншого, а й знизити рівень напруги у спілкуванні, тоді як рефлексія дозволяє усвідомити власний внесок у виникнення конфлікту. Водночас, за О. Хомовиченко та І. Власенко, когнітивні особливості – такі як інтерпретація намірів партнера, атрибуція провини та установка на домінування – визначають напрямок розвитку конфлікту [4]. Партнери, які схильні до позитивної атрибуції поведінки іншого, демонструють більшу готовність до компромісу, тоді як фіксація на помилках партнера посилює ворожість і руйнує взаємну довіру.

Зарубіжні дослідники також відзначають роль індивідуальних відмінностей і стилів мислення у виборі стратегії поведінки. Так, Дж. Готтман виявив, що подружжя з розвиненою здатністю до самоконтролю та емоційного слухання зберігають стабільність стосунків навіть за умов частих суперечок [5;

6]. С. Джонсон наголошує, що деструктивна поведінка в конфлікті часто пов'язана не з відсутністю любові, а з незадоволеними потребами у близькості й підтримці, які викликають захисні реакції – агресію або емоційне відсторонення [7].

Отже, психологічними чинниками вибору стратегії поведінки в сімейному конфлікті є емоційна зрілість, рівень саморегуляції, здатність до емпатії, когнітивна гнучкість, рефлексивність та мотиваційна орієнтація на збереження стосунків. Їх розвиток створює умови для переходу від деструктивного протистояння до конструктивної взаємодії, що сприяє не лише вирішенню конфлікту, а й зміцненню сімейних зв'язків і підвищенню психологічного благополуччя партнерів.

Поведінкові стратегії, які особистість обирає в ситуації сімейного конфлікту, є результатом взаємодії емоційних, когнітивних та соціально-психологічних чинників. У сучасній психології розрізняють дві основні групи стратегій – адаптивні (конструктивні) та деструктивні (неконструктивні). До адаптивних стратегій належать співпраця, компроміс, прийняття, толерантність і готовність до діалогу, тоді як деструктивні охоплюють уникання, агресію, звинувачення та емоційне дистанціювання.

Дослідження Т. Крутлої показують, що вибір адаптивних стратегій прямо залежить від рівня емоційної регуляції та самоусвідомлення подружжя [2]. Подружні пари, схильні до рефлексії, частіше застосовують моделі «співпраці» та «поступки», тоді як низька емоційна стабільність і фіксація на образі зумовлюють агресивно-захисні реакції.

Згідно з дослідженнями О. Хомовиченко та І. Власенко, вік і життєвий досвід подружжя також впливають на вибір стратегії поведінки: у середньому віці частіше застосовуються компромісні рішення, тоді як у молодших сім'ях переважають емоційні реакції та уникання конфронтації [4]. У зарубіжних працях Дж. Готтмана визначено, що стабільність подружніх стосунків забезпечують не відсутність конфліктів, а здатність партнерів ефективно їх регулювати через позитивні комунікативні патерни – «емоційні коридори безпеки» [5; 6]. С. Джонсон у межах емоційно-фокусованої терапії доводить, що конфлікт є способом вираження прихованої потреби у близькості, а отже, адаптивна стратегія полягає не у протидії, а у відновленні емоційного зв'язку [7].

Таким чином, адаптивні стратегії поведінки спрямовані на збереження стосунків, гармонізацію емоційного клімату та розвиток взаємоповаги, тоді як деструктивні ведуть до ескалації напруження й психологічного відчуження. Формування здатності до конструктивної взаємодії потребує розвитку емоційної компетентності, комунікативних навичок і готовності партнерів до спільного вирішення проблем, що є ключовими передумовами психологічного благополуччя сім'ї.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що сімейний конфлікт є невід’ємною частиною міжособистісних взаємин і водночас важливим чинником особистісного розвитку. Психологічні чинники, зокрема емоційна регуляція, рівень емпатії, рефлексія та комунікативна культура, визначають вибір стратегії поведінки у конфліктній ситуації. Адаптивні стратегії – співпраця, компроміс, прийняття – сприяють зміцненню подружніх стосунків, тоді як деструктивні форми поведінки призводять до емоційного відчуження. Перспективи подальших досліджень пов’язані з емпіричним вивченням динаміки адаптивних стратегій у різних типах сімей та розробленням психокорекційних програм підтримки подружніх стосунків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горова О. О. Компетентність сім’ї у розв’язанні подружніх конфліктів. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2023. Вип. 23(52). С. 25–40.
2. Крутла Т. О. Психологічний портрет сімейного конфлікту. *Медсестринство*. 2017. № 3. С. 44-47.
3. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 1(61). С. 251–257.
4. Хомовиченко О., Власенко І. Психологічні особливості поведінки в сімейному конфлікті подружжя середнього віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Соціологія*. 2019. № 31. С. 59–65.
5. Gottman J. M. What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 1994. 429 p.
6. Gottman J. M. The marriage clinic: A scientifically based marital therapy. New York, NY: W. W. Norton. 1999. 368 p.
7. Johnson S. M. The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press. 2019. 352 p.
8. Epstein N. B., & Baucom D. H. Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach. Washington, DC: American Psychological Association. 2002. 317 p.

Денис Тимарєв

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
зі спеціальності С4 Психологія,
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет» (Україна)*

РОЛЬ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнних подій та інформаційної перенасиченості студентська молодь стикається з підвищеним рівнем стресу, що потребує розвитку психологічних механізмів саморегуляції та стійкості. Одним із ключових ресурсів адаптації до таких умов є критичне мислення, яке забезпечує здатність особистості раціонально оцінювати події, приймати зважені рішення та протидіяти деструктивним емоційним реакціям. Розвиток критичного мислення сприяє розвитку усвідомленості, самоконтролю та конструктивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях.

Критичне мислення є однією з ключових когнітивних компетентностей сучасної особистості, що визначає її здатність аналізувати інформацію, приймати обґрунтовані рішення й ефективно реагувати на стресові впливи. Науковці підкреслюють, що критичне мислення включає не лише логічну складову, а й емоційно-регуляційний компонент, який сприяє розвитку самоконтролю, гнучкості та стійкості у складних життєвих обставинах. У працях М. Жумбей, Л. Руснак і Т. Лагодич обґрунтовано, що розвиток критичного мислення у студентів є необхідною умовою формування їхньої самостійності, рефлексивності та адаптивності в навчальній діяльності, що позитивно впливає на рівень стресостійкості [3]. Подібної позиції дотримуються Н. Габрусєва та Н. Шостаківська, які розглядають критичне мислення як важливий чинник професійного становлення та психологічного дозрівання здобувачів освіти [1]. На думку авторок, уміння аналізувати, сумніватися, ставити уточнювальні запитання й робити аргументовані висновки допомагає студентам ефективно долати емоційні труднощі, зберігати позитивне самосприйняття.

Проблема стресостійкості студентів також посідає вагоме місце в сучасній психології. Н. Жигайло та Т. Шолубка підкреслюють, що формування психологічної стійкості молоді в умовах війни залежить від розвитку усвідомленості, емоційної саморегуляції та здатності критично оцінювати власний досвід [2]. У колективній монографії «Психологія стресостійкості студентської молоді» за редакцією В. Шмаргуна зазначається, що когнітивна гнучкість і здатність до раціонального аналізу є основними механізмами

подолання деструктивного впливу стресу [4]. Таким чином, критичне мислення виступає своєрідним когнітивним ресурсом, який дозволяє студентам зберігати ефективність діяльності й психологічну стабільність у кризових ситуаціях.

Зарубіжні вчені також підтверджують важливу роль критичного мислення та когнітивних ресурсів у розвитку стресостійкості. Сауд А. Альхарбі та Джеймс Сміт зазначають, що формування пізнавальних і особистісних умінь студентів безпосередньо впливає на їх академічну резильєнтність, мотивацію та психологічне благополуччя [5]. Сінь Лі, Юй Сунь та їх колеги доводять, що здатність студентів до усвідомлення навчального стресу, його аналітичної оцінки та раціонального осмислення допомагає запобігати емоційному вигоранню й підвищує стійкість до психологічного навантаження [6]. Отже, результати аналізу наукових джерел свідчать, що критичне мислення та стресостійкість є взаємопов'язаними психологічними феноменами.

Стресостійкість розглядається у сучасній психології як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно діяти в умовах емоційного напруження, невизначеності та соціальних викликів. Вона передбачає не лише толерантність до стресових факторів, а й уміння швидко відновлювати психічну рівновагу, контролювати власні емоції та зберігати продуктивність діяльності. На думку українських науковців, зокрема Н. Жигайло та Т. Шолубки, стресостійкість студентів у кризових ситуаціях є показником їхньої психологічної зрілості та здатності до саморегуляції [2].

Психологічні дослідження доводять, що стресостійкість включає три основні компоненти: когнітивний (усвідомлення стресових факторів), емоційно-регуляційний (контроль емоцій) і поведінковий (застосування конструктивних стратегій подолання труднощів). Як зазначає В. Шмаргун, стійкість формується через розвиток когнітивної гнучкості, критичного мислення та позитивної самооцінки, що дозволяє людині переосмислювати труднощі як можливості для зростання [4]. Студенти з високим рівнем стресостійкості демонструють здатність до конструктивного спілкування, контролю емоційної реакції та прийняття відповідальних рішень.

Зарубіжні дослідники також підкреслюють, що стресостійкість не є вродженою властивістю, а формується у процесі особистісного розвитку. Сауд Альхарбі та Джеймс Сміт зазначають, що розвиток особистісних і навчальних ресурсів студентів – таких як самомотивація, когнітивна рефлексія та здатність аналізувати ситуацію – значно підвищує їхню академічну резильєнтність [5]. Високий рівень стресостійкості дозволяє студентам підтримувати емоційний баланс навіть у ситуаціях перевантаження, що позитивно впливає на їх навчальну успішність. На думку китайських дослідників Сінь Лі та Юй Сунь, здатність до осмисленого сприйняття навчального стресу та вироблення адаптивних стратегій поведінки запобігає вигоранню і сприяє психічній стабільності [6].

У студентському віці стресостійкість відіграє особливу роль, адже цей період супроводжується формуванням професійної ідентичності, самоствердженням та необхідністю долати високі когнітивні й емоційні навантаження. Від рівня розвитку стресостійкості залежить не лише ефективність навчання, а й загальний стан психічного здоров'я молоді. Розвиток цієї якості можливий за умови формування критичного мислення, позитивного мислення, емоційної грамотності та навичок саморефлексії. Отже, стресостійкість студента є не статичним показником, а динамічним процесом, який поєднує інтелектуальні, емоційні та поведінкові ресурси особистості.

Розвиток критичного мислення та стресостійкості студентської молоді є взаємопов'язаним процесом, який потребує створення сприятливих психологічних умов у навчальному середовищі. Насамперед важливо формувати атмосферу довіри, відкритості та підтримки, де студент має можливість вільно висловлювати власні думки, аналізувати проблеми та шукати різні шляхи їх вирішення. Значну роль у цьому відіграє викладач, який виступає фасилітатором мислення, стимулюючи рефлексію, самостійність і відповідальність за прийняті рішення. У роботах українських дослідників підкреслюється, що критичне мислення не може розвиватися без рефлексивного аналізу власних емоцій і досвіду, тому важливо інтегрувати у навчальний процес елементи психологічного тренінгу, арттерапії та емоційної саморегуляції [3; 4].

Психологічними умовами розвитку стресостійкості виступають усвідомлення власних ресурсів, здатність до емоційного самоконтролю та позитивне мислення. Використання інтерактивних технологій, кейс-методів і навчальних дискусій допомагає студентам розвивати вміння аналізувати проблеми, прогнозувати наслідки та приймати рішення в умовах невизначеності. Як зазначають М. Жумбей, Л. Руснак і Т. Лагодич, поєднання когнітивного й емоційно-рефлексивного підходів сприяє не лише інтелектуальному зростанню, а й підвищенню стресостійкості студентів [3]. Зарубіжні дослідники (С. Альхарбі, Дж. Сміт) підтверджують, що розвиток навичок усвідомленого мислення і саморефлексії є потужним чинником формування академічної резильєнтності та психологічного благополуччя [5].

Практичні технології розвитку критичного мислення включають застосування методів «критичних запитань», дебатів, аналізу життєвих ситуацій, а також елементів когнітивно-поведінкової терапії, спрямованих на формування навичок контролю емоцій і зниження тривожності. Ефективним є поєднання когнітивного тренінгу з емоційно-регуляторними вправами, що формують здатність діяти зважено та впевнено навіть у стресових умовах. Таким чином, розвиток критичного мислення і стресостійкості студентів можливий лише за умови системного підходу, який поєднує освітні, психологічні та соціальні ресурси особистісного зростання.

Отже, узагальнюючи теоретичні положення та результати аналізу, можна зробити висновок, що розвиток критичного мислення є ефективним засобом формування стресостійкої поведінки студентської молоді. Здатність мислити логічно, оцінювати ситуацію з різних позицій, контролювати емоційні реакції й діяти усвідомлено сприяє підвищенню адаптивності, психологічної гнучкості та внутрішньої стабільності. В умовах зростання навчального навантаження, соціальної невизначеності та воєнних реалій важливо не лише теоретично розуміти цей взаємозв'язок, а й застосовувати конкретні практичні кроки для підтримки студентів. Тому нижче подаємо низку психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток критичного мислення й підвищення рівня стресостійкості студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Габрусєва Н., Шостаківська Н. Дослідження уявлень здобувачів вищої освіти про феномен критичного мислення. *Фізико-математична освіта* : науковий журнал. 2024. Вип. 39, № 2. С. 14–19. DOI: <https://doi.org/10.31110/fmo2024.v39i2-02>
2. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 3–14.
3. Жумбей М. М., Руснак Л. М., Лагодич Т. С. Формування критичного мислення у студентів закладів вищої освіти. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2024. № 4. С. 17–22.
4. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
5. Alharbi, S. A., & Smith, J. D. (2025). Study and personal resources of university students 'academic resilience, engagement, and well-being. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1517359. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517359>
6. Li, X., Sun, Y., Zhu, S., Chen-Huang, G., Zhu, L., Yang, S., Zhang, X., & Zheng, Z. (2022). Learning stress, psychological resilience and learning burnout of college students. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z>

СОЦІОКУЛЬТУРНІ ВИМІРИ МУЗИКОТЕРАПІЇ

У сучасному світі, позначеному динамічними соціокультурними трансформаціями, підвищенням рівня стресу та фрагментацією духовно-ціннісних орієнтирів, усе більшої актуальності набуває пошук гармонізуючих засобів відновлення цілісності людини. Одним із таких універсальних засобів постає музика, яка з давніх часів виконувала не лише естетичну, а й сакральну й психотерапевтичну функцію. Саме тому обґрунтування соціокультурних вимірів музикотерапії стає необхідним кроком для глибшого розуміння того, як музика впливає на особистість і спільноту, а також сприяє духовному зціленню, соціальній інтеграції та формуванню культурної ідентичності людини. Вказане дає змогу розкрити музикотерапію не лише як метод психокорекційного чи психотерапевтичного впливу, а насамперед як феномен сучасної культури, тобто багатопараметральний і багатовимірний простір взаємодії історичного, естетичного, етичного та екзистенційного досвіду особи.

Аналіз науково-психологічної літератури (О. Белов [3], В. Драганчук [1], В. Калошин [2], Б. Любан-Площа [3], Г. Побережна [3; 4], О. Федій [6], С. Хміль [6], І. Шабутін [6], С. Шабутін [6 та ін.] показує, що вчені розглядали сутність, значення музикотерапії в сучасних умовах, напрями її використання у різних сферах психосоціального практикування. Проте наукове обґрунтування соціокультурних вимірів музикотерапії не проводилося.

Мета статті – обґрунтування соціокультурних вимірів музикотерапії.

В умовах сьогодення, де людина дедалі частіше стикається з емоційним виснаженням, втратою гармонії та життєвого сенсу, актуалізується потреба у відновленні її внутрішньої рівноваги через засоби, що поєднують духовне, культурне й особистісне. Музика, як універсальна мова почуттів і символів, відкриває можливості для впливу на психіку, формування емоційної стійкості та зміцнення міжлюдських зв'язків. Її терапевтичний потенціал виявляється не лише у сфері терапевтичного лікування чи психоемоційної релаксації, а й у здатності пробуджувати ціннісно-сміслові ресурси особистості, сприяти її самоусвідомленню та психодуховному зростанню. Саме тому осмислення багатовимірної ролі музики в житті людини постає важливою передумовою використання гуманістичного підходу до її зцілення й самореалізації.

Зокрема, культурно-історичний вимір музикотерапії відображає тісний взаємозв'язок між музикою як формою духовної культури та історичною пам'яттю людства. Музика є носієм символів, архетипів і колективних уявлень, через які суспільство зберігає свою ідентичність і відтворює традиції попередніх поколінь. Вона постає не лише як естетичний феномен, а як засіб культурної спадкоємності, що транслює досвід народу, його цінності, вірування й способи осмислення світу. Завдяки музикотерапії відбувається актуалізація цих культурних смислів, які через звукові образи торкаються глибинних шарів підсвідомості. Терапевтичний ефект музики зумовлений здатністю поєднувати індивідуальне переживання з колективним досвідом, долаючи часові та просторові межі. Культурно-історичний контекст музикотерапії дозволяє осмислити, як давні ритуальні піснеспіви, народні мелодії чи духовні твори впливають на відновлення психоемоційної рівноваги сучасної людини. Через звернення до автентичних музичних форм відбувається інтеграція минулого в теперішнє, а отже – духовне збагачення особистості.

Соціальний вимір музикотерапії полягає у здатності музики створювати простір спільного переживання, який долає міжособистісні бар'єри й сприяє згуртуванню людей. Музика функціонує як соціальний медіатор, що відновлює порушені комунікаційні зв'язки, стимулює емпатію та формує атмосферу взаєморозуміння. У контексті терапевтичних практик вона виступає важливим чинником соціальної інтеграції, особливо для осіб, які пережили травму, ізоляцію чи маргіналізацію. Спільне музикування – спів, ритмічне відтворення чи імпровізація – створює умови для колективної самоідентифікації, коли людина відчуває себе частиною більшого цілого. Завдяки соціальній дії музики можливе формування довіри, підтримки й взаємної відповідальності між учасниками групи. У цьому виявляється терапевтична сила соціальної єдності, яка сприяє психологічному комфорту та стабілізації емоційного стану.

Психологічний вимір музикотерапії охоплює багаторівневий вплив музики на емоційні, когнітивні та поведінкові процеси людини. Музика є потужним регулятором психоемоційного стану, здатним викликати катарсис, заспокоювати або, навпаки, активізувати внутрішні ресурси особистості. Завдяки своїй структурі – ритму, мелодії, гармонії – вона впливає на несвідомі механізми сприйняття, викликаючи глибокі переживання, які важко вербалізувати. Музикотерапія допомагає людині виражати пригнічені емоції, усвідомлювати внутрішні конфлікти та трансформувати їх у позитивний досвід. Через процеси емоційного резонансу й проєкції музика стає дзеркалом душевного стану, стимулює самопізнання і розвиток саморегуляції. Її вплив має як корекційний, так і профілактичний ефект, оскільки допомагає знімати напругу, тривожність і психосоматичні прояви. Психологічна ефективність музикотерапії підсилюється

її здатністю формувати нові когнітивні зв'язки, активізувати уяву, творчість і внутрішню мотивацію до змін.

Морально-етичний вимір музикотерапії пов'язаний із формуванням у людини гуманістичних цінностей, моральної чутливості та здатності до співпереживання. Музика, звертаючись до глибинних почуттів, пробуджує співчуття, вдячність, любов – ті духовні якості, що лежать в основі етичної поведінки. У терапевтичному процесі вона виступає як морально-естетичний стимул, який допомагає особистості долати егоцентризм і відкриватися до іншого. Музикотерапія сприяє відновленню морального балансу, особливо в умовах кризи, коли людина втрачає віру, довіру або внутрішню опору. Через емоційне залучення до музичного образу відбувається глибинна переоцінка власних вчинків, мотивів і життєвих орієнтирів. У колективних формах музикотерапії формується атмосфера доброзичливості, емпатії та взаємоповаги, що підкріплює етичну відповідальність перед іншими.

Естетичний вимір музикотерапії полягає у сприйнятті краси як джерела внутрішньої гармонії, натхнення та духовного зростання. Музика, апелюючи до емоційної пам'яті людини, створює умови для переживання станів піднесеності, очищення та творчого оновлення. Естетичний досвід у процесі музикотерапії активізує здатність до емоційного відгуку, розвиває почуття міри, гармонії й смаку. Через контакт із прекрасним особистість виходить за межі повсякденного, долаючи обмеження буденності та занурюючись у світ духовних смислів. Музика формує в людині чутливість до краси як до етичного принципу, що визначає її ставлення до світу та інших. Вона не лише прикрашає життя, а й структурує його, надаючи сенсу й гармонійності людському досвідові. Естетичне сприйняття музики стимулює творчі сили особистості, сприяє самовираженню та внутрішній свободі.

Екзистенційно-духовний вимір музикотерапії стосується глибинних аспектів людського буття, пошуку сенсу життя та переживання єдності зі світом. Музика в цьому контексті постає як мова душі, що відкриває людині досвід трансцендентного, тобто виходу за межі звичайного досвіду. У терапевтичному процесі вона стає інструментом духовного самопізнання, допомагаючи усвідомити власну неповторність і водночас причетність до всесвітнього порядку. Завдяки музичному переживанню людина може відчутти гармонію космосу, відкрити глибинні духовні пласти власної особистості. Музикотерапія створює умови для рефлексії, коли через звукову форму відбувається осмислення таких категорій, як любов, страждання, смерть і безсмертя. Духовне звучання музики торкається не лише емоцій, а й світоглядних основ людини, сприяючи її внутрішній трансформації. Через музичне осяяння особистість долає відчуття самотності, страху й відчаю, відкриваючи в собі джерело духовної сили.

Отже, соціокультурні виміри музикотерапії репрезентують цілісну систему впливів, у межах якої музика постає не лише як мистецьке явище, а як універсальний засіб гармонізації особистості й суспільства. Вона інтегрує історичний досвід і культурні традиції, зміцнює соціальні зв'язки, сприяє психологічному відновленню, формує морально-етичні орієнтири та розвиває естетичну чутливість людини. Завдяки своїй здатності поєднувати емоційне, духовне й раціональне начала, музика стає простором глибинного самопізнання й міжлюдського єднання. Її терапевтичний потенціал виходить за межі індивідуального досвіду, перетворюючись на чинник духовного розвитку, соціальної стабільності та культурного відродження. Музикотерапія у своїй сутності постає як феномен, що відображає взаємозв'язок людини, культури й світу, відкриваючи шлях до внутрішньої цілісності та вдосконалення довкілля.

ЛІТЕРАТУРА

1. Драганчук В.М. Музика як фактор психокоригування : історичний, теоретичний і практичний аспекти : дис. ... канд. мистецтвознавства. Луцьк, 2003. 235 с.
2. Калошин В.Ф. Музика і наше здоров'я : терапевтичний ефект музичного мистецтва. *Мистецтво в школі*. 2010. №4. С. 6-11.
3. Любан-Плоцца Б., Побережна Г. І., Белов О. Музика і психіка. Київ : АДЕФ-Україна, 2022. 200 с.
4. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України*. 2010. №3. С. 87-97.
5. Федій О. А. Естетотерапія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
6. Шабутін С., Хміль С., Шабутін І. Зцілення музикою. Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. 177 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Сучасний розвиток штучного інтелекту (ШІ) став одним із найактуальніших напрямів наукових дискусій у світі, породивши не лише технологічні прориви, а й численні побоювання та хибні уявлення про його природу й можливості. Психологічна сутність цих досліджень полягає у спрощеному й емоційно забарвленому сприйнятті феномену ШІ, що часто призводить до формування викривлених соціальних уявлень і нереалістичних очікувань. Нестача об'єктивної інформації та науково-психологічного аналізу породжує віру у «надлюдські» якості машинного інтелекту, тоді як насправді він залишається інструментом, створеним і контрольованим людиною.

Один із головних викликів сьогодення полягає в неадекватному розумінні межі між реальними технічними можливостями систем ШІ та приписуваними їм людськими властивостями [5]. У масовій свідомості формуються популярні меми про нейтральність, всесильність і безпечність технологій, що нібито здатні повністю замінити людину в пізнавальній чи творчій діяльності. Такі уявлення є результатом впливу масової культури, комерційних стратегій ІТ-компаній, а також поверхового трактування результатів наукових досліджень. Унаслідок цього суспільство ризикує або переоцінити, або, навпаки, демонізувати можливості штучного інтелекту, втрачаючи здатність до критичного мислення щодо його ролі у житті людини.

Насправді сучасні системи мають вузьку спеціалізацію, виконуючи лише ті завдання, які відповідають заданим алгоритмам [3]. Їхня ефективність безпосередньо залежить від якості даних і контексту навчання, тому вони не здатні до справжнього мислення, свідомого вибору чи етичного судження. Переконавання у «розумності» таких систем породжує небезпечну тенденцію до надмірної делегації рішень технічним засобам – від медицини до судової практики, що може мати непередбачувані наслідки. Штучний інтелект не мислить, не відчуває і не має намірів, отже, не може бути суб'єктом морального чи екзистенційного вибору.

Алгоритмічні системи не є об'єктивними, оскільки формуються на основі людських даних, що містять соціальні, культурні й когнітивні упередження [3]. Тому результати їхньої роботи часто відтворюють структурну нерівність, дискримінаційні патерни чи політичні інтерпретації. Розробники, визначаючи цілі навчання, параметри моделі й критерії ефективності, фактично задають

системі певну ідеологічну рамку. Застосування таких інструментів у соціальній, правовій або політичній сфері без належного контролю може посилювати соціальні розриви та маніпуляції громадською свідомістю.

Поширення автоматизованих рішень у соціальних, економічних і комунікаційних процесах змінює структуру взаємодії між людьми, створюючи нові форми залежності та контролю [2]. Психологічна небезпека полягає не лише в технічних збоях чи етичних дилемах, а й у поступовій зміні когнітивних стратегій людини. Коли користувач починає беззастережно довіряти «розумним системам», знижується рівень критичного мислення, рефлексії й відповідальності. Людина делегує не лише дії, а й частину власної ідентичності, що може призвести до знеособлення мислення та емоційної залежності від технологічного середовища [4].

Важливо розуміти, що штучний інтелект є продуктом людської думки й діє в межах заданих програмних параметрів. Його застосування має бути підпорядковане етичним нормам, правовим обмеженням і суспільній відповідальності. Для цього необхідно розвивати інформаційну та цифрову грамотність, підтримувати психологічну готовність особистості до взаємодії з інтелектуальними технологіями, а також формувати культуру довіри, що ґрунтується на знаннях, а не на страхах чи вигадках [5].

Лише за умов критичного осмислення природи ШІ можливо забезпечити гармонійне співіснування людини й технологій, зберегти автономію людської свідомості та спрямувати розвиток інтелектуальних систем у гуманістичне русло. Штучний інтелект повинен залишатися засобом розширення пізнавальних можливостей людини, а не заміною її духовно-моральної сутності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верховод Л.І., Гоць А.А., Журба І.В. Штучний інтелект як частина буття сучасної людини: соціально-філософська рефлексія. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2024. Вип. 47. С. 9-14.
2. Мельник М., Малиношевська А., Андросович К. Генеративний штучний інтелект у психології: наслідки та рекомендації для науки і практики. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2024. Том 103. № 5. С. 188-206.
3. Миколук С., Миколук Ю. Від алгоритмів до поведінки: психологічні аспекти моделювання штучного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук*. 2024. Вип. 53. С. 60-65.
4. Скалацька О.В. Міждисциплінарний потенціал медіафілософії у просторі штучного інтелекту (ШІ): філософські аспекти. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2024. Вип.47. С. 151-156.
5. Фурман А. В., Миколук Ю. М. Психологічне розвінчання міфів про всесильність штучного інтелекту. *Психологія і суспільство*. 2025. №2 (92). С. 11-21.

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Ми живемо в час, коли світ втратив відчуття стабільності. Що вчора здавалося непорушним сьогодні змінюється з такою швидкістю, що людині складно втримати відчуття опори. Глобалізація принесла не лише нові можливості, а й глибоку психологічну вразливість, розмитість ідентичності, постійне відчуття невизначеності. У цьому світі, який дедалі більше нагадує простір інформаційного шуму й емоційного перевантаження, особистість шукає не просто безпеку, а внутрішню рівновагу, відчуття смислу, здатність залишатися собою. Відтак, психологічне благополуччя сьогодні це не просто комфорт і відсутність страждання, це вміння жити у невизначеності, не втрачаючи людяності, довіри, співчуття, форма внутрішньої стійкості, яка народжується з гармонії між особистим і спільним, між власним досвідом і соціальним контекстом. Саме тому воно має психосоціальний характер, адже жодна людина не може бути щасливою поза системою зв'язків, у якій вона живе [див. 1; 2; 3].

Якщо в XX столітті людина прагнула самореалізації, то тепер – самозбереження в сенсі збереження цілісності власного «Я». Психологічне благополуччя в такому вимірі – це результат постійного балансу між зовнішнім хаосом і внутрішнім ладом, і справді зріла людина не тікає від змін, а вчиться бути з ними у діалозі, довіряти власним почуттям, відкриватися життю навіть тоді, коли воно приносить біль [див. 1; 2; 3].

На формування цього стану впливають безліч чинників, і більшість із них соціальні. Людина не може бути психологічно благополучною в суспільстві, яке живе в страху, агресії чи байдужості, тому важливою стає атмосфера довіри, підтримка близьких та відчуття причетності. Відтак саме соціальні зв'язки стають тим ґрунтом, на якому проростає особистісна рівновага. Не менш значущим є й смисловий вимір благополуччя. Як підкреслював Віктор Франкл, той, хто має сенс, здатен витримати будь-які обставини, сенс це реальний психічний ресурс, який перетворює страждання на досвід, а невизначеність на виклик [5].

У сучасній Україні, де війна стала частиною щоденного життя, тема психологічного благополуччя набуває особливої ваги. У людей з'являється нове відчуття спільності, коли співчуття і взаємопідтримка стають способом

подолання травми. Це той випадок, коли психосоціальне і духовне зливаються в єдине ціле, у прагнення не просто вижити, а залишитися людьми. У цьому контексті благополуччя це форма колективного опору деструкції, воно стає умовою виживання культури, моральної сили народу [4].

Отже, психологічне благополуччя не можна зводити до задоволеності життям або відсутності страждання. Це радше динамічна рівновага між особистісним і соціальним, між внутрішнім світом і зовнішніми викликами, а його формування потребує розвитку духовної свідомості, етичної зрілості та смислотворчої активності – якостей, яких бракує людині в епоху глобальної турбулентності. Відтак, психосоціальні чинники благополуччя це не лише механізми адаптації, а ресурси людяності, завдяки яким особистість зберігає здатність любити, творити, співчувати. І саме у цьому – головний виклик і водночас головна надія сучасної людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А., Шаюк Я. Фактори психологічного благополуччя особистості на різних етапах вікового розвитку: циклічно-вчинковий вимір. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 8(48). С. 1366-1384.
2. Савчин М.В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : ПОСВІТ, 2019. 232 с.
3. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ – Львів : В. Кундельська, 2021. 236 с.
4. Фоменко К.І., Бондаренко М.С., Шаюк Я.О. Соціально-психологічна адаптація українців в умовах війни в залежності від рівня функціональності домашнього середовища. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 10 (50).
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2017. 160 с.

Віталій Осмолян

кандидат юридичних наук, магістрант I курсу

спеціальність С4 Психологія,

Хмельницький інститут імені Блаженнішого Володимира,

Митрополита Київського і всієї України;

Приватне Акціонерне товариство

«ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»(Україна)

СУЧАСНА УКРАЇНСЬКА СІМ'Я ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ІНСТИТУТ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ

Основні особливості української сім'ї полягають у тому, що вона, як правило, не є нуклеарною (де батьки та діти – це найбільш типовий варіант сімейної системи), а трипоколінною (де до системи «батьки та діти» підключаються такі складові, як: «бабуся і дідусь», утворюючи сімейну систему типу «батьки та діти» дідусь)), тяжіючи до традиційного типу, де матеріально-економічна та психологічна залежність членів сім'ї один від одного дуже велика.

Причиною перетворення нуклеарної сім'ї у велику трипоколінну часто стає необхідність спільного проживання в одній квартирі, коли молода сім'я виявляється фінансово нездатною самостійно «потягти» купівлю або оренду житла. Таке становище загрожує сплутаністю сімейних ролей, зниженням ефективності сімейного функціонування, зростанням конфліктності, сімейної тривоги та емоційної напруженості [2]. Прикладом неадекватного розподілу ролей може бути добре знайома всім ситуація з бабусею, яка прийняла на себе всю повноту рольової відповідальності матері й по суті перетворилася на «функціональну маму». А сама ж мама у такій ситуації виконує в сім'ї функцію старшої сестри дитини. Нерідко це знаходить свій відбиток у такому симптомі, як називання дитиною матері та батька за іменами замість конвенційних «мама» та «тато», що призводить до спотворення формування прихильності в дитячому віці, конкуренції та конфліктності в підлітковому.

Практика сімейного консультування дозволяє виділити такі психологічні особливості українських сімей:

- високий рівень матеріальної, психологічної, емоційної залежності членів сім'ї друг від друга;
- сплутаність сімейних ролей, їх недостатня диференційованість та узгодженість;
- дистанційованість та низька емоційна включеність чоловіка в життя сім'ї;

– боротьба за владу між поколіннями внаслідок спільного проживання та неясності кордонів сімейної системи.

У контексті об'єктивних трансформацій, що відбуваються у сучасній сім'ї, зокрема перегляду соціальної ролі жінки, переоцінки її внеску в суспільну діяльність, впливу демографічних коливань, спричинених агресивною війною російської федерації проти України, а також поступового утвердження європейських норм і цінностей, орієнтованих на особистість та культуру спілкування, простежується явище символічного конструювання сім'ї та процесів її еволюції. Поширені у масовій свідомості «сімейні міфи» суттєво спотворюють реальну картину змін, що відбуваються в родині як ключовому соціокультурному інституті, знецінюючи її значущість і створюючи додаткові бар'єри для формування гармонійних та стійких сімейних взаємин. Найбільш типовими, особливо в періоди суспільної нестабільності, є уявлення про «кризу сім'ї як соціального інституту», «деградацію традиційної моделі чоловічості» та «маскулінізацію жінок».

Твердження про те, що нібито соціальний інститут сім'ї себе вичерпав, тобто міф про її катастрофічний занепад, головню опирається на факт поступового перерозподілу сімейних функцій між іншими соціальними інституціями та на зростання індивідуальної здатності кожного з подружжя самотійно реалізовувати значну частину цих функцій, не потребуючи сталого подружнього союзу. Справді, побутово-господарський аспект сьогодні легко забезпечується кожним партнером окремо. Виховання дітей дедалі частіше здійснюється матір'ю (рідше батьком) у тісній взаємодії з системою державного та громадського виховання, інколи, за підтримки старшого покоління. Сексуальна сфера перестає бути моногамно табуованою, а ціннісно-духовні потреби особистість задовольняє у професійному середовищі чи колі ідейних спільнот. Більше того, навіть репродуктивна функція може бути реалізована поза межами традиційної сім'ї, себто за допомогою допоміжних репродуктивних технологій або донорських програм. На перший погляд здається, що не залишилося жодної функції сім'ї, яка б вимагала виключно подружнього формату. Статистичні показники розлучень та зростання кількості дорослих, які не вступають у шлюб, слугують аргументами для прихильників концепції «сімейного краху», що прогнозують поступове зникнення сім'ї як соціального інституту [1]. На тлі цих дискусій дедалі частіше пропонуються альтернативні моделі партнерства такі як «вільний союз», громадянське співжиття чи часткова батьківська участь («недільний тато»). Проте протягом останніх років спостерігається виразна й позитивна тенденція повернення цінності сімейної форми співжиття як оптимального середовища для забезпечення особистісного становлення, психологічної стабільності та умов для саморозвитку. Соціальний престиж сім'ї помітно зростає [2].

Два інші поширені соціальні міфи мають спільне ідейне підґрунтя, формуються з одного символічного джерела та існують у взаємній підтримці, підсилюючи один одного. Представниці жіноцтва нерідко проголошують тезу про те, що «справжні чоловіки зникли», натомість чоловіки відповідають дзеркальним твердженням, ніби сучасні жінки втратили жіночність і «перейняли чоловічі риси», демонструючи брак м'якості, толерантності чи турботливості. Додатково живить ці уявлення популяризація естетики «unisex» у стилі одягу, поведінкових патернах, засобах самопрезентації та моделях повсякденності, яка нівелює зовнішні відмінності між статями. Джерелом цих міфів про «розмиття статевих меж» є хибне або надміру спрощене протиставлення маскулінності й фемінності, що подається як абсолютна дихотомія. Психологія, натомість, переконливо доводить відсутність «чистих», однополюсних статево-рольових типів: особистість є андрогінною за своєю природою, поєднуючи різні пропорції маскулінних та фемінних характеристик. Розширюючи горизонт своєї соціальної присутності та опановуючи нові суспільні ролі, сучасна жінка об'єктивно стимулює перегляд архаїчних уявлень щодо її функцій, можливостей і соціального призначення.

Ми вважаємо найяскравішим проявом краху нормальної сім'ї – тобто сім'ї, в якій відповідальність за її благополуччя несе батько (чоловік), – втрату чоловіками соціальних та економічних можливостей забезпечувати сім'ю, реалізуючи таким чином всю повноту своєї відповідальності, та виховувати дітей. Проблема батьківства, негативна «сімейна» практика відчуження батька від виховання дітей, вимагає свого негайного і кардинального рішення. Разом з тим було б не правильно асоціювати ці справді тривожні тенденції з крахом сім'ї як соціального інституту.

Уявлення про нібито «занепад» або «крах» сім'ї фактично відображають труднощі окремих соціальних груп у здатності розпізнати за зовнішніми напруженнями та видимими дисфункціями справжню природу трансформацій, які переживає сучасний інститут сім'ї. В даному випадку мовиться не про руйнацію, а про становлення принципово нової моделі внутрішньосімейних взаємин, що формується під впливом зміни соціально-економічного статусу жінки, її активної ролі у виробництві та громадському житті, а також утвердження партнерських засад, поваги до прав і свобод кожного з подружжя, індивідуалізації та повномірної самореалізації у професійній і суспільній сферах [2]. Сучасна сім'я дійсно перебуває у стані кризи, однак ця криза має конструктивний характер, а її подолання стане підґрунтям для появи нового типу сім'ї з іншою функціональною організацією та якісно оновленими, більш рівноправними та збалансованими подружніми стосунками.

Підсумовуючи наше наукове дослідження можна дійти такого висновку, що якщо з перелічених вище функцій сім'ї «відняти» такі, які можуть

реалізовуватися подружжям без участі «другої половинки», то основу життєдіяльності сучасної сім'ї складуть функція емоційної підтримки та прийняття один одного, а також функція виховання дітей, звичайно за умови їх наявності у родині. Саме ці дві функції визначатимуть, на нашу думку, специфіку української сім'ї найближчого майбутнього. Зважаючи на недостатність, на наш погляд, дослідження питання «психотипу української сім'ї» та, у зв'язку із цим, наявність прогалин у вказаному розділі психології, вважаємо за актуальне подальші дослідження у зазначеному напрямку, що збагатить науку «Психологія» та стане вирішенням ряду конфліктних питань у психологічній практиці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Осмолян В.А. Сімейна психологія як передумова зменшення правопорушень у суспільстві майбутнього. *Актуальні проблеми психології підлітка : теорія та практика*: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 23 квітня 2024 року). Хмельницький : Хмельницький інститут МАУП, 2024. (Психологія XXI століття : теоретичні та практичні дослідження : зб. наук. пр. / гол. ред. Л.Г. Білий. Хмельницький : Вид-во МАУП, 2024. Вип. 19. С. 226-230.

2. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2023. 281 с. URL: https://epkmoodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/67927/mod_resource/content/1/V_Polish_chuk_Pidruchnik_2021_IL.pdf (дата звернення: 21.10.2025)

Анастасія Копил

соціальний працівник, МФОЗНС «Регіон Карпат» НЕЕКА (Україна)

ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У РОДИНАХ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ЇХНЯ КОРЕКЦІЯ

Військовий конфлікт спричинив гостру проблему хронічного стресу та дезадаптації в родинах внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Успішність їхньої інтеграції та психологічного благополуччя значною мірою залежить від ефективності стратегій подолання стресу (копінгу).

Теоретичні основи розуміння стресу були закладені класичними працями Г. Сельє, а основи теорії копінгу – Р. Лазарусом. Проблеми психологічної стійкості та адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні активно досліджувалися С. Глузманом та К. Григоряном. Успішність їхньої інтеграції та психологічного благополуччя значною мірою залежить від ефективності психологічних стратегій подолання стресу (копінгу).

Для діагностики використовувався комплекс стандартизованих методик, спрямованих на:

1. Вимірювання рівня суб'єктивного стресу (наскільки особа відчуває ситуацію як стресову).
2. Визначення домінуючих стилів копінгу (наприклад, чи особа схильна до активного вирішення проблеми, чи до емоційного реагування або уникнення) [4].
3. Оцінку загального психоемоційного фону та адаптивних тактик поведінки.

Аналіз результатів показав, що проблема неадаптивного копінгу є поширеною серед ВПО. Більшість опитаних (понад 65%) демонстрували високий або середній рівень суб'єктивного стресу, що є типовою реакцією на тривалу невизначеність та травматичний досвід [3].

У вибірці переважали емоційно-орієнтований копінг та стратегія уникнення. Це означає, що замість пошуку шляхів вирішення проблем люди частіше використовували пасивні тактики, такі як ігнорування проблеми або надмірне заглиблення в негативні емоції.

Дослідження підтвердило, що чим вищий рівень стресу відчували учасники, тим частіше вони обирали саме дезадаптивні стратегії уникнення та емоційної розрядки [5].

Ці дані підкреслили необхідність психокорекційної роботи для переорієнтації пасивних стратегій на активні та конструктивні.

Для оптимізації стратегій подолання стресу було розроблено тренінгову програму, орієнтовану на принципи когнітивно-поведінкового підходу.

Програма включала модулі з навчання когнітивній реструктуризації (зміні негативних думок) та навичкам вирішення проблем [4].

Програма складалася з 8 структурованих сесій та була орієнтована на формування активного, проблемно-орієнтованого копіngu. Перший модуль був присвячений усвідомленню природи стресу, його фізіологічних та психологічних проявів, зокрема у контексті травми [5]. Ключовою частиною стала робота з когнітивною реструктуризацією, що включала ідентифікацію та зміну дезадаптивних думок (катастрофізація, чорно-біле мислення) [4]. Учасники освоювали техніки емоційної саморегуляції, включаючи дихальні вправи та методи усвідомленості (mindfulness), для зниження інтенсивності негативних переживань. Значна увага приділялася навичкам вирішення проблем. Так, учасники вчилися поетапно аналізувати складні ситуації та генерувати альтернативні варіанти дій. Окремий блок був зосереджений на розвитку комунікативних та асертивних навичок, необхідних для ефективного пошуку соціальної підтримки. Завершальний модуль фокусувався на створенні особистого плану копіngu та профілактиці рецидивів стресу.

Результати, отримані за допомогою психодіагностичних методик (PSS-10 та SACS) у порівнянні показників до (M1) та після (M2) тренінгової програми в Експериментальній Групі (ЕГ, n=30), підтверджують ефективність програми.

Таблиця 1

Зниження загального рівня стресу (PSS-10)

Група	Показник	До тренінгу (M1)	Після тренінгу (M2)	Рівень значущості (p)	Висновок
ЕГ (n=30)	Загальний рівень стресу	26.0	19.5	$p < 0.001$	Зафіксовано статистично значуще зниження рівня стресу
КГ (n=30)	Загальний рівень стресу	26.2	25.9	$p > 0.05$	Зміни не є статистично значущими

Зафіксовано значущий перехід від пасивних до активних стратегій копіngu.

Таблиця 2

Динаміка адаптивних та неадаптивних стратегій подолання стресу (SACS)

Стратегія (SACS)	Тип	До тренінгу (M1)	Після тренінгу (M2)	Рівень значущості (p)	Зміна
Уникнення	Пасивний	5.5	3.5	$p < 0.001$	Значуще зниження (корелює зі зниженням емоційно-орієнтованого копіngu WCC)
Пошук соціальної підтримки	Активний	4.2	5.5	$p < 0.01$	Значуще зростання
Асертивні дії	Активний	3.1	4.5	$p < 0.01$	Значуще зростання
Зміна сенсу /Переоцінка	Активний	3.8	5.0	$p < 0.01$	Значуще зростання

Таким чином, результати порівняння експериментальної групи (після тренінгу) з контрольною групою продемонстрували високу ефективність програми. В ЕГ було зафіксовано істотне зниження середнього рівня суб'єктивного стресу порівняно з КГ. Учасники ЕГ продемонстрували значне зростання використання проблемно-орієнтованого копінгу. Більше половини (55%) учасників, які раніше поклалися на уникнення, почали активно застосовувати навички планування та цілеспрямованих дій [1]. Зафіксовано різке зниження показників стратегії уникнення, що є ключовим показником успішної адаптації [2].

Проведене практичне дослідження підтвердило, що дорослі ВПО масово використовують дезадаптивні стратегії подолання стресу. Розроблена та апробована тренінгова програма, заснована на активному навчанні навичкам, виявила свою ефективність, сприяючи оптимізації стратегій копінгу та зниженню загального рівня стресу. Це дозволяє рекомендувати програму для широкого застосування з метою підвищення психологічної стійкості та соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кресан О. Д. Резильєнтність як прояв стійкості людини до стресу під час кризових життєвих подій. Виміри особистісних трансформацій в умовах війни і повоєнного відновлення : матеріали VII Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Чернівці, 11 жовтня 2024 року) / Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2024. С. 41–45.
2. Москалець, В. П., Федик, О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни Московії проти України. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія, 2024. № 1. С. 116-125.
3. Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Роль особистості як суб'єкта самозбереження в екстремальних та кризових ситуаціях. Причорноморські психологічні студії, 2017. С. 74-78.
4. Торнтон, П., Кондо, К., Махер, Є., Пайнс, А., Роджерс, К., Бойко, В. Китаєв-Смик, Л. Феномен емоційного вигорання та способи його профілактики. *Personality and society*, 39.
5. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. Вісник Львівського університету. 2023. № 16. С. 64–71. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf

Роман Петрик

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Лілія Усік

*здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ДО НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Надзвичайні ситуації сучасного українського повсякдення утворюють унікальний подієвий ландшафт для вивчення психофізіологічних механізмів адаптації населення, особливо коли мовиться про трансформацію колективного світосприйняття суспільного життя нації. Повномасштабна війна в Україні актуалізувала потребу психологічно деталізованого розуміння того, як психофізіологічні процеси адаптації впливають на формування нових патернів сприйняття соціальної дійсності, національної ідентичності та перспектив розвитку суспільства.

Психофізіологічна адаптація в умовах тривалого стресу передбачає складну взаємодію між біологічними механізмами стресової відповіді та психологічними процесами переосмислення реальності. Таким чином формуються нові способи світосприйняття, які відображаються у зміні ціннісних орієнтацій, соціальних установок та колективних уявлень про майбутнє нації.

Адаптація до надзвичайних ситуацій є складним процесом, який охоплює фізіологічні, психологічні та соціокультурні компоненти. На фізіологічному рівні активізується система стресової відповіді, яка задіює гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову вісь та симпатoadреналову систему. Тривала експозиція стресових факторів спричинює пластичні зміни у нейрофізіологічному функціонуванні, особливо в структурах, відповідальних за емоційну регуляцію, прийняття рішень та соціальну когніцію [2; 4].

Сучасні психологічні розвідки свідчать про те, що хронічний стрес викликає значні зміни в префронтальній корі, амігдалі та гіпокампі – ключових структурах, що забезпечують емоційну обробку інформації та формування пам'яті. Такі трансформації безпосередньо впливають на когнітивні процеси, які лежать в основі світосприйняття та інтерпретації соціальної реальності. У контексті українського суспільства це проявляється через підвищену емоційну чутливість до питань національної безпеки, соціальної справедливості та колективної ідентичності.

Важливим аспектом психофізіологічної адаптації є феномен алостатичного навантаження, себто кумулятивного зношування організму внаслідок повторюваної або хронічної стресової активації. Таке навантаження модулює фізіологічні та психологічні параметри функціонування, зокрема здатність до емоційної регуляції, когнітивної гнучкості та соціальної інтеракції. У здобувачів вищої освіти, які репрезентують інтелектуальний потенціал нації, ці процеси набувають особливого значення, оскільки визначають їхню спроможність формувати нові концептуальні моделі суспільного розвитку.

Світосприйняття як інтегральний психологічний конструкт охоплює когнітивні, емоційні та ціннісно-сміслові компоненти ставлення особистості до соціальної дійсності. В умовах надзвичайних ситуацій відбувається докорінне перетворення названих компонентів, яке зумовлене як безпосереднім впливом стресових факторів на психофізіологічні процеси, так і необхідністю переосмислення базових життєвих цінностей та пріоритетів.

Когнітивний компонент світосприйняття зазнає змін через активізацію механізмів селективної уваги та інтерпретаційних схем. Українці демонструють підвищену чутливість до інформації, пов'язаної з національною безпекою, соціальною справедливістю та колективною стійкістю. Формуються нові когнітивні схеми, які інтегрують досвід надзвичайної ситуації в контекст національної історії та перспектив розвитку суспільства [5].

Емоційний компонент світосприйняття характеризується амбівалентністю: з одного боку, присутні негативні емоції тривоги, страху та невизначеності, з іншого – спостерігається зростання почуття національної гордості, солідарності та колективної ефективності. Подібна емоційна подвоїстість відображає складність адаптаційних процесів та формування нової емоційної ідентичності нації.

Індивідуальні відмінності в психофізіологічній стійкості визначають траєкторії адаптації до надзвичайних ситуацій, а засадничими чинниками слугують генетично детерміновані особливості функціонування нейромедіаторних систем, зокрема серотонінергічної, дофамінергічної та норадренергічної, які регулюють емоційні реакції, мотивацію та когнітивний контроль. Дослідження виявляють, що особи з високою стресостійкістю демонструють більш збалансовану активацію симпатичної та парасимпатичної нервової системи, що забезпечує ефективну регуляцію фізіологічних відповідей на стрес. Ця фізіологічна рівновага корелює з психологічними характеристиками стійкості: проактивним розв'язанням проблем, гнучкістю мислення та здатністю знаходити сенс у складних ситуаціях [1, с. 169-172].

Важливу роль у адаптації українців до надзвичайних ситуацій відіграє нейропластичність – здатність мозку до структурних та функціональних змін у відповідь на пережиті події, а відтак позитивний досвід подолання стресових ситуацій сприятиме формуванню нових нейронних мереж, які підвищуватимуть

адаптивні можливості. У контексті колективної адаптації українського суспільства це проявлятиметься через розвиток нових форм соціальної взаємодії, взаємопідтримки та громадської солідарності.

Трансформація індивідуального світосприйняття відбувається в контексті колективних процесів, які формують спільне розуміння соціальної реальності. Психофізіологічні механізми соціальної когніції, зокрема система дзеркальних нейронів та нейрофізіологічні основи емпатії, забезпечують синхронізацію емоційних станів та когнітивних репрезентацій у межах соціальних груп. В умовах надзвичайних ситуацій посилюється значення соціальної підтримки як буферного фактора психофізіологічного стресу. Соціальна взаємодія активізує окситоцинергічну систему, що сприяє зниженню реактивності на стрес та підвищенню почуття безпеки. Ці нейробіологічні процеси лежать в основі феномену колективної стійкості українського суспільства, яка проявляється через масову волонтерську діяльність, взаємодопомогу та консолідацію навколо національних цінностей [3].

Водночас колективне світосприйняття формується через спільні наративи, які інтегрують індивідуальний досвід у контекст національної історії та ідентичності. Вони виконують адаптивну функцію, надаючи сенс складним та травматичним подіям, формуючи перспективу майбутнього та підтримуючи колективну ідентичність. В сучасному українському соціокультурному просторі спостерігається формування нових національних наративів, що підкреслюють цінності свободи, незалежності та європейської інтеграції.

Слушно зауважити, що заклади вищої освіти відіграють надважливу роль у формуванні адаптивного світосприйняття молоді як носіїв інтелектуального та творчого потенціалу нації. Освітнє середовище може як посилювати негативні наслідки психофізіологічного стресу, так і, навпаки, сприяти розвитку стійкості та формуванню конструктивного бачення майбутнього. Саме тому важливим є інституційна підтримка на загальнонаціональному рівні, яка повинна враховувати психофізіологічні основи адаптації та інтегрувати психологічні інтервенції, спрямовані на формування у здобувачів навичок стрес-менеджменту і резильєнтності як ефективних засобів подолання складних життєвих ситуацій. Це включає забезпечення доступу до психологічних служб, впровадження програм розвитку стресостійкості, створення підтримуючого соціального середовища та сприяння формуванню конструктивних наративів про національне майбутнє.

Отже, психофізіологічні механізми адаптації до надзвичайних ситуацій формують основу для трансформації світосприйняття українцями суспільного життя нації. Таке перетворення повинно охоплювати переосмислення національних цінностей, посилення колективної ідентичності та формування нових концептуальних моделей соціального розвитку. Успішна адаптація залежатиме від інтеграції індивідуальних психофізіологічних ресурсів, соціальної підтримки та інституційних механізмів допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Буняк Н.А., Кравченко В.В., Неплохов С.С., Петрик Р.О. Психофізіологічна стабільність здобувачів вищої освіти як передумова збереження здоров'я. *Психологія і суспільство*. 2025. № 1(91). С. 166-177.
2. Буняк Н.А., Кравченко В.В., Неплохов С.С., Петрик Р.О. Надзвичайні ситуації та їх вплив на психіку здобувачів вищої освіти. *Наукові перспективи: Науковий журнал. Серія: Психологія*. 2025. № 1 (55). С. 1671-1686.
3. Дикий Я.О. Психологічне деталювання передситуаційного компонента вчинку волонтерства. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії*. мат. Всеукраїнської науково-практичної конференції, Тернопіль: ЗУНУ, 2023. 319 с. С. 253-255.
4. Кравченко В.В., Петрик Р.О. Психофізіологічні критерії оцінювання адаптаційних можливостей студентів закладів вищої психологічної освіти в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*. 2024. №7 (41). С. 836-848.
5. Фурман А.В. Психокультура української ментальності: 3-є наукове видання. Тернопіль: НДІ МЕВО. 2014. 168 с.

Лілія Мандзій
*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності Психологія,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка (Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Сучасна реальність, особливо в період воєнних дій в Україні, актуалізує проблему подолання стресу та розвитку стресостійкості як ключового ресурсу психічного здоров'я. Високий рівень тривоги, невизначеність майбутнього та постійне відчуття небезпеки створюють значне навантаження на психіку людини, знижуючи її адаптивні можливості. Саме тому вивчення феномену стресостійкості набуває особливого значення в системі сучасної психології, оскільки від нього безпосередньо залежить ефективність функціонування особистості в умовах постійного психологічного та соціального тиску. Водночас, збереження психічного здоров'я є важливим не лише на індивідуальному рівні, а й на рівні соціальної безпеки держави, особливо у воєнний час.

Мета статті – охарактеризувати психологічні основи формування стресостійкості особистості в умовах соціальних викликів.

Високий темп життя, соціальна нестабільність, економічні та політичні виклики створюють постійний психоемоційний тиск на людину. Особливо це проявляється в умовах війни, кризи або тривалих соціальних трансформацій, коли високий рівень тривоги, невизначеність майбутнього та постійне відчуття загрози призводять до зниження адаптивних можливостей особистості. При цьому дослідження стресу дає змогу не тільки зрозуміти механізми його виникнення та розвитку, а й визначити ефективні стратегії саморегуляції та психологічної підтримки, що сприяють збереженню психічного здоров'я.

Психологічна сутність стресу визначається як порушення рівноваги між вимогами середовища та здатністю людини адаптуватися до них. Класичне визначення Г. Сельє розглядає стрес як універсальну реакцію організму на будь-який подразник, що включає три стадії – тривогу, резистентність і виснаження. Якщо перші дві стадії можуть стимулювати мобілізацію ресурсів (еустрес), то тривале перебування в стані напруження призводить до дистресу – емоційного виснаження, зниження працездатності та порушення міжособистісних стосунків [3]. У цьому контексті важливо розрізняти короткострокові адаптивні реакції та довготривалі негативні наслідки хронічного стресу, які здатні спричинити розвиток психосоматичних та поведінкових порушень.

Подальший розвиток теоретичних уявлень про стрес здійснили С. Лазарус і Р. Фолькман, які підкреслили роль когнітивної оцінки ситуації у формуванні стресової реакції. Вони довели, що не сама подія викликає стрес, а те, як її сприймає і оцінює людина. Первинна оцінка визначає, чи становить подія загрозу, а вторинна – чи володіє особистість достатніми ресурсами для її подолання [5]. Цей підхід підкреслює важливість індивідуальних когнітивних стратегій у регуляції емоційної відповіді, що дає змогу психологам розробляти цільові інтервенції для підвищення стресостійкості.

Проблему стресу та внутрішньої рівноваги розглядали й гуманістичні та екзистенційні психологи. Е. Фром вбачав джерело стресу у внутрішніх суперечностях і відчутті соціальної ізоляції [4], а І. Ялом пов'язував його з екзистенційною тривогою, втратою сенсу життя та контролю над власним буттям [8]. Ці підходи дозволяють розуміти стрес не лише як фізіологічне або поведінкове явище, а й як феномен, що охоплює смислову та ціннісну сферу життя людини, підкреслюючи важливість внутрішніх ресурсів та життєвих орієнтирів у протидії стресу.

На сучасному етапі дослідники (Л. Наугольник, О. Кокун, Н. Пов'якель) виокремлюють групи чинників індивідуальних відмінностей у стресостійкості: генетичні – фізіологічні особливості нервової системи; набуті – життєвий досвід, навички саморегуляції, соціальна підтримка; диспозиційні – особистісні риси, рівень емоційної зрілості та тип копінг-стратегій [1].

Формування стресостійкості безпосередньо пов'язане з розвитком здатності до саморегуляції, усвідомленості, позитивного мислення й ефективного розв'язання проблем. Дослідження показують, що люди з високим рівнем стресостійкості краще адаптуються до змін, зберігають продуктивність у кризових ситуаціях і підтримують стабільні міжособистісні стосунки, навіть у складних соціальних та військових умовах.

В умовах тривалого соціального напруження серед українців поширеними наслідками стресу є: хронічна тривожність, емоційне виснаження, травматичний стрес і інформаційна перевтома. За даними платформи Pleso (2024), понад 85% українців відчувають регулярний стрес, а більш як 50% – мають високий рівень [2]. Це свідчить про потребу впровадження системних психопрофілактичних програм, розвитку психологічних технологій підтримки населення та підготовки фахівців, здатних ефективно працювати у кризових умовах.

Одним із найефективніших сучасних підходів є майндфулнес-терапія, заснована на принципах усвідомленості. Ця практика допомагає людині сприймати стресові події не як загрозу, а як нейтральний факт реальності, що потребує прийняття та спокійної реакції. Через розвиток навички «бути тут і зараз» майндфулнес знижує рівень тривоги, відновлює психоемоційний баланс і підвищує адаптивні ресурси особистості [7].

Зазначимо, що до найпоширеніших методів майндфулнес належать медитації усвідомленості, дихальні вправи та тілесне сканування, які активують парасимпатичну нервову систему та сприяють глибокому розслабленню. Результати досліджень доводять, що регулярна практика усвідомленості не лише зменшує інтенсивність стресових реакцій, а й формує стійкі навички емоційної саморегуляції, що є основою стресостійкості [6]. У довгостроковій перспективі це сприяє зниженню ризику розвитку психосоматичних захворювань і покращує якість життя людини, підвищуючи її соціальну та професійну ефективність.

Отже, феномен стресостійкості в науково-психологічних дослідженнях розглядається як інтегральна властивість особистості, яка забезпечує здатність зберігати внутрішню рівновагу, контролювати поведінку та емоції в умовах напруження. Розвиток стресостійкості є ключовим завданням сучасної практичної психології, спрямованої на збереження психічного здоров'я, адаптацію до викликів війни та зміцнення психологічної безпеки суспільства. Окрім індивідуальної роботи, важливе значення мають організаційні та соціальні заходи: підтримка родини, колег, професійне консультування та впровадження державних програм психологічної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів: ЛДУВС, 2015. 324 с.
2. Психологічний стан українців у 2024 році. Дослідження платформи Pleso.
3. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ: Основи, 2020. 126 с.
4. Фром Еріх. Втеча від свободи. пер. з англ. М. Яковлева. Харків: КСД, 2024. 287 с.
5. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 186 p.
6. Blanck P. et al. Effects of mindfulness exercises on anxiety and depression: meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 2018. 214 p.
7. Khoury B. et al. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research, 2015. 104 p.
8. Yalom I. D. Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy. New York: HarperCollins, 2021. 176 p.

Олена Ковальчук

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка (Україна)*

ПОТЕНЦІАЛ СТАНОВЛЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ЖІНОК, ЯКІ ВИМУШЕНО ПЕРЕЇХАЛИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Посттравматичне зростання (ПТЗ) трактується як позитивні особистісні зміни, що виникають унаслідок осмислення травматичного досвіду. Уперше цей феномен систематично описали Р. Тедескі та Л. Калхун, які довели, що наслідки психотравми можуть виходити за межі дистресу, сприяючи розвитку нових цінностей, цілей і відчуття внутрішньої сили [1]. У межах їхньої концепції ПТЗ постає не як заперечення болю, а як його інтеграція у нову смислову систему, що відкриває можливість якісного психологічного розвитку [4].

У класичній моделі Р. Тедескі та Л. Калхуна вирізняють п'ять сфер позитивних змін: посилення почуття особистісної сили, поглиблення міжособистісних зв'язків, відкриття нових можливостей, зростання вдячності за життя та духовно-екзистенційне осмислення. Згідно з підходом Р. Янофф-Булман, травма діє як «психологічний сейсмічний удар», що руйнує базові переконання про себе й світ, стимулюючи процес смислотворчої реконструкції [2]. Коли ця реконструкція завершується інтеграцією пережитого, особа формує нові ресурси - когнітивні, емоційні та соціальні.

На відміну від адаптації чи резильєнтності, які передбачають повернення до попереднього рівня функціонування, ПТЗ означає якісну зміну системи цінностей і способу мислення [5]. Воно є результатом не лише пережитого досвіду, а й активної ментальної роботи, що передбачає пошук сенсу, переосмислення життєвої історії та відновлення суб'єктної позиції.

В узагальнених метааналітичних оглядах виокремлено низку стабільних чинників, що підвищують ймовірність ПТЗ: самоефективність, активні копінг-стратегії, соціальна підтримка, когнітивна гнучкість і здатність до рефлексії. Самоефективність, за А. Бандурою, означає віру у власну спроможність долати труднощі й досягати мети навіть у ситуації невизначеності. Вона не лише полегшує подолання травматичного досвіду, а й зміцнюється внаслідок успішного опанування кризи [3].

Серед ключових предикторів ПТЗ центральне місце посідають копінг-стратегії – поведінкові та когнітивні механізми подолання. Активний копінг, позитивне переосмислення та рефлексія виявляють стабільний позитивний

зв'язок із рівнем ПТЗ, тоді як уникнення, заперечення й самозвинувачення його ускладнюють [6]. У цьому сенсі копінг не є лише реакцією на стрес, а виступає активним чинником, що визначає вектор внутрішньої динаміки.

Соціальна підтримка також має вирішальне значення. Вона виконує не лише буферну, а й когнітивно-наративну функцію: спільне проговорювання подій сприяє осмисленню травми й формуванню нових сенсів [7]. Ефективність підтримки залежить не від її кількості, а від якості – здатності оточення створювати безпечний простір без осуду та знецінення.

У жінок, які зазнали вимушеного переселення під час війни, копінг-поведінка має характерну специфіку. Переважають емоційно-орієнтовані та підтримувальні стратегії - пошук сенсу, звернення по допомогу, турбота про близьких [8]. Саме ці форми реагування, за результатами метааналізів, найчастіше асоціюються з позитивною динамікою ПТЗ. Водночас уникання або дистанціювання, що часто супроводжують емоційне виснаження, істотно знижують імовірність когнітивної інтеграції травми [9].

Українські емпіричні спостереження підтверджують переважання емоційних і соціальних стратегій подолання серед внутрішньо переміщених осіб, тоді як активні когнітивно-поведінкові механізми фіксуються рідше. Попри високий рівень дистресу, саме соціальна взаємодія, підтримка та рефлексія створюють умови для відновлення суб'єктності й формування нових смислових орієнтирів [10].

Для жінок, які пережили вимушене переселення, важливим є поєднання трьох рівнів ресурсів: особистісного (самоефективність, рефлексія, емоційна експресивність), соціального (підтримка, приналежність до спільноти) та екзистенційного (смыслотворення, віра, вдячність). Їхня взаємодія забезпечує потенціал для перетворення травматичного досвіду у чинник розвитку.

Таким чином, посттравматичне зростання у жінок, які вимушено переїхали під час війни, є складним процесом, що охоплює когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Воно не є автоматичним наслідком травми, а формується за умов активної участі особи у переосмисленні пережитого. Розуміння цих механізмів має практичну цінність для розроблення програм психологічної допомоги, спрямованих на підтримку внутрішніх ресурсів і формування смислової стійкості в умовах воєнної та післявоєнної реальності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1996.
2. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. New York: The Free Press, 1992.

3. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997.
4. Joseph S., Linley P. A. Growth Following Adversity: Theoretical Perspectives and Implications for Clinical Practice. *Clinical Psychology Review*, 2006.
5. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 2004.
6. Shakespeare-Finch J., Lurie-Beck J. A Meta-Analytic Clarification of the Relationship Between Posttraumatic Growth and Distress. *Journal of Anxiety Disorders*, 2014.
7. Social Support and Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis.* *Journal of Affective Disorders*, 2022.
8. Coping Mediates the Relationship Between Gender and Posttraumatic Growth. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2016.
9. Factors That Hinder Post-Traumatic Growth: A Systematic Review. *Encéphale*, 2022.
10. Яковицька Л., Скляр В., Кузнєцова Л. Психологічні складові посттравматичного зростання вимушених мігрантів. *Психологія: традиції та інновації*. Київ, 2023.

Юлія Жураковська
*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВПЛИВУ НА СВІТОГЛЯД І ЖИТТЄВІ ПРІОРИТЕТИ МОЛОДІ

Сучасні соціальні мережі стали важливим інструментом впливу на формування світогляду та життєвих пріоритетів молоді. З їхньою допомогою не лише відбувається комунікація та обмін інформацією, але й здійснюється активний вплив на переконання, цінності, а також на визначення життєвих орієнтирів. Медіаплат-форми, такі як Instagram, Facebook, X (Twitter), TikTok та інші, надають молодому поколінню доступ до величезної кількості інформації, що може змінювати їхні уявлення про життя, успіх, соціальні ролі та власну ідентичність. Важливою є роль соціальних мереж у формуванні як позитивних, так і негативних аспектів світогляду, що вимагає ретельного вивчення їхнього впливу на психіку молоді.

Термін «соціальна мережа» уперше був запропонований британським соціологом Джеймсом Барнсом у 1954 році для позначення специфічної системи соціальних зв'язків, яка виходить за межі традиційних групових утворень. У сучасних умовах соціальні мережі трансформувалися у потужні цифрові платформи, що забезпечують багатоформатну комунікацію та інтерактивну взаємодію користувачів. За даними досліджень, близько 96% населення світу має доступ до цих мереж, а серед них провідні позиції за охопленням аудиторії посідає Facebook. Важливо відзначити, що соціальні мережі відіграють вагомую роль у формуванні світоглядних орієнтацій, зміні моделей міжособистісної взаємодії та конструюванні нових соціокультурних цінностей [4, с. 2].

Соціальні мережі стали не лише платформами для взаємодії, а й потужним інструментом формування світогляду та життєвих пріоритетів молоді. Вони змінюють підходи до соціальних взаємодій, впливають на поведінку, погляди та переконання молодих людей, визначають культурні норми і навіть стандарти «успішного життя». Відносно недавно це стало особливо помітно в контексті підлітків та студентів, адже їхнє життя в значній мірі проходить у цифрових реаліях, де соціальні медіа стали основним джерелом інформації та емоційного впливу.

Соціальні мережі стали основним каналом комунікації для молоді, який дозволяє миттєво обмінюватися інформацією, знаходити однодумців, формувати спільноти за інтересами. Проте, окрім комунікаційної функції, соціальні мережі також виконують роль важливого джерела культурної інформації. Через постійне

споживання контенту (пости, відео, новини, меми, реклами) молоді люди все частіше знаходять у цих медіа зразки для наслідування. Даний контент може бути як позитивним, так і шкідливим, в залежності від того, хто є його автором і яку мету він переслідує. Соціальні мережі здатні формувати у молоді уявлення про «успіх», «щастя», «моду» та інші важливі аспекти життя. Однак важливо розуміти, що часто ці образи є штучними і далекі від реальності.

Формування світоглядних орієнтацій є динамічним та безперервним процесом, що визначається як соціальними трансформаціями, так і індивідуальним досвідом особистості. Соціальні мережі виступають важливим чинником у цьому процесі, надаючи додаткові можливості для комунікації та обміну інформацією. До позитивних аспектів їхнього використання належать зручність спілкування та підтримка міжособистісних зв'язків. Кіберпростір значно розширює межі віртуальної взаємодії, а сучасні цифрові технології дедалі активніше застосовуються для демонстрації соціального статусу та самопрезентації користувачів [3, с. 118].

Світогляд є комплексом уявлень про навколишній світ, в яких закріплені основні життєві цінності, моральні орієнтири, уявлення про добро і зло. Соціальні мережі значною мірою впливають на формування цих уявлень. Через постійний потік інформації молодь знаходить приклади для наслідування, які часто не відповідають реальності, але в той же час створюють модель бажаного життя.

Життєві пріоритети молоді є фундаментальними елементами її самореалізації та майбутнього розвитку. Соціальні мережі відіграють значну роль у формуванні того, що молодь вважає важливим у власному житті, впливаючи на кар'єрні, соціальні та особистісні аспекти. У сфері кар'єри та професійного розвитку соціальні мережі створюють платформу для формування особистого бренду, просування професійних досягнень та обміну досвідом. Платформи на кшталт LinkedIn, а також інші соціальні медіа, дозволяють молодим людям активно взаємодіяти з професійними спільнотами, підвищуючи значимість кар'єрного успіху та професійного зростання. Для особистих стосунків, мережеве середовище значно впливає на взаємодію між людьми. Представлені в медіа «ідеальні стосунки» можуть формувати у молоді прагнення відповідати нав'язаним стандартам, що не завжди відповідає реальності, і, як наслідок, може викликати незадоволеність власними взаємовідносинами.

Важливим є й вплив на сприйняття зовнішності та здоров'я. Популярні тренди у соціальних мережах, зокрема на платформах на кшталт Instagram, формують у молоді уявлення про ідеали краси та фізичного стану. Часте прагнення відповідати цим стандартам може призводити до розвитку порушень харчової поведінки, зниження самооцінки та виникнення проблем зі здоров'ям.

Соціальні мережі мають подвійний вплив на молодь. З одного боку, вони сприяють розвитку компетентностей, надають доступ до освітніх ресурсів, курсів

та тематичних спільнот, а також підтримують участь у соціальних ініціативах і формують емоційну підтримку серед однолітків. З іншого боку, надмірне викорис-тання соціальних мереж може призводити до тривожності, депресії та соціальної залежності, оскільки користувачі порівнюють своє життя з ідеалізованими образами інших та шукають зовнішню валідацію через лайки та коментарі.

Соціальні мережі мають потужний вплив на світогляд і життєві пріоритети молоді. Вони формують ідеали, сприйняття успіху, цінності і моральні орієнтири, часто створюючи ідеалізовану картину світу, яка може бути далеко від реальності. Це може як позитивно сприяти розвитку молоді, пропонуючи нові можливості для самовираження, розвитку та соціальної взаємодії, так і створювати ризики, пов'язані з депресією, тривожністю, незадоволеністю собою через порівняння з іншими.

Важливо, щоб молоді люди вміли критично ставитися до контенту в соціальних мережах, розуміли їхню природу як медіаплатформ, орієнтованих на комерційні інтереси. Роль освіти, сім'ї та психоосвітніх ініціатив у формуванні здорового ставлення до соціальних медіа є безперечно важливою. Необхідно розвивати в молоді вміння відрізняти реальність від вигаданих образів, надаючи їм інструменти для позитивного використання соціальних мереж, як для особистісного розвитку, так і для соціальної взаємодії.

Отже, соціальні мережі можуть бути ефективним інструментом формування життєвих пріоритетів та світогляду молоді за умови правильного використання. Вони можуть допомогти формувати позитивні соціальні цінності, але водночас можуть призвести до формування стереотипних, поверхневих уявлень, що вимагають більшої уваги та осмислення з боку як молоді, так і суспільства загалом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2023. № 4. С. 60–66.

2. Немеш О. М. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування: проблематизація феномену. *Fundamental and applied reseaches in practice of leading scientific schools. Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, ON*. 2018. Issue 5. С. 248–264.

3. Полещук Л. В. Вплив соціальних мереж на світогляд людини та міжособистісні стосунки. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 2(60). С. 116–123.

4. Соціальні мережі: поняття, історія виникнення. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека. URL: <https://zounb.zp.ua/resourse/zaporizkyy-kray/zaporizhzhya-bibliotechne/fahova-osvita/socialni-merezhi-piv>

5. Evans M. A., Hare A. L., Mikami A. Y. Adolescent Peer Relationships and Behavior Problems Predict Young Adults' Communication on Social Networking Websites. *Developmental Psychology*. 2020. Vol. 46 (1). P. 46–56.

6. Skulovatova O., Verbytska L. Psychological analysis of the features of the audience. *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences. Budapest*. 2018. P. 77-81.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

РЕКОМЕНДАЦІЇ МАЙБУТНІМ ПСИХОЛОГАМ З РОЗВИТКУ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Розробка рекомендацій майбутнім психологам щодо розвитку готовності до професійно-прикладної діяльності є актуальним в умовах зростання суспільного запиту на якісну психологічну допомогу та багатоманітність сфер її застосування. Сучасний психолог має володіти не лише теоретичними знаннями, а й практичними навичками, гнучким мисленням, здатністю адаптувати теоретичні підходи до реальних ситуацій, працювати з різними категоріями клієнтів та ефективно взаємодіяти у міждисциплінарних командах. Однак традиційна система підготовки не завжди забезпечує належний рівень практикування, що зумовлює створення системи рекомендацій для майбутніх психологів з розвитку їх готовності до професійно-прикладної діяльності.

Аналіз науково-психологічної літератури (І. Кряж [4], О. Кузьо [1], О. Луценко [4], А. Обухівська [2], В. Павленко [4], В. Панок [3], А. Фурман [5] та ін.) показує, що вченими запропоновано напрями використання знань з прикладної психології у різних сферах психосоціального практикування. Протенаукове обґрунтування психологічних рекомендацій майбутнім психологам з розвитку готовності до професійно-прикладної діяльності не проводилося.

Мета статті – обґрунтування психологічних рекомендацій майбутнім психологам з розвитку готовності до професійно-прикладної діяльності.

Прикладна психологія – це галузь психологічної науки, спрямована на практичне застосування теоретичних знань про психічні процеси, стани та поведінку людини для розв’язання конкретних життєвих, професійних, освітніх, соціальних та організаційних завдань. Вона поєднує науково-дослідні підходи з реальними умовами функціонування окремої особистості і соціальних груп, забезпечуючи діагностику, прогнозування, корекцію та оптимізацію психологічних явищ у різних сферах, а також сприяє підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії, адаптації, мотивації, психічного благополуччя.

Зазначимо, що розробка рекомендацій для майбутніх психологів з розвитку готовності до професійно-прикладної діяльності забезпечує здатність успішно інтегрувати теоретичні знання з практичними вміннями у складних, непередбачуваних і відповідальних ситуаціях професійної взаємодії з людьми. Формування такої готовності вимагає не лише засвоєння академічного змісту, а

й розвитку особистісної зрілості, етичної відповідальності, рефлексивності, комунікативної компетентності та професійної мотивації. Тому створення обґрунтованих рекомендацій є необхідним кроком для забезпечення цілісного процесу професійного становлення психологів, підвищення якості їх підготовки та посилення відповідності сучасним вимогам практики.

Охарактеризуємо психологічні рекомендації для майбутніх психологів щодо розвитку їх готовності до професійно-прикладної діяльності.

1. Усвідомлення власних професійних мотивів та цінностей. Майбутній психолог має проаналізувати, що спонукало його обрати професію: бажання допомагати людям, інтерес до природи психіки, прагнення професійного зростання чи соціального впливу. Чітке розуміння власних цінностей сприяє формуванню етичної позиції та дає змогу уникати внутрішніх конфліктів у складних ситуаціях практичної діяльності. Усвідомлення мотивів допомагає визначити професійні пріоритети, обрати найбільш відповідний напрям спеціалізації та сформувати довгострокові цілі. Регулярна рефлексія власних ціннісних орієнтацій дає змогу майбутньому психологу адаптуватися до змін у професійному середовищі, зберігаючи при цьому особистісну цілісність.

2. Розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості. Майбутній фахівець повинен оволодіти навичками усвідомлення власного емоційного стану, вчасного виявлення ознак напруги та застосування ефективних методів самозаспокоєння. Емоційна стійкість передбачає здатність зберігати внутрішню рівновагу у складних умовах, не втрачати професійну об'єктивність і не переносити власні переживання на клієнта. Систематичне тренування навичок саморегуляції (дихальні техніки, когнітивна реструктуризація, ментальні паузи) дає змогу зменшувати рівень стресу та підтримувати оптимальний робочий тонус. Важливим є розвиток рефлексивності, яка допомагає аналізувати власні реакції та коригувати поведінку відповідно до професійних вимог.

3. Формування комунікативних навичок. Майбутній психолог має навчитися створювати відповідну атмосферу довіри, проявляти емпатію, коректно формулювати запитання та чітко доносити інформацію. Розвиток комунікативної компетентності включає опанування вербальних і невербальних засобів впливу, розуміння культурних і соціальних особливостей клієнта, а також вміння адаптувати стиль спілкування до конкретної ситуації. Важливим є розвиток навичок активного слухання та рефлексивного відображення, що дає змогу зрозуміти переживання співрозмовника.

4. Засвоєння принципів етики і професійної відповідальності. Майбутній психолог має не лише знати етичні стандарти, але й розуміти їх практичне застосування у складних ситуаціях, що вимагають зважених рішень. Засвоєння принципів конфіденційності, поваги до гідності людини, недопущення шкоди та професійної компетентності є необхідною умовою відповідальної роботи. Етична

відповідальність також охоплює чесність, об'єктивність та уникнення особистісного впливу на клієнта. Важливо також розвивати здатність до моральної рефлексії та аналізу етичних дилем.

5. *Освоєння методів психологічного діагностування.* Майбутній психолог має опанувати як стандартизовані тести, так і проєктивні методики, опитування, спостереження та інтерв'ю. Однак важливо не лише володіти методами, а й розуміти принципи їх коректного використання. Значущим є вміння інтерпретувати результати з урахуванням контексту, соціокультурних, вікових, індивідуальних особливостей особи. Важливою виступає готовність адаптувати методики під конкретні умови та комбінувати різні підходи.

6. *Розвиток навичок психологічного консультування.* Майбутній психолог повинен оволодіти технологіями активного слухання, емпатійного розуміння та встановлення довірливих взаємин, що створюють безпечний простір для саморозкриття клієнта. Консультування передбачає здатність формулювати запит клієнта, визначати його потреби та спільно знаходити шляхи вирішення проблем. Важливо опанувати теоретичні підходи та вміти гнучко адаптувати їх до конкретної ситуації. Психолог має вміти підтримувати баланс між прийняттям клієнта і професійною об'єктивністю, не нав'язуючи власних рішень, а сприяючи розвитку внутрішніх ресурсів клієнта.

7. *Розвиток навичок групової роботи та лідерства.* Майбутній психолог має навчитися організовувати групи, визначати їх мету, структуру та правила діяльності. Психолог має вміти створювати атмосферу безпеки, підтримки та відкритості, а також запобігати конфліктам або конструктивно їх вирішувати. Лідерські якості в групі проявляються через здатність організовувати спільну діяльність, мотивувати учасників, приймати відповідальні рішення. Важливо розвивати гнучкість, адаптивність, щоб уникати авторитарного стилю.

8. *Формування стратегії подолання професійного стресу.* Формування стресостійкості передбачає усвідомлення власних джерел напруги, вміння розпізнавати ранні ознаки перевтоми та використовувати превентивні стратегії. Майбутній психолог має опанувати техніки релаксації, майндфулнес-практики, раціональне планування часу та підтримку балансу між роботою і відпочинком. Важливою є здатність встановлювати професійні межі, уникати надмірної емоційного залучення та зберігати об'єктивність у роботі з клієнтами.

9. *Вдосконалення навичок вирішення професійних проблем.* У професійній діяльності психолога часто виникають складні ситуації, що потребують аналітичного мислення, гнучкості та здатності до прийняття відповідальних рішень. Майбутній фахівець має навчитися визначати сутність проблеми, аналізувати її причини, оцінювати наслідки та обирати оптимальні стратегії дій. Важливим є розвиток критичного мислення, що дає змогу розрізняти факти та інтерпретації, уникати упереджень та будувати логічно обґрунтовані висновки.

10. Створення індивідуальної стратегії фахового розвитку, що передбачає визначення довгострокових цілей, вибір спеціалізації, планування освітніх та практичних кроків. Важливим є залучення до науково-практичних заходів, тренінгів, супервізій, участі у професійних спільнотах та міжнародних програмах. Стратегія розвитку включає не лише підвищення кваліфікації, а й формування професійного іміджу, розвиток мережі професійних контактів та вивчення нових технологій. Необхідною умовою є регулярна самооцінка результатів та корекція цілей з урахуванням змін у професії та суспільстві.

Отже, рекомендації майбутнім психологам щодо розвитку готовності до професійно-прикладної діяльності є важливим інструментом формування компетентності, професійної самосвідомості та здатності ефективно діяти у реальних умовах психологічної практики. Такі рекомендації забезпечують усвідомлене поєднання знань із практичними навичками, сприяють розвитку гнучкості мислення, відповідальності, морально-етичної позиції, здатності до саморефлексії і неперервного професійного зростання, орієнтують майбутнього фахівця на активне опанування сучасних психологічних технологій, побудову конструктивної взаємодії з клієнтами та колегами, а також готовність до роботи в умовах змін і підвищених соціальних запитів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузьо О. Основи психологічної практики : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.
2. Обухівська А.Г., Острова В.Д. Психологічна служба : підручник. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
3. Панок В. Г. Практична психологія : теоретико-методологічні засади розвитку : монографія. Чернівці : Технодрук, 2019. 486 с.
4. Прикладна психологія : навчальний посібник / В. М. Павленко, І. В. Кряж, О. Л. Луценко та ін. Харків : ХНУ ім. В. Каразіна, 2015. 532 с.
5. Фурман А.В. Ідея і зміст професійного методологування : монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 378 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ

Початок навчання в школі знаменує для дитини важливий етап переходу до нового соціального статусу – статусу учня. Процес адаптації включає перебудову звичної системи діяльності, спілкування, режиму дня та внутрішньої самоорганізації. Соціально-психологічні чинники адаптації є ключовими для формування позитивного ставлення до навчання та шкільного середовища.

Культурно-історичний підхід, розроблений Л. С. Виготським, наголошує на тому, що психічний розвиток дитини відбувається у взаємодії з соціальним оточенням. Перехід до шкільного навчання змінює провідну діяльність дитини з ігрової на навчальну. Це потребує розвитку довільної уваги, рефлексії, здатності регулювати поведінку та дотримуватися норм/правил [8].

У межах діяльнісного підходу підкреслюється, що навчальна діяльність не виникає автоматично, а формується у процесі педагогічного керівництва. Успішність адаптації залежить від того, наскільки дитина сприймає навчальну задачу як особистісно значущу та внутрішньо мотивуючу [2].

Одним із важливих чинників є рівень емоційної стабільності та вміння дитини справлятися зі стресом. Підвищена емоційна напруга може проявлятися у тривожності, втомі, зниженні пізнавальної активності. Тому педагогічна підтримка має бути спрямована на формування у першокласника почуття безпеки та впевненості [4].

Процес адаптації має етапний характер: орієнтація у нових умовах, перебудова поведінкових стратегій та стабілізація взаємин з оточенням. Дитина поступово засвоює правила, норми та соціальні ролі, що формують основу її подальшої навчальної діяльності.

Соціально-психологічний клімат класу відіграє визначальну роль у формуванні взаємин між дітьми. Сприятливе середовище характеризується взаємопідтримкою, визнанням індивідуальних особливостей та конструктивною комунікацією. Негативний клімат, навпаки, може спричиняти соціальну ізоляцію, конфлікти та емоційні труднощі [3].

Сімейне середовище також є потужним чинником адаптації. Емоційна підтримка, стабільність взаємин та адекватні очікування з боку батьків сприяють зниженню тривожності та формуванню впевненості. Надмірний контроль або, навпаки, байдужість/гіпоопіка можуть ускладнювати адаптаційний процес [9].

Психологічний супровід адаптації повинен включати діагностику труднощів, педагогічний консалтинг, розвивальні заняття та роботу з батьками. Ефективними є групові тренінги емоційної регуляції, комунікативні ігри, вправи на розвиток уваги та самоконтролю [4; 1].

Важливою умовою успішної адаптації є системна діяльність шкільного психолога, спрямована на виявлення труднощів на ранніх етапах. Психологічна діагностика першокласників може включати спостереження, бесіди, застосування методик визначення рівня тривожності, сформованості навчальної мотивації, особливостей міжособистісної взаємодії. Діагностичні результати дають змогу визначити, які саме чинники впливають на адаптаційні труднощі конкретної дитини [2].

Психологічна підтримка першокласника повинна здійснюватися у формі індивідуальних і групових занять. Індивідуальна робота спрямована на подолання тривожності, розвиток емоційної стабільності та упевненості у власних можливостях. Групові заняття сприяють формуванню навичок командної взаємодії, умінню домовлятися, висловлювати власні думки та чути інших [6].

Суттєвим аспектом профілактики дезадаптації є психолого-педагогічний консалтинг для батьків. Батьки мають розуміти вікові психологічні можливості дітей, уникати завищених очікувань, не порівнювати дитину з іншими, підтримувати інтерес до навчання через позитивну взаємодію. Педагогам важливо залучати батьків до партнерської співпраці, що забезпечує єдність впливів школи та сім'ї.

Розвиток позитивної навчальної мотивації є одним із центральних завдань адаптаційного періоду. Вчителю рекомендується застосовувати методи заохочення, різноманітні форми організації занять, ігрові елементи, інтерактивні завдання, що перетворюють навчання на діяльність, яка викликає інтерес та емоційне задоволення. Це підтримує пізнавальну ініціативу та сприяє внутрішній мотивації [4].

Профілактика шкільної дезадаптації повинна мати комплексний характер і включати такі напрями: формування у дітей умінь саморегуляції; розвиток навичок співпраці; підтримання позитивного мікроклімату у класі; налагодження партнерських стосунків між учителем, батьками та психологом. Комплексність забезпечує єдність впливів на всіх рівнях соціального середовища дитини [3].

Таким чином, адаптація першокласників до навчання — це багатовимірний процес, що охоплює когнітивний, емоційний та соціально-поведінковий компоненти. Його успішність залежить від узгоджених дій учителя, психолога та батьків, спрямованих на створення сприятливих умов для розвитку особистості дитини. Своєчасна діагностика, педагогічна підтримка, позитивне освітнє середовище та емоційна безпека є основою гармонійного входження дитини у шкільне життя [4].

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А.Н. Інструментальна психодидактика: тех-нологія проектування та експертиза модуль-но-розвивального підручника. *Психологія і суспільство*. 2005. №2. С. 145–153.
2. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи. Київ: Генеза, 2010. 504 с.
3. Крутій К. Л. Адаптація дитини до шкільного навчання. Харків: Основа, 2007. 128 с.
4. Долинська Л. І. Психологія адаптації молодших школярів. Київ: Академвидав, 2012.
5. Фурман А. В. Психокультура української ментальності: 2-у наукове видання. Тернопіль: НДІ МЕВО, 2014. 168 с.
6. Скрипченко О. Л., Долинська О. О. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Каравела, 2019. 400 с.
7. Бех І. Д. Особистісно-орієнтоване виховання. Київ: Либідь, 2003. 344 с.
8. Виготський Л. С. Уява і творчість у дитячому віці. Київ: Видавництво «Вища школа», 2014. 236 с.
9. Кокун О. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ: Педагогічна думка, 2012. 219 с.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПАНУВАННЯ ОСОБОЮ ВЛАСНИМ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

У сучасних умовах психосоціального напруження важливою постає проблема подолання особистістю наслідків власного травматичного досвіду, адже негативні переживання можуть суттєво впливати на емоційний стан, поведінку та розвиток людини. Ефективне опанування травматичних подій вимагає системного підходу та врахування індивідуальних особливостей особи, її внутрішніх ресурсів і життєстійкості. У цьому контексті обґрунтування психологічних рекомендацій з розвитку навичок саморегуляції, підвищення емоційного інтелекту, формування впевненості у власних силах, оптимізму та гнучкості мислення є необхідним для створення належних умов, що сприяють адаптивному реагуванню особистості на травматичний досвід. Вказані поради-рекомендації дадуть змогу не лише подолати негативні наслідки стресових подій, а й інтегрувати отриманий досвід у конструктивну життєву стратегію, забезпечуючи соціально-психологічне зростання.

Аналіз науково-психологічної літератури (Л. Коломієць [1], О. Ілащук [4], З. Кісарчук [6], В. Курило [3], О. Малхазов [5], Б. Михайлов [3], Д. Романовська [4], Т. Титаренко [5], В. Чугунов [3], Г. Шульга [1] та ін.) показує, що вченими запропоновано різноманітні способи, методи, засоби і прийоми подолання психологічних травм, проте обґрунтування психологічних рекомендацій щодо опанування особою власним травматичним досвідом не проводилося.

Мета статті – обґрунтування психологічних рекомендацій щодо опанування особою власним травматичним досвідом.

Опанування особою власним травматичним досвідом є складним і багатовимірним процесом, що передбачає усвідомлення, прийняття та переосмислення пережитих подій задля збереження психічного здоров'я та розвитку особистості. Він охоплює здатність людини розпізнавати власні емоції, усвідомлювати вплив травми на поведінку та міжособистісні стосунки, а також виробляти адаптивні стратегії реагування на стресові ситуації. Успішне опанування травматичного досвіду передбачає інтеграцію негативних переживань у життєвий досвід, розвиток внутрішньої стійкості, саморефлексії та конструктивного переосмислення подій. Цей процес сприяє формуванню ресурсів особистості, необхідних для саморегуляції, соціальної адаптації, ефективної взаємодії з оточенням і досягнення посттравматичного зростання.

Осмислення теоретико-прикладних даних (Л. Коломієць [1], О. Ілащук [4], З. Кісарчук [6], В. Курило [3], О. Малхазов [5], Б. Михайлов [3], Д. Романовська

[4], Т. Титаренко [5], В. Чугунов [3], Г. Шульга [1] та ін.) дало змогу сформулювати низку психологічних рекомендацій щодо опанування особою власним травматичним досвідом.

1. Розвиток емоційної усвідомленості. Зокрема, особа має практикувати усвідомлення власних емоційних реакцій на травматичні події, аналізуючи, які ситуації провокують посилення стресу та тривожності, і як ці реакції впливають на поведінку у щоденному житті. Регулярне ведення емоційного щоденника або застосування методів самоаналізу дасть змогу людині систематизувати власні переживання та помічати повторювані патерни реакцій. Усвідомлення ж емоційної динаміки сприятиме розвитку її здатності до конструктивного управління власними психоемоційними станами та запобігання імпульсивним або деструктивним діям. Крім того, такий підхід допомагає формувати основу для подальшої роботи з саморегуляцією та внутрішньою стабільністю.

2. Формування ефективних стратегій саморегуляції. Так, особистість має навчитися застосовувати когнітивні та поведінкові техніки для контролю власних емоцій, мислення та фізіологічних реакцій у відповідь на травматичні спогади. Розвиток саморегуляції передбачає використання дихальних практик, методів релаксації та когнітивного прийняття подій, що знижує рівень тривожності та психоемоційного напруження. Ефективна саморегуляція сприяє більш усвідомленому прийняттю рішень, мінімізації ризику агресивних або уникаючих реакцій та підвищенню адаптивності в соціальному довіллі. Таке постійне практикування формує в особі внутрішню стійкість, необхідну для опанування травматичного досвіду та відновлення психологічної гармонії.

3. Підвищення впевненості у власних силах. Важливо усвідомлювати власні ресурси та потенціал для подолання складних життєвих ситуацій, аналізуючи минулі успішні подолання труднощів та невдачі як джерела навчання. Розвиток впевненості передбачає постановку реалістичних цілей та послідовне досягнення невеликих результатів, що підтримує внутрішнє відчуття компетентності. Усвідомлене зміцнення віри у власні сили зменшує схильність до пасивності, страху невдач і надмірної самокритики. Такий підхід дозволяє особистості активно включатися у процес соціальної адаптації та використовувати травматичний досвід як платформу для саморозвитку.

4. Розвиток оптимізму та гнучкості мислення. Особа повинна тренувати здатність шукати альтернативні способи реагування на складні ситуації та позитивно переосмислювати негативний досвід. Гнучке мислення допомагає уникати фіксації на травматичних подіях, сприяє пошуку ресурсів у складних обставинах та створює психологічну дистанцію, необхідну для об'єктивної оцінки подій. Оптимістичний підхід стимулює пошук нових можливостей, розвиток адаптивних стратегій та перспективне планування майбутнього. Крім

того, розвиток цих навичок дозволяє уникати ригідності мислення та зменшує ризик розвитку симптомів депресивного або тривожного стану.

5. Побудова підтримувальної соціальної мережі. Взаємодія з довіреними людьми, які здатні надавати емоційну підтримку, критично важлива для опанування травматичного досвіду. Спілкування з друзями, наставниками або психологами створює безпечний простір для вираження емоцій і обговорення переживань без ризику осуду чи критики. Соціальна підтримка сприяє зменшенню ізоляції, підвищує мотивацію до адаптації та зміцнює відчуття власної цінності. Взаємна підтримка допомагає інтегрувати травматичний досвід у життєвий контекст і полегшує посттравматичне зростання.

6. Розвиток навичок конструктивного вирішення проблем. Опанування травматичного досвіду вимагає формування здатності ефективно планувати дії, аналізувати ситуацію та шукати альтернативні рішення. Навички проблемного вирішення дозволяють особистості мінімізувати негативні наслідки стресових подій та знижують ризик повторного травматичного впливу. Конструктивний підхід включає оцінку ресурсів, можливостей та потенційних наслідків кожного рішення, що підвищує почуття контролю над власним життям. Регулярне застосування цих навичок зміцнює впевненість особистості у власних діях і сприяє розвитку у неї автономії та самостійності.

7. Психоедукація та усвідомлення травми. Знання щодо механізмів впливу травматичних подій на психіку допомагає особі зрозуміти причини власних реакцій, нормалізувати їх, зменшити відчуття внутрішньої дисгармонії. Знання про стресові та травматичні процеси сприяє формуванню реалістичних очікувань щодо відновлення та розвитку адаптивних стратегій. Психоедукація допомагає уникати самостигматизації та знижує ризик появи тривожних чи депресивних симптомів. Це створює базис для усвідомленої роботи з власним травматичним досвідом та розвитку внутрішніх ресурсів для його подолання.

8. Проведення структурованої рефлексії. Систематичне обмірковування власних емоційних переживань та поведінкових реакцій дозволяє особистості відстежувати прогрес у процесі опанування травми та оцінювати ефективність обраних стратегій. Рефлексія сприяє усвідомленню змін у поведінці, емоційному стані та соціальній взаємодії, що стимулює розвиток самоконтролю та адаптивних навичок. Структуроване обговорення пережитого з психологом підвищує здатність до саморегуляції та інтеграції травматичного досвіду у власне життя. Крім того, такий підхід допомагає формувати довгострокові навички вирішення конфліктів та управління стресом.

9. Фокусування на ресурсах і досягненнях. Особа має практикувати усвідомлення власних сильних сторін і минулого досвіду успішного подолання труднощів як джерела психологічної стійкості. Акцент на ресурсах допомагає зміцнити віру у власні можливості та підтримує мотивацію до адаптації.

Розуміння власних досягнень сприяє формуванню позитивного самовідчуття, зменшує ризик розвитку відчуття безпорадності та пасивності. Використання внутрішніх ресурсів створює підґрунтя для усвідомленого контролю над травматичними переживаннями та збереження психологічної рівноваги.

10. Експериментування з новими формами діяльності. Особа повинна активно залучатися до діяльності, що стимулює розвиток навичок подолання стресу, розширює соціальні контакти та зміцнює відчуття компетентності. Поступове включення у нові ситуації дозволяє перевіряти адаптивність, відпрацьовувати навички саморегуляції та зміцнювати впевненість у власних силах. Експерименти з різними формами діяльності також сприяють розвитку гнучкості мислення та пошуку альтернативних рішень у стресових ситуаціях. Такий підхід забезпечує комплексну інтеграцію травматичного досвіду у життя особистості та підтримує процес посттравматичного зростання.

Отже, запропоновані психологічні рекомендації щодо опанування особою власним травматичним досвідом акцентують увагу на комплексному розвитку внутрішніх ресурсів, включаючи емоційну усвідомленість, саморегуляцію, впевненість у власних силах, оптимізм та гнучкість мислення. Вони передбачають формування конструктивних стратегій реагування на стресові ситуації, активне використання соціальної підтримки, систематичну рефлексію та усвідомлення власних досягнень, що сприяє інтеграції травматичного досвіду у життєвий контекст. Застосування розроблених рекомендацій забезпечує підвищення адаптивності, соціальної компетентності та соціально-психологічної стійкості особистості, створюючи умови для гармонійного розвитку та ефективного самовідновлення після травматичних подій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коломієць Л. І., Шультга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 18. т. 2. С. 10-13.
2. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс ЛТД, 2022. 215 с.
3. Михайлов Б. В., Чугунов В. В., Курило В. О. Посттравматичні стресові розлади : навч. посіб. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.
4. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти : метод. посіб. / упоряд. : Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
5. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / за ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
6. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Слово, 2020. 178 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ-СИРІТ

В умовах соціальних змін і зростання кількості дітей, які опинилися без батьківського піклування, актуальності набуває обґрунтування особливостей їх психічного та особистісного розвитку. Діти-сироти переживають травматичний досвід втрати, емоційну депривацію, нестачу стабільної прив'язаності та підтримки, що суттєво впливає на формування емоційної сфери, самооцінки, поведінкових моделей і соціальних умінь. Розвиток цих дітей має специфічну динаміку, що відрізняється від дітей, вихованих у сімейному середовищі, та потребує аналізу з урахуванням впливу інституційних умов, міжособистісної взаємодії та індивідуальних психологічних рис-якостей. Усвідомлення таких особливостей є необхідним для створення ефективних програм підтримки, а також формування сприятливого середовища для становлення особистості.

Аналіз психологічної літератури (Л. Артюшкіна [1], Д. Гошовська [2], Я. Гошовський [2], І. Манохіна [3], А. Полянничко [1], Х. Стельмашук [4], І. Юрченко [5] та ін.) показує, що обґрунтування специфіки психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт є важливою передумовою для розроблення психосоціальних стратегій, спрямованих на їх гармонійне зростання та успішну соціалізацію. Вказане визначило актуальність теми дослідження.

Мета статті – обґрунтування характерних особливостей психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт.

Наявність специфічних життєвих обставин у дітей-сиріт зумовлює істотну потребу у визначенні соціально-психологічних чинників, які здатні оптимізувати їхній розвиток, забезпечити емоційну стабільність, сформувати адекватну самооцінку, соціальні навички та здатність до самореалізації. Окрім того, необхідність обґрунтування таких чинників обумовлена потребою у побудові цілісної системи соціально-психологічних впливів, спрямованих на забезпечення гармонійного становлення особистості.

Зазначимо, що сирітство у науковій літературі (Л. Артюшкіна [1], Д. Гошовська [2], Я. Гошовський [2], І. Манохіна [3], А. Полянничко [1], Х. Стельмашук [4], І. Юрченко [5] та ін.) розглядається як складне соціально-психологічне явище, що істотно впливає на психічний та особистісний розвиток дитини. Втрата батьків, дефіцит стабільної прив'язаності та емоційної підтримки порушують базове відчуття безпеки, ускладнюють формування емоційної сфери та негативно впливають на розвиток соціальних навичок. Діти-сироти частіше

демонструють підвищену тривожність, емоційну нестійкість, занижену самооцінку, труднощі у налагодженні міжособистісних стосунків.

Д. Гошовська, Я. Гошовський [2] пишуть, що особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт зумовлюються насамперед емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю та порушенням внутрішнього відчуття безпеки. Відсутність стабільного сімейного середовища та рання емоційна депривація формують у дитини постійне очікування загрози, що призводить до страху втрати підтримки та труднощів у регуляції почуттів. Як зазначає Л. Артюшкіна, саме тривожність і нестійкість настрою часто зумовлюють плаксивість, агресивні реакції або соціальну замкненість [1]. Таке порушення емоційного балансу негативно позначається на когнітивному розвитку: за даними І. Манохіної [3], такі діти мають проблеми з концентрацією уваги, пам'яттю та засвоєнням навчального матеріалу, уникають нових ситуацій, демонструють низьку мотивацію до активності й соціальної взаємодії.

Особливості психічного та особистісного розвитку дітей-сиріт також проявляються у значних труднощах соціальної адаптації, що безпосередньо пов'язано з низькою самооцінкою та невпевненістю у власних здібностях. Діти часто відчують себе відокремленими від колективу, що обмежує їхню здатність формувати довірливі стосунки та розвивати соціальну активність і комунікативні навички. Як зазначає А. Полянничко [1], вони схильні відчувати самотність, відторгнення та брак підтримки, що поглиблює проблему низької самооцінки. На когнітивному рівні це проявляється пасивністю у навчанні та уникненням складних завдань через сумніви у власному потенціалі. Відсутність внутрішньої впевненості впливає й на емоційний стан: діти демонструють підвищену тривожність, страх нових викликів, надмірну чутливість до критики та схильність до самокритики. Такі психологічні особливості, доводить

Х. Стельмашук [4], сприяють розвитку почуття безпорадності та залежності від дорослих або зовнішніх обставин. І. Юрченко [5] підкреслює, що дружнє, стабільне та підтримуюче середовище, яке визнає досягнення дитини і заохочує ініціативу, є ключовим у формуванні позитивної самооцінки.

Однією з характерних рис дітей-сиріт, за словами Л. Артюшкіної [1], постає підвищена агресивність, яка може проявлятися як вербально, так і фізично, і часто виникає як реакція на стрес, фрустрацію або відчуття несправедливості. Відсутність стабільного емоційного контакту з дорослими обмежує можливості дітей навчитися контролювати емоції, що спричиняє імпульсивні дії у соціальних ситуаціях та конфлікти з однолітками. Імпульсивність проявляється у прийнятті рішень без оцінки наслідків, а також необдуманих дій у колективі та труднощах із самоконтролем, що посилює соціальну дезадаптацію. Такий недостатній досвід формує стратегії поведінки, які часто є агресивними або антисоціальними, а конфліктність стає системною.

Порушення дисципліни є ще однією особливістю психічного розвитку дітей-сиріт: І. Манохіна [3] пише, що через відсутність постійного нагляду та системи заохочень у сімейному середовищі вони часто не засвоюють правила колективного життя. Традиційні педагогічні методи впливу можуть бути менш ефективними, що зумовлює низьку саморегуляцію, труднощі у прийнятті соціальних норм та обмежує можливості ефективної взаємодії з однолітками й дорослими. Як наслідок, соціальна адаптація таких дітей ускладнюється, а їх замкнутість або надмірна агресивність створюють додаткові перешкоди для інтеграції у колектив та формування соціальної компетентності.

Недостатній розвиток життєвих та адаптаційних навичок дітей-сиріт потребує особливої уваги соціально-педагогічних служб. За словами А. Полянничко [1], через брак життєвого досвіду, який зазвичай формується в сімейному середовищі, ці діти обмежені у здатності приймати самостійні рішення та ефективно вирішувати проблеми. Діти-сироти часто не набувають поступово соціальних навичок, таких як організація свого часу, ведення побуту, фінансова грамотність або відповідальне ставлення до обов'язків, що формує залежність від соціального оточення та знижує їхню здатність до самостійного функціонування. При цьому обмежений досвід прийняття вагомих рішень у повсякденному функціонуванні перешкоджає розвитку критичного мислення та адекватної самооцінки, оскільки дитина не отримує зворотного зв'язку та можливості коригувати поведінку через практичну діяльність. Відсутність досвіду успішного вирішення побутових і навчальних завдань підвищує ризик соціальної ізоляції, конфліктності та формування поведінкових проблем.

Підвищена потреба в соціальній підтримці та увазі має суттєвий вплив на адаптацію та соціалізацію дітей-сиріт. Х. Стельмашук [4] доводить, що відсутність стабільного сімейного середовища, теплих стосунків з батьками та постійного емоційного контакту з дорослими формує у цих дітей гостру потребу у прийнятті та психологічній підтримці. Вони активно шукають турботу, схвалення та увагу з боку педагогів, наставників, опікунів або старших дітей у колективі. Психологічно ця потреба проявляється підвищеною чутливістю до критики, відмови або ігнорування з боку оточення. Діти-сироти часто відчують тривогу та страх соціальної ізоляції, що відображається у надмірній прив'язаності, демонстративності або вимогливості у спілкуванні. Вони шукають будь-які способи отримати увагу, що іноді проявляється у конфліктній або екстравагантній поведінці.

Отже, психічний та особистісний розвиток дітей-сиріт є комплексним і багатовимірним процесом, що вимагає особливої уваги з боку фахівців у сфері соціальної роботи, педагогіки та психології. Він визначається поєднанням труднощів у різних сферах функціонування дитини: емоційній стабільності, рівні самооцінки та впевненості у собі, розвитку міжособистісних навичок,

когнітивних здібностей, поведінкової саморегуляції, а також сформованості адаптаційних компетенцій. Кожна з цих сфер має специфічні прояви й формує у дітей-сиріт унікальні психічні й особистісні особливості, які ускладнюють процес соціалізації та інтеграції в колективи однолітків і соціальні структури. Забезпечення системної підтримки таких дітей включає створення умов для емоційної безпеки, розвитку соціальної компетентності, стимуляції когнітивної активності та формування навичок самостійного прийняття рішень у різних життєвих ситуаціях. Своєчасна психологічна та педагогічна допомога сприяє корекції проявів тривожності, низької самооцінки, емоційної імпульсивності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артющкіна Л. М., Полянничко А. О. Сирітство в Україні як соціально-педагогічна проблема. Суми : СумДУ, 2022. 268 с.
2. Гошовська Д. Т., Гошовський Я. О. Поведінкові стратегії депривованої дитини в контексті втраченого родиногенезу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 1(36). С. 14-18.
3. Манохіна І. В. Соціально-педагогічна робота з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування : навч. посіб. Дніпропетровськ : ДНУ ім. Альфреда Нобеля, 2012. 276 с.
4. Стельмашук Х. Фактори, які впливають на особистісне ставлення різних категорій дітей-сиріт. *Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2016. Том 21. Вип. 1 (39). С. 187-198.
5. Юрченко І. В. Психологічний супровід дітей-сиріт. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2017. Вип. 14. С. 108-111.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІК МАЙНДФУЛНЕС У ПОКРАЩЕННІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРИВОЖНИЙ СТАН

Майндфулнес (від англ. *mindfulness*) - це стан усвідомленої присутності в моменті, коли людина повністю зосереджена на тому, що відбувається тут і зараз. Зміст такої активності полягає у спостереженні за своїми думками, емоціями, тілесними відчуттями та довкіллям, приймаючи їх такими, які вони є. Практика майндфулнес допомагає зменшити рівень стресу, тривожності, покращити концентрацію, сон і загальне самопочуття. Її часто використовують при наданні психологічної та психотерапевтичної допомоги, у повсякденному житті як інструмент для розвитку внутрішнього спокою, балансу й усвідомленості в діях і рішеннях.

Техніка майндфулнес є дієвим інструментом для подолання термінальної (ситуативної) тривожності, оскільки спрямована на розвиток усвідомленості й здатності перебувати в теперішньому моменті без емоційних автоматизмів. Термінальна тривожність виникає як реакція на конкретну стресову ситуацію, коли свідомість людини зосереджується на можливій загрозі, що підсилює відчуття страху й напруження. Практика майндфулнес допомагає «заземлитися» - тобто переключити увагу з тривожних думок на реальні відчуття тіла, дихання чи довкілля. Регулярне виконання майндфулнес-медитацій нормалізує роботу вегетативної нервової системи, зокрема знижує активність симпатичного відділу та підвищує тонус парасимпатичного, що супроводжується фізіологічним розслабленням і стабілізацією емоційного стану [2].

Завдяки регулярній практиці людина вчиться спостерігати за своїми емоційними реакціями без оцінки, що поступово зменшує інтенсивність тривожних переживань і формує здатність спокійніше реагувати на короткочасні стресові чинники.

Практики усвідомленості сприяють формуванню нових нейронних зв'язків між префронтальною корою та лімбічною системою, що посилює контроль над емоційними реакціями. Завдяки цьому зменшується схильність до автоматичних негативних думок і катастрофізації подій, що особливо важливо для осіб із підвищеним рівнем ситуативної тривожності. Крім того, практика усвідомленості впливає на нейробіологічні процеси, зокрема активує ділянки мозку, пов'язані з регуляцією емоцій і контролем уваги, що підтверджує її ефективність як допоміжного методу психоемоційної реабілітації [3; 4].

При дослідженні проблематики ефективності технік майндфулнес для підвищення психічного благополуччя людей, які переживають тривожні стани, особливої актуальності набуває питання ситуативної тривожності (емоційна реакція, що з'являється у відповідь на щоденні життєві труднощі). Безперервний потік інформації, невизначеність майбутнього, економічна нестабільність та соціальні виклики формують підґрунття для хронічного відчуття напруги й внутрішнього занепокоєння. Майндфулнес-практики сприяють зменшенню інтенсивності таких станів, оскільки розвивають здатність усвідомлювати власні емоції, думки й тілесні реакції без осуду та надмірного занурення у них. Завдяки фокусуванню на теперішньому моменті знижується вплив негативних переживань, нормалізується робота нервової системи та підвищується рівень психологічної стійкості. Таким чином, техніки майндфулнес можуть розглядатися як ефективний засіб підтримки психічного благополуччя осіб, схильних до тривожних реакцій унаслідок щоденних стресових ситуацій [1]. Наукові дослідження доводять, що майндфулнес сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану, зменшенню рівня кортизолу (гормону стресу) та покращенню психічного благополуччя [2].

Отже, техніки майндфулнес є ефективним засобом зниження ситуативної тривожності та підтримки психічного благополуччя. Усвідомлене зосередження на теперішньому моменті сприяє розвитку емоційної стабільності, покращенню контролю над реакціями на стресові ситуації та зменшенню проявів напруги. Регулярна практика майндфулнес допомагає нормалізувати діяльність нервової системи, формує навички саморегуляції й підвищує стійкість до зовнішніх викликів. Таким чином, майндфулнес можна розглядати як дієвий інструмент психологічної допомоги та профілактики тривожних станів у сучасних умовах підвищеного інформаційного й емоційного навантаження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Khoury B., Lecomte T., Fortin G. et al. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2013. Vol. 33(6). P. 763–771. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>.
2. Ribeiro F. M. L., Ferreira N. C. C., Pereira V. L. et al. Mindfulness practice reduces hair cortisol, anxiety and perceived stress in university workers: Randomized clinical trial. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10648523/> (дата звернення 13.10.2025).
3. Tang Y. Y., & Leve L. D. A translational neuroscience perspective on mindfulness meditation as a prevention strategy. *Translational Behavioral Medicine*. 2016. Vol. 6(1). P. 63–72. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11591838/> (дата звернення 13.10.2025).
4. Zeidan F., Martucci K. T., Kraft R. A. et al. Neural correlates of mindfulness meditation-related anxiety relief. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2014. Vol. 9(6). P. 751–759. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4040088/> (дата звернення 13.10.2025).

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЖІНОК У ПІСЛЯПОЛОГОВОМУ ПЕРІОДІ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Післяпологовий період у жінок супроводжується значними змінами, які включають в себе не лише фізіологічні процеси відновлення організму, але й психологічні та соціальні трансформації. Жінки часто можуть відчувати підвищений рівень емоційної напруги, нестачу енергії, погіршення настрою та мати труднощі у встановленні життєвої рівноваги, адаптації до нових обов'язків в сім'ї. Надання психологічної допомоги та підтримки на цьому етапі є важливим чинником збереження благополуччя молодої матері та формування позитивного досвіду материнства [2].

Також, психологічний стан жінки в післяпологовий період впливає на психічний та фізичний розвиток немовляти. Дослідження психологів і медичних працівників показують, що емоційний зв'язок між матір'ю та дитиною є фундаментальним чинником здорової й успішної адаптації обох – як матері, так і немовляти – на всіх рівнях: психічному, фізичному та соціальному [1; 2; 4].

Тому надзвичайно важливо забезпечити жінці сприятливі умови для психологічного відновлення, включаючи підтримку з боку партнера, родини та фахівців – психологів, консультантів із грудного вигодовування, соціальних працівників. Вчасне виявлення симптомів післяпологової депресії чи тривожності дозволяє запобігти глибшим психоемоційним порушенням, які можуть негативно позначитися як на здоров'ї матері, так і на розвитку дитини. Позитивне емоційне середовище, відчуття безпеки й прийняття допомагають жінці швидше адаптуватися до нової ролі, сформуванню впевненості у власних материнських здібностях і встановити гармонійні стосунки з немовлям. Таким чином, післяпологовий період потребує комплексного підходу, де фізичне відновлення поєднується з психологічною підтримкою та соціальною інтеграцією матері у нові життєві обставини.

Одним із ефективних підходів у роботі з кризовими станами є позитивна психотерапія, розроблена Носсратом Пезешкіаном. У книзі *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method* Н. Пезешкіан визначає позитивну психотерапію як інтегративний психотерапевтичний підхід, який поєднує елементи гуманістичного, системного, психодинамічного та когнітивно-поведінкового напрямків [5].

Його центральна ідея полягає у виявленні та актуалізації особистісних ресурсів, здатності розглядати труднощі як потенційні можливості для зростання [3]. Застосування інструментів цього методу, таких як: балансна модель, позитивна інтерпретація досвіду, техніки саморефлексії – можуть допомогти жінкам у післяпологовому періоді знизити рівень напруження, відновити психологічний баланс та віднайти опори у нових життєвих обставинах [5].

Гіпотезою нашого дослідження є припущення про те, що застосування методу позитивної психотерапії буде ефективним у роботі з жінками у післяпологовий період. Саме на перевірці цього припущення ґрунтуватимуться завдання нашого дослідження.

Післяпологовий період є складним і багатовимірним етапом у житті жінки, що охоплює не лише фізичне відновлення організму, а й глибокі психологічні та соціальні зміни. Психоемоційний стан матері у цей час безпосередньо впливає на її власне благополуччя та розвиток дитини, тому надання своєчасної психологічної підтримки має першочергове значення.

Забезпечення сприятливих умов для емоційного відновлення жінки – через підтримку партнера, родини та фахівців – сприяє формуванню гармонійних стосунків між матір'ю та немовлям, знижує ризик післяпологових психоемоційних розладів і сприяє успішній адаптації до нової соціальної ролі.

Метод позитивної психотерапії Носсра та Пезешкіана може бути ефективним інструментом у роботі з жінками в післяпологовий період, оскільки допомагає актуалізувати особистісні ресурси, розвивати саморефлексію, позитивно інтерпретувати життєвий досвід і формувати відчуття внутрішньої рівноваги.

Таким чином, поєднання медичної, психологічної та соціальної підтримки із застосуванням принципів позитивної психотерапії створює комплексний підхід до збереження психічного здоров'я матері та забезпечення повноцінного розвитку дитини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Віннікот Д. Маленькідіти та їхматері. Київ: Сварог, 2021. 111 с.
2. Романчук О. І. Дорога любові. Київ: Колесо, 2022. 44 с.
3. РеммерсА., Бюссман, У. Позитивна психодинамічнапсихотерапія.Київ: WAPP Press, 2023. 368 с.
4. Bowlby J. A SecureBase: Parent-childattachmentandhealthyhumandevlopment.NewYork: BasicBooks, 2007.-192 p.
5. Peseschkian N. Positivepsychotherapy: Theoryandpracticeof a newmethod.Berlin; Heidelberg: Springer-Verlag, 1987 p. 442 p.

Юлія Галаган

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія*

Володимир Тизунь

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія*

Аліна Надвинична

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

МІЖДИСЦИПЛІНАРНА ВЗАЄМОДІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ІННОВАЦІЙНИХ РІШЕНЬ

Інтеграція міждисциплінарних підходів у наукових дослідженнях і практичній діяльності створює нові можливості для комплексного аналізу та ефективного вирішення складних завдань, що не можуть бути повноцінно розв'язані в межах однієї дисципліни. Поєднання методів, знань і концепцій із різних галузей забезпечує глибше та всебічне розуміння досліджуваних явищ, підвищує аналітичну точність і сприяє генерації інноваційних рішень. Це дозволяє по-новому поглянути на проблеми, оцінювати їх у комплексі, враховувати взаємозв'язок різномірних факторів та створювати цілісні підходи, що враховують соціальні, технологічні, економічні та екологічні аспекти. Водночас інтеграційна робота зіштовхується з низкою викликів, серед яких ключовими є різниця у методологічних підходах, термінології та ціннісних орієнтирах, труднощі у комунікації між фахівцями різних дисциплін, а також необхідність гармонізації різномірних теоретичних моделей [1; 3].

Міждисциплінарна взаємодія забезпечує синергетичний ефект, коли спільне використання знань і методів різних дисциплін дає результат, що перевищує суму окремих внесків. Це сприяє більш глибокому розумінню явищ і процесів, стимулює розвиток критичного мислення та формує здатність аналізувати суперечливі дані, оцінювати їх сильні та слабкі сторони й приймати обґрунтовані рішення навіть в умовах невизначеності. Одночасно інтеграція підвищує гнучкість дослідницьких стратегій, дозволяючи комбінувати різні методи, адаптувати підходи до конкретних завдань і оперативно реагувати на зміни у досліджуваному середовищі. Вона також сприяє формуванню адаптивних рішень для соціальних, технологічних і екологічних проблем, дає змогу прогнозувати наслідки різних сценаріїв і оптимізувати управління ресурсами, ризиками та впливом на суспільство й довкілля. Особливо актуальною така інтеграція стає в умовах стрімких соціально-технологічних змін, коли класичні

дисциплінарні рамки перестають бути достатніми для адекватного розуміння і реагування на нові виклики.

Ефективна міждисциплінарна робота передбачає продумане поєднання методологій, концепцій і практичних підходів із різних галузей для досягнення синтезу знань і комплексного аналізу явищ [2; 4]. Вона потребує активної комунікації та співпраці фахівців, відкритості до обговорення різних точок зору та готовності до інтеграції різнорідних підходів. Важливим аспектом є узгодження термінології, методів збору та обробки даних, а також ціннісних і теоретичних орієнтирів, що забезпечує чіткість і зрозумілість дослідницького процесу для всіх учасників. Крім того, така робота потребує здатності до адаптації, оцінки ризиків, прогнозування наслідків прийнятих рішень і генерації нових концептуальних підходів, що сприяє розвитку інновацій, удосконаленню наукових методів і підвищенню практичної значущості досліджень.

Завдяки міждисциплінарній інтеграції відкривається можливість не лише більш глибоко та комплексно аналізувати явища, але й створювати практично ефективні та соціально значущі рішення. Вона дає змогу поєднувати теоретичні знання з практичними стратегіями, враховувати взаємозв'язок соціальних, технологічних і природних факторів, а також формувати підґрунтя для інноваційного розвитку науки та практики. У результаті інтеграційна робота стає потужним інструментом, який забезпечує не тільки вироблення нових знань, а й адаптацію наукових та практичних підходів до складних і динамічних умов сучасного світу.

Синергетичний ефект міждисциплінарної взаємодії полягає в тому, що спільна робота фахівців із різних сфер генерує нові ідеї, концепції та підходи, які неможливо отримати в межах однієї дисципліни. Це забезпечує більш надійні та обґрунтовані інноваційні рішення, здатні враховувати складність і багатофакторність сучасних проблем. Крім того, міждисциплінарна інтеграція сприяє підвищенню гнучкості дослідницьких і практичних стратегій, формує адаптивний підхід до прийняття рішень і уможливорює ефективне поєднання теоретичних знань з практичними інструментами, що підвищує їхню прикладну цінність.

У підсумку, міждисциплінарна взаємодія не лише підсилює аналітичну та прогностичну спроможність учасників процесу, але й створює сприятливі умови для генерації інноваційних рішень, що є ефективними, адаптивними та соціально значущими у складних умовах сучасного світу.

Отож, інтеграція міждисциплінарних підходів є потужним інструментом розвитку науки та практики, що дозволяє комплексно аналізувати складні явища, які не піддаються ефективному вирішенню в межах однієї дисципліни. Вона сприяє глибшому розумінню досліджуваних процесів, стимулює розвиток критичного мислення, підвищує гнучкість дослідницьких стратегій та формує

адаптивні рішення для соціальних, технологічних і екологічних проблем. Ефективна міждисциплінарна робота передбачає активну комунікацію між фахівцями, узгодження методологій і термінології, відкритість до інтеграції різнорідних підходів, здатність до адаптації і прогнозування наслідків прийнятих рішень. У результаті така інтеграція забезпечує синтез знань, розвиток інновацій і формування практично значущих рішень, що відповідають потребам сучасного динамічного суспільства та науки.

ЛІТЕРАТУРА

1. М'ясоїд П.А. Метатеоретичний аналіз у психології. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 54-82.
2. Надвинична Т. Л. Сутнісний аналіз розуміння. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4. С. 58 – 64.
3. Фурман А. В. Ідея і зміст професійного методологування. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 378 с.
4. Фурман А. В. Світ методології. *Психологія і суспільство*. 2015. №2. С. 47-60.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

РОЛЬ ТВОРЧОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО МЕХАНІЗМУ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ВТРАТИ

Тема втрати – одна з центральних у психологічній практиці, оскільки кожна людина протягом життя стикається з ситуаціями, які порушують її життєву цілісність. Втрата може мати різний характер: смерть близької людини, розрив стосунків, втрата здоров'я, соціального статусу, професійної реалізації чи навіть сенсу життя. Незалежно від форми, для психіки людини це завжди кризовий досвід, який супроводжується сильними емоційними реакціями та порушенням відчуття стабільності. Переживання втрати часто пов'язане з болем, провинною, безпорадністю і водночас із пошуком шляхів прийняття незворотних змін.

У психології процес відновлення після втрати розглядається як поетапний рух від шоку та заперечення – через емоційне переживання – до прийняття та інтеграції досвіду у власну життєву історію. На кожному з цих етапів важливо знайти внутрішні опори, що допоможуть утриматися від руйнівних форм поведінки й поступово інтегрувати втрату у власний життєвий досвід [1, с. 86].

Одним із таких опорних механізмів виступає творчість, яка виконує роль “м'якого посередника” між болем і процесом зцілення. Творчість розглядається не лише як естетична діяльність, а як внутрішня здатність до перетворення реальності – у тому числі власних почуттів і досвіду. Через творче самовираження людина може безпечно проживати емоції, осмислювати події, відновлювати контакт зі своїм внутрішнім світом [4, с. 62].

З позицій арт-терапії творчість є мовою несвідомого. Коли слова безсилі, людина може виразити біль у кольорі, лінії, формі, ритмі. Цей символічний акт створює можливість для емоційного катарсису – природного вивільнення емоцій, які були заблоковані. У процесі творчості активізуються такі психологічні механізми, як проєкція, сублімація, ідентифікація, рефлексія, що дозволяють поступово інтегрувати втрату у структуру особистості [5, с. 253].

Творчість також має смислотворчу функцію. Після втрати людина часто переживає “екзистенційну порожнечу”, коли попередня система цінностей і сенсів руйнується. Створення нового – малюнку, колажу, оповідання, образу – стає символом того, що життя триває, і навіть з болем може народжуватися щось значуще. Це надає людині відчуття внутрішньої сили й контролю, допомагає побачити себе не лише жертвою обставин, а творцем нової реальності [2].

Важливим аспектом є психодуховний вимір творчості. Вона пробуджує у людині глибинні ресурси душі – здатність до любові, співчуття, прощення, віри. Через акт творення особистість знову відчуває зв'язок із життям, природою, іншими людьми. Творчість перетворюється на молитву в кольорі чи русі, засіб відновлення духовного балансу [3, с. 29].

Психологічно творчість виконує кілька ключових функцій:

- Емоційно-регулятивну – через творчі дії особа отримує можливість безпечно проживати сильні емоції (сум, гнів, страх, провину), не руйнуючи себе чи оточення. Малювання, ліплення, колаж чи музична імпровізація дозволяють перенести внутрішні почуття у зовнішню форму.
- Рефлексивну – процес творчості сприяє усвідомленню власного стану, надає простір для роздумів, символічного діалогу з образом втрати. Через створений образ людина ніби розмовляє з частиною себе, що болить, поступово приймаючи її.
- Смыслотворчу – творчість допомагає знайти сенс у втраті, переосмислити власне «Я» у нових умовах. Це відкриває шлях до формування нової ідентичності, у якій біль поступово трансформується у життєву мудрість.
- Ресурсну – створення чогось нового (навіть у символічній формі) повертає відчуття контролю, віри у власні сили, пробуджує надію [3, с. 110].

У цьому контексті арт-терапевтичні практики (малюнок, колаж, ліплення, робота з метафоричними картами) є не просто методами психологічної допомоги, а й інструментами активації психодуховних ресурсів. Через творчість людина знову відчуває зв'язок із життям, своїми почуттями, природою й оточенням. Творчий акт стає проявом духовного потенціалу – здатності любити, приймати, співпереживати, прощати [4, с. 205].

Таким чином, творчість у процесі переживання втрати виконує роль психологічного механізму відновлення цілісності особистості, забезпечуючи перехід від стану руйнації до стану гармонії. Вона поєднує емоційний, когнітивний і духовний виміри особистісного розвитку, перетворюючи кризу на можливість внутрішнього зростання [3, с. 79].

Творчість є універсальним засобом психологічного відновлення, який поєднує процеси емоційного вивільнення, рефлексії та смысловотворення. У переживанні втрати вона постає не лише як спосіб самовираження, а як глибинний психодуховний ресурс, що сприяє прийняттю, гармонізації та відновленню життєвих сил людини.

Арт-терапевтичні методи в цьому процесі виступають інструментами самопізнання, прийняття і повернення до життя. Таким чином, творчість – це не лише спосіб емоційного розвантаження, а механізм духовного оновлення, який сприяє відновленню життєвої цілісності особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посібник. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
2. Komar T., Bessaraba O. Loss processes in the concepts of depth psychology. *Personality and Environmental Issues*, 2024. Vol. 3, № 2, 40–45.
3. Kramer E. Art as therapy: Collected papers. London: Jessica Kingsley Publishers, 2016. 240 p.
4. Malchiodi C. A. Creative interventions with traumatized children. New York: Guilford Press, 2008. 312 p.
5. Neimeyer R. A. Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved. Routledge, 2019. 356 p.

Наталія Мельничук, Білоус Ірина, Юлія Врублевська
здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ МАНІПУЛЯТИВНОГО ВПЛИВУ В СУЧАСНИХ ВИБОРЧИХ ТЕХНОЛОГІЯХ

У сучасних умовах глобалізації інформаційного простору, інтенсивного розвитку цифрових технологій та соціальних мереж політичні процеси дедалі частіше супроводжуються використанням прихованих методів впливу на масову свідомість. Виборчі технології перестали бути лише інструментом комунікації між політиками й виборцями, перетворившись на потужний засіб психологічного маніпулювання, здатний формувати електоральні уподобання, емоційні реакції та політичну поведінку громадян.

Зростання ролі інформаційно-психологічних стратегій у виборчих кампаніях актуалізує необхідність ґрунтовного аналізу внутрішніх психологічних механізмів маніпуляції. Особливу небезпеку становить те, що маніпулятивний вплив часто здійснюється непомітно для суб'єкта, діючи через емоційні тригери, когнітивні спотворення та соціальні установки [2]. Це зумовлює формування ілюзії свідомого вибору та підмінює раціональне політичне мислення емоційно забарвленими стереотипами.

Дослідження психологічних механізмів маніпулятивного впливу є надзвичайно важливим для розуміння сучасних тенденцій політичної комунікації, адже дозволяє виявити, яким чином через інформаційні технології відбувається контроль над увагою, поведінкою і навіть ціннісними орієнтаціями виборців. Актуальність проблеми підсилюється тим, що зниження рівня критичного мислення, політичної культури та медіаграмотності населення створює сприятливе підґрунтя для використання маніпулятивних технік [2; 4].

У цьому контексті дослідження психологічних механізмів впливу у виборчих технологіях має не лише теоретичне, а й практичне значення – воно сприяє виробленню ефективних засобів протидії інформаційним маніпуляціям, розвитку психологічної стійкості громадян і зміцненню демократичних засад суспільства [3].

Маніпулятивний вплив у виборчих технологіях є одним із найефективніших інструментів політичного контролю над масовою свідомістю, оскільки спрямований на приховане формування громадської думки, емоцій та поведінкових реакцій виборців. Його головною метою є зміна або корекція політичних уподобань населення таким чином, щоб забезпечити підтримку певного кандидата, партії чи політичного рішення без усвідомлення громадянами

факту зовнішнього впливу. Маніпулятивні стратегії у виборчому процесі покликані не лише переконати, а й створити у виборців ілюзію власного вільного вибору, підкріплену емоційною та інформаційною обробкою реальності.

Одним із ключових завдань маніпулятора є формування бажаного сприйняття політичних подій, при цьому особливе значення має використання емоційних механізмів впливу – страху, тривоги, надії чи гордості, які знижують рівень критичного мислення та підвищують сугестивність. Через маніпуляцію інформаційним простором створюється вигідний контекст – контроль над тим, які теми обговорюються, у якому емоційному забарвленні подається інформація, які образи закріплюються у масовій свідомості. Це дозволяє конструювати інформаційні рамки, у межах яких виборець приймає рішення, спираючись не на раціональні аргументи, а на психологічно зумовлені реакції.

Для досягнення таких цілей використовуються як класичні, так і високотехнологічні засоби впливу. До традиційних методів належать фреймінг (задання контексту повідомлення), повторення політичних меседжів, створення ефекту «соціального доказу» через демонстрацію масової підтримки, використання авторитетних джерел або лідерів думок для підкріплення позиції. Сучасні технології значно розширили арсенал маніпулятивних інструментів. Використання алгоритмів соціальних мереж, мікротаргетингу та аналітики великих даних дає змогу створювати індивідуальні профілі виборців і впливати на них через персоналізовані повідомлення. Боти, фейкові акаунти, дезінформаційні кампанії та візуальні маніпуляції (меми, змонтовані зображення, відео з елементами deerfake) формують спотворене уявлення про реальність і підштовхують виборців до потрібної поведінки [1].

Маніпулятивні технології також використовують контроль над інформаційним порядком денним, цілеспрямоване поширення фейкових новин, викривлення соціологічних даних, «зливи» компрометуючої інформації у потрібний момент, або навпаки – замовчування важливих подій. Усе це формує штучну інформаційну середу, в якій раціональне осмислення фактів замінюється емоційним сприйняттям.

Таким чином, маніпулятивний вплив у виборчому процесі – складний психологічний і технологічний феномен, що поєднує інформаційні, комунікативні, емоційні та поведінкові механізми контролю над виборцем. Його використання підриває принципи демократичності, прозорості та свободи вибору, перетворюючи політичне волевиявлення на результат цілеспрямованої психологічної обробки. Ефективна протидія маніпуляціям можлива лише за умов підвищення рівня медіаграмотності населення, розвитку критичного мислення та впровадження правових механізмів контролю за політичною комунікацією в інформаційному просторі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Березюк С. Маніпулятивні технології та особливості їх прояву в суспільно-політичних процесах. *Цифрова економіка та економічна безпека: науково-практичний журнал*. 2024. №4 (13). С. 26–32.
2. Гуменюк О. Є. Психологія впливу: [монографія]. Тернопіль: Екномічна думка, 2003. 304 с.
3. Надвинична Т. Л., Біскуп В. С. Проактивна стратегія запобігання соціальним проблемам. *Габітус*. 2020. Випуск 16. С. 22-28.
4. Фурман А. В., Гірняк А. Н. Передвиборчі технології як інструменти соціально психологічної взаємодії. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи». 2017. Випуск 39. С. 161-166.

Альона Павлюк, Віталіна Маліцька, Лілія Кмиць
здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)

ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК ТА СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, коли відбувається активне становлення самосвідомості, емоційної регуляції та соціальних навичок. У цей період сім'я залишається основним джерелом цінностей, установок і поведінкових моделей, що впливають на психоемоційний розвиток підлітків. Стили виховання, емоційна підтримка, характер взаємодії з батьками та сімейні установки формують фундамент для подальшого розвитку самостійності, впевненості в собі та здатності до адаптації в соціумі [3].

Сучасні соціальні зміни, підвищене психологічне навантаження, стресові фактори (зокрема, війна, економічна нестабільність, урбанізація) посилюють значущість сімейного середовища як чинника психоемоційного розвитку. Недостатня або конфліктна взаємодія в родині підвищує ризик виникнення тривожності, депресивних проявів, проблем у спілкуванні та девіантної поведінки підлітків. Тому дослідження впливу батьківських установок та сімейних стосунків є надзвичайно актуальним для психології розвитку, соціальної педагогіки та практичної психотерапії [3].

Формування психоемоційної стійкості, саморегуляції та соціальної компетентності підлітків залежить від комплексної взаємодії сімейних, особистісних, соціальних та культурних чинників. Сім'я, її стиль виховання, характер батьківських установок, рівень емоційної підтримки та послідовність правил формують у підлітка відчуття безпеки, стабільності та прийняття, що створює основу для розвитку здатності контролювати емоції, приймати відповідальні рішення та ефективно реагувати на стресові ситуації. Особистісні особливості, такі як темперамент, характер, когнітивні здібності та рівень самосвідомості, визначають здатність молоді до саморегуляції, планування поведінки та адаптації до змін у навколишньому середовищі.

Соціальна взаємодія з однолітками та колективами формує навички спілкування, співпраці, вирішення конфліктів та підвищує впевненість у собі, забезпечуючи соціальну компетентність. Важливу роль відіграють також культурні та ціннісні чинники, що закладають моральні орієнтири, рольові очікування та моделі поведінки, а переживання стресових або кризових ситуацій, включно з війною та соціально-економічними труднощами, визначають здатність

підлітка долати складнощі та зберігати психоемоційну рівновагу. В цілому саме взаємодія цих факторів забезпечує формування гармонійної особистості, здатної ефективно адаптуватися до соціального середовища та підтримувати емоційну стабільність у різних життєвих умовах.

Науковцями давно помічено, що наприклад, різні стилі сімейного виховання по-різному впливають на психоемоційний розвиток особистості дітей та підлітків, формуючи характер, емоційну стабільність, соціальні навички та здатність до саморегуляції [4]. Так, авторитарний стиль, який характеризується високим рівнем контролю та суворим дотриманням правил при одночасному обмеженні емоційної підтримки, зазвичай спричиняє підвищену тривожність, невпевненість у власних здібностях і слабку здатність до самостійного прийняття рішень. Підлітки, виховані в таких умовах, часто відчують внутрішні конфлікти, страх помилок та обмежену соціальну активність, що може призводити до замкнутості або агресивної поведінки.

Потуральний стиль, навпаки, якому притаманний низький рівень контролю та висока емоційна терпимість з боку батьків, створює ілюзорне відчуття свободи, але при цьому може формувати недостатню самодисципліну, низький рівень відповідальності та труднощі у встановленні особистих меж. Підлітки в таких сім'ях часто проявляють імпульсивність, нестійкість у стосунках і знижені навички планування та саморегуляції.

Демократичний стиль виховання поєднує розумний контроль із високим рівнем емоційної підтримки, прийняття та співпраці між батьками і дитиною. Такий підхід сприяє розвитку самостійності, відповідальності, впевненості в собі, здатності до конструктивного вирішення конфліктів та ефективної соціальної адаптації. Підлітки, виховані в умовах демократичного стилю, демонструють кращу психоемоційну стійкість, високий рівень самосвідомості та здатність адекватно реагувати на стресові ситуації.

Дослідження інших сімейних впливів (взаємоповага між батьками, вміння вирішувати конфлікти, підтримка зовнішніх зв'язків сім'ї тощо) також дає змогу ідентифікувати конкретні ресурси, що підтримують соціальну компетентність підлітків, зокрема навички спілкування, вміння будувати міжособистісні відносини, адаптуватися до колективу та ефективно взаємодіяти з дорослими та однолітками [2]. Аналіз цих факторів на практиці уможливорює розробку психологічних та педагогічних стратегій, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя, розвиток самоконтролю та формування здатності до соціально адекватної поведінки, що є ключовими аспектами гармонійного розвитку підлітка.

Отож, послідовність у виховних практиках, наявність чітких правил та емоційне прийняття дитини забезпечують розвиток самодисципліни, здатності регулювати емоції та приймати відповідальні рішення. Водночас конфліктність,

непослідовність або емоційне відчуження у сім'ї підвищують ризик тривожності, емоційної нестійкості та соціальної дезадаптації.

Таким чином, системне дослідження сімейних впливів виступає ефективним інструментом визначення чинників, які сприяють формуванню психоемоційної стійкості, саморегуляції та соціальної компетентності підлітків, і дозволяє прогнозувати їхній психологічний розвиток у різних соціальних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вовчик-Блакитна О. О. Сім'я як середовище розвитку дитини / О. О. Вовчик-Блакитна. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2014. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 36. С. 103-112.
2. Основи соціальної психології: навч. посіб. / [О. А. Донченко, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін.]; за ред. М. М. Слюсаревського. К. : Міленіум, 2008. 495 с.
3. Основи психоконсультування: : навч. посіб./ упоряд. і ред.. Т. Л. Надвинична. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 194 с.
4. Слюсар Л. І. Батьківство у системі відносин інституту сім'ї: сучасні трансформації, їх причини та наслідки. *Демографія та соціальна економіка*. 2016. № 2(27). С. 26-38. doi: <https://doi.org/10.15-407/dse2016.02.026>

Надія Сівоха, Алла Горденко, Тетяна Чернецька
здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія
Західноукраїнський національний університет (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ПРОЯВ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження психологічних механізмів девіантної поведінки як прояву дезадаптації особистості зумовлена глибокими соціальними, економічними та культурними трансформаціями сучасного суспільства. У період зростаючої нестабільності, невизначеності життєвих перспектив, інформаційного перенасичення та кризи моральних орієнтирів дедалі частіше спостерігаються відхилення у поведінці різних вікових груп, особливо підлітків і молоді. Девіантна поведінка є не лише соціальною проблемою, а й складним психологічним феноменом, який відображає внутрішні процеси особистості, її здатність або нездатність адаптуватися до вимог соціального середовища. Прояви агресії, залежності, саморуйнівних тенденцій, порушення міжособистісної взаємодії свідчать про дисбаланс між внутрішнім світом людини та зовнішніми нормами, вказуючи на глибшу проблему дезадаптації.

Дослідження психологічних механізмів девіантної поведінки є необхідним для розуміння не лише соціальних наслідків, а й причин внутрішньої дезорганізації та дезадаптації особистості [3]. Традиційні підходи до корекції девіантної поведінки переважно спрямовані на усунення зовнішніх проявів і часто ігнорують глибинні психологічні процеси, що лежать в основі порушеної адаптації. Аналіз мотиваційних конфліктів, емоційної нестабільності, когнітивних спотворень, криз ідентичності дозволяє глибше усвідомити механізми формування девіації та створити більш ефективні програми психокорекції й профілактики.

Формування девіантної поведінки як прояву дезадаптації особистості зумовлене взаємодією соціальних, психологічних, біологічних та культурно-середовищних чинників [1]. Несприятливе сімейне оточення, брак емоційної підтримки, девіантні моделі поведінки у найближчому колі, економічна нестабільність та соціальна нерівність сприяють формуванню почуття безпорадності й відчуження. Водночас психологічні чинники, такі як низький рівень саморегуляції, внутрішньоособистісні конфлікти, фрустраційна нетолерантність, дефіцит комунікативних навичок і низька самооцінка, посилюють схильність до неадаптивних форм поведінки. Біологічні особливості нервової системи, спадкові чинники, психофізіологічна схильність до

імпульсивних реакцій також можуть підвищувати ризик дезадаптації. Культурно-середовищні впливи, зокрема інформаційний тиск, медіаманіпуляції та гламуризація насильства, сприяють викривленню ціннісних орієнтацій, що призводить до девіантної соціалізації.

Різновиди дезадаптації виявляються у поведінкових, емоційних, соціальних і когнітивних формах [2]. Поведінкові порушення проявляються в агресії, адиктивності, правопорушеннях і схильності до ризику. Емоційна дезадаптація характеризується тривожністю, депресивністю, емоційною нестійкістю та почуттям безпорадності. Соціальна дезадаптація проявляється у відчуженні, порушенні міжособистісних зв'язків, уникненні соціальної відповідальності, тоді як когнітивна дезадаптація зумовлює спотворене сприйняття реальності, формування нереалістичних очікувань і схильність до перекладання провини.

Наслідки дезадаптації охоплюють як індивідуальний, так і суспільний рівень. Для особистості це означає втрату смисложиттєвих орієнтацій, руйнування самооцінки, розвиток залежностей, емоційне виснаження, а в крайніх випадках – суїцидальні тенденції. Для суспільства підвищення рівня девіантності, криміналізацію молодіжного середовища, посилення соціальної напруги та дестабілізацію соціальних відносин.

Вони також можуть виявлятися у різних формах, які несуть значний ризик для як індивіда, так і суспільства. Так, наприклад, однією з таких форм є кримінальна девіація, що охоплює широкий спектр правопорушень – від дрібних проступків до тяжких злочинів. Зростання кримінальної активності серед підлітків та молоді часто обумовлене дефіцитом соціальної підтримки, впливом негативного оточення, недостатнім формуванням морально-етичних орієнтирів та кризами цінностей. Кримінальна поведінка призводить до ізоляції особистості, посилення маргіналізації та закріплення негативних соціальних стереотипів.

Ще одним проявом девіантності є насильство, яке може мати фізичну або психологічну форму. Воно виникає у сімейному середовищі, школі, колективі або громадських структурах, формуючи агресивні моделі поведінки та сприяючи появі психотравм. Постійне перебування у середовищі насильства формує деструктивні способи вирішення конфліктів, підвищує ризик адиктивної поведінки та девіантної соціалізації.

Особливо небезпечним є релігійний фанатизм або ідеологічна радикалізація, які проявляються у надмірному, некритичному прийнятті релігійних чи ідеологічних норм і перетворенні їх на підґрунтя для агресивних або протиправних дій. Фанатизм провокує нетерпимість, соціальну поляризацію, конфлікти та навіть насильство у масштабах групи або суспільства.

Як бачимо, наслідки девіантної поведінки виходять далеко за межі внутрішньоособистісних проблем, таких як зниження самооцінки, емоційне

виснаження або розвиток адиктивних тенденцій. Кримінальна активність, насильство та релігійний фанатизм створюють серйозні загрози для соціальної стабільності, що підкреслює важливість ранньої діагностики девіантних проявів, системної психологічної підтримки та ефективної профілактики.

Таким чином, девіантна поведінка як наслідок психологічної дезадаптації є не лише результатом індивідуальних порушень, а й відображенням загальної соціально-психологічної дисгармонії. Її вивчення має важливе значення для розробки комплексних програм психопрофілактики, психологічної підтримки та ресоціалізації осіб, схильних до девіантної поведінки, що сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя та соціальної стабільності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Макаренко О. М., Андрейчева А. О. Поняття девіантної поведінки в соціальному та психологічному аспектах. Наукові записки. Том 175. *Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2015. С. 161-164. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/>
2. Надвинична Т. Л. Інноваційні методи профілактики девіантних форм поведінки серед студентської молоді. *Malzenstwo i rodzina - wspolczesnyobraz /PracopodredakcjaJ. Zimnego/*. Katowice. 2019. С. 329-342.
3. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості, вид. 3-є. Тернопіль: Економічна думка, 2013. 64 с.

Оксана Сусідик

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Олександр Пудайло, Євгенія Рей

*здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРИРОДА ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ЇЇ РОЛЬ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

В умовах глобалізації, швидких технологічних змін, інформаційного перенасичення та зростання соціальної мобільності людина постійно стикається з необхідністю визначати своє місце у світі, усвідомлювати власні цінності, переконання та соціальні ролі. Ідентичність у цьому контексті виступає як центральний соціально-психологічний феномен, що забезпечує стабільність самосприйняття та когнітивну і емоційну опору особистості у взаємодії з соціальним середовищем.

Сучасні дослідження [2-3] показують, що незрілі або нестійкі форми ідентичності можуть призводити до психологічної дезадаптації, невпевненості в собі, конфліктів у міжособистісних стосунках і підвищеної схильності до девіантної поведінки. Усвідомлення своєї соціально-психологічної ідентичності, навпаки, сприяє розвитку саморегуляції, адаптивних стратегій поведінки та конструктивної соціальної взаємодії.

Важливість дослідження цього феномена також визначається потребою створення ефективних програм психологічного супроводу, виховання та корекції розвитку особистості, особливо у підлітковому та юнацькому віці, коли процес формування ідентичності є найбільш інтенсивним і водночас уразливим до зовнішніх впливів. У такому контексті аналіз соціально-психологічної природи ідентичності уможливорює розуміння не лише механізмів самовизначення індивіда, а й розробку стратегій підтримки його гармонійного розвитку у складному соціальному середовищі.

Ідентичність виступає складним соціально-психологічним феноменом, що визначає усвідомлення індивідом власного «Я», його унікальності, місця у соціальному світі та взаємозв'язків із соціальними групами. Вона є фундаментом розвитку особистості, формування самосприйняття та соціальної адаптації та охоплює різні аспекти, які взаємодіють між собою та виконують важливі функції у житті людини [1].

Так, наприклад, особистісна ідентичність пов'язана з унікальними рисами індивіда, його здібностями, цінностями та переконаннями і формується під впливом сімейного виховання, освітнього середовища, соціальних взаємодій та

особистого досвіду. Вона забезпечує стабільність самосприйняття, допомагає визначати життєві цілі та приймати рішення, узгоджуючи внутрішні переконання з вимогами соціального середовища.

Соціальна ідентичність визначається приналежністю до різних груп – сім'ї, колективу, професійного чи національного співтовариства і формується через соціалізацію, участь у колективних практиках та засвоєння норм і цінностей групи. Вона дає змогу особистості відчувати свою роль у суспільстві, орієнтуватися у соціальних очікуваннях та будувати ефективні міжособистісні взаємодії. Гендерна – відображає усвідомлення власної належності до певної статі, засвоєння гендерних ролей та соціальних норм поведінки, формуючись під впливом сім'ї, культурних традицій, медіа та взаємодії з однолітками та допомагає орієнтуватися у соціальних ролях і впливає на розвиток міжособистісних стосунків. Професійна або рольова ідентичність формується через навчання, професійний досвід та усвідомлення своєї ролі у трудовій або соціальній діяльності, визначаючи рівень відповідальності, мотивацію до досягнень і способи реалізації потенціалу особистості. Ціннісно-смилова ідентичність пов'язана з усвідомленням власної системи цінностей, життєвих пріоритетів та сенсу існування, формуючись через рефлексію, соціальні взаємодії, культурні та релігійні впливи, і визначає стратегії прийняття рішень, моральні орієнтири та стабільність особистості у складних життєвих ситуаціях.

Формування ідентичності особистості визначається складною взаємодією соціально-психологічних чинників, які поєднують вплив сім'ї, соціального оточення, культурних норм, освітніх та професійних середовищ, а також індивідуальних психологічних особливостей. Сім'я закладає базові цінності, уявлення про себе та рольові моделі, тоді як підтримка або конфлікти в родині можуть сприяти або гальмувати розвиток особистісної ідентичності. Соціальне оточення та колективи формують соціальну ідентичність через прийняття, взаєморозуміння або відторгнення, визначаючи відчуття приналежності та безпеки. Культурні норми та медіа впливають на ціннісні орієнтири, рольові очікування та уявлення про успіх, гендерні ролі та соціальні пріоритети. Освітнє та професійне середовище сприяє розвитку професійної ідентичності, самореалізації та визначенню життєвих цілей, тоді як внутрішні психологічні ресурси людини – темперамент, характер, емоційна регуляція та когнітивні здібності визначають, як вона інтегрує зовнішні впливи.

Тривалі й ґрунтовні теоретичні та емпіричні дослідження засвідчують, що недостатньо сформована ідентичність може істотно впливати на особистісний розвиток, породжуючи різноманітні психологічні та соціальні труднощі: спричиняє невпевненість у власних здібностях та цінностях, ускладнює прийняття рішень, визначення життєвих цілей і планів, знижує самоповагу та підвищує ймовірність внутрішніх конфліктів; викликає внутрішні суперечності щодо

власних ролей у суспільстві, трансформує міжособистісні стосунки та створює труднощі в прийнятті себе і свого тіла; ускладнює вибір кар'єрного шляху, знижує мотивацію досягати успіху та самореалізації, формуючи професійну незадоволеність; проявляється у відсутності чітких життєвих орієнтирів, складнощах у прийнятті моральних рішень, обмеженій здатності справлятися зі стресом та кризами, що підвищує ризик депресивних станів, тривожності, емоційного вигорання або залежної поведінки. Особливої актуальності це питання набуває в умовах різноманітних кризових викликів чи трансформацій (наприклад, під час війни) коли протікання більшості соціальних процесів ускладнюються: пережитий стрес, втрата безпеки та соціальних зв'язків можуть призводити до криз самосприйняття, порушення соціальної інтеграції та загострення внутрішніх конфліктів, що робить формування стійкої ідентичності особливо важливим для психологічної адаптації та збереження цілісності особистості [4].

Загалом недостатньо розвинута ідентичність спричиняє дезадаптацію особистості, обмежує розвиток самосвідомості, саморегуляції та соціальної компетентності, створюючи передумови для психологічних криз, конфліктів із соціальним середовищем та ускладнень у досягненні гармонії між внутрішнім «Я» та зовнішніми соціальними вимогами [5]. Вона зумовлює труднощі у самопізнанні, прийнятті рішень, соціальній взаємодії та самореалізації, підвищує ризик виникнення внутрішніх конфліктів, емоційних розладів і девіантної поведінки. Формування цілісної, гармонійної ідентичності є ключовим фактором для розвитку самосвідомості, соціальної компетентності та здатності ефективно адаптуватися до соціального середовища, що забезпечує стабільність психоемоційного стану та гармонію між внутрішнім «Я» та зовнішніми вимогами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: Монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
2. Жилін М. Аналіз ідентичності з погляду індивідуалістичної та соціальної психології. *Вісник Львівського університету*. 2020. Вип. 6. С. 63–71.
3. Купчишина В. Ч. Теоретичні аспекти дослідження змісту поняття «ідентичність» як психологічного феномену. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 36 (75) № 1 2025. С 12-17.
4. Надвинична Т. Л. Особливості ціннісних орієнтацій студентів закладу вищої освіти в умовах війни. Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи: зб. Матеріалів міжнародної науково-практичної конференції, Тернопіль, 2-3 червня 2022 р. / під заг.ред.: О. Є. Гомотюк. Тернопіль: Університетська думка, 2022. С. 97-100.
5. Фурман А. В. Свідомість як рамкова умова пізнання і методологування. *Психологія і суспільство*. 2017. №4. С. 16-38.

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТАНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА КОНСТРУКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

В умовах постійних соціальних змін і воєнних викликів питання психологічної стійкості набуває особливого значення. Людина змушена адаптуватися до тривалого стресу, невизначеності та інформаційного перенасичення, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу та здатність до конструктивної діяльності. Одним із ключових механізмів, що забезпечують ефективне подолання труднощів, виступає емоційний інтелект – здатність усвідомлювати, розуміти й регулювати емоційні стани. Саме він стає базовим ресурсом у процесі формування копінг-поведінки та психологічної стійкості.

Пономаренко Т. І. та Дорошенко І. В. вдало зауважують – «одні вважають емоційний інтелект здатністю розпізнавати емоції і керувати ними, інші розглядають його як сукупність навичок, що сприяють ефективній міжособистісній взаємодії. Треті наголошують на важливості інтеграції емоцій і раціонального мислення для ухвалення обґрунтованих рішень. Отже, емоційний інтелект є багатогранною концепцією, яка охоплює широкий спектр емоційних і соціальних навичок. Його розвиток є важливим складником особистісного та професійного зростання, а також успішної адаптації в сучасному світі» [3, с. 17].

Усик К. М. описує емоційний інтелект як «когнітивну здатність, особливий тип інтелекту, що дає змогу розуміти свої та чужі емоції, керувати ними та використовувати їх для поліпшення якості виконуваної діяльності. Таким чином, емоційний інтелект складається з трьох взаємопов'язаних розумових процесів: 1) оцінка та вираження емоцій; 2) контроль емоцій; 3) використання емоцій для покращення адаптації. Усі ці здібності можуть бути спрямовані на свої емоції та на емоції інших людей. Оцінка та вираження емоцій можуть здійснюватися вербальними та невербальними способами» [6, с. 246].

Зазначене свідчить, що емоційний інтелект не обмежується емоційною сферою, а є інтегративним механізмом, який поєднує когнітивні, мотиваційні та соціальні компоненти психіки. Саме ця інтеграція забезпечує гармонійне функціонування особистості, знижує рівень внутрішньої напруги та підвищує здатність ефективно діяти в умовах стресу за рахунок кращої психологічної стійкості.

Шевченко О. розуміє психологічну стійкість як «здатність особистості адаптуватися до стресу та труднощів, зберігаючи функціонування і навіть зростаючи після випробувань. Вона включає наполегливість, оптимізм, самовпевненість та соціальну підтримку. Це не статична риса, а комплекс факторів, що змінюються і розвиваються протягом життя, сприяючи ефективній адаптації до невизначеності. Саме тому вважаємо, що емоційний інтелект є важливим фактором психологічної стійкості, особливо в умовах невизначеності. Особи з високим рівнем ЕІ краще усвідомлюють власні та чужі емоції, що допомагає їм регулювати стрес і приймати зважені рішення» [7, с. 97].

Таким чином, зв'язок між емоційним інтелектом і стійкістю особистості має двосторонній характер: з одного боку, розвиток ЕІ підсилює стресостійкість, а з іншого – стабільна, зріла особистість має більше можливостей для ефективної емоційної регуляції. Це підкреслює взаємозалежність когнітивних і афективних процесів у формуванні здатності до адаптації.

«Високий ЕІ може виступати як інтеграція здібностей і навичок, які сприяють ефективному подоланню людиною стресових подій через розуміння, регуляцію, управління негативними емоціями як власних, так і емоцій інших людей завдяки успішній обробці додаткової інформації, яку відображає емоційна система» [1, с. 91].

«Розвинений емоційний інтелект сприяє протидії виникнення дистресу, тривоги, депресії, нейротизму, песимізму, емоційного вигорання, алекситимії, девіантних форм поведінки, а також захворювань і розладів» [2, с. 74].

Отже, ЕІ виконує не лише регуляційну, а й профілактичну функцію, запобігаючи розвитку психоемоційного виснаження. Його формування створює умови для глибшого усвідомлення власних меж, збереження енергетичного ресурсу та зниження впливу негативних емоцій на когнітивну сферу.

Ткаченко Н. В. «підсумовуючи результати проведеного емпіричного дослідження з'ясувала, що здобувачі вищої освіти з високим чи середнім рівнями емоційного інтелекту демонструють продуктивні копінг стратегії, порівняно зі здобувачами вищої освіти з низьким рівнем емоційного інтелекту, які використовують непродуктивні копінгстратегії» [5, с. 102].

Пономаренко Т. І. та Дорошенко І. В. у своєму дослідженні також прийшли до висновку, що «високий емоційний інтелект сприяє адаптивному вибору ефективних копінг-стратегій, як-от проблемно орієнтована поведінка, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка. Натомість низький рівень емоційного інтелекту асоціюється із частішим звертанням до дезадаптивних стратегій, як-от уникнення, заперечення або емоційна ізоляція» [4, с. 127].

Також у ході проведеного нами емпіричного дослідження було встановлено, що високий рівень емоційної компетентності позитивно корелює з використанням адаптивних стратегій подолання стресу – таких як раціональне

планування, активний пошук рішень та звернення по соціальну підтримку. Особи з нижчим рівнем емоційного інтелекту частіше вдаються до неадаптивних форм реагування – емоційного уникання, заперечення або надмірного занурення в негативні переживання. Отримані результати підтвердили гіпотезу про те, що розвиток емоційного інтелекту підвищує стресостійкість, сприяє формуванню психологічної гнучкості й здатності до саморегуляції, що робить його важливим ресурсом адаптації особистості у кризових умовах.

Отже, емоційний інтелект виступає фундаментальною детермінантою конструктивного копінгу та психологічної стійкості особистості. Його високий рівень забезпечує гармонійне поєднання емоційної регуляції, когнітивної усвідомленості та поведінкової адаптивності. Особи з розвиненим ЕІ легше відновлюють внутрішню рівновагу після стресу, проявляють гнучкість мислення і здатність до позитивного переосмислення подій. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту має розглядатися як пріоритетний напрям психологічної освіти, психопрофілактики та соціальної підтримки населення в умовах сучасних викликів, зокрема війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амплєєва О. М., Таранюк Г. Г. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни. *Габітус*. 2023. вип. 45. С. 89–94.
2. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. вип. 36. С. 68–75.
3. Лагодзінська В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту освітнього персоналу. *Забезпечення конструктивної поведінки населення в умовах екстремального стресу*, Київ, 27 берез. 2025 / ред. О. В. Креденцер. 2025. С. 16–19.
4. Пономаренко Т. І., Дорошенко І. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій поведінки здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності. *Наукові записки*. 2025. вип. 1 : Серія: Психологія. С. 122–128.
5. Ткаченко Н. В. Психологічні особливості копінг-стратегій здобувачів вищої освіти з різними рівнями емоційного інтелекту як чинники їх соціального благополуччя. *JOURNAL OF PSYCHOLOGY RESEARCH*. 2024. вип. 30. С. 101–114.
6. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. вип. 60. С. 245–250.
7. Шевченко О. Емоційний інтелект як чинник розвитку психологічної стійкості студентів психологічних спеціальностей. *Психологія. Ментальне здоров'я особистості*. 2025. вип. 15. С. 96–98.

РОЛЬ СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Смислова сфера особистості виступає системоутворювальним чинником внутрішньої стійкості, визначаючи здатність людини адаптуватися до життєвих змін і зберігати цілісність у кризових умовах. Осмислення власного досвіду, життєвих подій і взаємозв'язків є основою формування особистісної резильєнтності, адже надання подіям сенсу забезпечує їх інтеграцію у світоглядну структуру людини [1, с. 92]. У сучасних соціально-психологічних умовах, коли людина постійно стикається з невизначеністю, саме смислова сфера допомагає підтримувати внутрішню рівновагу та сприймати шлях власного розвитку.

Психологічна резильєнтність розглядається як процес активного відновлення, що спирається не лише на емоційну стабільність, а й на усвідомлення особистісних цілей, цінностей і смислів. Як зазначає І. Деркач, розвиток смислової сфери створює умови для саморегуляції, а смислотворення виступає механізмом подолання внутрішніх суперечностей [2, с. 45]. Завдяки глибокому розумінню власних цінностей людина починає діяти більш цілеспрямовано та відповідально, що стає передумовою емоційної зрілості та стабільності.

Розвинена смислова сфера забезпечує людині здатність до рефлексії, переосмислення негативного досвіду й формування конструктивних стратегій поведінки. Згідно з дослідженнями О. Ємельянової, смислова регуляція поведінки сприяє психологічній резильєнтності особистості, оскільки дозволяє зберігати ціннісну послідовність навіть у ситуації невизначеності [3, с. 50]. А через усвідомлення життєвого сенсу відбувається перехід від зовнішніх обставин до внутрішньої сили, що є підґрунтям психологічної резильєнтності сучасної людини [4, с. 53]. Це означає, що смислова сфера не лише формує систему життєвих орієнтирів, а й допомагає людині приймати новий досвід без втрати внутрішньої цілісності.

Під час кризових або травматичних подій саме смислова сфера активізує механізми внутрішнього зростання. Людина, яка здатна знаходити особистісний сенс у пережитому, демонструє вищий рівень психологічної стійкості, емоційної врівноваженості та готовності до нових викликів [5, с. 37].

Формування смислової сфери нерозривно пов'язане з розвитком ціннісної системи. Зріла особистість, спираючись на власні цінності, здатна свідомо керувати емоційними реакціями, вибудовувати життєві орієнтири та відновлювати психологічну рівновагу. Це підтверджує сучасний підхід до резильєнтності як інтеграції когнітивних, емоційних і духовних складових [6, с. 19].

Отже, можна вважати, що гармонійно сформована смислова сфера, яка формує основу для особистісного розвитку, психологічної стабільності та здатності людини реалізувати себе у світі, що постійно змінюється, стає підґрунтям для цих важливих процесів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Банделюк В. А. Ціннісно-смислова сфера особистості як об'єкт психологічного пізнання. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук*. Одеса, 2021. 90–94 с.
2. Деркач І. В. Розвиток смислової сфери у підлітковому віці в контексті самоактуалізації. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. № 2. 43–50 с.
3. Ємельянова О. В. Смислова регуляція поведінки та психологічна резильєнтність особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 16, вип. 4. 41–53 с.
4. Єрмак Л. В. Профілактична та реабілітаційна робота психолога в освітньому середовищі. Київ: Каравела, 2021. 180 с.
5. Мельничук О. В. Сенсожиттєві цінності в структурі особистісної резильєнтності військових. *Психологія і суспільство*. 2024. № 4. 90–101 с.
6. Шевчук І. В. Роль ціннісно-смислових орієнтацій у формуванні психологічної резильєнтності педагогів. *Освітній простір України*. 2024. № 18. 63–72 с.

Ірина Скасків

*спеціаліст 1 категорії Навчально-наукового центру
соціально-психологічної підтримки та резильєнтності, здобувач другого
(магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ПСИХОДУХОВНИЙ РЕСУРС АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

*Душа, як скрипка Страдіварі:
Суцільний біль, суцільний жаль.
Вцілілу після всіх аварій
Її візьме до рук скрипаль.
І стане в грудях серцю тісно,
І полетить воно, як птах,
Туди, де Бог, туди, де пісня,
Туди, де крила на вітрах.
Неоніла Стефурак*

Повернення з війни до цивільного життя є складним багатовимірним процесом, який охоплює не лише фізичне відновлення, а й глибоку психологічну, соціальну та духовну адаптацію. Через вплив бойового досвіду для багатьох ветеранів російсько-української війни цей шлях супроводжується посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тривожністю, депресією, втратою сенсу життя та труднощами у виконанні звичних соціальних, сімейних та професійних ролей. Зважаючи на це, актуальним стає пошук таких форм підтримки, які поєднують психотерапевтичні, соціальні та духовно-ціннісні виміри. Одним із найбільш дієвих напрямів, що відповідає цим критеріям, є арт-терапія, яка постає гнучким та ресурсорієнтованим методом відновлення внутрішньої рівноваги особистості.

Арт-терапія розглядається сучасними українськими фахівцями [4-5] як комплексний психотерапевтичний метод, що використовує художні засоби (малюнок, живопис, ліплення, фотографію, літературну творчість, музику) у терапевтичних цілях, поєднує емоційне вираження, сенсотворення та соціальну взаємодію, сприяючи як психологічному відновленню, так і духовному зростанню особистості. Через творчий процес, завдяки роботі з невербальними образами, особа отримує змогу безпечно вивільнити травматичні переживання, символічно їх осмислити та інтегрувати у власний життєвий досвід. Теоретико-методологічні засади використання арт-терапії для психологічної реабілітації учасників бойових дій ґрунтовно розкрито в роботі Лебедевої С., Овсяннікової Я. та Похілько Д. [9].

Дослідження українських психологів [2–6, 8–10] підтверджують, що арт-терапія може і має ефективно використовуватися серед ветеранів, які пережили

травматичні події та мають фізичні травми, включно з ампутаціями, а також серед тих, хто потребує соціальної та психологічної підтримки. В роботі Т. Розумовської [10] стверджується, що арт-терапія може бути ефективним засобом корекції негативних наслідків ПТСР серед ветеранів війни, підкреслюючи значення системного підходу. Авторка на основі теоретико-аналітичного дослідження проблем проявів і наслідків ПТСР окреслює психологічні механізми дії арт-терапії та її роль у поступовій корекції психічного стану осіб, яким діагностовано цей розлад.

Напрацювання Бойко Г. Бутченко Т. Широкової О. [2] розширює розуміння арт-терапії як інструменту тренінгових технологій у соціальній роботі в умовах воєнного стану. Аналізуючи український та зарубіжний досвід, автори обґрунтовують доцільність та ефективність поєднання творчих практик із соціально-психологічними, адаптаційними та профорієнтаційними тренінгами в роботі з ветеранами, вказують на важливість нормативного підґрунтя, рекомендацій Міністерства охорони здоров'я та Кабінету Міністрів щодо впровадження арт-інтервенцій у систему психосоціальної підтримки.

Практичне впровадження арт-терапії в Україні сьогодні здійснюється як у межах державних, так і громадських ініціатив, від індивідуальних сесій до групових майстерень та арт-резиденцій [13]. Зокрема, в рамках пілотного проєкту соціальної та психологічної реабілітації Захисників і Захисниць України Київської міської державної адміністрації Київський міський центр соціальної, психологічної, професійної та трудової реабілітації "Аскольд" вже декілька років проводить заняття з арт-терапії для поранених захисників [7]. Позитивний результат показали авторська програма В. Маслової «Творча криївка», що передбачає поєднання перебування на природі, творчості та спілкуванні з психологами та художниками, проєкт «Арт Постріл» [1]. На Рівненщині реалізують проєкт «Через творчість про біль» [12], на Тернопільщині – «Воїни світла» [11]. Подібні ініціативи впроваджуються в інших містах. Такі практики демонструють зниження рівня тривожності, емоційного вигорання, сприяють підвищенню самооцінки та формуванню почуття соціальної приналежності, що є ключовими факторами адаптації ветеранів.

При цьому важливо розрізняти мистецькі майстер-класи (хобі) і структуровані арт-терапевтичні інтервенції: останні передбачають оцінку запиту, створення безпечного простору, модерацію фахівця та післяпроцесуальний аналіз робіт. Арт-терапія, звичайно, не є універсальною "паличкою-виручалочкою", не замінює клінічного лікування, а лише доповнює його. При тяжких психічних станах (глибока депресія з суїцидальними ризиками, гострий ПТСР із високою дисфункцією) вона має поєднуватися з клінічною допомогою (психофармакотерапія, когнітивно-поведінкова терапія). Фахова оцінка перед втручанням - обов'язкова.

Сьогодні арт-терапія охоплює безліч різних видів і методик. Нами розробляється дворівнева матриця арт-терапевтичних практик для адаптації

ветеранів, яка може стати інструментом інтеграції науково обґрунтованих методів психосоціальної підтримки у практику реабілітаційних центрів, ветеранських просторів і центрів соціально-психологічної підтримки. Матриця передбачає систематизацію різновидів творчих методів відповідно до їх терапевтичних функцій і цілей, клінічного стану учасників, рівня емоційного навантаження та очікуваних результатів. На першому рівні подається якісна характеристика методів, а на другому показано порівняльну ефективність цих методів при різних станах та проблемах (формується на основі узагальнення наукових джерел, практичного досвіду арт-терапевтів та психологів, а також власного досвіду взаємодії з ветеранами, залученими до творчих практик). Такий підхід уможливорює врахування як специфіки дії кожного методу, так і потенціал їх комбінування у програмі психологічної адаптації учасників бойових дій. Нижче наведено приклад фрагменту матриці:

Таблиця 1

**Фрагмент матриці систематизації різновидів творчих методів
відповідно до їх терапевтичних функцій і цілей, клінічного стану учасників,
рівня емоційного навантаження та очікуваних результатів**

Рівень 1. Характеристика методів

Вид / Метод	Терапевтична ціль	Формат / умови проведення	Рекомендовано	Очікуваний результат
Ізотерапія (малювання, живопис)	Вираження пригнічених емоцій та травматичного досвіду; зниження рівня тривожності, пошук внутрішніх опор і ресурсів, розвиток саморефлексії	Індивідуальна або групова робота у безпечному просторі (з психологом або фасилітатором)	Емоційні розлади (тривожність, депресія), ПТСР, сімейні конфлікти, проблеми самоідентифікації, емоційне вигорання, психосоматичні прояви	Зменшення гіперактивації стресової системи; стабілізація емоційного стану; розвиток самоконтролю та самопідтримки; відновлення почуття внутрішньої цілісності
Музико- терапія	Гармонізація емоцій, зниження тривожності, стимуляція когнітивних процесів	Індивідуальні або групові сесії (прослуховува ння, спів, гра на інструментах)	Психоемоційні розлади, психосоматичні прояви, постстресові реакції, депресія, порушення сну, відчуття ізоляції; реабілітація після інсульту та черепно-мозгової травми, хвороба Паркінсона та інші неврологічні захворювання	Зниження рівня тривожності й напруги; покращення сну; настрою; нормалізація фізіологічних реакцій; стимуляція пам'яті та мовленнєвих функцій; відновлення здатності до емоційної взаємодії

Рівень 2. Порівняльна ефективність методів за психоемоційними станами

Метод / Клінічний стан	ПТСР	Тривожність	Депресія	Емоційне вигорання	Горе / Втрата	Проблеми самоідентифікації	Соціальна ізоляція	Психосоматика
Ізотерапія	+++ Активне опрацювання травми через образи, безпечне вираження емоцій	+++ Фокус на малюванні знижує тривожність	++ Піднімає настрій, стимулює самопізнання	+++ Дозволяє емоційно «звільнитися», підвищити мотивацію	++ Сприяє смыслотворенню і відображенню втрати	+++ Робота з образом себе відновлює ідентичність	++ Колективне малювання стимулює інтеграцію	++ Знімає напруження, впливає на психосоматичні прояви
Музикотерапія	++ Допомагає обробляти емоційні переживання	+++ Ритм, мелодія і дихальні патерни ефективні знижують тривогу	+++ Стимулює емоції, покращує настрій	++ Розрядка емоцій, часткова профілактика вигорання	++ Мелодії допомагають виразити сум, підтримка процесу смыслотворення	++ Розкриття себе через активне музикування та імпровізацію	++ Групова музика сприяє соціальній інтеграції	+++ Регуляція фізіологічних функцій, особливо при травмах і неврологічних проблемах

Примітка:

+ — мінімальний або допоміжний ефект;

++ — помірний ефект, рекомендований у поєднанні з іншими методами;

+++ — високий терапевтичний ефект, метод пріоритетний для даного стану.

У процесі спілкування з ветеранами та волонтерами я неодноразово спостерігала, як творчість стає внутрішнім ліком і ресурсом. Маю кілька особистих спостережень серед ветеранів і волонтерів, яких знаю особисто. Наводжу коротко та анонімно як ілюстрацію терапевтичного впливу творчості:

1. Ветеран І. після повернення з фронту та тривалого лікування внаслідок важкого поранення втратив інтерес до громадського життя. Через фототерапію почав фіксувати природні сюжети і це повернуло йому емоційну гнучкість. Я організувала виставку його фоторобіт та ознайомлювала з відгуками глядачів. З

часом до нього повернулося бажання взаємодіяти з людьми та долучатися до різних соціальних ініціатив.

2. Ветеран Б. після втрати побратима знайшов можливість висловити біль у письмі; процес написання перетворив горе на смислову конструкцію, яка допомогла адаптуватися. Людина зізналася: «Коли пишу — не плачу, а дихаю».

3. Ветеран В. з ампутацією двох верхніх кінцівок після участі в майстер-класі, організованому волонтеркою у шпиталі, почав малювати спочатку куксою, а тепер протезом. Намалював вже більше 30 картин, в тому числі авторських. Тепер проводить майстер-класи для учнів і молоді. Виставки його робіт відбулися в багатьох містах України та за кордоном. На даний момент експонуються в Польщі.

Ці конкретні приклади демонструють реальний позитивний вплив творчої діяльності у зниженні стресу, підвищенні самооцінки та зміцненні соціальних зв'язків, підкреслюють необхідність використання творчості та арт-терапії, але обов'язково в поєднанні наукового підходу і практичного досвіду при роботі з ветеранами.

Підсумовуючи, можемо впевнено стверджувати: арт-терапія є вагомим психодуховним ресурсом та ефективним інструментом у процесі адаптації ветеранів до цивільного життя, що поєднує емоційне, когнітивне та соціальне відновлення. Розробка та інтеграція структурованих арт-практик у програми реабілітації (з урахуванням матриці методик і клінічних показань) має потенціал значно підвищити комплексну ефективність реадaptaції захисників і захисниць. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на оцінку ефективності конкретних арт-терапевтичних протоколів у різних групах ветеранів з метою інтеграції у державні програми та практики реабілітації, використання діджиталізованих арт-методик, що є подальшим та перспективним напрямом для психологічної науки. Також вважаю, що розвиток арт-терапії як частини психосоціального супроводу має стати в цілому пріоритетом для відновлення українського суспільства в післявоєнний період.

ЛІТЕРАТУРА

1. «АРТ постріл» – проект реабілітації бійців АТО та їхніх батьків засобами мистецтва. URL: <https://555art.org.ua/news/art-postril/art-postril-blagodiinyi-volonterskyi-proekt-reabilitatsii-biitsiv-ato-ta-yikh-rodyn-zasobamy-mystetstva/>

2. Бойко Г. В., Бутченко Т. І., Широбокова О. О. Арттерапія як інструмент тренінгових технологій у соціальній роботі в умовах воєнного стану. *Olympicus: науковий журнал*. 2025. № 1. С. 51-59. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/23059>

3. Василевська О. О. Арт-терапія як засіб подолання стресу у військовослужбовців. URL: <https://dp-tmo.mvs.gov.ua/news/show/29>

4. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : збірник наукових праць. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. №3 (29). С. 40-47. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229857491.pdf>
5. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
6. Гірняк А. Н., Біскуп В. С. «Проста мова» як соціально-психологічний ресурс інклюзії. *Габітус*. 2023. № 52. С. 61-65. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/10.pdf>
7. Департамент соціальної політики КМДА. Арт-терапія у процесі реабілітації захисників та захисниць України. URL: <https://dsp.kyivcity.gov.ua/news/art-terapiya-v-protsesi-reabilitatsii-zakhisnikiv-i-zakhisnits-ukraini>
8. Коваль П. Арт-терапія – важливий засіб реабілітації. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2017. № 3 (58). С. 193-197. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2017_3_33
9. Лебєдєва С., Овсяннікова Я., Похілько Д. Теоретико-методологічні засади використання арт-терапії для психологічної реабілітації учасників бойових дій. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/1623913>
10. Розумовська Т. В. (2023). Арттерапія як ефективний засіб корекції негативних наслідків ПТСР. *Наукові записки. Серія: Психологія* (1), С. 58–67. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-8>
11. Тернополяни. Дивовижні малюнки воїнів: волонтери організували заняття з арттерапії для захисників. 2024. URL: <https://ternopoliany.te.ua/zhittya/101116-dyvovyzhni-maliunky-voiniv-volontery-orhanizuvaly-zaniattia-z-artterapii-dlia-zakhysnykiv-foto>
12. Український ветеранський фонд. Цілюща арттерапія допомагає у реабілітації українським бійцям з пораненням. URL: <https://veteranfund.com.ua/2023/04/03/ngo-4/>
13. Veteran Media. Арттерапія вчить піклуватися про душу: як творчість допомагає у психологічній реабілітації ветеранів (2024). URL: <https://veteranmedia.org/artterapiya-vchyt-pikluvatysya-pro-dushu-yak-tvorchist-dopomagaye-u-psychologichnij-reabilitacziyi-veteraniv/>

Ірина Катеринюк
*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ВЗАЄМОДІЙ ТА ОТОЧЕННЯ НА ПРОЦЕСИ САМОУСВІДОМЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ

Період підліткового віку є одним із найвідповідальніших і найскладніших етапів у становленні особистості, адже саме в цей час формується усвідомлення себе як окремої, неповторної індивідуальності, що має власний внутрішній світ і соціальну ідентичність. Визначальним чинником, що впливає на розвиток самоусвідомлення підлітка, постає соціальне довкілля, у якому він живе, навчається та комунікує. Саме родина, шкільне оточення, коло однолітків, а також сучасний медіапростір задають орієнтири, що допомагають юнацтву вибудовувати уявлення про себе, формувати систему цінностей, моральні норми та моделі соціально прийнятної поведінки.

Соціальні взаємодії у цей період відіграють роль своєрідного «дзеркала», у якому особа підліткового віку спостерігає власне відображення через реакції інших — прийняття чи відторгнення, схвалення чи критику. Саме на основі цих відгуків формується відчуття власної значущості, самоцінності, а також розуміння меж між власним «Я» і соціальним світом. Водночас соціальне довкілля стає простором, де підліток навчається балансувати між прагненням до самовираження та потребою в належності до групи [7, с. 194].

Сім'я забезпечує емоційний фундамент, відчуття безпеки та підтримки, що є необхідними умовами для розвитку стабільного образу «Я». Взаємини з батьками у підлітковому віці зазнають якісних змін: дитина прагне автономії, водночас потребує довіри та визнання своєї індивідуальності.

Виокремлюють наступні стилі сімейного виховання, які впливають на становлення самоусвідомлення:

- гіперопіка (надмірна турбота) – постійне втручання батьків у життя дитини, прагнення контролювати її дії, рішення та емоційний стан;
- авторитарний стиль – високий рівень вимогливості та низький рівень емоційного прийняття;
- ліберальний стиль – батьки надають дитині надмірну свободу, не встановлюють чітких обмежень і правил, що призводить до браку структури у внутрішньому світі підлітка;
- демократичний стиль – поєднує чіткість вимог із високим рівнем підтримки, поваги до особистості дитини та довірливим діалогом;

- непослідовний (змішаний) стиль – мінливість реакцій і непередбачуваність поведінки батьків, що створює у підлітка відчуття нестабільності й емоційної небезпеки [1, с. 36].

Найбільш ефективним є батьківський вплив, реалізований через спільну діяльність, що має бути систематичною, емоційно насиченою та різноманітною за змістом. Така взаємодія сприяє тому, що юні особистості природним шляхом переймають стиль життя, інтереси, цінності та поведінкові моделі своїх батьків [2, с. 106; 6, с. 68].

Вплив сімейного виховання, зокрема стилів батьківської взаємодії, є визначальним у формуванні базових складових самоусвідомлення осіб підліткового віку — від ставлення до себе й рівня самоприйняття до розвитку моральних орієнтацій та емоційної зрілості. Водночас із процесом дорослішання коло соціальних контактів підлітка розширюється, і поступово на перший план постають стосунки з однолітками, які стають вагомим чинником становлення його ідентичності.

Соціальне довкружжя однолітків виступає простором, у якому відбувається переосмислення засвоєних цінностей, формуються нові морально-етичні уявлення та розвиваються навички саморефлексії. Аналізуючи вчинки товаришів, підліток починає усвідомлювати власну позицію та поступово вибудовує внутрішні моральні критерії, що сприяє поглибленню самосвідомості [4, с. 211].

Як зазначає психолог Н. Сердюк, стосунки з ровесниками у цьому віці стають складнішими й емоційно насиченими. Взаємодія з друзями, групою чи шкільним колективом сприяє формуванню ідентичності та почуття рівноправності. Водночас конкуренція та суперництво в групі можуть викликати конфлікти, особливо у випадках, коли підліток відчуває загрозу своїй самооцінці або статусу [5, с. 452].

Позитивні взаємини з однолітками, зокрема дружба, підтримка та відчуття прийняття в групі, відіграють вирішальну роль у формуванні стабільного та гармонійного самоусвідомлення. Юнь, яка відчуває соціальну підтримку й емоційне прийняття з боку ровесників, має вищий рівень упевненості у собі, демонструє розвинуті навички саморефлексії та краще розуміє власні почуття й потреби. Такі стосунки створюють безпечний простір для експериментування з різними соціальними ролями, самопрезентації та формування особистісної ідентичності, що є ключовими складовими процесу становлення самосвідомості.

Поряд із міжособистісними контактами усе більшого значення у формуванні самоусвідомлення набуває інформаційне середовище, насамперед соціальні мережі та медіапростір. Важливим аспектом їх впливу є соціальне порівняння. Підлітки схильні співвідносити власні досягнення, зовнішність чи стиль життя з ідеалізованими образами, представленими у профілях блогерів чи

однолітків. Це нерідко викликає почуття незадоволеності собою, меншовартості або тривоги щодо власної відповідності соціальним стандартам [3, с. 133].

Також важливим для розвитку самосвідомості залишається школа — простір, де відбувається пізнання, соціальна взаємодія та становлення особистісної рефлексії. Саме освітній часопростір створює умови для осмислення підлітком себе як активного суб'єкта діяльності, морально відповідальної особистості та члена соціальної спільноти.

Таким чином, соціальне середовище осіб підліткового віку включає як реальні, так і віртуальні форми взаємодії, кожна з яких має власний потенціал впливу на процес становлення самосвідомості. Гармонійне поєднання цих двох вимірів соціалізації сприяє формуванню зрілої, стабільної та інтегрованої «Я-концепції».

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондар Т.В. Стиль взаємин між підлітками і батьками. *Український соціум*, 2010. №4 (35). С. 31-39.
2. Качинська А.В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2013. № 8-9. С. 105-107.
3. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / за ред. К.В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
4. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб., 3-тє вид, перероб., допов. Київ: Академія, 2017. 366 с.
5. Сердюк Н. І. Критерії прояву феномена дружби в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*, 2010. № 9. С. 449–457.
6. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2022. № 18 (63). С. 64-75.
7. Фурман О. Є. Успішність, успіх і Я-концепція особистості. *Психологія і суспільство*, 2023. №1. С. 191-198.

СКЛАДОВІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Здатність людини ефективно справлятися з труднощами та зберігати внутрішню рівновагу стає одним із найважливіших чинників успішної адаптації та благополуччя. Саме це вміння лежить в основі поняття психологічної стійкості. Це не просто відсутність стресу чи проблем, а можливість індивіда адаптовуватись, відновлюватись та розвиватись після посттравматичного досвіду. У науковому дискурсі не існує єдиного визначення даного феномену. Спочатку психологічна стійкість розглядалася як здатність повертатися до попереднього стану після стресу, подібно до фізичного об'єкта, що відновлює форму. Згодом, у результаті наукових досліджень, було окреслено кілька ключових теоретичних підходів до визначення та вивчення психологічної стійкості. Деякі науковці трактують її як відносно стабільну особистісну рису або сукупність якостей, які роблять людину більш стійкою до стресу та нещастя. Ці якості можуть включати самооцінку, оптимізм, самоконтроль, наполегливість та почуття гумору, які сприяють формуванню життєстійкості.

С. Мадді визначав життєстійкість (hardiness) як набір особистісних установок, що дозволяють людям перетворювати стресові ситуації на можливості для зростання. За його теорією життєстійкість включає три взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль, виклик. І чим вище виражені ці риси, тим більша ймовірність, що людина успішно впорається зі стресом [9].

Українська науковця І. Зошій розглядає психологічну стійкість як показник, що використовується для оцінки здатності людини протистояти негативним впливам, підтримувати ефективність діяльності та зберігати здоров'я у стресових ситуаціях [2]. М. Варій стверджує, що «психологічна стійкість є рівновагою між сталістю та мінливістю особистості, де під сталістю розуміються головні життєві принципи і цілі, домінуючі мотиви та способи поведінки в типових ситуаціях, а під мінливістю – динаміку мотивів, появу нових способів поведінки, пошук нових способів діяльності, нового реагування на ситуації» [1].

У сучасних наукових дослідженнях вважається, що центральним для розуміння психологічної стійкості є поняття «резильєнтність», що тлумачиться як процес позитивної адаптації у відповідь на складні життєві обставини, та передбачає активне залучення особистісних ресурсів для подолання труднощів та навіть посттравматичного зростання. О. Кокун вважає, що основними у психологічній адаптації до стресів є життєстійкість та резильєнтність [6]. Науковиця

О. Чиханцова під психологічною стійкістю розуміє «інтегральне утворення, яке об'єднує в собі резильєнтність як процес позитивної адаптації, та життєстійкість як особистісний ресурс, що забезпечує ефективне подолання та трансформацію деструктивного досвіду на користь подальшого розвитку особистості» [6].

Результати наукових досліджень підтверджують, що психологічна стійкість має складну структуру і може бути представлена різними компонентами, що взаємодіють між собою, тим самим формуючи комплексну систему психологічної стійкості [4; 6; 8; 9]. Хоча конкретні моделі можуть відрізнятися, ми означили ключові елементи, які найчастіше зустрічаються у науковій літературі (рис. 1).



Рис.1. Елементи психологічної стійкості майбутнього психолога

Значення психологічної стійкості в сучасному світі неможливо переоцінити. Вона є ключовим чинником: психічного здоров'я, професійної ефективності, міжособистісних стосунків та соціальної стабільності. Психологічна стійкість не є сталою, її можна та треба посилювати і розвивати за рахунок поглиблення самосвідомості, навчання емоційній регуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, культивування позитивного мислення, побудови та підтримки міцних соціальних зв'язків, розвитку почуття сенсу та мети, піклування про своє фізичне здоров'я, навчання та загальний розвиток.

Отже, психологічна стійкість – це здатність особистості ефективно реагувати на стрес, зберігати внутрішню рівновагу, емоційний баланс і працездатність у складних чи кризових ситуаціях. Психологічна стійкість є запорукою професійного довголіття та ефективної діяльності психолога. Соціальні виклики, особливо наслідки воєнних дій, формують запит на висококваліфікованих фахівців, здатних ефективно працювати в екстремальних умовах, надавати допомогу людям з травматичним досвідом та зберігати власне психічне здоров'я. Тому, освітні програми для навчання психологів мають включати компоненти, спрямовані на розвиток психологічної стійкості у студентів, що підвищить ефективності їхньої професійної підготовки, розвиток емоційної саморегуляції та готовності до подолання професійних і соціальних проблем сучасного суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. URL: <file:///D:/Users/SR/Downloads/2891>
3. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/>
4. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
5. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fd810a9f-fd9f-4490-8a86-1c8ac514ecf8/content>
6. Чиханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремаль-них соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint>
7. Шевченко Р. В. Психологічна допомога студентам у воєнний час: виклики та можливості. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 1. С. 89-97.
8. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It can matter more than IQ*. Bantam Books. 1995.
9. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3). P. 160-167.

МОЖЛИВОСТІ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ДОШКІЛЬНИКІВ

Сучасна соціокультурна ситуація в Україні, зумовлена війною, соціальною нестабільністю та численними викликами, суттєво впливає на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. Відомо, що саме в цей період закладаються основи емоційного розвитку, формується здатність до регуляції емоційних станів, опанування соціально прийнятних способів вираження почуттів. Однак внаслідок стресових подій, нестабільності, порушення звичного середовища дитина часто стикається з труднощами емоційної адаптації. Це актуалізує потребу у впровадженні психокорекційних і психопрофілактичних засобів, серед яких важливе місце посідає арт-терапія.

Мистецтво створює сприятливі умови для пізнання внутрішнього світу та емоційних переживань особистості. Основою арт-терапевтичного процесу є спонтанне вираження почуттів, щирість та сам акт творчості, а не зовнішня оцінка рівня професійності чи художньої досконалості твору. Важливою особливістю арт-терапії є зосередженість не стільки на кінцевому продукті творчості, скільки на самій особистості автора, його унікальних потребах, мотиваціях, цінностях і стереотипах. Мова мистецтва близька і зрозуміла дітям, оскільки, як підкреслював К. Ушинський, «діти мислять образами, фарбами, звуками і почуттями». Тому опора на ці особливості дитячого мислення є ключовою у психокорекційній роботі. Уява дитини насамперед реалізується через зорові образи, і лише згодом – через словесні форми [1, с. 6].

Проблематика арт-терапії розглядалася у сфері корекційної педагогіки та спеціальної психології у працях К. Ардобацької, І. Марченко, І. Кузавої. Як інструмент соціалізації та емоційного розвитку дітей арт-терапія досліджувалася О. Вержиховською, І. Григор'євою, В. Липою та Л. Ханзерук. У контексті розвитку уяви та творчого потенціалу цей метод аналізували Н. Малюхова, А. Ібрагімова та О. Качуровська. Питання застосування арт-терапії як ефективного засобу формування емоційної стійкості дітей стали предметом наукових пошуків Т. Сак та Н. Манько.

Емоційна регуляція в дошкільному віці розглядається як здатність дитини усвідомлювати власні емоційні переживання, адекватно їх виражати та поступово набувати навичок контролю за їх інтенсивністю і тривалістю. У цьому віці відбувається поступовий перехід від імпульсивних, афективних реакцій до більш

усвідомленого регулювання поведінки за допомогою дорослого та у взаємодії з однолітками. Важливим чинником є розвиток емоційного словника, здатності ідентифікувати власні емоційні стани та розуміти почуття інших. У випадку порушення цього процесу зростає ризик формування невротичних проявів, агресивності, тривожності, труднощів у соціальній адаптації.

Одним із провідних завдань виховання дітей дошкільного віку є формування вміння керувати власними емоціями, зокрема вчитися контролювати прояви гніву. Забезпечення умов для саморозвитку дитини виступає важливою складовою психолого-педагогічного супроводу, який передбачає надання цілеспрямованої допомоги у подоланні труднощів, що виникають у процесі навчання, виховання та соціалізації [3, с. 154].

Арт-терапія, будучи одним із напрямів психотерапевтичної практики, спрямована на використання мистецьких засобів як способу символічного вираження переживань дитини. Її унікальність полягає в тому, що вона не потребує від дошкільника високого рівня вербального розвитку, оскільки головним каналом є образотворча, музична чи рухова діяльність. Саме тому арт-терапія відкриває широкі можливості для роботи з дітьми цього віку, які ще не завжди здатні словами передати глибину власних емоцій.

Залучення дітей до малювання, ліплення, казкотерапії, музично-ритмічних вправ створює безпечний простір для опосередкованого вираження внутрішніх конфліктів, страхів і тривоги. Дитина, малюючи «злий дощ» або створюючи «пластилінову радість», має змогу зовнішньо проявити власний емоційний стан, що вже є першим кроком до його усвідомлення. Водночас через групові арт-терапевтичні заняття діти вчаться співпереживати іншим, приймати різні способи вираження емоцій, співвідносити свої почуття з досвідом ровесників.

Ефективність арт-терапії у розвитку емоційної регуляції дошкільників пояснюється тим, що вона активує процеси самовираження та саморозкриття, знижує рівень тривожності й напруги, сприяє розвитку уяви та креативності. Важливим є й те, що арт-терапевтична діяльність носить ігровий характер, що відповідає провідному виду діяльності дошкільного віку. Діти охоче беруть участь у таких заняттях, відчуваючи радість і задоволення, що значно підвищує їхню результативність [4, с. 88].

Прикладом є вправи «Малюємо емоції», коли дитина зображує свій настрій у вигляді кольорових плям чи символів; «Кольоровий настрій», де кожна емоція асоціюється з певним кольором; «Казка про мій страх», коли дитина створює історію та малюнки про тривожну для себе ситуацію, трансформуючи її у безпечний сюжет. Завдяки таким методам діти навчаються називати й диференціювати емоції, усвідомлювати причини їх виникнення, знаходити альтернативні способи реагування.

Практика показує, що після систематичних арт-терапевтичних занять у дошкільників покращується здатність контролювати власні імпульсивні реакції, знижується рівень агресивності, виявляється більша врівноваженість у спілкуванні з однолітками. У дітей формується навичка самозаспокоєння через творчість, з'являється готовність обговорювати власні почуття з дорослими. Позитивні зміни спостерігаються також у рівні самооцінки та впевненості у собі.

Таким чином, арт-терапія виступає важливим психокорекційним інструментом у розвитку емоційної регуляції дошкільників. Вона дозволяє забезпечити гармонійне поєднання емоційного і когнітивного аспектів розвитку, створює умови для самовираження та соціалізації дітей. Її інтеграція у систему дошкільної освіти має значний потенціал для підвищення психологічного благополуччя дітей, профілактики емоційних розладів та забезпечення їхньої адаптації до складних життєвих обставин.

Перспективним напрямком подальших досліджень є розробка та апробація комплексних програм арт-терапевтичного спрямування для різних категорій дітей, у тому числі тих, які пережили стресові та травматичні події. Важливою є також підготовка педагогів та психологів до впровадження арт-терапевтичних практик у дошкільних закладах, що забезпечить їхню сталість та системність.

Отже, арт-терапія є ефективним методом розвитку емоційної регуляції у дітей дошкільного віку, оскільки поєднує природну для дитини ігрову та творчу діяльність із психокорекційним впливом. Вона створює умови для безпечного вираження почуттів, сприяє зниженню тривожності й агресивності, формує здатність до усвідомлення та контролю власних емоцій. Систематичне застосування арт-терапевтичних методів у дошкільних закладах не лише допомагає вирішувати наявні емоційні проблеми, а й виконує профілактичну функцію, зміцнюючи психологічне благополуччя та стійкість дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арт–технології в роботі з дітьми : навчальний посібник, уклад. Оксана Сорочинська. Житомир : Вид–во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. 140 с.
2. Борщенко Н. О. (2021). Використання засобів арт-терапії у формуванні емоційної стійкості дітей дошкільного віку. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (195), 159–163. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-195-159-163>
3. Костенко Н., Азаренко Н. Арт-терапія як засіб творчого та емоційного розвитку дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика : матеріали IX Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Харків, 19–20 берез. 2025 р.) Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди*. Харків, 2025. С. 152–156.
4. Флоренко А. Арттерапія у роботі з дітьми дошкільного віку. Моделі життєтворчості у сучасних соціокультурних контекстах : матеріали доп. наук.-

практ. on-line конф. для студ., аспірантів, викл., учителів шк., вихователів ЗДО, Харків, 10 листоп. 2023 р. Харків нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2023. С. 87–90.

5. Moula Z, Powell J, Brocklehurst S and Karkou V (2022) Feasibility, acceptability, and effectiveness of school-based dance movement psychotherapy for children with emotional and behavioral difficulties. *Front. Psychol.* 13:883334. doi: 10.3389/fpsyg.2022.883334

6. Pearson Jayda, "Utilizing Dance/Movement Therapy for Children with Attention- Deficit/Hyperactivity Disorder: Development of a Method" (2024). *Expressive Therapies Capstone Theses.* 793. URL: https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/793

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Війна як екстремальна соціально-політична ситуація кардинально впливає на психологічний стан молоді, зокрема студентів. У цей період вони стикаються не лише з особистими викликами (втрата безпеки, невизначеність майбутнього, вимушене переселення, сімейні втрати), але й з необхідністю адаптації до нових умов навчання, міжособистісної взаємодії та життєдіяльності загалом. Ці фактори актуалізують проблему психологічної стійкості та пошуку ресурсів, які забезпечують збереження особистісної рівноваги.

Дослідження ресурсності у студентської молоді є надзвичайно важливим, оскільки саме цей віковий період характеризується становленням життєвих цінностей, професійної ідентичності та формуванням механізмів подолання стресу.

У сучасній психології відсутнє єдине, загальновизнане визначення поняття «ресурс», оскільки його інтерпретація значною мірою залежить від теоретико-методологічних підходів конкретних дослідників. Цікавим є те, що в різних наукових традиціях цей концепт набуває відмінного змістового наповнення. Зокрема, у німецькій психологічній школі акцент на ресурсах робиться переважно у сфері психотерапії, особливо дитячої. Так, Б. Клеменц розрізняє ресурси середовища (наприклад, позитивні міжособистісні взаємини) та особистісні ресурси (фізичні й психологічні). Натомість У. Віллуцкі виокремлює три групи ресурсів: внутрішньоособистісні, міжособистісні та зовнішні. Внутрішньоособистісні ресурси відображають індивідуальні сили й здібності людини (наприклад, навички розв'язання проблем), міжособистісні – пов'язані з досвідом у взаєминах, тоді як зовнішні вкорінені у соціальному, культурному й фізичному контексті [3, с. 78].

У контексті війни стійкість означає не відсутність негативних переживань, а здатність особистості мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для збереження функціонування. Наукові підходи (К. Хобфолл, М. Лахар, Д. Коннор, Дж. Девідсон) підкреслюють роль ресурсів у забезпеченні життєвої адаптації.

Під ресурсами розуміють усі ті внутрішні та зовнішні фактори, які сприяють збереженню психічного здоров'я, підтримці оптимального функціонування та подоланню кризових ситуацій. До них відносять:

- внутрішні ресурси: віра у себе, оптимізм, самооцінка, емоційна регуляція, креативність, когнітивна гнучкість, смисложиттєві орієнтації;
- зовнішні ресурси: соціальні контакти, підтримка близьких, групова згуртованість, культурні традиції, доступ до освітніх можливостей;
- фізичні ресурси: стан здоров'я, фізична активність, базові потреби (сон, харчування, безпека).

Студентська молодь в умовах війни є однією з найбільш уразливих категорій населення, оскільки її розвиток припадає на період інтенсивного пошуку ідентичності та формування автономності. Нестача ресурсів або їх втрата (економічних, соціальних, інформаційних) може призводити до зростання тривожності, депресивних станів, апатії, зниження академічної мотивації.

Однією з ключових проблем у вивченні особистості в умовах екстремальних випробувань виступає проблема формування та розвитку психологічної стійкості. Цей феномен визначає збереження психічного й соматичного здоров'я, запобігає дезінтеграції та виникненню особистісних порушень, створює основу внутрішньої гармонії людини. Психологічна стійкість розглядається як соціально-психологічна характеристика, що відображає здатність особистості витримувати вплив надзвичайних та критичних ситуацій без істотних втрат, долати їх наслідки за допомогою відповідних стратегій, удосконалюючи власні якості, підвищуючи рівень адаптації та соціальної зрілості. По суті, цей конструкт відображає адаптаційний потенціал людини, що зумовлює її можливості ефективного подолання складних життєвих обставин [1, с. 4].

Психологічна стійкість трактується сучасними науковцями як інтегративна характеристика особистості, що відображає її здатність ефективно діяти в умовах підвищеного стресу, зберігати самоконтроль та внутрішню рівновагу. Вона включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

Разом з тим, студенти демонструють високий потенціал до мобілізації ресурсів: активно включаються у волонтерські ініціативи, підтримують соціальні мережі контактів, знаходять сенс у професійній підготовці. Таким чином, психологічна стійкість молоді виступає результатом взаємодії ресурсів і викликів середовища.

Емпіричні дослідження доводять, що якість і кількість особистісних ресурсів безпосередньо корелюють із рівнем психологічної стійкості. Найбільш значущими для студентської молоді є соціальна підтримка, когнітивні ресурси (здатність до планування, прогнозування), емоційна регуляція та ціннісно-сміслові орієнтації. Це дозволяє розглядати ресурсність як провідний чинник збереження функціональності та внутрішньої рівноваги в умовах воєнної кризи.

Розвиток ресурсності студентів можливий через впровадження тренінгових програм, спрямованих на формування навичок емоційної регуляції,

розвитку критичного мислення, підтримки соціальних зв'язків та зміцнення смисложиттєвої сфери. В освітньому середовищі важливо поєднувати психоедукацію з практичними техніками самодопомоги, що сприятиме формуванню стійких моделей поведінки у кризових обставинах.

Отже, у період війни психологічна стійкість студентської молоді безпосередньо залежить від здатності особистості мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси. Ресурсність виступає фундаментальною умовою стійкості, забезпечуючи адаптацію, збереження психічного здоров'я та здатність до продуктивного функціонування. Отримані висновки мають значну практичну цінність для організації психологічної підтримки студентів у кризових ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С 3-14
2. Кокун О. М. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 203 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742487/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_1.pdf
3. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с. URL: <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/110552/Psykholohichnyy-suprovid-osobystosti-v-umovakh-viyny.pdf>
4. Maddi S.R. Creating meaning through making decisions. The human quest for meaning: Theories, research, and applications. 2012. P. 57–80.
5. Maddi S.R., Khoshaba D.M., Harvey R.H., Fazel M., Resurreccion N. The Personality Construct of Hardiness: Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*. 2011. No51(3). P. 369-388.

ЗМІСТОВО-КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МЕДІАТОРА ЯК ЧИННИК ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА СУСПІЛЬСТВА

Актуальність. Сучасні суспільні трансформації й зростання конфліктності на різних рівнях створюють ризики для психосоціальної стабільності індивідів і громад. Медіація, як механізм фасилітації діалогу та пошуку взаємоприйнятних рішень, сприяє відновленню соціального капіталу та зниженню напруги в суспільстві [1; 2]. У цьому контексті змістово-комунікативна компетентність медіатора (здатність до аналітичного розуміння конфлікту, володіння вербальними техніками та емпатійною регуляцією) є ключовим чинником, що визначає ефективність процесу і довгострокову психосоціальну стабільність сторін [3; 4].

Практичну цінність мають праці Ю. О. Суходолі, у яких розкрито роль сімейного середовища та соціального інтелекту в адаптаційних процесах особистості [4; 5]. Її результати створюють підґрунтя для інтеграції сімейно-соціальних чинників у підготовку медіаторів як агентів психосоціальної стабільності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити вплив змістово-комунікативної компетентності медіатора на рівень психосоціальної стабільності учасників конфліктів і соціальну згуртованість у спільнотах.

Завдання:

- 1) проаналізувати поняття «змістово-комунікативна компетентність медіатора» в сучасній літературі [1–3];
- 2) виокремити структурні компоненти компетентності (пізнавально-аналітичний, вербально-комунікативний, емпатійно-регулювальний, етичний, методично-процедурний) [2; 3];
- 3) дослідити зв'язок між рівнем компетентності медіатора та показниками психосоціальної стабільності учасників медіаційних процесів;
- 4) сформулювати практичні рекомендації для підготовки медіаторів з урахуванням досліджень Ю. О. Суходолі [4; 5].

Методи дослідження: аналіз наукових джерел, контент-аналіз протоколів медіацій, експертні інтерв'ю, опитувальники учасників (самооцінка емоційної стабільності, сприйняття справедливості, задоволеність результатом), кореляційний та регресійний аналіз.

Ключові поняття і модель. Змістово-комунікативна компетентність - це багатовимірна система, що включає:

- пізнавально-аналітичний рівень (системне розуміння суті конфлікту та контексту) [1];
- вербально-комунікативний рівень (техніки активного слухання, фреймінг, парафразування) [2];
- емпатійно-регулювальний рівень (розпізнавання й регуляція емоцій) [3];
- етичний компонент (нейтральність, конфіденційність, повага) [2];
- методично-процедурний рівень (адаптація процедур до контексту конфлікту) [4; 5].

Очікувані результати. Високий рівень змістово-комунікативної компетентності медіатора сприяє зниженню емоційної напруги та збільшенню довіри сторін, що підвищує ймовірність успішної угоди та довгострокової психосоціальної стабільності. Інтеграція досліджень Суходолі розширює розуміння соціальних механізмів впливу на результативність медіації.

Практичні рекомендації:

Ввести в навчальні програми курс «Змістово-комунікативна майстерність медіатора» з тренінговими завданнями та відеосупервізією [3; 4];

Розробити практичні тренінги з емпатійної регуляції та роботи з наративами конфлікту з урахуванням сімейно-соціального контексту [4; 5];

Використовувати супервізію та самооцінювання для підтримання професійного розвитку медіаторів [2; 6].

Висновки. Змістово-комунікативна компетентність медіатора є ключовою умовою ефективної медіації та фактором підвищення психосоціальної стабільності особистості й суспільства. Використання практичних напрацювань Ю. О. Суходолі дозволяє посилити практичну спрямованість підготовки медіаторів і поглибити їх здатність працювати з соціальною та емоційною динамікою учасників конфлікту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Fisher R., Ury W. Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In. - 2nd ed. - New York: Penguin Books, 1991.
2. Moore C. W. The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict. - 4th ed. - San Francisco: Jossey-Bass, 2014.
3. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : Університетська думка, 2020. 376 с.
4. Суходоля Ю. Сім'я як чинник розвитку соціального інтелекту молодших школярів під час дистанційного навчання : дис. д-ра філос. (PhD) : 053 - Психологія / Суходоля Ю. О. - Хмельницький, 2024. 210 с.
5. Суходоля Ю. Виклики різноманітності в сучасній психології : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 2023 р.) / Суходоля Ю. - Тернопіль: ЗУНУ, 2023. — С. 112–115.
6. ДСТУ 8302:2015. Документування інформації. Бібліографічний опис. Загальні вимоги та правила складання. Київ: Мінекономрозвитку України, 2016.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТЕРАПЕВТИЧНИХ КАЗОК У РОБОТІ З ДІТЬМИ

У сучасному освітньому та соціальному середовищі дитина стикається з численними викликами - від інформаційного перевантаження до емоційної нестабільності, спричиненої складними життєвими подіями. Психологи все частіше звертаються до методів, що поєднують елементи творчості, гри та внутрішнього переживання. Одним із таких методів є терапевтична казка, яка має потужний психологічний потенціал.

Казка є природною формою пізнання світу дитиною. Вона допомагає не лише зрозуміти логіку подій, а й знайти сенс у власних переживаннях, відчуті безпеку та прийняття. Саме тому у практиці дитячого психолога казка виступає не просто засобом розповіді, а інструментом саморозкриття, емоційного розвантаження й формування внутрішніх ресурсів [1]. Психологічний потенціал казки полягає у її здатності впливати на три основні сфери розвитку дитини - емоційну, когнітивну та соціальну.

В емоційній сфері казка сприяє розпізнаванню та прийняттю почуттів, допомагає пережити страх, сором, гнів чи провину у безпечній формі. Через образи й символи дитина проживає власні внутрішні конфлікти, вчиться відновлювати рівновагу і бачити можливість позитивного виходу з труднощів [2].

У когнітивному аспекті казка стимулює мислення, уяву, мовлення, сприяє розвитку пам'яті й здатності узагальнювати. Вона формує причинно-наслідкове мислення, навчає аналізувати вчинки героїв, розуміти зв'язок між вибором і наслідками [3]. Такі процеси є важливими для розвитку саморефлексії та усвідомленого ставлення до власних дій. Соціальний компонент полягає у тому, що через спільне слухання, обговорення або інсценізацію казок дитина навчається спілкуватися, ділитися враженнями, висловлювати думку, проявляти співчуття і підтримку. За спостереженнями М. Замелюк, казкотерапія створює простір довіри й відкритості, де дитина вчиться приймати інших і себе [2].

Важливим аспектом психологічного потенціалу терапевтичної казки є її вплив на адаптацію дитини до нових умов життя. У цьому контексті доречним є підхід А. В. Фурмана, який розглядає адаптованість як гармонійну взаємодію особистості із середовищем, коли внутрішній стан людини узгоджується з вимогами зовнішнього світу. [6] Казкотерапія, працюючи через емоційні образи й метафори, допомагає дитині досягти цієї гармонії: прийняти нові обставини, знизити рівень внутрішнього опору й знайти відчуття стабільності.

Саме тому казка є ефективним засобом підтримки дітей у процесах адаптації до школи, дитячого садка, зміни соціального середовища чи родинних обставин [4]. Казка виконує також виховну та моральну функцію. Через символіку добра і зла, справедливості й співчуття вона допомагає дитині усвідомити цінність людських відносин, формує уявлення про моральні норми поведінки. Як зазначає І. Тимків, казка - це не лише історія про вигаданий світ, а й «м'який інструмент формування внутрішньої культури почуттів» [5].

Таким чином, терапевтична казка має надзвичайно високий психологічний потенціал, оскільки поєднує елементи гри, мистецтва й емоційного досвіду. Вона створює унікальний простір, де дитина може без страху висловити те, що її турбує, побачити власні почуття збоку та знайти у казковому сюжеті відповіді на реальні життєві запитання. У процесі взаємодії з казкою формується внутрішня гармонія, відчуття безпеки та підтримки, що є основою психологічного здоров'я. Казка допомагає дитині усвідомити власну цінність, вчить довіряти світу, шукати вихід із труднощів і не втрачати віру у добро.

Її сила полягає в тому, що вона звертається не лише до свідомості, а й до підсвідомих рівнів психіки, м'яко змінюючи сприйняття дійсності. Отже, використання терапевтичних казок у роботі з дітьми є не просто методом корекції емоційних станів, а цілісним підходом до розвитку особистості, який поєднує пізнавальні, етичні й духовні аспекти. У поєднанні з іншими видами арттерапії цей метод забезпечує глибоку психологічну підтримку, сприяє розвитку саморегуляції, адаптивності та формуванню зрілої, стійкої особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василевська О. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними групами клієнтів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічна*. 2020. № 6. С. 23–29.
2. Замелюк М. І., Міліщук С. О. Казкотерапія як психологічний метод у роботі з дітьми дошкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 63, т. 1. С. 41–44.
3. Лісневська Н. Казкотерапія як психотерапевтичний метод впливу на психічний стан дітей дошкільного віку. *Серія: Педагогічні науки*. 2023. № 3. 590 с.
4. Ласточкина О. В. Казкотерапія як засіб корекції мовлення дітей дошкільного віку. *Вісник Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка*. 2017. № 3. С. 117–120.
5. Тимків І. М. Казкотерапія: філософсько-освітня рефлексія. *Наукові записки ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника»*. 2021.
6. Фурман А. В. *Психодіагностика особистісної адаптованості: наукове видання*. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.

Людмила МIRONЮК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

РОЛЬ ДУХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Професійне становлення майбутнього психолога є складним і багаторівневим процесом, де важливу роль відіграє не лише засвоєння теоритичних знань і практичних умінь, а й розвиток духовного потенціалу. Український вчений та педагог І. Бех зазначив, що духовність дає цінний фундамент професійної діяльності, формує толерантність, здатність до емпатії, моральної відповідальності та допомагає становленню гуманістично орієнтованого фахівця [1].

Духовний потенціал вміщує систему смислів, ідеалів та життєвих цінностей, що визначають внутрішню позицію психолога щодо себе, інших людей та професії.

Доктор психологічних наук Т. Титаренко вважала, що у процесі навчання майбутні психологи зобов'язані оволодіти не лише професійними компетентностями, а й розвивати у собі здатність до морального вибору, рефлексії та духовної самореалізації [9].

Зарубіжні наукові дослідження доводять, що включення духовного виміру в процес професійної підготовки сприяє формуванню стабільної професійної ідентичності майбутнього фахівця та розвитку психологічної зрілості, необхідної для ефективної взаємодії з клієнтами [7].

Психолог із розвиненим духовним потенціалом відзначається автентичністю, відкритістю та здатністю до глибокого розуміння в міжособистісних стосунках, що становить основу його професійної компетентності.

У вітчизняному науковому дискурсі освітні діячі В. Кремень, І. Карась визначають, що духовність майбутнього психолога є основою його професійної етики та здатності до здійснення психологічної допомоги, зорієнтованої на гідність та унікальність особистості клієнта [6; 4]. Такий підхід включає інтеграцію у процес навчання та практичної підготовки студентів.

Важливе значення має здатність майбутнього психолога усвідомлювати власний життєвий шлях, знаходити сенс у професійній діяльності та формувати відповідальне ставлення до особистісного розвитку. Австрійський філософ та психолог Віктор Франкл, відомий як психолог у концтаборі, вважав, що справжня зрілість особистості можлива лише тоді, коли людина здатна віднайти

і реалізувати сенс свого існування [3]. Це твердження є особливо важливим для майбутніх психологів, адже їхня професійна місія пов'язана з підтримкою інших людей у пошуку власного сенсу, гармонії та внутрішньої сили.

Духовний потенціал відіграє важливу роль у формуванні ціннісно-смислової сфери становлення майбутніх психологів, професійної ідентичності, етичної та духовної зрілості.

По-перше, духовний потенціал сприяє формуванню ціннісної готовності психолога до роботи з клієнтом: це здатність бачити людину як цінність, підтримувати гідність, опиратися на етичні норми, здійснювати відповідальний вибір у професійній діяльності.

По-друге, розвиток духовного потенціалу забезпечує ресурс емоційної витривалості, емпатійності, психологічної стійкості, що є особливо важливим в умовах емоційного навантаження та ризику професійного вигорання [5].

Крім того, майбутні психологи, які активно розвивають свій духовний потенціал, демонструють вищий рівень професійної саморефлексії, здатність до критичного перегляду власної практики, усвідомленого вибору методик і підходів, здатність до смислової орієнтації своєї діяльності - від «робити» до «бути» психологом-суб'єктом [2].

Освітні програми та практики підготовки психологів, що включають формування духовно-ціннісних компетентностей - наприклад: тренінги зі смислу, волонтерські проекти, рефлексивні щоденники, групи супервізії з акцентом на цінностях - показують свою ефективність у поглибленні духовного потенціалу студентів-психологів [8].

Таким чином, духовний потенціал виконує кілька основних функцій у професійному становленні майбутніх психологів:

- Ціннісно-смислова функція - забезпечує орієнтацію на гуманістичні ідеали, моральні норми та етичні принципи;
- Мотиваційна функція - стимулює прагнення до саморозвитку та вдосконалення професійної майстерності;
- Регулятивна функція - допомагає приймати відповідальні рішення у складних професійних ситуаціях;
- Екзистенційна функція - формує здатність підтримувати інших у кризових станах, опираючись на власний досвід духовного пошуку

Отже, у контексті професійної підготовки психологів розвиток духовного потенціалу можна розглядати як інтеграційний компонент, що підтримує не лише компетентність, але й глибинну готовність до професійної діяльності, відповідає вимогам сучасності (емоційної, етичної, ціннісної) та сприяє формуванню психолога-професіонала як цілісної особистості, що визначає якість майбутньої фахової діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. (2017). Особистість у духовному розвитку: гуманістичні орієнтири сучасної освіти. Київ: Либідь.
2. Данілова О. С., Щерблюк О. І. (2020). Духовний потенціал та особистісні якості майбутніх фахівців-психологів (емпіричне дослідження на базі ОНУ імені І. І. Мечникова). Габітус. DOI: 10.32843/...
3. Frankl V. (1992). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
4. Карась І. М. Духовний розвиток майбутнього психолога: навч. посіб. - Львів: ЛНУ, 2020. 180 с.
5. Koenig H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012. P. 1–33.
6. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі. К.: Знання, 2015. 472 с.
7. Маслоу А. Психологія буття. К.: PSYLIB, 2002. 302 с.
8. Мельничук І. Я. Розвиток духовного потенціалу особистості засобами позитивної психотерапії. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 4. С. 78–83. DOI: 10.32782/...
9. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у вимірах духовності. Либідь, 2019. 304 с.

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ГУМОРУ НА ТЕМУ ВІЙНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна в Україні поставила феномен гумору в новий науковий контекст. Він перестає бути лише розвагою і постає як складний психічний, культурний та соціально-комунікативний механізм, що дозволяє суспільству долати стрес, зберігати гідність і колективну стійкість у часи випробувань. У досвіді війни сміх має подвійний характер – водночас є засобом психологічного захисту й способом критичної рефлексії. Зазначена подвійність перетворює сприймання воєнного гумору на об'єкт міждисциплінарного аналізу в психології, соціології та культурології.

Попри повсякденність проявів комічного, в науковій літературі підкреслюється, що гумор не має однозначного визначення або єдиної інтерпретації. Іноземні та вітчизняні науковці пропонують різні підходи до трактування цього явища, наголошуючи на його комплексній природі. Зокрема, М. Б. Кліманська в огляді досліджень зазначає, що сучасна наука розглядає гумор як інтегральне утворення індивідуальності особистості, пов'язане зі структурними компонентами психіки та соціальними взаємодіями [4, с. 226].

У контексті воєнної реальності механізм гумору набуває особливого значення. Як зазначають І. Клименко та І. Бортнічук, воєнний гумор виконує функцію емоційного дистанціювання від травматичних подій. Меми, анекдоти та жарти, поширені в соціальних мережах після 24 лютого 2022 року, допомагають зберігати відчуття контролю над хаосом реальності [3, с. 77]. Подібні форми комічного сприймаються не як легковажність, а як спосіб виживання – колективний акт подолання страху. Висновок узгоджується з ідеями В. Франкла, який у роки Другої світової війни називав гумор «душевною зброєю» у боротьбі за самозбереження [7, с. 48].

Гумор у воєнному контексті проявляється на рівнях індивідуальної психіки, міжособистісних відносин і соціальної взаємодії. На індивідуальному рівні він виконує інтрапсихічну функцію – допомагає переосмислити власний досвід, зменшити емоційну напругу та зберегти відчуття цілісності «Я». Як наголошує К. Р. Едвардс, здатність жартувати про себе формує позицію внутрішнього спостерігача, що забезпечує психологічну автономію [8, с. 198]. На соціальному рівні гумор перетворюється на ресурс згуртованості. За спостереженням Р. Мартіна, люди набагато частіше сміються у присутності інших, а отже, гумор еволюційно виконує функцію групової когезії [10, с. 50].

Саме тому в українському суспільстві спільний сміх над абсурдом війни став символом єдності, колективної гідності та опору.

Українські дослідження останніх років підтверджують адаптаційну роль гумору. Так, К. Колесникова довела, що афіліативний і самопідтримувальний стилі гумору корелюють із високою самооцінкою, емпатією та низькою тривожністю, тоді як агресивний і самопринижувальний стилі пов'язані з емоційною ригідністю [5, с. 95]. Здійснений висновок має безпосереднє значення для аналізу воєнного гумору: домінування солідарного, «теплого» сміху, а не саркастичного висміювання, вказує на зрілі форми колективного самозахисту. Подібні результати спостерігала і О. Ігумнова, яка визначила, що гумор знижує емоційне виснаження і допомагає особам, що перебувають у хронічному стресі, зберігати контроль над ситуацією [2, с. 29].

Водночас зарубіжні дослідники, зокрема Р. Мартін [10] та Г. Лефкерт [9], розглядали гумор як стрес-протекторний чинник. Вони довели, що люди з розвиненим почуттям гумору схильні сприймати стресові події як виклик, а не як загрозу, що зменшує страх і підвищує відчуття контролю.

О. Зайва у своїй дисертації показала зв'язок між емоційним інтелектом і схильністю до гумору. Вона пише, що високий рівень емоційної компетентності сприяє використанню афіліативного, а не агресивного гумору [1, с. 121]. У контексті війни це означає, що здатність розуміти й регулювати емоції стає критичним чинником конструктивного сприймання комічного. Саме зазначені риси дають змогу українцям не втратити людяність, зберігаючи іронічну дистанцію до власних страждань.

У соціально-комунікативному аспекті гумор під час війни стає мовою взаєморозуміння. П. А. Вернон вважає, що жарт змінює комунікативну рамку повідомлення, знижуючи його серйозність і дозволяючи висловлювати делікатні теми без прямої конфронтації [11, с. 132]. Сила воєнного гумору проявляється у здатності говорити про смерть, втрату чи страх без відрази й безсилля, натомість відкриваючи простір спільного емоційного розуміння. Форма психологічного маневру допомагає людям залишатися відкритими до спілкування навіть у моменти найвищої напруги [36].

Серед українських авторів варто згадати М. Кліманську, яка трактує гумор як інтегральне утворення індивідуальності, тісно пов'язане зі структурою психіки й соціальною взаємодією [4, с. 226], а також О. Товстухіну, котра наголошує на його багаторівневій природі та здатності поєднувати перцептивні, емоційні й поведінкові процеси [6, с. 146]. Їхні висновки дозволяють пояснити, чому саме воєнний гумор виявився ефективним способом емоційного самозбереження українців – він задіює всі рівні психічної регуляції: когнітивний, афективний і поведінковий.

Відтак, гумор у воєнний період – це не заперечення трагедії, а спосіб виживання в ній. Його сприймання передбачає глибоку когнітивну гнучкість,

здатність перетворювати страх на сміх і безсилля на іронічну дистанцію. Завдяки роботам українських і зарубіжних дослідників можна стверджувати, що гумор є потужним механізмом психологічної резильєнтності. Він дозволяє індивіду і колективу відновлювати емоційну рівновагу і людяність у нелюдських обставинах. Наукова рефлексія воєнного гумору відкриває новий вимір психологічного пізнання – як людина через сміх зберігає право на внутрішню свободу, навіть тоді, коли зовнішня дійсність позбавляє її всього іншого.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: дисертація на здобуття ступеня кандидата психологічних наук. Дніпропетровськ, 2006. 191 с.
2. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології. Запоріжжя*. 2020. №1. Т.2. С. 28-33. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.5>
3. Клименко І. В., Бортнічук І. О. Психологічні особливості сприймання різних видів гумору в умовах війни. *Український психологічний журнал*. №2(20). 2023. С. 72-83. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2023.2\(20\).5](https://doi.org/10.17721/upj.2023.2(20).5)
4. Кліманська М. Б. Психологічні особливості використання гумору медичними працівниками. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 21. С. 225–236.
5. Колесникова К. Структура почуття гумору як властивості особистості. *Журнал науковий огляд*. 2021. № 3 (75). С. 90–99. DOI 10.29038/eejpl.2020.7.1.gor.
6. Товстухіна О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання. *Матеріали конференцій МНЛ*. 2024. С. 146–148. URL: <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/794>
7. Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі : переклад з англ. Київ : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.
8. Edwards K. R. Humor creation ability and mental health: Are funny people more psychologically healthy? *Europe's Journal of Psychology*. 2010. Vol. 3. P. 196–212.
9. Lefcourt H. M. Humor as a stress moderator in the prediction of blood pressure obtained during five stressful tasks. *Journal of Research in Personality*. 1997. № 31 (4). P. 523–542.
10. Martin R. A. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*. 2003. Vol. 37. P. 48–75
11. Vernon P. A. Genetic and environmental correlations between trait emotional intelligence and humor styles. *Journal of Individual Differences*. 2009. Vol. 30 (3). P. 130–137.

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕХНІК У РОБОТІ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ТА ВЕТЕРАНАМИ

Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентне психологічне навантаження на військовослужбовців, які щодня перебувають у ситуаціях підвищеної небезпеки, відчують вплив хронічного стресу, фізичного виснаження та емоційного перенапруження. Тривале перебування в умовах бойових дій призводить до розвитку психотравмувальних станів, зокрема тривожності, порушень сну, підвищеної нервової збудливості, депресивних симптомів і ризику виникнення посттравматичного стресового розладу. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають ефективні, доступні та науково обґрунтовані методи психологічної допомоги, серед яких техніки релаксації посідають провідне місце.

Релаксацийні практики знижують рівень фізіологічної напруги, сприяють нормалізації дихання, відновленню емоційної рівноваги, формуванню навичок саморегуляції та стресостійкості. Світовий і вітчизняний досвід психологічної реабілітації доводить, що регулярне застосування технік релаксації є важливим компонентом відновлення психічного здоров'я військовослужбовців, підвищує їхню здатність протистояти бойовому та післястресовому синдрому, покращує загальне самопочуття та якість життя.

Попри значну кількість психологічних методик, питання адаптації та використання релаксацийних технік у системі реабілітації українських військовослужбовців потребує подальшого дослідження. Актуальним є узагальнення їхніх можливостей, визначення терапевтичного потенціалу та аналіз ефективності застосування у комплексі психокорекційних заходів.

Метою статті є аналіз технік релаксації як інструменту психологічної реабілітації військовослужбовців, з'ясування їхнього впливу на психоемоційний стан особи та визначення їх ролі у подоланні наслідків бойової психотравми.

Під час роботи з наслідками травми важливо оцінювати рівень функціонування людини в різних сферах життя та встановити контроль над симптомами ПТСР. Хоча перенесена психічна травма залишає свій відбиток на особистості людини, її наслідки можуть бути мінімізовані. Канадська психологиня і філософиня Ліз Бурбо у власних роботах наводить дані, що лише 10 % від загальної активності людини можна назвати усвідомленими, решта – породжуються попереднім досвідом, що походить з підсвідомого без контролю з боку свідомості людини [2].

За матеріалами низки досліджень [3], із підсвідомістю чудово працюють арт-техніки. Оскільки військовослужбовці та ветерани отримують травми внаслідок бойових дій, їхня свідомість не встигає опрацьовувати кількість травматичного досвіду. Як наслідок, він потрапляє напряду у підсвідомість. Для роботи з підсвідомістю застосовуються практики арт-терапії, які дозволяють побачити проблему у певному образі, підтримати емоційну стійкість та відновлення ресурсів, сфокусуватися на цілях та пріоритетах, керувати своєю енергією та робити кроки, що ведуть до стабільності, зберігати(відновлювати) чіткість мислення і приймати ефективні рішення в умовах невизначеності. Це особливо важливо для військових лідерів, волонтерів, медичних працівників та інших ключових фігур у воєнний час.

На даний час існує широкий спектр технік, які застосовують при роботі з травмою. У нашій роботі звернемо увагу на такі техніки: колаж, фуд-арттерапію, портрет та практику спільного звучання за Пітером Левіном. Ми апробували їх під час переддипломної практики і констатуємо їх дієвість.

Техніку *колаж* ми застосовували відповідно до алгоритму Н. Ковальчук (посібнику «Практикум з арттерапії») [3]. Авторка зазначає, що для техніки *колаж* необхідно нарізати кілька аркушів кольорового або декоративного паперу формату А4 різних кольорів, асоціюючи їх з проявами ПТСР, з собою, з небом. Спочатку з паперу клієнту слід вирізати свою фігуру в такій позі, щоб вона передавала стан військового щодо переживання симптомів ПТСР. Розмістити її на аркуші паперу того кольору, який був обраний для позначення проявів ПТСР. Для створення другого колажа: спочатку слід наклеїти половину аркуша такого кольору, який обраний для позначення проявів ПТСР, на аркуш такого кольору, який асоціюється з небом; потім уявіть собі фігуру, що позначає вас у такому стані, коли симптоми ПТСР присутні, але не сильно виражені. На третій колаж: спочатку наклеїти знизу половину аркуша колір для позначення землі, на аркуш кольору, який асоціюється з небом (вийде фон, що охоплює небо і землю); потім слід уявити фігуру, яка зображує клієнта в здоровому стані та з хорошим рівнем функціонування. Клієнтові ця техніка дає змогу відповісти на питання: Що відчуває ветеран? Що робить у теперішній час? Чого не можете робити? Яка сфера його життя або стосунків найбільше страждає від наслідків ПТСР? Які перші кроки він(вона) могли б зробити, щоб їх мінімізувати? Переваги застосування цієї техніки полягають у тому, що людина констатує власний психологічний дискомфорт, шукає джерело ресурсу, прогнозує прийнятні для себе кроки розв'язання проблеми.

Практику спільного звучання за Пітером Левіном ми застосовували за рекомендаціями та протоколом Олени Тараріної [4]. Цей метод артвпливу працює над переробкою та трансформацією затиснутого, прихованого, не переробленого травматичного досвіду. Зміст діяльності полягає в наступній

послідовності дій: учасники сідають зручно, за бажанням прикривають очі. Ведучий пропонує наступне налаштування. «Відчуйте, як підлога підтримує ваші стопи. Відчуйте, як стілець, крісло чи диван, на якому ви сидите, підтримує ваше тіло. Відчуйте, як стілець підтримує ваш таз. Відчуйте, як таз підтримує органи черевної порожнини. Відчуйте, як органи черевної порожнини підтримують м'язи кора, торс ваш. Відчуйте, як район сонячного сплетення підтримує діафрагму, відчуйте, як діафрагма підтримує легені. Відчуйте, як ваша грудна клітка підтримує плечі. Вони вільно розміщують ся на ній. Відчуйте, як ваші плечі та плечовий пояс підтримують шию. Відчуйте, як шия підтримує вашу голову. І як голова підтримує волосся. Це дуже тонке переживання». Після цього учасники заходу починають звучати із живота. Немов діставати подих із живота. На вдиху говоримо звук «во-о-о-о». Звук «во» ніби дістаємо з живота. Резонанс має бути в ділянці живота. Це як вібрація, звук виходить як гортанний. Во-о-о-о-о, раз. Во-о-о-о-о, два. Во-о-о-о-о, три. Відчуйте тонку вібрацію. Во-о-о-о-о, чотири. Во-о-о-о-о п'ять. І відпустіть. Рекомендується зробити 5–7 разів. Техніка допомагає дати вихід емоціям, почути себе та свій внутрішній стан. За нашими спостереженнями, така практика чудово поєднується із заняттями терапевтичною йогою, медитативними та дихальними вправами. Той же принцип дії закладено і в співання мантр у східних практиках.

Арттехнологія – *малювання портрету* за стратегією Уолта Діснея. Задумати себе в образах героїв з Дісней, що відповідали б образам: Мрійник, Реаліст, Критик. Намалювати персонажів на аркуші паперу. Потім ставити ручку на відповідну роль та «перевтілюватись». Техніка підходить для роботи з виявленням та досягненням цілей у ветеранів, оскільки більшість із них втрачають цікавість до справ, які були цікавими до війни, - відповідно, слід їх напрацьовуємо з нуля.

Фударттерапія – це напрям арттерапії, який використовує потенціал впливу їжі на задоволення базових потреб людини, стабілізацію емоційно-вольової сфери, розвиток творчого мислення, дрібної моторики кінцівок. Змістом фударттерапії є створення композицій засобами продуктів харчування, з подальшою можливістю знищення, чи трансформації. Допомагає не тільки опрацювати психологічні, а й фізичні травми та їхні наслідки, сприяє фізичній реабілітації після поранень та травм у військових. Особливості ставлення до їжі та потреба в ній визначає задоволеність у житті та переживання певних емоцій. Пристрасть до певного виду їжі свідчить про брак чогось у житті. Щодо специфіки смаків та їхнього зв'язку із задоволенням емоційних потреб, кожен із видів смаків і тяжіння до нього особистості визначає особливості та загострення конкретних потреб. Взаємозв'язок видів смаків і задоволення емоційних потреб особистості: солодкий смак дає внутрішнє відчуття турботи, стабільності, заспокоює розум і тіло, кислий сприяє зосередженості і допомагає особистості «заземлитися» та відчувати себе стійко та впевнено, солоний – є показником

браку впевненості в собі, ентузіазму, гострий пов'язують із сублімацією почуття задоволення і збудження, вказує на одноманітне та рутинне життя, прагнення вражень і змін, гіркий – відмові від насолод, що є результатом вимогливості та самокритичності у ставленні до себе.

Техніки арттерапії – дієвий інструмент, який допомагає військовослужбовцям опановувати себе, особливо в критичних ситуаціях, під час виконання бойових завдань, і застосовуються ними навіть несвідомо. Так, наприклад, взимку 2023 року один із підрозділів, будучи у складних тактичних умовах, влаштував сеанс фото- та відеотерапії, komponуючи різні картинки. Це допомогло втримати бойовий дух та продовжити бої до приходу підкріплення. Арт-терапевтичні техніки не лише допомагають мінімізувати наслідки травми, а й відкривають шлях до нової якості життя.

Загалом, арттерапевтичні методи є дієвими засобами психологічної підтримки, особливо у воєнний час, коли стійкість, ясність мислення та здатність приймати рішення мають критичне значення для військових, медиків, волонтерів та інших ключових фігур. Арттерапевтичні методики, такі як техніка колажу, портретування за стратегією Уолта Діснея, практика спільного звучання за Пітером Левіном та фударттерапія, забезпечують можливість працювати з підсвідомим досвідом, який часто залишається неусвідомленим через інтенсивність травматичних подій. Вони допомагають виразити пригнічені почуття, стабілізувати емоційний стан, побачити проблему в образній формі, а відтак – активізувати внутрішні ресурси для подолання наслідків травми. Важливим результатом їх застосування є зниження рівня напруги, покращення здатності до саморегуляції, підвищення ясності мислення та готовності приймати рішення навіть у складних умовах.

Практичний досвід використання зазначених технік у роботі з військовослужбовцями демонструє їх високу ефективність у контексті реабілітації, повернення життєвої мотивації та формування психологічної стійкості. Терапевтичний вплив арттехнологій дає змогу поступово інтегрувати травматичний досвід, зменшити інтенсивність симптомів ПТСР, налагодити внутрішній баланс та відновити здатність до повноцінного функціонування. Особливо цінним є те, що чимало з цих технік можуть використовуватися самостійно або стихійно — як способи самодопомоги в умовах бойового стресу.

Отже, релаксаційні та арттерапевтичні практики слід розглядати як важливий компонент системи психологічної реабілітації військовослужбовців. Вони не лише сприяють подоланню наслідків психотравми, а й формують підґрунтя для подальшого розвитку ресурсності, стабільності та життєстійкості. Перспективою подальших досліджень є поглиблене вивчення ефективності окремих технік у різних умовах, створення інтегрованих програм підтримки та адаптація авторських методик до потреб українських військових і ветеранів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Pixie Turner Food Therapy. PiatkusBooks. 256 p.
2. Бурбо Л. Зцілення п'яти травм. К. : Софія, 2023. 192 с.
3. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с
4. Тараріна О. Практикум з консультування. Арт-рішення. Київ. Астамір-В, 2025. 88 с.

КОМЕДІАЦІЯ ЯК ПРОСТІР РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

У сучасному світі зміни відбуваються з небувалою швидкістю: нові технології, соціальні мережі, навчання онлайн, воєнні виклики, надлишок інформації. Це породжує стрес, перевтому та відчуття розгубленості. Щоб зберегти внутрішню рівновагу й не втратити себе у цьому хаосі, людині необхідно розвивати емоційний інтелект - здатність усвідомлювати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також розпізнавати й адекватно реагувати на емоційні стани інших [1, с. 215].

Термін «емоційний інтелект» став широко відомим завдяки Д. Гоулману, який у книзі *Emotional Intelligence* (1995) довів, що високий рівень емоційного інтелекту підвищує психологічну стійкість, сприяє конструктивній взаємодії й зменшує ризик емоційного вигорання [1, с. 216]. Людина з розвиненим емоційним інтелектом здатна розуміти власні реакції, співпереживати іншим та регулювати поведінку без руйнівних імпульсів. Це робить її більш зрілою, зрівноваженою та життєстійкою навіть у складних ситуаціях [2, с. 120; 3, с. 39].

У практиці вирішення конфліктів особливої уваги заслуговує комедіація - форма медіації, у якій працюють двоє медіаторів, що поєднують різні компетентності (психологічну й правову, гендерно збалансовану чи мультидисциплінарну пару). Комедіація посилює емоційну безпеку, темп і довіру у процесі завдяки взаємодоповненню ролей: один медіатор тримає логіку та структуру діалогу, другий - відстежує емоційні реакції, невербальні сигнали, рівень напруження [4, с. 75].

Емоційний інтелект є психологічним фундаментом комедіації, а комедіація - організаційною формою, що дозволяє емоційному інтелекту реалізуватися на практиці. У такій моделі:

- відбувається спів-регуляція емоцій (медіатори підтримують один одного і сторони конфлікту, стабілізуючи динаміку) [1, с. 225];
- формується подвійна емпатія (учасники отримують відгук з двох різних перспектив, що зменшує відчуття нерозуміння) [1, с. 240];
- активується рефлексивність (учасники починають усвідомлювати власні емоції й потреби, вчаться говорити про них конструктивно) [2, с. 121; 5].

Комедіація створює простір, у якому сторони можуть безпечно проживати емоції, не втрачаючи здатності мислити раціонально. Вона базується на принципах: емпатії та прийняття; безцінності; відновлення довіри; фокусі на ресурсах і рішенні, а не на покаранні [1, с. 301–302; 2, с. 122].

Медіатори використовують елементи емоційної саморегуляції - дихальні техніки, паузи, вербалізацію почуттів, - що допомагає знизити інтенсивність афекту та повернути увагу до суті проблеми [1, с. 275; 2, с. 120; 5].

Комедіація потребує чіткого розподілу ролей:

- *медіатор-ведучий* структурує сесію, формулює запитання, узагальнює позиції;

- *медіатор-спостерігач* контролює емоційний фон, темп, рівень безпеки, робить короткі корекційні інтервенції [4, с. 112].

Такий підхід забезпечує системну взаємодію психологічного та організаційного рівнів, що дозволяє ефективно працювати з високостресовими або травматичними ситуаціями (зокрема у сім'ях ветеранів, серед ВПО, у трудових колективах) [3, с. 40].

Доцільність комедіації зростає, коли:

- є висока емоційна напруга або травматичний досвід;
- існує дисбаланс влади чи ресурсів між сторонами;
- конфлікт має мультидисциплінарний характер;
- потрібен гендерно чутливий формат взаємодії [1, с. 287; 2, с. 124; 4, с. 132].

Отже, комедіація - це організаційна відповідь на складність сучасних конфліктів, а емоційний інтелект - її психологічний механізм. Разом вони створюють середовище, у якому люди не ламаються під тиском емоцій, а повертаються до життя через безпечний діалог, відновлюючи довіру до себе та інших.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гоулман Д. *Емоційний інтелект*. Пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2023. 512 с.
2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ. Педагогіка і психологія*, 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 116-123.
3. Вовчик-Блакитна О. О., Гурлева Т. С. Оздоровлення інформаційного середовища як суспільний запит сьогодення. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*. Зб. наук. праць за матер. II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 26-27 вересня 2019 р.) / ред. колегія: О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск). Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2019. С. 39-42.
4. Берн Е. Ігри, у які грають люди: світовий бестселер із психології стосунків / Ерік Берн ; [пер. з англ. Карини Меньшикової]. - Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 255 с.
5. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/44.pdf>.

ФОРМУВАННЯ МЕДІАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем соціальної турбулентності, конфліктогенності та інформаційного перенасичення, особливої актуальності набуває проблема формування медіаційної компетентності як інтегративного психосоціального ресурсу. Ця компетентність охоплює здатність особистості до конструктивного врегулювання конфліктів, емпатійного спілкування, етичної рефлексії та збереження внутрішньої рівноваги в умовах соціального напруження. Вона формується поступово в онтогенезі, інтегруючи когнітивні, емоційні та духовні компоненти, і є важливою умовою соціального розвитку як окремої особистості, так і суспільства загалом.

Онтогенетичний підхід до формування медіаційної компетентності дозволяє розглядати її як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників, що впливають на розвиток особистості від раннього дитинства до зрілості. Важливу роль у цьому процесі відіграють сімейне виховання, освітнє середовище, професійна підготовка та соціальні практики. Зокрема, дослідження Крайлюк А. І. та Пономарьової В. К. [1] засвідчують, що емпатія батьків прямо корелює з особливостями виховання дітей дошкільного віку, формуючи базові навички емоційного реагування, що є фундаментом медіаційної поведінки. Емпатія як здатність до співпереживання та розуміння емоцій іншого є ключовим компонентом медіаційної компетентності, оскільки забезпечує глибину міжособистісного контакту та сприяє ненасильницькому вирішенню суперечностей.

На етапі професійної соціалізації, особливо у сфері соціономічних спеціальностей, медіаційна компетентність набуває нових форм і змісту. Мельничук І. М. [2] акцентує на ефективності навчальних тренінгів як засобу формування соціальної компетентності майбутніх фахівців, що включає здатність до конструктивного діалогу, рефлексії та емоційної саморегуляції. Тренінгові методики сприяють розвитку навичок активного слухання, управління емоціями, розпізнавання конфліктних ситуацій та вибору адекватних стратегій їх вирішення. Таким чином, освітнє середовище виступає не лише як простір передачі знань, а як поле формування психосоціальних ресурсів, необхідних для ефективної професійної діяльності.

У контексті сучасного інформаційного суспільства важливим аспектом медіаційної компетентності є медіакомунікативна складова, що охоплює

здатність до критичного мислення, етичного використання інформації та побудови конструктивного діалогу в цифровому середовищі. Синиця А. В. аналізує зарубіжний та український досвід формування медіакомунікативної компетентності соціальних працівників, підкреслюючи роль культурної чутливості, етичної рефлексії та здатності до міжкультурного порозуміння [3]. Уміння працювати з інформацією, розпізнавати маніпулятивні повідомлення, зберігати емоційну рівновагу в умовах інформаційного тиску - все це є невід'ємними складовими медіаційної компетентності в епоху цифрової глобалізації.

Соціономічна сфера, як зазначає Тюльпа Т. В., є особливим полем формування соціальної компетентності, де медіація виступає не лише як інструмент професійної діяльності, а як ціннісна парадигма взаємодії [4]. У цьому контексті медіаційна компетентність набуває статусу психодуховного ресурсу, що забезпечує не лише ефективність соціальної роботи, а й сприяє особистісному зростанню, розвитку внутрішньої етики та гуманістичного світогляду. Вона формує здатність до прийняття іншого, до діалогу, до пошуку спільного - що є основою культури миру та соціальної згуртованості.

Таким чином, медіаційна компетентність особистості в онтогенезі є складним багатовимірним утворенням, що формується під впливом сімейного виховання, освітніх практик, професійної підготовки та соціального контексту. Її розвиток потребує цілеспрямованих педагогічних впливів, зокрема тренінгів, супервізій, медіаційних практик, етичних дискусій та рефлексивного аналізу власного досвіду. У цьому процесі важливо забезпечити інтеграцію когнітивних, емоційних та духовних компонентів, що дозволяє особистості не лише ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем, а й зберігати внутрішню цілісність, етичну позицію та здатність до гуманістичного вибору.

У підсумку, формування медіаційної компетентності слід розглядати як психодуховну стратегію соціального розвитку, що сприяє побудові культури миру, взаємоповаги та соціальної згуртованості. Вона є не лише професійною навичкою, а й проявом зрілої особистості, здатної до емпатії, діалогу та етичної відповідальності в умовах глобалізованого світу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Крайлюк А. І., Пономарьова В. К. Взаємозв'язок емпатії батьків з особливостями виховання дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 4. С. 28–34. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-5> (дата звернення: 09.11.2025).

2. Мельничук І. М. Формування соціальної компетентності майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей засобами навчальних тренінгів. *Internauka. Серія: Педагогічні науки*. 2021. № 2(15). С. 45–49. URL:

<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1379931> (дата звернення: 07.11.2025).

3. Синиця А. В. Медіакомунікативна компетентність соціальних працівників: зарубіжний та український досвід. *Вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка*. 2023. Вип. 2(51). С. 123–128. URL: <http://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua/article/view/342802> (дата звернення: 09.11.2025).

4. Тюльпа Т. В. Соціономічна сфера як поле формування соціальної компетентності майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей. *Актуальні проблеми гуманітарних наук. Серія: Педагогіка, психологія*. 2020. Вип. 27(5). С. 122–127. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.5/27.204502> (дата звернення: 07.11.2025).

.

МЕДІАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ДІАЛОГУ В РОДИНІ

Сім'я відіграє ключову роль як основна соціальна інституція, у межах якої формуються моральні цінності, соціальні навички та психологічна стійкість людини. Проте останні роки характеризуються зростанням кількості конфліктних ситуацій у родинному середовищі. Це пов'язано не лише із соціально-економічними змінами, переосмисленням ролей жінки й чоловіка чи інформаційним перевантаженням, але й із впливом війни, що суттєво змінює психологічний стан людей.

Бойові дії, вимушене переселення, розлука з близькими та постійне відчуття небезпеки посилюють напруження у сімейних відносинах. У таких умовах члени родини часто переживають стрес, емоційне виснаження, тривожність, що може призводити до непорозумінь і конфліктів.

Традиційні підходи до вирішення суперечок у родині часто виявляються недостатньо ефективними, адже ґрунтуються переважно на інтуїтивних імпульсах – прагненні довести власну правоту, а не на пошуку взаєморозуміння. Саме тому дедалі більшої актуальності набуває медіація.

Сімейна медіація – це процес, у якому нейтральна третя сторона (медіатор) допомагає членам сім'ї, що перебувають у конфліктних відносинах, покращити взаємодію та прийняти взаємоприйнятні й усвідомлені рішення, застосовуючи спеціальні техніки ведення переговорів. Це один із найменш «травматичних» способів розв'язання конфліктів, оскільки дозволяє враховувати унікальні особливості конкретної сім'ї [3].

Сімейна медіація як метод конструктивного врегулювання конфліктів сприяє пошуку ефективних і мирних рішень конкретних проблем, допомагає зберегти сімейні стосунки та навіть поглибити взаєморозуміння між сторонами.

Однією з ключових переваг, через яку люди обирають цей механізм, є те, що медіація, на відміну від судових процесів, зазвичай займає значно менше часу: сторони можуть досягти згоди в межах кількох сесій, тоді як судові розгляди тривають місяцями чи навіть роками. Крім того, процес є менш витратним, оскільки сторони уникають значних витрат на адвокатів, судові збори та можливі апеляції [2].

Ключові принципи медіації – добровільність, конфіденційність, незалежність, нейтральність та неупередженість медіатора, самовизначення й

рівність прав сторін медіації [4]. Вони забезпечують безпечний простір для спілкування, навіть у напружених ситуаціях.

Формування культури діалогу в родині передбачає вміння слухати, ставити запитання, аналізувати відповіді, розуміти іншого, бути уважним і спостережливим, встановлювати контакт, бачити й усвідомлювати реакції іншої сторони, передавати своє ставлення до того, про що йдеться [1]. Без цього сімейна комунікація перетворюється на поле боротьби за правоту, а не на простір співпраці та безпеки.

У сфері сімейних відносин медіація має широкий спектр застосування: від подружніх конфліктів і непорозумінь між поколіннями до розв'язання спорів між батьками та дітьми. Її головна мета – відновлення діалогу та довіри між сторонами, а не пошук «винного».

До прикладу можна навести кейс із реального життя. Подружжя, яке до війни жило в прифронтовому місті, було змушене виїхати: чоловік залишився служити у Збройних силах України, а дружина з дітьми переїхала в іншу область. Через відстань і напруження у спілкуванні між ними виникли образи, взаємні звинувачення, відчуття відчуження. Звернення до медіатора дозволило кожному висловити власні емоції без страху осуду. Під час кількох сесій обговорювалися не лише побутові чи виховні питання, а й глибші – про страхи, втому, невизначеність. Медіатор допоміг сторонам побачити, що основою їхніх конфліктів є не байдужість, а спільний біль і тривога. Завдяки медіації подружжя сформувало нову модель спілкування, де замість звинувачень з'явилися підтримка й розуміння, що дозволило зберегти сім'ю попри обставини війни.

Медіація повертає в сім'ю те, що часто втрачається у вирі щоденних турбот, – слухання, повагу та співчуття. Уміння говорити й чути стає актом любові, а не боротьби. Саме через діалог народжується довіра, а через довіру – мир як у сім'ї, так і в суспільстві загалом. Навчившись домовлятися вдома, ми формуємо культуру миру й у своїй країні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аналіз поняття «культура діалогу» у культурологічному аспекті формування особистості. URL: <https://naukajournal.org/index.php/ISMSD/article/viewFile/1201/1307>
2. Переваги проведення медіації у сімейних спорах. Юридична клініка. Інтернет-ресурс. URL: <https://legalclinic.sspu.edu.ua/simeine-pravo-ukrainy>
3. Медіація в сімейних спорах: шлях до примирення, порозуміння та врегулювання. URL: <https://jur-gazeta.com/publications/practice/simeyne-pravo/mediaciya-u-simeynih-sporah-shlyah-do-primirenniya-porozuminnya-ta-vregulyuvannya.html>
4. Про медіацію : Закон України від 28.12.2019 р. № 2706 / Верховна Рада України. URL: http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=67831

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 4

«СОЦІОКУЛЬТУРНІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСЬКОГО ЗРОСТАННЯ І СУСПІЛЬСТВОТВОРЕННЯ»

SCIENTIFIC PLATFORM 4

«SOCIOCULTURAL RESOURCES AS A FACTOR OF PERSONAL GROWTH AND SOCIETY OF CREATION»

Magdalena Gadamska-Kyrcz

doktor, nauczyciel akademicki,

asystent w Instytucie Nauk Humanistycznych i Społecznych,

Małopolska Uczelnia Państwowa im. rtm. W. Pileckiego w Oświęcimiu (Polska)

ODDZIAŁYWANIE MEDIÓW NA ROZWÓJ DZIECI

Powszechnie wiadomo, że w dzisiejszym świecie wiele osób, w tym dzieci na co dzień korzysta z mediów. Media w rozumieniu środków masowego przekazu to „ogół środków, za pomocą których podawane są licznej rzeszy odbiorców różne informacje” [1]. Do mediów oprócz m.in. prasy czy telewizji zalicza się także internet [2]. Czy korzystanie z mediów stanowi wsparcie w rozwoju dziecka, a może wręcz przeciwnie? Temat ten jest niezwykle ważny, ale również bardzo złożony i nie sposób omówić wszystkich jego aspektów, dlatego poruszonych tu będzie wyłącznie kilka kwestii. W niniejszym tekście autorka skupi się na korzystaniu przez dzieci z ekranów.

Wyniki badań dotyczących wpływu mediów elektronicznych na rozwój poznawczy niemowląt oraz małych dzieci nie są jednoznaczne. W jednym z takich badań dzieci mające 15-24 miesiące uczyły się słów, których dotąd nie znały. Jedna z grup robiła to dzięki interakcjom dziecko-dorosły, natomiast druga wraz z programem telewizyjnym o nazwie “Teletubisie”. Okazało się, że do 22 miesiąca życia najmłodsi nie mogli nauczyć się nowego słownictwa dzięki programom telewizyjnym. To oznacza, że w przedjęzykowym oraz niewerbalnym stanie rozwoju dziecko potrzebuje interakcji z człowiekiem, żeby nauczyć się nowych słów. Sądzi się więc, że istnieje negatywny związek pomiędzy oglądaniem telewizji i rozwojem języka oraz funkcji wykonawczych we wskazanym okresie rozwoju [3].

Z innego badania, tym razem dzieci w wieku 12-35 miesięcy wynika, że zbyt długie oglądanie telewizji było związane z opóźnieniami w zakresie rozwoju umiejętności poznawczych oraz językowych, a także z ograniczeniem zaangażowania rodziców w zabawę i kontakt werbalny. Wyniki badań pokazują jednak, że programy edukacyjne, wspólne oglądanie oraz późniejszy wiek, w którym dziecko zaczęło korzystać z ekranu mogą wiązać się u dzieci z lepszymi wynikami językowymi [3].

Z badań wynika także, że dzieci, które mają problemy ze snem oraz jedzeniem, korzystały z telewizji więcej aniżeli dzieci, które nie mają takich trudności [3]. Krystyna Rymarczyk twierdzi, że: „Jeśli chodzi o rozwój społeczny, mniej codziennych interakcji, zarówno z rówieśnikami, jak i opiekunami, wiąże się z opóźnieniami w rozwoju społecznym. Czas przed ekranem wypiera czynności społeczne i może hamować rozwój w tym obszarze. Z drugiej strony wideoczat umożliwia bezpośrednią interakcję z bliskimi, która w innym przypadku byłaby niemożliwa np. ze względów epidemiologicznych. W takich przypadkach, nawet w przypadku dzieci poniżej 18 miesiąca życia, interakcje za pośrednictwem urządzeń ekranowych mogą pomóc w nawiązaniu bliskich relacji” [3]. Jeśli chodzi o starsze dzieci to skoncentrowanie na czasie spędzonym przed ekranem może nie wystarczyć w kwestii oceny relacji pomiędzy funkcjonowaniem emocjonalnym oraz społecznym a mediami ekranowymi. To bowiem charakter aktywności, które podejmują nastolatki w serwisach społecznościowych oddziałuje na ich samopoczucie. Z badań wynika, że występuje związek między mniejszym lękiem u dzieci oraz pozytywnymi interakcjami online, takimi które zwiększają wsparcie społeczne, a także są pomocne w kontaktach towarzyskich [3].

Warto dodać, że Światowa Organizacja Zdrowia wydała zalecenia odnośnie do czasu, który dzieci mogą spędzać przed ekranem. Wynika z nich przykładowo, że korzystanie z ekranu przez dzieci mające mniej niż 2 lata jest przeciwwskazane, czy że dzieci mające 2-5 lat powinny korzystać z ekranu maksymalnie godzinę dziennie, pod kontrolą dorosłych [4]. Ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem jest ważne z różnych przyczyn. Choćby dlatego, że: zbytne używanie urządzeń elektronicznych może skutkować problemami zdrowotnymi i psychicznymi; dzieci, korzystające ponad trzy godziny dziennie ze smartfona mają o 35% większe ryzyko podjęcia prób samobójczych; uzależnienie od mediów cyfrowych prowadzić może do niedoborów snu; może skutkować problemami z zachowaniem, takimi jak reagowanie w sposób agresywny [4].

Istnieje potrzeba edukacji medialnej realizowanej przez rodziców w domu, a kolejno przez nauczycieli w szkołach. Wzrastająca popularność oraz atrakcyjność mediów, a także łatwy dostęp do nich przez dzieci sprawiają, że na rodzicach ciąży dodatkowe obowiązki w kwestii wychowania. To rodzice są bowiem i powinni być pierwszymi nauczycielami oraz wychowawcami, którzy sukcesywnie będą uczyć dziecko korzystania z mediów. Czym wcześniej rodzice oraz nauczyciele podejmą się kształtowania umiejętności medialnych dzieci, w tym lepszym stopniu młodzież będzie gotowa do tego, by korzystać z mediów w sposób świadomy, kreatywny i rozsądny [5, s. 197, 199].

BIBLIOGRAFIA

1. Wielki słownik języka polskiego, URL:
<https://wsjp.pl/index.php/haslo/podglad/1357/media/4877491/srodki-masowego-przekazu> (dostęp: 16.10.2025 r.).

2. <https://www.numo.pl/artykul/czym-sa-media-i-jakie-sa-ich-rodzaje-61615> (dostęp: 17.10.2025 r.).
3. Centrum Prasowe i Komunikacji z Otoczeniem Uniwersytetu SWPS, Media elektroniczne – wsparcie czy przeszkoda w wychowaniu dziecka?, 2023, <https://swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/33902-media-elektroniczne-wsparcie-czy-przeszkoda-w-wychowaniu-dziecka> (dostęp: 17.10.2025 r.).
4. <https://fly-desk.com/blog/czas-przed-komputerem-zalecenia-who> (dostęp: 17.10.2025 r.).
5. Nowicka E., Edukacja medialna wobec zagrożeń w cyfrowym świecie dziecka, „Wychowanie w Rodzinie” t. XXX, 4/2023, s. 197-208.

Koji Okumora

Doctor of Philosophy in Counseling Psychology,
President of an International Non-Profit Organization «Consortium Hokuto»
(Hokuto City, prefecture Yamanashi, Japan)

A BRIDGING ROLE OF CONSORTIUM HOKUTO: PSYCHOSOCIAL PATHWAYS FOR SUPPORTING CHILDREN AND ADULTS IN A CRITICAL TIME IN JAPAN

My name is Koji Okumura. I am a Japanese psychologist and activist promoting educational, psychological, social, and physical wellbeing among students and adults throughout Hokuto and Yamanashi. I have practiced psychology for the past 30 years.

Between 2019 and 2021, my wife and I lived in Kyiv, Ukraine serving as humanitarian volunteer workers where we met many wonderful people, not only in Ukraine but also in many other Eastern Europe countries. We have such fond memories of our interactions with people there.

Then, between 2022 and 2024 my wife and I served a 2nd humanitarian service volunteer mission in Frankfurt Germany where we continued to assist people in and from Ukraine, refugees from Iran, and other people who needed emotional support.

After we returned to Japan about a year ago, I started looking for opportunities to serve others in my hometown. As I was researching social issues in Japan, I learned that there are over 340,000 elementary and junior high school students who do not go to school for various reasons. Furthermore, there are about 1,460,000 people between the ages of 15 and 64 who stay at home. They do not go to school or work. They basically stay at home and their parents support them.

When I practiced psychology about 12 years ago at the clinic of my associate, I counseled a high school student who did not go to school. He received counseling from me for about a year, and then went back to high school and continued his education at a university. So, I knew about this issue of students not going to school, but I was shocked to know that the numbers of these students had dramatically increased all over Japan.

I started volunteering at a gathering place for elementary school children in my town. These children either didn't go to school at all or they went to school only part of the time. What they found at this gathering place was an oasis. They spent time playing games, sports, musical instruments, and other activities together or alone. Basically, they could do anything they wanted within reason. Adult volunteers watched over the children and prepared snacks, but they did not teach nor provide direction for the children. My role was to be with the children, but I was not allowed to initiate doing anything.

Meanwhile, I learned about other groups who support children and adults. As I talked with some of the leaders of these groups, I discovered four important facts.

First, although the objectives of the groups were similar, there was no communication between the groups and they did not exchange information.

Second, most of the groups were run by non-professional people. The leaders had good hearts and intentions, but they did not have professional training and experience.

Third, users of the service groups, children, and their parents did not know the best place to go to receive adequate support. Therefore, the children were conveniently placed in a nearby gathering place or so called “free school.”

In Japan, there are many “free schools” for elementary and junior high school students. The schools are not under the authority of the official Japanese school system. Individuals who have a teaching certificate, retired schoolteachers or interested adults who do not have a teaching background teach various subjects at the “free schools.” For high school students who attend school remotely as part of the periodical classroom teaching system, the tuition is around 1 million Japanese Yen per year, which is approximately 273,533 UAH. Besides, the parents typically have little knowledge about human development.

As you know, there are many elements in human development, such as physical, emotional, social, intellectual, sexual, and moral. Each support group has unique features but the opportunities for children and adults to grow are limited. The result is that children and adults need to find different places where they can grow socially, emotionally, intellectually, and physically, respectively, and eventually find their interests and gain the skills to become independent people in a profession of their choice. In my experience, no one place can provide lifelong human development.

And fourth, many groups face challenges with resources including financial stability. I often encounter groups who do fund raising campaigns, but most of the money goes to salaries.

In my research, I also studied about the educational system in Japan, how and what students are taught, how teachers teach and are treated, and how the Japanese government supports teachers. About 15 years ago, when I and my fellow researchers at St. Paul’s graduate school conducted research on educational systems in different countries, I had a general idea about the differences with and the negative factors in our system in Japan. My heart aches when I see the enormous gap in the national budget between spending on education and purchasing weapons for self-defense. Our government spends twice as much tax money on self-defense as on education. And the gap is likely to increase even more. Teachers work longer hours than those in other countries and they are not well compensated.

As I was contemplating what I could do to solve these issues and devote myself to the welfare of people who are suffering, I realized that I was not able to change the national educational system alone or policy makers at the government level overnight. But I did think that I could do something within my power to do good to make a positive impact on children and adults suffering in my own town.

So, I decided to create a consortium to act as a bridge between children and adults who struggle and organizations which offer support. After talking with my friends and former business partners about my idea, nine people agreed to join me. We established a non-profit organization called Consortium Hokuto. Our organization has a committee comprised of members who come from a variety of professional backgrounds. Specifically, Consortium Hokuto has medical practitioners, including one doctor, one nurse, and two pharmacists. We have one psychologist, one schoolteacher, three business specialists, and one musician. We cover whole range of critical elements of human development, namely, physical and emotional wellbeing, education, social skills, and occupational development.

Our consortium provides free consultation to parents, children, and adults who need support and we also offer paid professional counseling. Thereafter, we help guide them to visit a suitable group that meets their needs. Visiting and talking with the group leaders is another important function of our organization. Knowing the leaders and what they do is a critical part of our learning when we assist our users and clients. We also provide support to groups in various ways. For example, we donate food to one of the “free schools.” Students come to the school with a main dish, like Japanese rice. The school provides side dishes out of their own budget and we donate vegetables and fruit.

When children feel safe and comfortable in mingling with other children and adults, they feel accepted and gain an increased sense of belonging. In this way, they become more aware of who they are, which supports building their own identity. Furthermore, their social skills also grow. Along with the development of physical, emotional, and intellectual capabilities, children and adults start to know their strengths and interests for a future profession.

Consortium Hokuto has a network of outside professionals, such as corporations, independent professionals, and athletes. We stand ready to introduce our service users to a particular professional or organization so that the users can have personal interaction with a person or organization they are interested in. Moreover, there are corporations that encourage students and adults to participate in internship programs so they can “test the water” to see if it fits their interests. In my experience, such opportunities make a real difference in career development. For me, career perspective is shaped by people’s interests, experience and passion.

The ideal situation is that at an early stage in deciding on a career, individuals have the chance to meet with a person or people whose profession she/he is interested in, and learns what they do every day, their lifestyle and values, and feels that that profession is her/his life-long job! In the globalized world, people can access virtually anyone on the earth. Time and space seem to be limitless. Opportunities can be found practically anywhere if people have interest, skills, and passion.

The Nippon Foundation conducted opinion survey of 18-year-old youths across six countries in 2024. In Japan, 62% of youths find some meaning or purpose in what they do, 60% have a dream for the future, 56% feel they are needed, and 53% of youths

are proud of who they are. Those statistics are at the bottom across six countries, namely Japan, the USA, England, China, Korea, and India.

My fellow educators, my question to you is what do these numbers mean to us? How do I and my associates in Japan approach this situation?

Is the young generation in Japan facing an identity crisis?

Some of you know that Japan closed the door to other countries for 215 years from 1639 to 1854. Historically, most people did not need to think about their future because for years their family, school, community, and organizations determined their future for them. People simply worked diligently to meet the expectations that were placed on them. Children were taught not to do things against their parents' will or family traditions, and they tried to comply with the community norm. Over centuries, group think and strong conformity has been deeply embedded into Japanese culture which has shaped individuals.

Were they happy? For many people, maybe. Are people happy now? No. Why? One major factor is that due to neoliberalism, the traditional Japanese system of family, community, and workplace no longer exists. Because of the dissolvment of the system, people are now forced to be responsible for their own lives and their own future. They do not have the luxury of staying on an old fully equipped cruise ship! The government ruthlessly tells the citizens that they are responsible for their own education and occupation. The message is that people have total responsibility for their physical, emotional, social, and intellectual wellbeing under all circumstances.

Is there any hope?

For me, the solution to these fundamental questions is twofold.

First, allow children and adults to exercise their free agency to think, act, and reflect, think, act, and reflect every single day. Governments and people should not interfere with individuals engaging in the fundamental human right to think, act, and reflect. The media has a heavy influence on children's image of people and things in the world. So, adults need to guide children to be aware of the sources of information they rely on in making decisions and help them to understand the consequences of their decisions and actions.

Second, once people start to understand their roles and responsibilities, life becomes more meaningful. People need time and a safe environment to reflect on their way of life.

Third, nobody can do everything alone. People need relationships to consolidate their capacity to create a better environment for everyone.

May we unite to respect children and adults to exercise their freedom of choice and help them realize their potential. It is my joy to associate with you in this critical era in human history. Without the exposure to other cultures I have had as an adult, I never could dream of having this opportunity to speak to you today. Thank you for your attention.

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF UKRAINIAN MIGRANTS IN GERMANY: CHALLENGES, TRENDS, PROGNOSSES

Relevance.

The full-scale war in Ukraine has triggered an unprecedented wave of migration to European countries, particularly Germany. Alongside socio-economic factors, this process is accompanied by complex psychological challenges associated with the loss of familiar environments, separation from loved ones, uncertainty about the future, and the need to integrate into a new cultural system. Studying the trends and prognoses of Ukrainian migrants' adaptation is crucial for developing effective support strategies at both individual and societal levels.

Aim of the Study.

To identify the main features of the psychological adaptation process of Ukrainian migrants in Germany, determine key factors that hinder or facilitate this process, and outline potential directions for its further development.

Key Findings and Observations.

- **Migration motivation** is primarily related to safety concerns, the desire to protect children, avoid conscription, or secure stable living conditions. Migration often occurs in a state of emotional exhaustion and despair.
- **Initial period challenges** include difficulties adapting to the new system: long queues for kindergartens, delayed social payments, and limited access to language courses. The slower pace of bureaucratic procedures compared to the Ukrainian context leads to frustration and distrust toward institutions.
- **Chronic stress** is typical even among adaptive individuals. Relief usually occurs after securing housing, stable payments, or employment.
- **Factors of successful adaptation:**
 - psychological flexibility and openness to change;
 - lack of dependence on lost status or property;
 - prior experience of studying or working in an international environment.
- Those who perceive migration as an opportunity for a fresh start, rather than a temporary necessity, integrate most effectively.
- **Integration barriers:** insufficient language skills, formalized course structures, and lack of intercultural interaction. Ukrainians often maintain their own communicative environment, avoiding deep immersion in German culture.
- **Socio-cultural context:** German society demonstrates ambivalence toward mass migration. Despite substantial government support programs (housing,

education, social payments), social tension increases due to the overall rise in migration flows from culturally distant regions—such as the Middle East, North Africa, and Central Asia. Against this backdrop, Ukrainian migration is generally perceived positively but is part of a broader process of cultural transformation.

Simultaneously, a **reverse migration of native Germans** is observed—moving to countries with lower social control or more relaxed cultural requirements (Latin America, Asia, Africa, Australia). This phenomenon can be interpreted as an indirect protest against mass migration policies and rapid changes in traditional social structures. Consequently, a dual movement emerges: integration of newcomers alongside partial disintegration of the native population, generating new psychological tension in society.

- **Psychological aspect:** migrants often experience identity disruption—between the desire to preserve Ukrainian values and the necessity to adjust to new norms. This leads to a phenomenon of “living in three countries”—between Ukraine, Germany, and a virtual network of contacts.

Prognosis.

- **Optimistic scenario:** Given stabilization in Ukraine and continued support from Germany, an integrated multicultural community may emerge, in which Ukrainians become active participants in social, economic, and cultural life. This development would reduce interethnic tension and foster new models of European co-identity.
- **Moderate scenario:** Some Ukrainians remain in Germany as long-term migrants, maintaining their own subculture. Integration occurs selectively, with society maintaining a relative balance between openness and cultural caution.
- **Pessimistic scenario:** If economic problems intensify or new waves of migration from culturally distant countries occur, levels of xenophobia, social polarization, and radicalization may rise. This could threaten democratic institutions and trigger further outflows among both migrants and native residents.

Conclusions.

The psychological adaptation of Ukrainian migrants in Germany is multi-layered and dynamic. Its success depends not only on individual resources but also on the receiving society’s ability to provide conditions for integration without the loss of cultural identity.

The current situation demonstrates that the adaptation of Ukrainians is part of a broader transformation of European society, intertwining issues of security, tolerance, cultural interaction, and psychological resilience. The further development of these processes depends on international cooperation, the effectiveness of integration policies, and society’s readiness for deep intercultural dialogue.

HR STRATEGY IN INTERNATIONAL CORPORATIONS

Large international corporations, which have numerous branches worldwide and employ hundreds of thousands of people, require a complex system of personnel management. The main task of HR professionals today is not only administrative support but also the creation of a flexible, effective, and psychologically comfortable system of human resource management that ensures the sustainable growth of the business.

A crucial part of HR work is the search and selection of personnel, especially for management positions. The goal is not simply to find a competent specialist, but a person whose values and communication style correspond to the organization's culture. The main psychological challenge in this process lies in the fact that even a highly qualified candidate may fail to adapt to the internal corporate environment because of differences in leadership style, communication norms, or motivation strategies. Therefore, professional profiling and personal assessment become essential components of recruitment.

At this stage, HR management and headhunting are closely connected. HR defines who the company needs and what qualities are required, while headhunters identify concrete professionals who have already proven their effectiveness in similar conditions. Cooperation between HR and headhunters is therefore a strategic necessity, combining corporate vision with deep knowledge of the labor market.

Another essential area of HR activity is employee development. Modern corporations invest in training and mentorship according to the employee's potential. Those with moderate potential are offered standard online courses, while high-potential employees receive individual mentoring, specialized training, and participation in strategic projects. The overall objective is to develop a core of leaders capable of maintaining innovation and long-term performance.

HR specialists also play a key role in supporting organizational change. Any restructuring, optimization, or reorganization inevitably causes resistance among staff. Therefore, HR must analyze the psychological and emotional aspects of change and help business leaders minimize stress and resistance in teams.

In addition, HR continuously monitors employee satisfaction, feedback, needs, and initiatives. This systematic communication builds trust, supports motivation, and reduces staff turnover.

Ultimately, an effective HR strategy in an international company is a balance between analytical understanding of business and empathy for human psychology. The modern HR specialist is not just an administrator but a strategic partner, mentor, and mediator between business goals and human values.

REFERENCES

1. Armstrong, M. A Handbook of Human Resource Management Practice. London: Kogan Page, 2020.
2. Ulrich, D., & Brockbank, W. The HR Value Proposition. Boston: Harvard Business School Press, 2005.
3. Cappelli, P. Talent on Demand: Managing Talent in an Age of Uncertainty. Boston: Harvard Business Press, 2008.
4. Dessler, G. Human Resource Management. 16th ed. Boston: Pearson Education, 2023.

DELINQUENT BEHAVIOR AMONG YOUTH AND YOUNG ADULTS

Delinquent behavior among adolescents and young adults is a complex issue that often arises from a combination of biological, emotional, and social factors. No single intervention is going to address them all.

During adolescence and early adulthood, for example, the prefrontal cortex - the area of the brain responsible for judgment, impulse control, and foresight - is still developing. As a result, many young people act impulsively without fully understanding or concerned about the consequences of their actions. In addition, some struggle with untreated developmental or mental health issues, while others face unstable or unsafe family and relationship environments at an early age.

Unfortunately, society, and prosecutorial entities in particular, often fail to recognize or even consider these underlying factors – often the true drivers behind delinquent behavior. Crimes by youths are frequently viewed as being caused by an immutable “defect” within the youth and the risky behaviors that lead to crime as proof of an untreatable illness. They often fail to understand that the undesirable behavior seen in young people is often a consequence of their environment or unmet needs, and instead of focusing on rehabilitation, the system tends to emphasize punishment, seeking maximum sentencing and incarceration.

Nevertheless, more often than not, these young people are not defective or inherently violent but are reacting to their own fear and insecurity, or the need for protection in a dangerous and threatening environment, or simply basic needs that have gone unmet.

During one of my recent assessment interviews with a prospective client, when asked why he believes he should be granted a second chance, he replied: “Because it is not a recurring thing, it was a one-time mistake; lesson learned!”

In my work as a clinical social worker, I primarily work with young adults who have been arrested for firearm possession. Through these interactions, I have learned that many of these individuals do not carry weapons to harm others but rather to keep from being harmed, or merely as juvenile status symbols. Growing up in high-crime neighborhoods and being regularly exposed to violence often reinforces this belief.

In addressing these patterns of thought, I apply evidence-based approaches such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Motivational Interviewing (MI) to help young people challenge distorted thinking patterns, regulate their emotions, and develop problem-solving skills. I also use Maslow’s Hierarchy of Needs as a framework to identify unmet needs and create a step-by-step plan to address them, guiding these

individuals toward self-realization and personal growth. I have also witnessed firsthand how building a trusting therapeutic relationship and connecting youth with positive role models or mentors can foster meaningful change, giving them a sense of belonging, purpose, and responsibility.

From my experience, it is crucial that these young individuals have access to professionals trained in mental health and human development, those who can demonstrate empathy, professional compassion, and cultural understanding. By offering consistent support and guidance, we can help these youth recognize their own potential. It is also equally important to provide them with a sense of autonomy, allowing them to find their voices, develop their identities, and move forward toward a positive and self-directed future. Through this approach, we can help prevent young adults and adolescents from experiencing the negative consequences that often result from punitive responses and incarceration.

Olha Pasko

*Doctor of Law, Professor,
Professor at the Department of Psychology and Pedagogy,
Odesa State University of Internal Affairs (Ukraine)*

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL STUDY OF EDUCATORS’ INTERCULTURAL COMPETENCE

The current stage of global social development is determined by globalization processes, active migration, the phenomenon of refugees, and, consequently, by the growing cultural diversity. Each culture has its own historical path of formation and development and may interact or integrate with other cultural systems.

Therefore, the issue of intercultural competence has become particularly relevant. For educators, it is not only a professional quality but also a necessary condition for effective pedagogical influence, humanistic education, and the formation of a tolerant environment within the educational space. Teachers increasingly interact with students and colleagues who have different cultural, ethnic, and linguistic backgrounds. Under these conditions, educators’ intercultural competence becomes a key factor in effective communication, conflict prevention, and the creation of a favorable learning environment. Possessing intercultural skills allows teachers to adapt the educational process to the needs of diverse student groups, promotes tolerance, and fosters values of respect for others.

Modern globalization, intensive migration, the development of information technologies, and the integration of educational systems determine the need to develop intercultural competence as a priority factor of effective professional activity for educators. Education today extends beyond national and cultural contexts; thus, educators are required not only to have deep subject knowledge but also to demonstrate intercultural interaction skills, tolerance, understanding of other cultures, and respect for value differences.

First of all, it is important to define the concept of “intercultural competence,” as understanding its essence helps identify the specific features of educators’ intercultural competence.

The term intercultural competence generally refers to a person’s effective and appropriate interaction with cultural differences. It is studied both as an internal characteristic (including cognitive, affective, and behavioral capacities) and as a product of context (jointly constructed by individuals and contextual factors involved in a particular situation). Although definitions vary, there is enough consensus to state that there exists at least some shared understanding of what intercultural competence is [1].

In the scholarly work by A. Thomas, E. Kinast, and S. Schroll-Machl, intercultural competence is defined as the ability to understand, respect, value, and effectively use the conditions and factors of perception, judgment, awareness, and action regarding oneself and others under circumstances of mutual adaptation, whose boundaries may range from tolerance of incompatible notions to the development of forms of communication and cooperation based on joint actions, leading to the creation of a viable model of world orientation and understanding [2].

An interesting definition is offered by M. Barrett: intercultural competence is “a set of attitudes, skills, knowledge, and behaviors necessary for appropriate and effective interaction and communication with people who are perceived as representatives of a cultural environment different from one’s own” [3].

Based on scientific approaches to understanding the concept, we propose our own definition.

Educators’ intercultural competence can be defined as an integrated ability to interact effectively, ethically, and appropriately with representatives of other cultures within the educational process. It is grounded in knowledge of cultural differences, the development of empathy, tolerance, reflection on one’s own cultural attitudes, and the ability to adapt communication strategies to intercultural contexts.

Let us consider each structural element of educators’ intercultural competence through the lens of knowledge, skills, and abilities:

1. **Cognitive component (knowledge)** — refers to a system of theoretical and practical knowledge necessary for understanding cultural differences.

2. **Behavioral component (skills and abilities)** — denotes the practical ability to interact effectively in intercultural settings.

3. **Affective component** — represents an educator’s internal readiness for open, respectful, empathic, and humane interaction with representatives of other cultures.

4. **Reflective component** — encompasses the ability of teachers to be aware of their own cultural attitudes, analyze their behavior in intercultural situations, and engage in self-development to enhance professional and intercultural maturity.

The structure of educators’ intercultural competence demonstrates its multifaceted nature, encompassing cognitive, behavioral, affective, and reflective dimensions. Each of these integrates the knowledge needed to understand cultural differences, historical and sociocultural contexts, and the values of different communities, along with the skills that ensure the practical implementation of this knowledge in professional activities.

Thus, the knowledge, skills, and abilities integrated into each element of intercultural competence form teachers’ readiness for effective intercultural interaction, enhance the quality of the educational process, and ensure their ability to create an inclusive and culturally sensitive learning environment.

Intercultural competence of educators is a key factor in shaping a humanistic educational paradigm. It not only ensures effective pedagogical interaction but also contributes to the development of a modern global citizen capable of cultural dialogue, cooperation, and mutual understanding.

For educational activity, this competence has a multidimensional significance. First, a teacher becomes a mediator between different cultural worlds, fostering respect for diversity among students. Second, intercultural competence promotes the development of critical thinking, creativity, and social maturity. Third, it serves as a foundation for conflict prevention, inclusion, and the realization of democratic education principles. A modern educator must not only possess knowledge about the cultural characteristics of different peoples but also have a developed capacity for self-analysis and reflection on personal values. This enables the avoidance of stereotypes and the building of relationships based on mutual respect.

The proposed structure of educators' intercultural competence comprises components analyzed through the lens of knowledge and skills. The cognitive component ensures a deep understanding of cultural norms, traditions, and intercultural processes. The behavioral component provides the ability for constructive intercultural communication, adaptation of communication styles, and conflict resolution. The affective component fosters tolerance, empathy, and respect for cultural differences, while the reflective component contributes to self-awareness, critical analysis of personal stereotypes, and assessment of intercultural interaction effectiveness.

Further research is required to elaborate and refine the structural elements of educators' intercultural competence, specifying the knowledge, skills, and abilities essential for their professional practice.

REFERENCES

1. Arasaratnam L. intercultural competence. *Oxford Encyclopedia of Communication*. 2016. № 1. P. 134-157. DOI: <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.68>
2. Thomas A., Kinast E., Schroll-Machl S. Handbook of Intercultural Communication and Cooperation. URL: https://library.oapen.org/bitstream/id/b4cc2a3d-3fa5-4529-a2d0-424d0c46f6ae/1000245.pdf?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 20.10.2025).
3. Barrett M. Intercultural competence. *EWC Statement Series*, 2011. № 2. P.23-27.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ КОНСТРУКТІВ «ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ» ТА «ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ»

Останнім часом в умовах тривалого стресу, пов'язаного з воєнним станом, постала потреба надання кваліфікованої психологічної допомоги особам, що зазнали фізичної та психологічної шкоди. Число людей, що потребують такої допомоги на жаль, зростає. Так, за даними ООН, кожна четверта людина (або приблизно 9,6 мільйона українців) перебуває під ризиком розвитку психічних захворювань або має вже існуючий психічний стан, що вимагає психологічної підтримки чи психіатричного лікування [2].

Ефективність психологічної та психотерапевтичної інтервенції визначається не лише рівнем професійної компетентності фахівця, але й концептуальною ясністю й операціональною валідністю цілей і методів роботи. Для досягнення методологічної ясності необхідна концептуальна диференціація і верифікація таких ключових конструктів, як «психологічна резильєнтність», суб'єктивне та психологічне благополуччя, «посттравматичного зростання», а також «психологічний капітал» та «психологічні ресурси особистості». Чітка операціоналізація цих понять є пріоритетним завданням як для подальшого теоретичного моделювання, так і для підвищення ефективності емпірично обґрунтованих втручань.

В даній роботі обговорюються схожість та відмінності таких конструктів, як «психологічний капітал» і «психологічні ресурси особистості». Хоча обидва терміни стосуються внутрішніх сил і можливостей людини, вони мають важливі відмінності у сфері застосування, специфіці конструктів та фокусі. Обидва поняття відображають позитивний потенціал особистості, який забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій, адаптацію, саморозвиток і досягнення життєвих цілей. Кожний феномен включає суб'єктивні характеристики, що визначають здатність людини регулювати власний стан, підтримувати мотивацію та зберігати внутрішню стійкість у складних обставинах.

Психологічний капітал – це концепт позитивної організаційної психології та менеджменту, за аналогією з економічним капіталом. Внутрішні психологічні ресурси розглядаються як капітал (вимірювані, мають вплив на результат), що можна розвивати та інвестувати у власну ефективність.

В науковий обіг це поняття ввів Ф. Лютенс, який розумів під ним ««позитивний психологічний стан розвитку особи, який характеризується: 1) впевненістю (ефективністю) у тому, що вона здатна взяти на себе та докласти

необхідних зусиль для успішного виконання складних завдань; 2) позитивним ставленням (оптимізмом) до успіху зараз і в майбутньому; 3) наполегливістю у досягненні цілей і, за необхідності, зміною шляхів до цілей (надією) для досягнення успіху; та 4) у разі виникнення проблем і негараздів, стійкістю і здатністю відновлюватися і навіть виходити за межі (стійкістю) для досягнення успіху» [1].

Ці чотири базових компоненти психологічного капіталу часто маркують акронімом HERO: 1) **H**ope (Надія): наявність цілей та шляхів (планів) для їх досягнення, здатність утримувати мотивацію; 2) **E**fficacy (Самоефективність): впевненість у своїй здатності успішного виконання складних завдань; 3) **R**esilience (Стійкість / Пружність): здатність відновлюватися після до невдач і негараздів та адаптуватися до змін; 4) **O**ptimism (Оптимізм): інтерналізація успіху та очікування позитивних результатів.

Таким чином, психологічний капітал – це динамічна система взаємопов'язаних позитивних станів, що підвищує ефективність поведінки та продуктивність діяльності.

Особистісні ресурси – поняття ширше і більш загально психологічне. Воно включає як внутрішні (цінності, мотивацію, емоційну регуляцію, життестійкість, самооцінку), так і зовнішні (соціальна підтримка, культурні норми, освітні можливості) чинники, які допомагають їй задовольняти потреби, та забезпечують адаптацію й розвиток особистості. Особистісні ресурси не обмежуються позитивними станами, а охоплюють постійні властивості та потенційні можливості, що формуються протягом життя.

В українській психології ресурси розглядаються як «джерело сили, певна сукупність цінностей та резервів, що дають змогу впоратися з важкими життєвими ситуаціями, вирішувати важливі, життєво необхідні завдання повсякденної життєдіяльності» [3]. Психологічні ресурси інтерпретуються як «такі індивідуальні властивості та здібності, що дають змогу людині за рахунок концептуалізації умов, потреб та власних психічних можливостей підтримувати і розвивати власну активність, забезпечувати психологічне благополуччя» [4]. Найчастіше згадуються такі внутрішні ресурси, як психологічні (самооцінка, життєві цінності, самоконтроль, копінг-стратегії, емоційний інтелект) та фізичні (здоров'я, витривалість, енергія). Серед зовнішніх з психологічної точки зору робиться акцент на соціальні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, соціальний статус) та матеріальні (фінанси, житло, майно) ресурси [5].

Українська дослідниця О. Штепа вводить поняття «капіталізація ресурсів». Вона відбувається у вигляді особистої винахідливості – людина знає, що у неї є ресурси, і вміло ними володіє. Через привласнення, благополуччя, цінності, риси характеру людина стверджується, а особиста винахідливість характеризує ступінь її досягнутої значущості, поважності [6].

Таким чином, основні аспекти особистісних ресурсів та психологічного капіталу можемо представити в наступному вигляді (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння феноменів «психологічних ресурсів особистості»

та «психологічного капіталу»

Критерій	Психологічні ресурси особистості	Психологічний капітал
Представники	«Теорія збереження ресурсів» С. Хобфолл (1980-ті рр.), «Сильні сторони (ресурси) особистості» М. Селігман	«Теорія психологічного капіталу» Ф. Лютанс (2000-ні рр.), «Позитивна організаційна поведінка» К. Юссеф-Морган, Дж. Ейві
Мета	Пояснення механізму стресу, копіngu та адаптації через призму втрат/набуття	Пояснення підвищення ефективності та благополуччя, особливо на роботі
Сфера застосування	Загальна психологія (гуманістичний і когнітивний напрямки); орієнтація на адаптацію, подолання стресу, благополуччя та розвиток у всіх сферах життя (системний підхід)	Переважно організаційна психологія, позитивна психологія; орієнтація на розвиток, ефективність та продуктивність
Дефініція	Система внутрішніх і зовнішніх факторів, що забезпечують адаптацію, стійкість і самореалізацію особистості	Сукупність позитивних психологічних станів, які можна виміряти, розвивати і використовувати для досягнення успіху
Рівень узагальнення	«Парасолькове» метатеоретичне поняття	Конкретизоване прикладне поняття
Обсяг ресурсів	Широкий, охоплює внутрішні та зовнішні опори (об'єкти, умови, енергію, особистісні якості)	Вузький (фокусується лише на 4 специфічних психологічних станах)
Структура ресурсів	Усі особистісні властивості, навички, здібності, а також соціальні (соціальна підтримка) та матеріальні активи (культура, освіта)	Специфічні позитивні психологічні стани: самоефективність, оптимізм, надія, стійкість

Динаміка	Може включати як стабільні (риси), так і змінні (динамічні стани, запаси) компоненти; розвивається поступово	Динамічне утворення, яке піддається цілеспрямованому розвитку
Фокус	Процес спрямований на збереження (запобігання втратам) та набуття ресурсів у відповідь на виклики	Процес спрямований на розвиток (інвестиції) для підвищення продуктивності та конкурентної переваги
Одиниця аналізу	Особистісні якості, ресурси середовища, психофізіологічні можливості	Психологічні стани (настанови, очікування, відчуття контролю)

Отже, психологічний капітал можна розглядати як структурний компонент системи особистісних ресурсів, який має більш прикладну спрямованість і використовується для пояснення ефективності діяльності, лідерства та професійного благополуччя. Психологічні ресурси особистості, в свою чергу, є ширшим метапоняттям, що охоплює не тільки психологічний капітал, а й інші індивідуальні (наприклад, когнітивні) та соціальні (наприклад, культурні) чинники, які забезпечують цілісне функціонування особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Luthans F., Youssef-Morgan C.M., Avolio B. *Psychological Capital and Beyond*. New York: Oxford Univ. Press, 2015.
2. WHO 2024. Emergency Appeal: Ukraine. URL: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/emergencies/2024-appeals/2024-who-ukraine-emergency-appeal_en.pdf?sfvrsn=8d480d88_2 (дата звернення 22.10.2025)
3. Беспалько А. Теоретичний аналіз стану дослідженості проблеми копінг-ресурсів особистості у психології. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. №7 (35). vol. 1. С. 90–96.
4. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31 (70). №4. С. 22–27. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>.
5. Родіна Н. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінг-ресурсів. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2010. №7). С. 608–633. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-7.%p>
6. Штепа О. Способи капіталізації психологічних ресурсів особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2022. Вип. 57. С. 147–162. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2022-57.147-162>

Оксана Мірошниченко

*кандидат психологічних наук, доцент, начальник кафедри психології,
Пенітенціарна академія України*

Юлія Шарапова

*кандидат педагогічних наук, начальник кафедри педагогіки
та професійної етики, Пенітенціарна академія України*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕІНТЕГРАЦІЇ ЗВІЛЬНЕНИХ З ПОЛОНУ В УКРАЇНІ

Сьогодні вкрай важливим є питання, що стосується відновлення та повернення до повноцінного життя громадян України, які пережили жахи полону внаслідок збройної агресії Російської Федерації. Саме тому особливу увагу слід приділити нещодавно ухваленій Урядом України постанові «Про затвердження Порядку проведення відновлювальних (постізоляційних, реінтеграційних) заходів, заходів з адаптації, підтримки (супроводу) осіб, стосовно яких встановлено факт позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України, після їх звільнення».

Розробка цього стратегічно важливого документу, ініційована Координаційним штабом з питань поводження з військовополоненими ще у березні 2023 року, стала нагальною відповіддю на складні виклики, з якими зіткнулися державні установи при роботі зі звільненими оборонцями. Аналіз їхнього стану виявив принципово новий ряд проблем.

Перш за все, це комплексний характер травм, що включає одночасне поєднання фізичних та глибоких психологічних переживань, загострення хронічних та виникнення нових захворювань на тлі загального виснаження організму. По-друге, існувала значна неоднорідність у якості медичних та психологічних послуг, які надавалися представникам різних підрозділів сектору безпеки і оборони в різних регіонах України після їхнього звільнення. Це створювало нерівні умови для відновлення та могло призводити до неефективності окремих заходів. І, нарешті, гостро відчувалася відсутність системного підходу до відновлення фізичного та психічного здоров'я осіб, які можуть бути звільнені з російських місць несвободи. Масштаби трагедії вражають – сотні військовополонених та тисячі цивільних жертв насильницьких зникнень потребують кваліфікованої та комплексної допомоги.

Ухвалена постанова покликана кардинально змінити цю ситуацію. Вона передбачає створення чіткої системи відновлення, що базується на кількох ключових принципах. Перш за все, відновлення здійснюватиметься у спеціалізованих центрах та визначених МОЗ України закладах охорони здоров'я.

Це дозволить сконцентрувати необхідні ресурси та забезпечити надання допомоги кваліфікованими фахівцями. Другим важливим аспектом є запровадження єдиних стандартів та протоколів відновлення. Це гарантуватиме, що кожен звільнений отримає необхідний обсяг та якість медичної та психологічної підтримки, незалежно від місця перебування після звільнення. Крім того, постанова передбачає мінімізацію витрат часу на переміщення пацієнтів, що є критично важливим для їхнього фізичного та психологічного стану в перші дні після звільнення. Важливо відзначити, що розроблені алгоритми відповідають аналогічним процедурам у країнах НАТО. Це свідчить про прагнення України інтегрувати передовий міжнародний досвід у сфері реабілітації та реінтеграції осіб, які пережили травматичні події.

Для кращого розуміння процесу повернення до повноцінного життя важливо розглянути етапи реінтеграції, які можуть проходити звільнені особи:

Перший етап – період перед поверненням. Це час очікування та підготовки до зустрічі з рідними, сповнений радості та надій.

Другий етап – «медовий місяць», перші дні вдома, позначені емоційними зустрічами та святкуваннями повернення.

Проте, далі може настати період розколу, коли не завжди виправдовуються очікування щодо «нормального життя», що може призвести до проблем у відносинах та інших сферах.

Наступний етап – період пристосування, коли в родині, в особистому житті та на роботі обговорюються нові розклади, ролі та цілі.

І нарешті, етап прийняття, коли звільнена особа вчиться приймати та цінувати своє «нове» життя.

Важливо пам'ятати, що реінтеграція – це індивідуальний процес, і кожна звільнена особа може проходити ці етапи по-різному та з різною тривалістю.

1. Період перед поверненням (підготовка до дому): це час очікування та підготовки до повернення в цивільне життя. Для полонених цей період може бути особливо емоційно насиченим, адже вони пережили складні випробування і тепер знаходяться на порозі зустрічі з рідними. Характерні риси: радість та надія: переважають позитивні емоції, пов'язані з майбутньою зустріччю з близькими, поверненням до звичного оточення. Військовослужбовці уявляють своє майбутнє життя вдома, відновлення стосунків, повернення до роботи чи навчання. Підготовка може включати формальні процедури (оформлення документів, інструктажі) та особисту підготовку (роздуми про майбутнє, мрії). Поряд з радістю може бути присутнє хвилювання щодо того, як їх приймуть, як змінилося життя вдома, чи зможуть вони знову «вписатися».

2. Період «медового місяця» (перші дні вдома): це початковий етап після повернення, сповнений ейфорії від зустрічі з рідними та близькими. Характерні риси: інтенсивні емоції: радість, полегшення, любов, вдячність від зустрічі з

родиною, друзями. Перші дні часто супроводжуються святкуваннями повернення, увагою та підтримкою з боку оточення. Відчуття повернення «додому»: звільнена особа знову відчуває себе в знайомому середовищі, оточений близькими людьми. Цей період зазвичай нетривалий і поступово змінюється наступним етапом.

3. Період розколу (розбіжність очікувань і реальності): на цьому етапі можуть виникати розчарування та труднощі, коли очікування звільнена особа щодо «нормального життя» не співпадають з реальністю. Характерні риси: невинуваті очікування: уявлення про легке повернення до колишнього життя можуть розбиватися об реальність. Можуть виникати непорозуміння з рідними, друзями, які не до кінця розуміють досвід полону та його наслідки. Звільнена особа може зіткнутися з проблемами при поверненні на роботу, пошуку нової роботи, адаптації до робочого колективу. Можуть проявлятися наслідки пережитого полону: зміни в поведінці, емоційна нестабільність, труднощі зі сном тощо. Звільнена особа може відчувати себе незрозумілим, відірваним від звичного життя (внутрішній дискомфорт).

4. Період пристосування (адаптація до нового життя): це етап активного пристосування звільненої особи та його родини до нових реалій життя після полону. Характерні риси: переговори та обговорення: В родині обговорюються нові розклади, ролі, обов'язки. Звільнена особа може переосмислювати свої життєві цілі, плани на майбутнє. Звільнена особа намагається знайти своє місце в професійній сфері, освоїти нові навички, якщо це необхідно. Відбувається налагодження стосунків з рідними та друзями з урахуванням нових обставин. Звільнена особа може звертатися за психологічною підтримкою, соціальною допомогою для полегшення процесу адаптації.

5. Прийняття (інтеграція в «нове» життя): на цьому етапі звільнена особа вчиться приймати своє минуле, цінувати теперішнє та будувати плани на майбутнє в нових умовах. Характерні риси: змиритись з минулим: звільнена особа приймає свій досвід полону як частину свого життя, не заціклюючись на негативних спогадах. Звільнена особа знаходить радість у повсякденному житті, цінує підтримку близьких. Звільнена особа ставить перед собою нові цілі, будує плани на майбутнє, відчуває себе повноцінним членом суспільства. Звільнена особа знову відчуває себе «вдома» не лише фізично, а й емоційно та соціально.

Розуміння цих етапів може допомогти як самим звільненим, так і їхнім родинам, а також фахівцям, які займаються їхньою підтримкою, краще орієнтуватися в процесі реінтеграції та надавати необхідну допомогу на кожному з них. Ухвалена постанова має на меті максимально полегшити проходження цих етапів, забезпечуючи необхідну підтримку на кожному з них. Створення системного підходу до відновлення, стандартизація послуг та залучення профільних відомств дозволять зробити процес реінтеграції більш ефективним та

гуманним. Більше того, передбачається можливість поширення розроблених алгоритмів на категорії звільнених цивільних осіб і згодом – на поранених військовослужбовців. Це свідчить про далекоглядність та стратегічне значення прийнятого рішення для всієї системи підтримки постраждалих від агресії.

Підсумовуючи, можна з впевненістю сказати, що ухвалення Урядом України постанови про відновлення та реінтеграцію звільнених з полону є важливим кроком на шляху до забезпечення їхніх прав та гідного повернення до мирного життя. Запровадження системного підходу, єдиних стандартів та міжвідомчої співпраці створює міцний фундамент для ефективної допомоги тим, хто найбільше її потребує. Тепер головним завданням є належна імплементація положень цієї постанови та постійний моніторинг її ефективності на практиці.

Оксана Данько

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології,

Хмельницький інститут імені Блаженнішого Володимира,

Митрополита Київського і всієї України

ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом» (Україна)

СОЦІОКУЛЬТУРНІ РЕСУРСИ: ЕНЕРГІЯ ДЛЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Світ, у якому ми живемо, є не лише ареною подій, але й потужним психологічним середовищем, яке постійно випробовує нашу стійкість. Особистість сьогодні не може розвиватися, перебуваючи у психологічному вакуумі; вона, як жива система, потребує зовнішніх точок опори. Саме соціокультурні ресурси – це та емоційна та когнітивна енергія, яка каталізує особистісне зростання і водночас є основою для психологічно здорового суспільствотворення. Ці ресурси – це не просто предмети чи традиції, а глибинні механізми психічної адаптації, колективні цінності та спільні знання, які формують наші внутрішні опори та зовнішні зв'язки [4, с. 26].

Ключовим психологічним ресурсом для зростання особистості є культурна спадщина. Це мова, яка слугує первинним інструментом когнітивного оформлення світу та самоусвідомлення; це міфи, мистецтво та історична пам'ять, які виконують роль внутрішнього компаса, даючи людині відчуття ідентичності та укоріненості. Ці елементи створюють смисловий каркас буття, що є критично важливим для подолання екзистенційної тривоги. Завдяки культурному коду людина знаходить відповіді на питання "Хто я?" та "Заради чого я існую?", що є основою сенсожиттєвих орієнтацій.

У часи психологічних криз та соціальних потрясінь, коли зовнішній світ втрачає стабільність, саме звернення до колективної пам'яті та національних наративів стає потужним джерелом психологічної стійкості (резилієнтності). Культурні ресурси пропонують колективні моделі подолання, надію та відчуття неперервності спільноти, що є ключовими чинниками для підтримки ментального здоров'я індивіда. Наприклад, переживання трагічних, але героїчних сторінок історії формує колективну травму, але й колективну гордість, що трансформується у внутрішній ресурс для активної дії. Зберігаючи свою культурну унікальність, особистість знаходить у ній опору для подальшого розвитку і, що не менш важливо, для творчого самовираження, оскільки лише на фундаменті міцної ідентичності можливе справжнє новаторство [2, с. 72-74].

Однак, міцна ідентичність і внутрішня стійкість не можуть існувати поза системою вищих цінностей. Саме тому наступним важливим рівнем ресурсів, що забезпечують внутрішній мир та моральну опору, є духовність.

Над культурними та соціальними ресурсами стоїть духовний ресурс. У психологічному сенсі, духовність охоплює вищі цінності, пошук трансцендентного сенсу, етику та формування моральної свідомості. Ці якості є потужними ресурсами для особистісного зростання, особливо в умовах травматичного досвіду та гострого стресу. Здатність до альтруїзму, милосердя та прощення забезпечує внутрішню гармонію та є механізмом психологічного відновлення [3, с. 38].

На рівні суспільствотворення, цей ресурс формує соціальну етику. Суспільство, яке має високий рівень колективної надії та етичного саморегулювання, здатне ефективніше долати внутрішні конфлікти та проводити посттравматичну трансформацію. Здатність громади до колективного прощення (не забуття, а переосмислення) є психологічною передумовою для примирення та подальшого розвитку. Це створює моральний клімат, де індивід відчуває смислову повноту свого життя через служіння та приналежність до чогось більшого.

Проте, незважаючи на міцну внутрішню опору (культурний і духовний ресурс), людина залишається соціальною істотою. Тому для реальної психологічної стійкості необхідна надійна зовнішня мережа підтримки, яку забезпечує соціальний капітал [2, с. 75-76].

Соціальний капітал – це головний психосоціальний ресурс суспільства. Він вимірюється не економічними показниками, а якістю людських зв'язків, рівнем довіри, нормами взаємності та співпраці. Саме високий рівень довіри є потужним антистресовим чинником. Коли людина впевнена, що може покластися на інших (на родину, громаду, інституції), її рівень тривожності знижується, а здатність до адаптації зростає.

Волонтерський рух та громадські організації є полігонами, де цей капітал активно використовується та примножується. Участь у спільній діяльності дає особі відчуття соціальної значущості та контролю над ситуацією, що є критично важливим для протидії вигоранню та відчуженню. Активна громадянська позиція, що проявляється у взаємодопомозі, є механізмом психологічної саморегуляції суспільства, перетворюючи сукупність індивідів на згуртовану спільноту. Ця згуртованість створює так званий "буфер безпеки" від зовнішніх загроз, забезпечуючи психологічний комфорт.

Утім, динаміка сучасного світу визначається не лише прямими зв'язками, а й потужними інформаційними потоками. Це змушує нас звернути увагу на роль медіа та освіти як ресурсів, що формують наші когнітивні та емоційні реакції [3, с. 38-41].

Медійні та освітні ресурси відіграють вирішальну роль у формуванні психологічного профілю сучасної особистості. Вони впливають на наші когнітивні фільтри та емоційні реакції.

Освітнє середовище як ресурс має бути спрямоване на розвиток критичного мислення та креативності. Критичне мислення дозволяє індивіду психологічно відмежуватися від маніпуляцій та пропаганди, зберігаючи автономію суджень, що є захистом від колективної істерії та когнітивного дисонансу. Це сприяє формуванню внутрішньої відповідальності за власні рішення.

Медіа-ресурси можуть посилювати або руйнувати емпатію. Якісні медіа, що висвітлюють історії людської стійкості, сприяють колективному навчанню стратегіям подолання. Водночас, надмірний потік негативної або фейкової інформації викликає вторинну травматизацію та безпорадність. Тому медіаграмотність є сьогодні ключовим психологічним захистом, що дозволяє критично фільтрувати інформацію, знижуючи рівень загальної тривоги. Спроможність суспільства до такого когнітивного захисту прямо впливає на його психологічне здоров'я [5, с. 74-76].

Зрозуміло, що ефективність усіх вищезазначених ресурсів залежить від їхньої гармонійної взаємодії. Фінальним рівнем аналізу є синергія та відкритість, які забезпечують найвищий ступінь психологічної адаптації.

Справжній прорив відбувається на межі, де культурні та соціальні ресурси взаємодіють, створюючи сумарний ефект для психологічної адаптації. Це виявляється у підтримці мультикультуралізму та відкритості.

Міжкультурна компетентність – це потужний психологічний ресурс, який дозволяє особі адаптуватися до змін, уникати стереотипів і розширювати власний поведінковий репертуар. Це зменшує конфліктність у взаємодії та сприяє інтеграції.

Соціальна справедливість та толерантність є обов'язковими умовами для функціонування цих ресурсів. Суспільство, що активно працює над примиренням та інтеграцією (наприклад, інтеграцією ветеранів або ВПО), використовує соціальні механізми для колективного психологічного зцілення, перетворюючи біль на спільний досвід і силу. Це дозволяє створювати здорову соціальну тканину, де особистісне зростання кожного не шкодить, а навпаки – сприяє зміцненню спільноти, яка є опорою для психіки індивіда. Здатність суспільства до такої синергії ресурсів визначає його посттравматичне зростання [1, с. 76-81].

Таким чином, соціокультурні ресурси – це не абстрактна категорія, а дієвий інструментарій для психологічного зміцнення особистості та суспільства. Вони є нематеріальною інвестицією у внутрішню стійкість, ідентичність та якість взаємин. Особистість використовує їх для пошуку сенсу, формування міцної ідентичності та самореалізації, а суспільство – для побудови згуртованості,

резилієнтності та здатності до колективної адаптації в умовах постійних викликів. Завдання сучасної соціальної та освітньої політики полягає у стратегічному управлінні цими ресурсами – активному їх використанні, оновленні та примноженні через заохочення діалогу, підтримку емпатії та формування ціннісних орієнтирів, спрямованих на спільну психологічну відповідальність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди: Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
2. Мельник О. А. Розуміння психічного розвитку людини: історія поглядів. ГАБІТУС. 2020. Вип. 15. С. 72–76.
3. Москаленко В. В. Особливості динаміки ідентичності особистості в умовах сучасної соціокультурної системи. Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики: матеріали II міжнар.наук.-практ.онлайн конф. (25 лют. 2022)/за заг. ред. Клочек Л.В., Гейко Є.В. Кропивницький, ЦДПУ, 2022. С.37–42.
4. Москаленко В. В. Особливості когнітивного компоненту ідентичності особистості в умовах надситуативності. Становлення особистості у невизначеному світі: наслідки та перспективи»: матеріали круглого столу (15 квіт. 2022 р., Київ). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022.
5. Руденко О.В. Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резилієнтності особистості. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. 2022. №2. Т. 33 (72). С. 73–78.

Микола Саврасов

*доктор психологічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри загальної та диференційної психології
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет» (Україна)*

Тетяна Гетун

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня зі спеціальності
053 Психологія Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет» (Україна)*

Ольга Кравченко, Юлія Полякова

*здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня зі спеціальності
053 Психологія Харківського національного педагогічного
університету ім. Г. С. Сковороди (Україна)*

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ СУБ'ЄКТА У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях, присвячених аналізу суб'єкта навчально-професійної діяльності, креативність інтерпретується як ключовий предиктор академічних досягнень, що, у свою чергу, виступають необхідною умовою результативного освітнього процесу. Академічні та професійні успіхи є центральним маркером психологічного благополуччя та повноцінного функціонування особистості, оскільки саме вони забезпечують можливості для її саморозвитку, самореалізації й підтримання психічного та фізичного здоров'я. Професійна успішність значною мірою зумовлюється рівнем навчальної успішності майбутнього фахівця, яка відображає сформованість базових компетентностей за обраною спеціальністю. Водночас варто враховувати, що сучасні студенти як специфічна вікова та соціальна група, реагуючи на суспільні виклики, часто поєднують освітню траєкторію з трудовою діяльністю, що нерідко корелює зі змістом їхнього фахового вибору. У зв'язку з цим доцільним є цілісний розгляд категорії навчально-професійної діяльності та характеристики її суб'єкта [3].

Таким чином, формування й розвиток особистісних характеристик, що визначають здатність студентської молоді до здобуття високих результатів у навчально-професійній діяльності, постає засадничим пріоритетом системи психологічного супроводу освітнього процесу у вітчизняних закладах вищої освіти. Саме зміцнення цих індивідуальних психологічних ресурсів забезпечує міцне підґрунтя для досягнення академічної успішності у широкому значенні цього поняття.

У площині виявлення особистісних передумов ефективності навчально-професійної діяльності найбільш продуктивним видається суб'єктний методологічний підхід, у межах якого студент розглядається як активний суб'єкт і освітньої, і майбутньої професійної діяльності. У цьому підході суб'єктом виступає особа, яка досягнула високого рівня інтегрованості своїх діяльнісних і комунікативних можливостей, зберігає автономію та цілісність, а також виявляє сталість внутрішнього прагнення до самоудосконалення впродовж життя, зокрема у процесі опанування навчально-професійних компетентностей.

Навчально-професійну діяльність доцільно трактувати як форму цілеспрямованої активності суб'єкта, направленої на продуктивну взаємодію з освітнім і соціальним середовищем з метою задоволення власних освітніх потреб, тобто усвідомленого, емоційно забарвленого та внутрішньо мотивованого засвоєння знань, умінь і навичок, а також професійних запитів, які охоплюють опанування необхідних професійних компетенцій, норм і цінностей, переживання стану самореалізації та професійної самоактуалізації, а також прагнення до фахового вдосконалення й розвитку.

Оскільки найоб'єктивнішим індикатором ефективності діяльності студента у значущій для нього сфері (навчання за обраною спеціальністю та практична професійна активність, змістово дотична до неї та така, що підсилює мотивацію й забезпечує можливість реального застосування набутих результатів) виступає академічна успішність, логічним є зосередження уваги на дослідженні особистісних феноменів, пов'язаних зі структурою обдарованості. У межах триадної моделі обдарованість інтерпретується як результат взаємодії трьох ключових груп характеристик: інтелектуальних здібностей, що перевищують середній рівень; виразної внутрішньої мотивації, яка забезпечує захопленість діяльністю; та високого рівня креативності. Саме синергетична взаємодія цих компонентів забезпечує високу продуктивність навчання та вагомі академічні досягнення.

Відтак, у нашому дослідженні виходимо з припущення, що розвиток креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності, опосередкований низкою психологічних чинників, через вплив на академічну успішність сприяє досягненню ним життєвого успіху. Під креативністю, як ключовою характеристикою суб'єкта, ми розуміємо внутрішньо мотивовану здатність до інноваційної активності, що визначається комплексом взаємопов'язаних, багаторівневих і нелінійних особистісних властивостей творчої людини. У структурі креативності виокремлюємо її окремі форми, а саме вербальну (здатність продукувати інноваційний зміст у словесній формі) та образну (здатність створювати оригінальні продукти в образному, передусім візуальному форматі).

У нашому дослідженні ми виходили з положення, що метакогнітивні стратегії, які репрезентують рівень сформованості метакогнітивних здатностей суб'єкта, виконують функцію регуляції його пізнавальної активності, включно з творчою її складовою. Теоретичний аналіз метакогнітивних феноменів, здійснений Ж.П. Вірною, засвідчив, що метакогнітивна регуляція постає як система ментальних утворень, що забезпечують як мимовільне, так і свідомо контрольоване керування інтелектуальною діяльністю [2]. Вона тісно пов'язана зі здатністю суб'єкта навчання здійснювати автономний моніторинг власних пізнавальних процесів без зовнішніх підказок чи контролю, добирати найбільш доречні умови виконання завдань та оптимальні когнітивні операції [2]. Метакогнітивні стратегії при цьому розглядаються як специфічно організована послідовність дій, орієнтованих на планування, корекцію та контроль перебігу когнітивних процесів і співвіднесення їх результатів із цілями діяльності.

До структурних компонентів метакогнітивної регуляції ми відносимо метапам'ять, що охоплює кілька взаємопов'язаних показників. Мнемічна обізнаність відображає рівень поінформованості людини про природу пам'яті, її механізми, види та прийоми, які забезпечують ефективність мнемічної діяльності. Мнемічна рефлексія характеризує здатність до адекватного самооцінювання власних мнемічних можливостей, уміння планувати процес запам'ятовування та виявляти рефлексивні функції у його реалізації. Метамнемічне відтворення репрезентує вміння вибірково актуалізувати інформацію в умовах довільного запам'ятовування. Метакреативність, своєю чергою, включає креативну обізнаність (орієнтованість суб'єкта в сутності творчих процесів, їх різновидах та умовах оптимального функціонування) та креативну рефлексію, що відображає диференційованість самооцінки власної творчості, схильність до деталізації та критичного аналізу власних креативних проявів.

Другою групою чинників, які визначають розвиток креативності суб'єкта навчально-пізнавальної діяльності, є мотиваційні регулятори креативності в межах навчально-професійної активності. У цьому контексті мотиваційну складову розглянуто у трьох аналітичних площинах. По-перше, досліджено загальну мотивацію студента до навчання у закладі вищої освіти. По-друге, проаналізовано мотивацію як фактор розвитку креативності, зокрема мотивацію досягнення як універсальне мотиваційне утворення, що визначає прагнення до успіху та високої результативності в будь-яких видах діяльності. По-третє, виокремлено мотиваційні регулятори креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності на основі теорії самодетермінації Р. Райана і Д. Десі, згідно з якою зовнішня мотивація може реалізуватися в різних формах регуляції: екстернальній (зовнішній), інтроектованій (зумовленій уникненням почуття провини або сорому), ідентифікованій (пов'язаній з усвідомленням значущості

діяльності), а також інтегрованих, що виникає як результат узгодженого впливу перелічених мотиваційних детермінант.

До параметрів вольової регуляції, які розглядаються як значущі чинники й предиктори формування креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності, належать такі якості, як витривалість і стійкість у подоланні труднощів, наполегливість та завзятість у досягненні поставлених цілей, здатність до самоорганізації, рівень імпульсивності, а також сформованість механізмів саморегуляції, що охоплюють уміння планувати власні дії, моделювати їх наслідки, будувати програму діяльності, оцінювати результати та проявляти гнучкість у змінних умовах.

Важливою групою детермінант розвитку креативності суб'єкта в межах навчально-професійної діяльності в запропонованій концептуальній моделі слугують механізми емоційної регуляції, які визначають здатність особистості керувати власними емоційними станами, тоді як емоційно-регуляторні механізми забезпечують підтримання оптимального емоційного фону, необхідного для ініціювання та підтримки творчого процесу.

Отже, до особистісних чинників-регуляторів розвитку креативності належать метакогнітивні, мотиваційні, вольові та емоційно-регуляторні механізми. При цьому взаємодія між рівнем креативності та зазначеними характеристиками має двонаправлений характер: кожен із цих чинників одночасно впливає на формування креативності і сам зазнає впливу від її розвитку. Серед зовнішніх детермінант, що опосередковують рівень креативності, виокремлюються навчальний профіль та етап професійної підготовки студента у закладі вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белоусова Р.В. Індивідуально-типові особливості комунікативної креативності: автореф. дис... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеса, 2004. 20 с.
2. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.01. К., 2004. 36 с.
3. Шандрук С. К. Психологічні засади розвитку професійних творчих здібностей майбутніх практичних психологів : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2016. 44 с.

Світлана Безручук

*кандидат економічних наук, старший викладач кафедри психології,
Поліський національний університет (Україна)*

Єлизавета Армєєва

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
Практична психологія, Поліський національний університет (Україна)*

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У тезах розглядаються психологічні особливості формування та розвитку мотиваційної сфери здобувачів фахової передвищої освіти. Визначено структуру мотивації, що сприяють розвитку внутрішньої навчально-професійної мотивації студентів. Акцентовано увагу на важливості формування свідомого ставлення до навчання та професійного самовизначення.

Ключові слова: мотивація, мотиваційна сфера, мотив, фахова передвища освіта, студенти, професійне становлення.

Мотивація є одним із центральних понять у сучасній психології, адже саме вона зумовлює активність людини, її спрямованість та цілеспрямованість у діяльності. Для здобувачів фахової передвищої освіти мотиваційна сфера виступає важливим чинником успішності навчання, професійного становлення й соціальної адаптації.

Період навчання у коледжі характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, переосмисленням життєвих цінностей і вибором життєвого шляху. Тому формування стійкої мотивації до навчання й майбутньої професії є одним із ключових завдань освітнього процесу.

Мотиваційна сфера – це система внутрішніх спонукань (потреб, мотивів, інтересів, цілей, цінностей), які визначають поведінку та діяльність особистості.

Одним із вагомих спонукань є мотив [2, 48]. Мотив – безпосереднє спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб особистості, а також знаходження предметів задоволення [1, 97].

У структурі мотивації студентів фахової передвищої освіти можна виділити такі основні компоненти: пізнавальні мотиви – прагнення до знань, самоосвіти, інтелектуального розвитку; професійні мотиви – інтерес до обраної спеціальності, бажання реалізувати себе у професії; соціальні мотиви – прагнення до схвалення, престижу, статусу, взаємодії з однолітками; особистісні мотиви – самоповага, досягнення успіху, самореалізація.

Для студентів характерне поєднання внутрішніх і зовнішніх мотивів, що зумовлює певну нестійкість у ставленні до навчання.

Здобувачі фахової передвищої освіти перебувають на межі підліткового та юнацького віку, коли формуються особистісна ідентичність та життєві орієнтири. Особливістю для даної вікової групи є характерні коливання мотивації: інтерес до навчання може бути ситуативним, а орієнтація на майбутню професію ще не цілком усвідомленою.

Серед студентів коледжів переважають такі типи мотивації: зовнішня мотивація (одержання диплома, схвалення батьків, прагнення до соціального статусу); інструментальна мотивація (навчання як засіб досягнення матеріального благополуччя); змішана мотивація (поєднання пізнавальних і зовнішніх мотивів).

Внутрішня пізнавальна мотивація – інтерес до предмета, саморозвитку, творчості потребує спеціальної підтримки з боку педагогів.

Мотиваційна сфера здобувачів фахової передвищої освіти є складним утворенням, яке визначає їхню навчальну активність і професійне становлення. Вона формується під впливом особистісних, соціальних та освітніх чинників. Ефективна педагогічна підтримка має бути спрямована на розвиток внутрішньої, усвідомленої мотивації, що забезпечує успішність навчання та готовність до майбутньої професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Савчин М. Загальна психологія: підручник. Київ: ВЦ «Академія», 2020. 344 с.
2. Максименко С.Д. Психологія особистості: змістовні ознаки. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2014. №5. С. 45-52.

Катерина Бородавко

фахівець I категорії психологічної служби НУЧК, фахівець I категорії відділу з питань молодіжної політики та іміджевої діяльності, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки (ОП «Інклюзивна освіта. Корекційна педагогіка»), Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (Україна)

РОЛЬ ІНКЛЮЗИВНОЇ СКЛАДОВОЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ВІДКРИТОСТІ ТА РІВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Інклюзивна освіта стала основним принципом реформи європейської вищої освіти, що відображає ширше прагнення Європейського Союзу до рівності, різноманітності та соціальної згуртованості. За останні десятиліття поняття інклюзії еволюціонувало від розв'язання проблем людей з інвалідністю та особливих освітніх потреб до охоплення ширшого спектра різноманітності – культурної, мовної, соціально-економічної та гендерної. Ця зміна парадигми відповідає баченню ЄС вищої освіти як суспільного блага, яке сприяє не тільки економічному зростанню, а й демократичній участі та соціальній справедливості.

Європейський простір вищої освіти, створений в межах Болонського процесу, став ключовою платформою для впровадження інклюзії в національні та інституційні стратегії. Такі документи, як Римське міністерське комюніке та Європейська стратегія для університетів, прямо закликають до усунення бар'єрів, що обмежують доступ, участь та успіх у вищій освіті.

Як слушно зазначає Анабель Морінья, «не достатньо лише гарантувати студентам з різних соціальних верств доступ до освіти, необхідно також надавати відповідну підтримку для забезпечення їхньої інтеграції» [3, с. 5]. Такий підхід формує нову парадигму – від індивідуальної адаптації до інституційного обов'язку створювати умови, у яких кожен студент може брати повноцінну участь у навчальному процесі. У цьому контексті інклюзивна складова університетів охоплює три взаємопов'язані рівні: управлінський (наявність політик, механізмів і моніторингу), педагогічний (інклюзивні методики викладання, універсальний дизайн навчання, підготовка та навчання викладачів) та культурний (толерантність, відсутність дискримінації, повага до різноманітності).

В Україні перехід до інклюзивної вищої освіти був зумовлений політичними, правовими, соціально-економічними перетвореннями та викликами спричиненими російським вторгненням в Україну. Після ратифікації Конвенції про права людей з інвалідністю та зобов'язання гармонізувати законодавство з європейськими стандартами, Україна запровадила законодавчі

реформи, спрямовані на встановлення інклюзивних принципів у своїй системі освіти. Однак, попри наявність прогресивних правових документів, розрив між нормативними рамками та їх імплементацією залишається значним. Багатьом установам бракує операційної чіткості, ресурсів та регуляторного тиску, необхідних для втілення інклюзивних намірів у практику [4, с. 36].

Дослідження, проведене серед працівників українських закладів вищої освіти у 2024 році, демонструє загалом позитивне сприйняття інклюзії: 47,8% респондентів оцінили її рівень як високий, 46,3% як середній, і лише 5,9% як мінімальний. При цьому автори підкреслюють, що «інклюзивний підхід сприяв рівному доступу до вищої освіти в період кризи», тобто саме інклюзивні практики допомогли зберегти рівність можливостей у період війни [5, с. 2]. Університети, що вже мали досвід адаптації навчального процесу та застосування цифрових інструментів, змогли забезпечити безперервність освіти навіть за умов переміщення студентів та руйнування інфраструктури. Це підтверджує, що інклюзивна складова виступає не лише гуманістичним принципом, а й інструментом стійкості освітньої системи.

Як свідчать дослідження Ірини Шульги, впровадження інклюзії в Україні стикається з комплексом бар'єрів: відсутністю спеціалістів у штаті закладів, низьким рівнем професійної компетентності викладачів, недостатнім фінансуванням для створення безбар'єрного середовища, а також браком адаптованих навчальних ресурсів. Ці фактори формують взаємопов'язану систему викликів – кадрових, компетентнісних, фінансових, фізичних, інституційних та політичних – що безпосередньо впливають на рівень відкритості вищої освіти. Іншими словами, університет може формально забезпечити доступ, але без розвитку інклюзивної інфраструктури та культури рівні можливості залишаються недосяжними [2, с. 183-184].

В умовах викликів, спричинених війною, питання інклюзії набувають особливого значення для системи вищої освіти. Зростання кількості ветеранів та осіб, які зазнали фізичних чи психологічних наслідків війни, вимагає від університетів не лише гнучких підходів до навчання, а й розвитку цілісної системи підтримки. Заклади вищої освіти покликані стати простором відновлення та інтеграції, забезпечуючи можливість здобуття нових знань, професійної перекваліфікації й повернення до активного суспільного життя. Реалізація цих завдань передбачає створення інклюзивного середовища, яке враховує індивідуальні потреби здобувачів освіти у фізичному, психологічному та соціальному вимірах.

Важливими складниками інклюзії в університетах є використання цифрових технологій для підтримки студентів з особливими освітніми потребами, запровадження індивідуальної освітньої траєкторії, адаптація навчальних матеріалів, доступність навчальних програм, фізичну безбар'єрність

закладів вищої освіти, спеціалізовану психологічну підтримку та розвиток гнучких та адаптивних форматів навчання. Такі підходи дозволять враховувати особливі освітні потреби здобувачів освіти, зокрема тих, чия інвалідність виникла внаслідок війни, наприклад ветеранів [1, с. 196-197].

Здобувачі освіти з особливими освітніми потребами дедалі частіше підкреслюють необхідність активного заохочення людей з інвалідністю до здобуття вищої освіти, розглядаючи цей процес як ключовий інструмент підвищення якості життя, професійної реалізації та соціальної мобільності. Для багатьох з них університет стає не лише освітнім осередком, а й простором самореалізації, соціальної взаємодії та відновлення почуття власної гідності. Навчання у закладі вищої освіти сприяє розвитку компетентностей, необхідних для працевлаштування, отримання стабільного доходу й досягнення економічної незалежності, водночас зміцнюючи психологічну стійкість і самовпевненість студентів.

Особливого значення набуває цей досвід для осіб, чия інвалідність виникла внаслідок зовнішніх обставин, зокрема воєнних дій, адже для них університет виступає не лише інституцією навчання, а й простором відновлення, адаптації та інтеграції у суспільне життя. Освітній процес у такому контексті стає своєрідною терапевтичною практикою, що допомагає подолати наслідки травматичного досвіду, відновити віру у власні можливості та сформувати нову, стійку ідентичність. У цьому сенсі вища освіта постає як потужний соціокультурний ресурс, що забезпечує не лише академічне зростання, а й відновлення людського потенціалу, сприяючи формуванню зрілої, інклюзивної спільноти, здатної до взаємопідтримки та взаєморозуміння [3, с. 11].

У підсумку, можна зазначити, що інклюзивна складова є базовою умовою сталого розвитку сучасних університетів. Вона не лише відкриває двері до освіти для ширших груп населення, а й формує довіру до інституції, забезпечуючи справжню рівність можливостей. Як показують сучасні дослідження, університети, які системно впроваджують інклюзивні принципи, досягають вищого рівня участі студентів, академічної успішності та соціальної стійкості. Таким чином, інклюзія – це не допоміжний елемент освітньої політики, а фундамент, на якому вибудовується відкритість, якість і довіра до вищої освіти України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лариса Петриченко. Інклюзія у вищій школі України: виклики та перспективи. *Актуальні проблеми педагогічної освіти: новації, досвід та перспективи*: збірник тез доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (24 квітня 2025 року, м. Запоріжжя) / за заг. ред. Л. О. Сущенко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025., С. 196-198.

2. Шульга І. Реалізація інклюзивної освіти за кордоном (на прикладі Скандинавських країн) // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. Умань : Візаві, 2021. № 3. С. 180–187.

3. Anabel Moriña. Inclusive education in higher education: challenges and opportunities, *European Journal of Special Needs Education*, 32:1, pp. 3-17, 2017. DOI: 10.1080/08856257.2016.1254964

4. Molchanova E., Kovtoniuk K. (2025). *Advancing Inclusive Education in Ukrainian Higher Education: Implementation Challenges and Future Prospects*. *Pedagogy and Education Management Review*, 1(19), p. 35-41.

5. Tsybuliak, N., Mytsyk, H., Suchikova, Y. *et al.* Inclusion in Ukrainian universities from an inside perspective. *Sci Rep* 14, 18041 (2024). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-69084-1>

Надія Сеньовська

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та менеджменту освіти,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка (Україна)*

Тетяна Скуратко

*кандидат філологічних наук, доцент,
доцент кафедри української та зарубіжної літератур і методик їх навчання,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка (Україна)*

МИСТЕЦТВО ВІЙНИ ТА ЙОГО РОЛЬ В ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА

Російсько-українська війна спричинила у нашому суспільстві величезні втрати – як матеріальні, так і ментальні. Українська нація задля виживання змушена мобілізуватися в усіх напрямках. Необхідно наголосити: сьогодні щонайменше нетактовно говорити про «фронти» мистецький, педагогічний економічний... Адже зараз існує тільки один кривавий фронт, на якому саме наше існування відстоюють чоловіки та жінки у «пікселі». Але навіть в умовно безпечному тилу кожен представник української спільноти більшу частину сил зобов'язаний віддавати задля майбутньої Перемоги. Вважаємо, що у контексті виховної діяльності – це утверджувати загальнолюдські та національні моральні цінності, передовсім дієву любов до Батьківщини, формувати у вихованців основи національно-патріотичного світогляду, поведінки, ідеалів, переконань. Це відображено і в найновіших державних документах та законодавчих актах про освіту, зокрема «Концепції національно-патріотичного виховання» (від 6 червня 2022 року): «...нині, як ніколи, потрібні нові підходи і нові шляхи до виховання патріотизму як почуття і як базової якості особистості... Національно-патріотичне виховання має здійснюватися на прикладах мужності та героїзму учасників революційних подій в Україні у 2004, 2013 – 2014 років, Героїв Небесної Сотні, учасників антитерористичної операції та операції об'єднаних сил у Донецькій та Луганській областях, спротиву окупації та анексії Автономної Республіки Крим російською федерацією, війни російської федерації проти України» [4]. Вважаємо, що приклади героїзму наших Захисників та Захисниць є одним із найдієвіших засобів національно-патріотичного виховання здобувачів освіти різних рівнів. Вони розкриваються в усних переказах про знайомих і близьких, в новинних сюжетах, присвячених конкретним особистостям, у живому спілкуванні з військовослужбовцями та ветеранами (зокрема, такі зустрічі часто організовуються у закладах освіти різних рівнів), на

уроках історії (паралельно із аналізом подій та фактів сьогодення). Однак, одним із найефективніших варіантів такого впливу можемо назвати саме використання комплексу сучасних культурних феноменів – «мистецтва війни». Зазначимо, що далеко не завжди сюжетами є бойові дії чи втрати. Для кожного віку і будь-якого морального стану наші культурні діячі можуть запропонувати багату палітру творів на всі смаки. Мистецтво війни є вагомим засобом і документальної фіксації пережитого громадянами нашої країни, і національного росту, і духовного зцілення цілої української спільноти, травмованої несправедливою війною, і, безсумнівно, національно-патріотичного виховання.

Починаючи від Революції Гідності, початку російсько-української війни (2014 р.) та повномасштабного вторгнення (від 2022 р.), спостерігаємо комплексне, лавиноподібне тематично-художнє оновлення українського мистецтва ХХІ століття – мистецтва війни. Педагоги мають можливість використовувати в процесі національно-патріотичного виховання його твори різних жанрів. Щоб ця робота була комплексною, рекомендуємо почати з елементів самоосвіти та підвищення кваліфікації – ознайомлення з антологіями та іншими збірниками, які містять як тексти, так і теоретико-філософські матеріали, що пропонують науково-мистецьку візію сучасної війни («Війна 2022: щоденники, есеї, поезія» [1], антологія військових письменників «Голоси» [3], альманах «Вічність триває цей день... Художні хроніки війни» [2], книга нарисів «Це війна. Українські письменники і письменниці про те, як пережити катастрофу» [7], каталог книжок про російсько-українську війну [6]). Також варто звернути увагу на місцеві творчі, соціальні й педагогічні волонтерські проекти, метою яких є як популяризація різноформатного мистецтва війни (наприклад, «Патріотичні й небайдужі» [5], м. Тернопіль). Здійснивши таку підготовчу роботу, можна обирати конкретний мистецький напрям та його жанри, які найповніше відповідатимуть конкретним педагогічним цілям:

1) зображальне мистецтво (мурали, картини, ілюстрації, фрески, мозаїки тощо);

2) музичне мистецтво (культурний десант ЗСУ – неформальне об'єднання військовослужбовців творчих професій; плеяда митців та музичних гуртів, чия творчість базується на засадах патріотизму, наприклад «БЕЗ ОБМЕЖЕНЬ», «ВПЕРШЕ ЧУЮ», «Гайдамаки», «Громадянин Топінабур», «Жадан і Собаки», «Тінь Сонця», «Kozak System» тощо);

3) хореографічне мистецтво (хореографічні вистави, народні танці, балет, танцювальні постановки та інші вирази мистецтва руху, наприклад проект перформенсів «Танець в зоні війни?», танець військового, котрий втратив обидві ноги на фронті, на благодійному Віденському балі тощо);

4) кіномистецтво (документальні фільми – «Невидимий Батальйон» (2017; Аліна Горлова, Ірина Цілик, Світлана Ліщинська; Україна), «20 днів у Маріуполі»

(2023; Мстислав Чернов; Україна), «Хаммер» (2025; Олексій Кочергін; Україна) тощо; художні фільми – «Кіборги. Герої не вмирають» (2017; Ахтем Сеїтаблаєв; Україна), «Шлях поколінь» (2023; Володимир Сидько, Україна) тощо);

5) театральне мистецтво (вистави, перформативні читання та моновистави, у яких творчо переосмислено російсько-українську війну, наприклад, моновистави «Ненароджені для війни» (2024; Євген Авдєєнко), «Хтось такі як я» (2024; Ніна Хижна) тощо; вистави «Я норм» (2022; режисерка Оксана Дмітрієва; Харківський державний академічний театр ляльок імені В. А. Афанасьєва) тощо);

6) фотомистецтво (серії світлин окремих фотографів-любителів, фотохудожників та фотокореспондентів – Віктора Гурняка, Віталія Запеки, Євгена Малолєтки тощо; мистецькі та документальні фотопроекти – «Якби не війна» (2016; Андрій Дубчак та інші), «Життя після поранення» (2017; Олексій Фурман) тощо);

7) скульптура (монументи героям, барельєфи, пам'ятні дошки тощо);

8) архітектурно-меморіальне мистецтво (меморіальні комплекси, призначені для увічнення пам'яті Героїв та жертв російсько-української війни);

9) «межові» жанри (відеопоезія – Павло Вишебаба, Дмитро Лазуткін, Мальва Кржанівська тощо; творчий проєкт військового телебачення України «Поетичний фронт»; комікси та графічні романи – «Кіборги. Початок. Том І» (2017; Левко Квіт), «Привид Києва» (2022; Мацуда Джюко) тощо; мотивуючі поезії на стінах);

10) «мистецтво мережі» («нет-арт» – вид медіамистецтва, який використовує Інтернет як основне середовище для створення, демонстрації та взаємодії з творами мистецтва, наприклад «Шевченко мобілізує» (2015; радіомарафон із публікацією арт-портретів Кобзаря в мережі), національний портал «Поезія Вільних» (2022) тощо);

11) словесне мистецтво (окремі напрямки й жанри виокремлюємо на основі власної класифікації: за родами (лірика, епос, драма); за темами (відповідно до каталогу Ганни Скоріної) [16]; за авторством (комбатанська і не-військових); за спрямуванням (меморіальна – авторства самих воїнів і воячок, які загинули (Г. Бабіч, М. Кривцов, Ю. Руф, М. Микусь та ін.), література пам'ятування – як пам'ять про героїзм Захисників і Захисниць (Леся Орляк «Ти зробив усе, що зміг» (2017), Марія Вітишин «Мій син – кіборг» (2022), Євгенія Подобна «Дівчата зрізають коси» (2018), Наталка Позняк-Хоменко «Без ротації» (2023), Вікторія Середа та Христина Біляковська «Я тебе... Війна» (2022), Олена Мокренчук «Герої моєї країни: Михайло Драпатий» (2023), Ольга Стецюк «Сум....» (2024), «Біль....» (2024), «Туга....» (2024) та ін.). Безумовно, така інтерпретація не є остаточною, адже війна триває, кількість рефлексій у художніх текстах про російсько-українську війну збільшується).

Безумовно, українська освіта ще потребує і теоретичних, і методичних посібників, зосереджених на різноаспектному використанню творів мистецтва війни для підвищення ефективності національно-патріотичного виховання дітей та молоді, адже вони здатні глибоко й емоційно відображати не тільки історичні реалії, але й моральні орієнтири, героїчні вчинки, надихати й стимулювати. Вважаємо, що повніша реалізація пізнавальних, розвивальних та виховних можливостей цих феноменів сприятиме підвищенню якості національно-патріотичного виховання здобувачів освіти різних рівнів (від дошкільного до вищого).

ЛІТЕРАТУРА

1. Війна 2022: щоденники, есеї, поезія. Антологія. Львів: Вид-во Старого Лева; Варшава: Нова Польща. 2022. 440 с.
2. «Вічність трива цей день...» Художні хроніки війни / за ред. М. Жулинського; упоряд.: Н. Торкут, О. Поліщук, Т. Головань, Н. Герасименко, А. Матющенко. Тернопіль: Джура, 2023. 444 с.
3. Голоси. Антологія військових письменників / упорядкув. Т. Пилипець. Київ: ФОП Степурін Ігор Миколайович, 2023. 260 с.
4. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України (від 6 червня 2022 року). Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text>
5. Освітній волонтерський проєкт «Патріотичні й небайдужі». Офіційна сторінка. URL: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61555874657142>
6. Скоріна Г. Каталог книжок про російсько-українську війну. 2023. URL: <https://bookforum.ua/participants/13070>
7. Це війна. Українські письменники і письменниці про те, як пережити катастрофу [Віталій Портников, Володимир Рафеєнко, Станіслав Асєєв та ін.] / Упоряд. Юлія Бентя, Олег Коцюба, Наталія Федущак. Світлина Анни Ільченко. Київ: Критика, 2024. 208 с.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВПЛИВУ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ

Харчова поведінка – комплекс стереотипних поведінкових дій, спрямованих на споживання їжі. Вона включає отримання необхідних поживних речовин (психофізіологічний аспект), пов'язані з їжею та вибором продуктів звички та ритуали (когнітивно-поведінковий аспект), задоволення (емоційний аспект), традиції та заборони (духовно-культурний аспект) [3].

Відповідно до духовно-культурного аспекту саме суспільство задає норми харчової поведінки. Якщо раніше ці норми передавались в групах при безпосередній взаємодії, то останні роки соціальні мережі опосередковано формують норми за якими людина вибудовує власний підхід до харчування.

Соціальні мережі сприяють створенню осередків людей, котрі віднаходять подібних до себе або ж прагнуть переймати досвід інших і залучаються у соціум [2].

Раніше нами було описано, що існує велика кількість психологічних досліджень, що описують вплив соціальних мереж на харчування [5]. Зокрема, що соціальні медіа є засобом, за допомогою якого популяризуються нереалістичні ідеали краси, що, своєю чергою, збільшує ризик виникнення розладів харчової поведінки [1]. Також описувалась проблема спрощеного бачення вивчення впливу соціальних мереж на харчову поведінку [4].

Слід зазначити, що вплив соціальних мереж особистість це дуже широке поняття, тому слід конкретизовувати про який саме вид впливу, а також яким є джерело впливу (група людей, журнали, блоги і т.п.). Одним з таких джерел впливу є популярні особистості з великою кількістю підписників.

Дослідники Brown Z. та Tiggemann M. описують, що все більше досліджень присвячується впливу знаменитостей на незадоволеність своїм тілом та розлади харчової поведінки. Однак досі не було проведено узагальнення результатів таких досліджень. Ними був здійснений пошук наукових робіт про знаменитостей та образ тіла і порушення харчової поведінки. Відповідно до результатів виявлено, що вплив зображень знаменитостей, порівняння зовнішності та культ знаменитостей пов'язані з негативними наслідками для уявлення про власне тіло [6].

Іншим є дослідження Thomas, S. та Kotian, S за допомогою огляду

літератури про проблеми образу тіла, широку роль ЗМІ та різних інших факторів на поширення їх впливу серед жінок і чоловіків у всіх вікових групах. В результатах описується, що зв'язок між світом гламуру та уявленням про власне тіло можна використовувати для створення нових перешкод. Автори зазначають про необхідність формування в зірок соціальної відповідальності щодо уявлення про власне тіло, оскільки вони впливають на великі групи людей. Соціальні медіа є явищем досить новим, їхня перевага в зближенні міжособистісної взаємодії є безумовною, проте варто розуміти відповідальність за дії, що відокремлюють реальний світ від віртуального [7].

В українській психологічній науці існує досить не значна кількість з досліджень пов'язаних з впливом соціальних мереж на харчову поведінку, що є перспективним напрямком дослідження такого впливу саме в українській культурі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Малина О., Чиганов С. Психологічні особливості порушень харчової поведінки у дівчат. Проблеми сучасної психології. No 1, 2019. С. 78–88
2. Федотова Т., Кихтюк О., Кульчицька А. Психологічна підтримка у формування харчової поведінки підлітків в роботі клінічного психолога. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка, Психологія. Медицина». Випуск 4 (4). Київ, 2021. С. 410–422.
3. Шеремета С. Р. Проблема порушень харчової поведінки в дослідженнях українських психологів. Габітус 47, 2023: С. 209-214.
4. Шеремета С. Р. Проблематика досліджень соціально-психологічного впливу соціальних мереж на харчову поведінку користувачі. Психологія та соціальна робота, 2023, 1: С. 46-55.
5. Шеремета С. Дослідження впливу соціальних мереж на харчову поведінку користувачів соціальних мереж. Психологічні перспективи, 44, 2024. С.158-171.
6. Brown Z, Tiggemann M. Celebrity influence on body image and eating disorders: A review. Journal of Health Psychology. 2021;27(5):1233-1251.
7. Thomas, S. B., Kotian, S. A systematic review and research agenda on the influence of the media and celebrities on body image. International Journal of Management, Technology, and Social Sciences, 2023, 8.2: 156-174.

TRENDS IN JUVENILE CRIME IN CHINA

Overview of authoritative data on juvenile crime in China over the last decade

1. Total number and proportion of juvenile offenders

According to the 2024 Statistical Yearbook of China published by the National Bureau of Statistics of China, the proportion of juvenile offenders among the total number of criminal offenders from 2014 to 2023 is shown in Figure 1 [1].

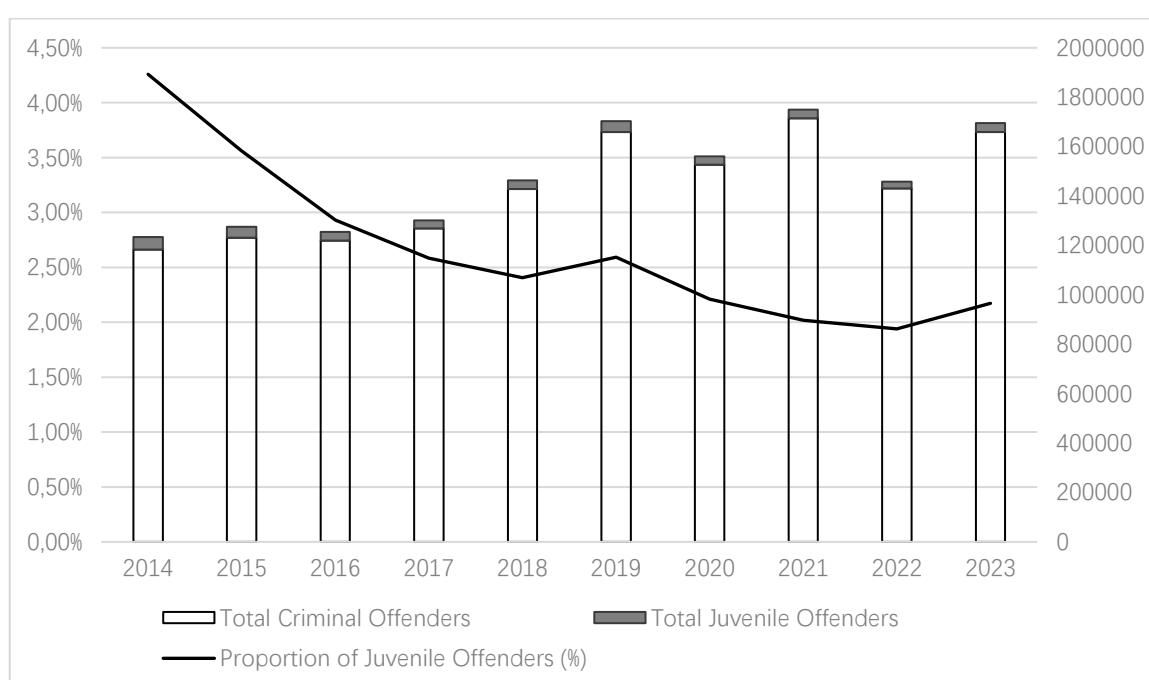


Figure 1. Trend in the proportion of juvenile offenders among the total number of criminal offenders in China

From 2014 to 2023, the proportion of juvenile offenders among all criminal offenders showed an overall downward trend. Between 2014 and 2017, this proportion decreased from 4.26% to 2.58%, indicating effective control over juvenile crime during this period, probably due to increased public attention to education and protection of minors, as well as improved social management. In 2018-2019, this figure rose slightly from 2.41% to 2.59%, possibly due to local social changes or new challenges facing adolescents, such as the increasing influence of harmful content on the Internet. In 2020-2022, the proportion continued to decline, reaching 1.94% in 2022, which may be related to targeted crime prevention campaigns and improvements in family and school education. In 2023, the proportion rose slightly to 2.17%, indicating potential new external pressures or temptations for minors amid economic recovery.

2. Number of juvenile suspects arrested and prosecuted

Data from the Supreme People's Procuratorate of China are presented in Figure 2 [2; 3; 4; 5; 6].

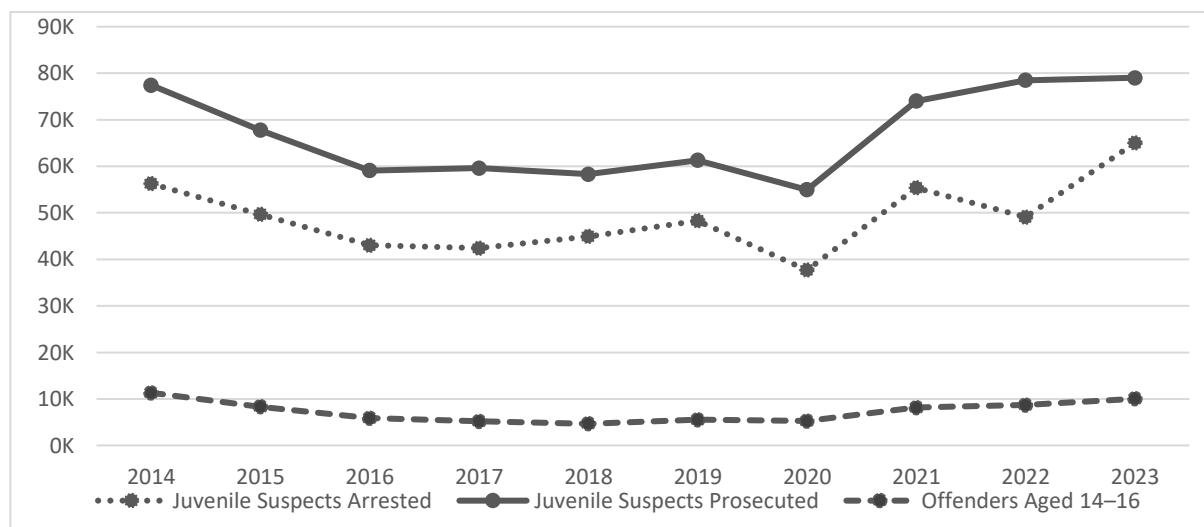


Figure 2. Trends in the number of minors arrested and prosecuted (2014-2023)

Arrests: From 2013 to 2019, the number of juvenile suspects for whom the prosecutor's office granted arrest warrants showed an overall downward trend, reaching a low in 2019, then fluctuating and rising again between 2020 and 2023. According to new data, the number of juvenile suspects for whom arrest warrants were issued decreased year on year from 2014 to 2016, which may be related to the implementation of a number of measures in the field of juvenile crime prevention and educational work with minors, such as strengthening legal education in schools and improving public supervision of minors. From 2016 to 2019, there was again a slight increase, possibly due to the emergence of new influencing factors in the social environment, such as the spread of negative information on the Internet, which affected the value orientations of minors. In the period 2020-2023, the number decreased in 2020, which may be due to restrictions on social activity and a decrease in social interaction among minors during the special period. However, in 2021-2023, it rose again, reaching 65,000 in 2023. This may be the result of the combined influence of many factors, including the fact that some minors face more temptations and challenges during the process of socio-economic recovery.

Criminal proceedings: From 2013 to 2022, the number of juvenile suspects brought to justice also fluctuated. From 2014 to 2016, the number of juvenile suspects brought to justice decreased, which is consistent with the trend of a decrease in the number of arrests, reflecting a reduction in sources of crime and the effectiveness of judicial authorities in prevention and early treatment. From 2016 to 2019, there was an upward trend, indicating that the crime situation has recurred, and further analysis is needed to determine its causes, in particular, whether new incentives for crime have

emerged that have not been effectively curbed. Between 2020 and 2023, there was a decline, and between 2021 and 2023, there was continuous growth, reaching 79,000 in 2023. Although the annual growth rate is small, the steady upward trend deserves attention.

Offenders aged 14-16: the number of offenders in this age group decreased from 11,335 in 2014 to 4,695 in 2018, indicating successful interventions for younger minors. However, the increase to 10,063 in 2023 (15.5% compared to 2022) indicates new risks, possibly related to psychological imbalances caused by rapid digitalization.

3. Distribution and analysis of types of crime among minors

Data from the Prosecutor General's Office are presented in Table 1 [2; 3; 4; 5; 6].

Table 1

Distribution of types of crime among minors

Crime Type	2014–2019	2020	2021	2022	2023
Burglary	30%	26.40%	25.80%	26.70%	30.80%
Robbery	15%	9.10%	9.70%	8.90%	8.60%
Gang Fights	10%	13.60%	12.20%	12.30%	10.30%
Provocations	10%	10.50%	9.30%	7.90%	6.40%
Rape	5%	9.50%	10.30%	11.60%	8.60%

Between 2014 and 2019, the proportion of apartment burglaries was 30%, falling slightly to around 26% between 2020 and 2022, then rising again to 30.80% in 2023. Overall, thefts account for a relatively large proportion of crimes committed by minors and remain one of the main types of crime. The proportion of robberies decreased from 15% in 2014-2019 to 9.10% in 2020, with minor fluctuations thereafter, but the overall trend remains downward to 8.60% in 2023. This is primarily due to the continuous improvement of the prevention and control system in the field of social protection, the intensification of the fight against robbery-related crimes, the deepening of information and educational work on the rule of law, etc., which has increased the risk and cost of robberies committed by minors, and thus led to a decrease in the proportion of this type of crime. The share of gang fights was 10% in 2014-2019, rose to 13.60% in 2020, remained at around 12% in 2021-2022, and then fell to 10.30% in 2023. The proportion of provocations was 10% in 2014-2019 and decreased year on year in 2020-2023, from 10.50% to 6.40%. This indicates that with the strengthening of social control and an emphasis on educational work on the code of conduct for minors, the phenomenon of minors gathering to fight and cause trouble has been curbed to a certain extent. The number of rapes, which accounted for only 5% in 2014-2019, continued to increase from 9.50% to 11.60% in 2020-2022, and then decreased slightly to 8.60% in 2023. However, there is a clear overall trend towards an increase in the proportion of rapes committed by minors, which is associated with the high sexual needs of minors, their physical and mental immaturity, stimulation by unwanted information on the Internet,

as well as factors such as increased efforts by society to combat crimes of sexual violence against minors and stricter standards for the classification of such crimes.

4. Characteristics of juvenile offenders

A significant proportion of them were unemployed, and literacy levels gradually increased. Between 2014 and 2019, the prosecutor's office accepted 383,414 minors suspected of committing criminal offenses for prosecution and brought them to criminal responsibility, of whom 149,188 were unemployed, 83,856 were farmers, 32,313 were students, 2,663 were workers, and 115,394 were other persons. In terms of literacy, most of the persons had lower secondary school literacy, while the share of persons with less than primary school education decreased from 20% to 13.23% year on year, starting in 2016. the number of people with less than a primary school education decreased year by year, with the proportion falling from 20.48% to 13.23%, while the number of people with a high school (technical school) and college education is gradually increasing - the proportion rose from 8.98% to 12.32% [2].

There is no authoritative data for the period 2020-2023, but the overall literacy rate is gradually increasing.

Minors in difficult circumstances account for a relatively large proportion: unemployed minors who have dropped out of school or do not attend school, as well as minors who are traveling (especially abandoned children), are the main groups.

In 2021-2023, among cases of violence against minors considered by courts of first instance throughout the country, in 1,835 cases, or 22.94%, the defendants were children who had been left without parental care; in 556 cases, or 6.95%, the defendants were children from single-parent families; in 223 cases, or 2.79%, the defendants were children from remarried families; in 19 cases, or 0.24%, the defendants were children from families deprived of parental care [7].

REFERENCES

1. National Bureau of Statistics of the People's Republic of China, Statistical Yearbook 2024, (Date of application: 17. 02. 2025). <https://www.stats.gov.cn/sj/ndsj/2024/indexch.htm>
2. Supreme People's Procuratorate of the People's Republic of China, White Paper on Prosecution of Minors (2014-2019), (Date of application: 17. 02. 2025). https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202006/t20200601_463698.shtml#2
3. Supreme People's Procuratorate of the People's Republic of China, White Paper on Prosecution of Minors (2020), (Date of application: 17. 02. 2025). <https://baike.baidu.com/item/%E6%9C%AA%E6%88%90%E5%B9%B4%E4%BA%BA%E6%A3%80%E5%AF%9F%E5%B7%A5%E4%BD%9C%E7%99%BD%E7%9A%AE%E4%B9%A6%282020%29/57149491?fr=Aladdin>
4. Supreme People's Procuratorate of the People's Republic of China, White Paper on Prosecution of Minors (2021), (Date of application: 17. 02. 2025). <https://baike.baidu.com/item/%E6%9C%AA%E6%88%90%E5%B9%B4%E4%BA%BA%E6%A3%80%E5%AF%9F%E5%B7%A5%E4%BD%9C%E7%99%BD%E7%9A%AE%E4%B9%A6%282021%29/61284982?fr=aladdin>
5. Supreme People's Procuratorate of the People's Republic of China, White Paper on Prosecution of Minors (2022), (Date of application: 17. 02. 2025). <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1767476668160543692&wfr=spider&for=pc>.

6. Supreme People's Procuratorate of the People's Republic of China, White Paper on Procuratorial Work with Minors (2023), (Date of application: 17. 02. 2025). https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202405/t20240531_655854.shtml.

7. Supreme Court Releases Information on Work to Safeguard the Lawful Rights and Interests of Women and Children, People's Daily, (18 April 2024, 11), (Date of application: 17. 02. 2025). http://paper.people.com.cn/rmrb/html/2024-04/18/nw.D110000renmrb_20240418_2-11.htm

ІНКЛЮЗИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ БІБЛІОТЕК: СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ВИМІР

В умовах сучасності бібліотеки виступають не лише сховищами знань, а й осередками соціальної інтеграції, міжкультурної комунікації та поширення інклюзивних практик в соціумі. Активне інтегрування мобільних технологій у діяльність бібліотек забезпечує рівний доступ до інформаційних ресурсів, дозволяє активізувати участь різних соціальних груп до культурних процесів і формує нову модель взаємодії між користувачем та інституцією знань. Мобільні застосунки бібліотек стрімко набирають популярності, та все частіше трактуються як ресурс, що об'єднує технологічні, освітні та соціокультурні складники розвитку сучасного суспільства.

Інклюзивність у контексті бібліотечної справи охоплює широкий спектр підходів — від розвитку технічної інфраструктури цифрової доступності до розбудови умов, що сприяють культурній самореалізації та суспільній залученості. Мобільні застосунки дозволяють користувачам із різними фізичними можливостями, зокрема людям із порушеннями зору, слуху або опорно-рухового апарату, отримувати доступ до електронних ресурсів через адаптивні інтерфейси, можливість озвучування текстів, масштабування шрифтів і навігацію голосом [1, с. 12–13]. Такі рішення формують технологічну основу цифрової інклюзії, розширюючи межі бібліотечного простору й долаючи соціальні обмеження.

Крім технічної сторони, інклюзивний потенціал мобільних застосунків проявляється у розбудові соціокультурного простору спільнот. Завдяки інтерактивним можливостям мобільних платформ користувачі не лише споживають інформацію, а й беруть участь у її створенні: долучаються до онлайн-дискусій, формують персональні добірки літератури, залишають рецензії та коментарі. Таким чином, бібліотека перетворюється на відкритий цифровий простір співтворення, де знання стає динамічним процесом взаємодії [2, с. 45]. Це сприяє зростанню ролі бібліотек як центрів комунікації, соціальної підтримки та розвитку громадянської активності.

Соціокультурний вимір інклюзивності також проявляється у зміцненні зв'язків між поколіннями та соціальними групами. Мобільні бібліотечні сервіси створюють можливості для взаємодії молоді, людей похилого віку, внутрішньо

переміщених осіб і представників національних меншин. Через мобільні додатки бібліотеки організовують віртуальні клуби читання, онлайн-зустрічі з авторами, публічні лекції, що забезпечують соціальну згуртованість і культурну взаємодію. Цифровий простір бібліотеки стає своєрідним «соціальним майданчиком» для діалогу та формування спільних цінностей.

В умовах воєнного часу та соціальних криз бібліотечні мобільні сервіси набувають особливої ваги. Вони виконують не лише інформаційну, а й психологічну функцію, підтримуючи комунікацію між користувачами, забезпечуючи доступ до освітніх ресурсів і культурних подій незалежно від місця перебування. Для ВПО, студентів або людей, що перебувають у віддалених регіонах, мобільні застосунки бібліотек стають засобом підтримання зв'язку з культурним середовищем та способом збереження відчуття спільноти. Таким чином, цифрова інклюзія через бібліотечні сервіси сприяє стабілізації соціокультурного середовища країни.

Слід зазначити, що інклюзивність бібліотек у цифрову епоху не обмежується доступом до електронних ресурсів. Йдеться про нову культурну парадигму, в якій користувач стає активним співучасником інформаційного процесу, а не пасивним отримувачем знань. Бібліотека в цьому контексті виступає не лише медіатором між людиною та інформацією, а й простором самовираження, рефлексії та формування колективної ідентичності [3, с. 52]. Саме завдяки інклюзивним мобільним сервісам бібліотеки перетворюються на середовище розвитку особистості, де технології стають інструментом духовного й інтелектуального збагачення.

Сучасні українські бібліотеки вже впроваджують інклюзивні цифрові ініціативи, серед яких — адаптивні мобільні додатки для незрячих користувачів, сервіси аудіокниг українською мовою, а також інтерактивні платформи для спільного навчання. Ці рішення не лише розширюють можливості доступу, а й створюють нову якість комунікації між бібліотекою та громадою. Вони демонструють, що інклюзивність — це не окремий напрям, а базовий принцип функціонування сучасної бібліотеки як відкритої соціальної інституції.

Отже, мобільні застосунки бібліотек мають значний інклюзивний потенціал, який виходить за межі технічних інновацій. Це інструменти соціокультурного розвитку, громадянської освіти та підтримки суспільної згуртованості. Вони сприяють формуванню нової моделі взаємодії між людиною, знанням і культурою, де бібліотека постає як простір відкритості, доступності та людяності. Реалізація цього потенціалу потребує комплексної державної політики, партнерства бібліотечних, освітніх і технологічних інституцій, а також розроблення єдиних стандартів цифрової доступності, що враховують потреби всіх громадян.

ЛІТЕРАТУРА

1. Тюркеджи Н. С. Цифрова доступність українських бібліотек: аналіз вебсайтів. *Вісник Харківської державної академії культури*. 2023. № 63. С. 10–22.
2. Жалко Т., Ляшук Н. Віртуальний бібліотечний простір як середовище соціокультурної комунікації (на прикладі бібліотек м. Луцька). *Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія*. 2019. № 2. С. 34–42.
3. Гуменчук В. І. Сучасні бібліотеки України як інклюзивний простір: промоція читання та популяризація книги. *Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія*. 2022. № 3. С. 50–60.

Наталія Іванова

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Віктор Лещук

*доктор економічних наук, професор,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

СУТНІСТЬ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В РЕАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ

Значення соціальної роботи суттєво зростає із врахуванням сучасних реалій існування Української держави. Перш за все, це обумовлено воєнними діями, що потребує суттєвого перерозподілу фінансових ресурсів держави на покриття першочергових військових потреб.

Другим фактором, що обумовлює значимість соціальної роботи в сучасних умовах є зростання її значимості. Це визначається як зростання чисельності населення, що потребують значної соціальної допомоги (у тому числі – у результаті ведення військових дій), так і значними змінами у веденні такої роботи, її фінансовому, матеріальному та організаційно-технологічному забезпеченні.

Крім того необхідно враховувати і зростанням вимог щодо якості надання соціальних послуг, що, у свою чергу призводить до зростання вимог до рівня кваліфікації тих працівників, на яких покладено практичне ведення такої роботи. Однією із умов вирішення цього завдання має бути чітке бачення ними власних завдань, визначення шляхів їх реалізації та окреслення конкретних цілей.

Досить важливим для визначення окреслених вище проблем є чітке бачення сутності та змісту соціальної роботи, визначення її місця в реалізації соціальних завдань держави у сфері соціального забезпечення населення. Для цього обґрунтованим, на нашу думку, буде чітке визначення сутності термінів «соціальне забезпечення», «соціальна робота», «соціальна сфера». Вони хоча і стосуються конкретних соціальних аспектів діяльності держави, але мають певні особливості, які необхідно виокремити у процесі дослідження.

Перш за все доцільно дослідити сутність та зміст функціонування соціальної сфери держави та місце в ній соціальної роботи. Соціальну сферу необхідно, на наш погляд, розглядати із врахуванням особливостей соціальної діяльності держави. В літературі по темі дослідження приводиться досить багато поглядів окремих авторів на її сутність та зміст. Як вказує І. Кінаш: «Соціальна сфера – це каталізатор розвитку цивілізації, чинник формування духовно зрілої, компетентної, соціально активної людини, яка комфортно себе почуває в умовах

будь-якої професійної діяльності. Саме соціальна сфера забезпечує зниження тиску соціально-економічних потрясінь на людину й суспільство, їй належить значна роль у підвищенні ефективності суспільного виробництва, економії живої праці, здійсненні ринкових перетворень» [1, с. 204]. На думку автора соціальна сфера поряд з економічною діяльністю людини, виступає як значимий та невід'ємний елемент розвитку суспільства, служить забезпеченню гідних умов життя населення. Виходячи із цього можна характеризувати соціальну сферу як окремий сектор національної економіки.

Слід відмітити, що такої думки дотримуються і ряд інших авторів. Наприклад, О. Геращук та В. Куценко на основі проведеного дослідження значимості соціальної сфери для розвитку сільських територій, приходять до висновку: «Таким чином, розвиток соціальної сфери на селі є одним із критеріїв оцінювання ефективності економічної та соціальної політики, яка є складовою процесу відтворення робочої сили на селі» [2, с. 18].

На основі проведеного дослідження можна зробити цілком обґрунтований висновок про те, що соціальна сфера покликана забезпечувати соціально-економічний розвиток людини, що обумовлено нерозривністю та єдністю такого розвитку. Вона полягає у наданні цілого комплексу соціальних послуг, основною метою яких є освітній та науковий розвиток людини, охорона її здоров'я, соціальний захист населення, що потребує такого захисту, та робота щодо соціального забезпечення, фізичний розвиток тощо.

Досить точно загальне визначення сутності та змісту соціальної роботи сформулював В. Белоусов, який вказує, що: «Соціальна робота в будь-якій правовій, соціальній та демократичній державі є спеціальною трудовою діяльністю, виконання якої вимагає наявності унікального набору навичок і знань (зокрема, наявність відповідного рівня емпатії, розуміння соціальних проблем, їх детермінації та методів і засобів їх вирішення у рамках стандартів надання соціальних послуг). У рамках соціальної роботи соціальні працівники виконують широкий спектр завдань, результатом яких достатнє задоволення права на соціальний захист найбільш соціально вразливих верств населення (осіб з інвалідністю, осіб похилого віку, малозабезпечених сімей та ін.). [3]. На основі проведеного дослідження автор виокремлює певні особливості та відмінності соціальної роботи.

На думку Р. Яковишин: «Соціальна робота – специфічний вид професійної діяльності, що передбачає наявність знань, умінь, норм та цінностей міжособистісної взаємодії» [4]. Автор вказує не тільки сутність соціальної роботи, але і підкреслює ті якості соціального працівника, які забезпечують ефективну реалізацію усіх її завдань.

На основі проведеного дослідження можна зробити певні висновки та узагальнення, серед яких:

- соціальна робота є повним видом організованої діяльності в рамках виконання соціальної функції держави;

- соціальна робота виконується спеціальними працівниками, які повинні мати відповідні навички та уміння, що суттєво відрізняються від навичок та умінь в інших сферах трудової діяльності;

- соціальна робота врім відповідних навичок та умінь, які повинні бути притаманними працівникам, вимагає від них не тільки професійних навичок щодо її здійснення, але і особистих вимог до їх морально-психологічного стану;

- соціальна робота для успішної реалізації поставлених перед нею завдань потребує відповідної матеріально-технічної бази та передбачає застосування відповідних організаційних та технологічних процесів, що мають особливості у порівнянні із іншими сферами трудової діяльності;

- виконання соціальної роботи в рамках реалізації соціальної політики держави потребує значного фінансового забезпечення;

- в основі соціальної роботи повинна лежати чітка нормативно-правова база, яка регламентує усі сторони її здійснення.

У відповідності до цього соціальна робота представляє собою організовану діяльність в рамках соціальної політики держави, спрямованої на надання соціальних послуг конкретним верствам населення, та потребує специфічних умінь та навичок до осіб що її здійснюють, відповідного організаційного, законодавчого, техніко-технологічного та фінансового забезпечення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кінаш І.П. Соціальна сфера як ресурс сталого розвитку. *Актуальні проблеми розвитку економіки регіону*. 2012. Вип. 8(1). С. 202-206. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/aprer_2012_8\(1\)__34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/aprer_2012_8(1)__34)

2. Гаращук О. В., Куценко В.І. Соціальна сфера – важливий чинник відродження сільських територій: стан, проблеми, шляхи їх розв’язання. *Економіка розвитку*. 2015. № 1. С. 14-20. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ecro_2015_1_4

3. Белоусов В. Д. Соціальна робота як особливий гарант соціальної безпеки держави. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Право*. 2023. Вип. 80(2). С. 443-448. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvuzhpr_2023_80\(2\)__73](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvuzhpr_2023_80(2)__73)

4. Яковишин Р. Я. Соціальна робота як система професійної доброчинної діяльності соціального працівника (соціального педагога). *Науковий вісник Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка. Серія : Педагогіка*. 2013. Вип. 2. С. 145-153. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkogpth_2013_2_29

Ярослава Бугерко

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Марія Дишлюк

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ЧАСІ ВІЙНИ

Проблематика особистісно-професійної самореалізації набуває особливої гостроти в умовах воєнного часу, коли звичні соціальні, економічні та культурні орієнтири зазнають радикальної трансформації. Війна в Україні спричинила не лише руйнацію матеріальної інфраструктури, а й глибокі психологічні наслідки для кожного громадянина, зокрема для тих, хто перебуває у процесі професійного становлення або вимушено змінює професійний напрям.

Самореалізація – інтегральна характеристика зрілої особистості, що відображає здатність людини розкривати власний потенціал, реалізовувати цінності та досягати життєвих і професійних цілей. У контексті війни ця здатність постає як ресурс виживання, стабілізації психоемоційного стану та збереження особистісної цілісності [1].

У психологічній науці поняття *самореалізації* пов'язується з розкриттям потенціалу особистості (А. Маслоу, К. Роджерс). Самореалізація розглядається як процес і результат інтеграції внутрішніх ресурсів людини з умовами її життєдіяльності, що забезпечує відчуття задоволеності життям і психологічного благополуччя. Відтак, **особистісно-професійна самореалізація** — це інтегральна характеристика, що поєднує оцінково-цільовий, ресурсний, діяльнісний та емоційний компоненти. Ці складники забезпечують взаємодію між внутрішніми якостями особистості та зовнішніми професійними умовами. *Оцінково-цільовий компонент* охоплює систему цінностей, життєвих смислів, мотиваційних орієнтацій, *ресурсний* включає індивідуальні характеристики саморегуляції, стресостійкості, рефлексії, *діяльнісний* відображає реалізацію особистісних можливостей у професійній діяльності, *емоційний* компонент пов'язаний із переживанням задоволеності працею та життям. У мирний час ці елементи функціонують у стабільній системі соціальних координат. Проте війна різко змінює умови середовища, руйнує ціннісні орієнтири, загострює почуття невизначеності, що створює специфічні психологічні бар'єри для самореалізації.

Після 24 лютого 2022 року українське суспільство опинилося в стані тривалої кризи, що охопила всі сфери життя – від освіти до ринку праці. Багато громадян втратили роботу, житло, професійні перспективи, стали вимушеними переселенцями або емігрували. Зміна соціальних умов призвела до деформації уявлень про професійне майбутнє, цінність праці, смисл життєвих досягнень.

У таких умовах самореалізація перестає бути виключно індивідуальною метою — вона набуває суспільного, навіть екзистенційного виміру:

- для військовослужбовців – це реалізація себе через захист країни;
- для волонтерів — через служіння іншим;
- для освітян і психологів – через збереження системи людської підтримки;
- для молоді – через переосмислення професійного вибору в контексті національної відбудови.

Психологічна реальність війни вносить істотні корективи у традиційні уявлення про професійне становлення. Втрата безпеки, постійна тривога, вимушена міграція або мобілізація змінюють траєкторію розвитку людини. У ситуації, коли базові потреби (безпека, стабільність, соціальна підтримка) порушені, самореалізація стає можливою лише за наявності глибоких внутрішніх ресурсів — віри, смислу, духовної опори, внутрішньої мотивації.

У кризових умовах ключову роль відіграють ресурси, що дозволяють людині адаптуватися, зберігати психічну рівновагу та продовжувати професійне й особистісне зростання [2; 3]. На основі узагальнення сучасних досліджень можна виокремити кілька груп таких ресурсів.

1. Внутрішньоособистісні ресурси: *смилова зрілість* (здатність знаходити сенс навіть у трагічних обставинах, переосмислювати життєві цілі); *рефлексивність і самосвідомість* (уміння усвідомлювати власні емоції, потреби, мотиви, визначати нові пріоритети); *вольова саморегуляція* (контроль емоцій, наполегливість, гнучкість поведінки); *креативність і здатність до саморозвитку* (дозволяють людині змінювати професійну стратегію відповідно до нових умов).

2. Соціально-психологічні ресурси: підтримка значущих інших (родини, колег, спільнот); залучення до соціально корисної діяльності, волонтерства; відчуття колективної мети й спільного переживання.

3. Професійні ресурси: професійна ідентичність, яка зберігається навіть при зміні місця роботи чи професійної ролі; гнучкість компетенцій — здатність до перекваліфікації, освоєння нових технологій; орієнтація на сенсотворчу діяльність, що відповідає суспільним потребам у воєнний час.

Разом із ресурсами війна породжує численні психологічні перешкоди, які ускладнюють процес особистісно-професійної самореалізації. До них належать: *хронічна невизначеність* як відсутність стабільних перспектив, неможливість

планування майбутнього; *втрата професійного середовища* (вимушена міграція, безробіття, зруйновані комунікації); *травматичний досвід* — втрата близьких, посттравматичні розлади, підвищений рівень тривожності; (переоцінка смислів життя, сумнів у власних здібностях і меті діяльності); *розрив між особистими прагненнями й об'єктивними можливостями*, зокрема у молоді, яка стикається з обмеженим вибором професій, невизначеністю ринку праці.

Війна актуалізує питання психологічної безпеки як передумови самореалізації. За відсутності відчуття захищеності людина схильна до регресу мотиваційної системи — від прагнення самореалізації до базових потреб виживання. Парадокс війни полягає в тому, що вона водночас руйнує й активізує глибинні сили особистості. Самореалізація в цей час набуває нових форм — не через професійний успіх, а через відновлення смислу життя, готовність діяти попри страх, створення нового образу «Я».

Психологічна практика останніх років показує, що багато українців, опинившись у кризових обставинах, виявили високу здатність до саморегуляції, переосмислення власної ролі, пошуку нових професійних шляхів. Це підтверджує тезу про інтегративну природу самореалізації, яка є не лише досягненням, а й процесом внутрішнього оновлення [4].

Для молоді, яка вступає у професійне життя під час війни, особистісно-професійна самореалізація стає випробуванням на зрілість і здатність приймати відповідальні рішення в умовах невизначеності. У цій ситуації особливого значення набуває розвиток психологічної стійкості, смисложиттєвих орієнтацій та компетенцій саморегуляції.

Для забезпечення можливості особистісно-професійної самореалізації в часі війни необхідно створювати умови психологічної безпеки, розвитку ресурсів і збереження професійної суб'єктності. Основні напрями такої підтримки:

1. Психологічне консультування і супровід — спрямовані на відновлення відчуття смислу, віри у власні сили, інтеграцію травматичного досвіду.
2. Освітні програми з розвитку життєстійкості, саморегуляції, емоційного інтелекту.
3. Професійна переорієнтація — навчальні курси, підтримка перекваліфікації, розвиток гнучких навичок (soft skills).
4. Психотерапевтичні інтервенції для осіб, які пережили втрати або мають ПТСР.
5. Формування волонтерських і спільнотних практик, що сприяють відчуттю значущості та соціальної інтеграції.

У системі післявоєнного відновлення особистісно-професійна самореалізація має стати не лише індивідуальним завданням, а й державним пріоритетом, адже від рівня психологічної стійкості та розвитку людського потенціалу залежить відродження країни.

Можна висновувати, що війна радикально змінила умови особистісного й професійного розвитку українців, однак водночас створила простір для глибокого внутрішнього переосмислення. Особистісно-професійна самореалізація в сучасних умовах постає не як результат стабільного розвитку, а як процес подолання, пошуку смислу та відновлення життєвої суб'єктності. Її успішність залежить від балансу між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми можливостями суспільства. Розвиток психологічної підтримки, освіти, професійного консультування, а також створення безпечного середовища є ключовими умовами для того, щоб людина могла зберегти та реалізувати свій потенціал навіть у часи випробувань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : збірник матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 жовтня 2024 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024, 416 с.
2. Матюх С.А., Андрощук І.В. Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи (за результатами XII Міжнародної науково-практичної конференції). Вісник НАПН України, 2023, 5(2). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5214>
3. Buherko J., Kuzmynska D. Reflexive organization of decision-making process in youth. *Психологія і суспільство*. 2024. № 2. С.147-156. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.147>.
4. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / Л. М. Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.

Анастасія Ятищук

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)

Віта Мокра

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)

ТЕРАПЕВТИЧНА КАЗКА ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ

Проблема психологічної підтримки дітей у сучасному суспільстві є однією з найактуальніших, адже діти все частіше стикаються з нестабільністю, невизначеністю та емоційними травмами. Соціальні зміни, інформаційні перевантаження, переживання втрати або розлуки, а також воєнні події створюють умови, у яких дитині важко зберігати відчуття безпеки. У таких ситуаціях важливо не лише забезпечити базову допомогу, а й знайти м'які, природні для дитини форми психоемоційного відновлення. Одним із таких ефективних засобів є терапевтична казка, що поєднує у собі художнє слово, символіку, елементи гри та фантазії, які допомагають дитині висловити й опрацювати внутрішні переживання [1].

Казкотерапія — це метод, що дозволяє дитині побачити власну проблему в іншій, безпечній площині, і таким чином знайти шляхи її подолання. Казкові сюжети допомагають трансформувати страх у відвагу, розпач — у віру, а безпорадність — у внутрішню силу. Саме тому казка має не лише розважальну, а й потужну психокорекційну функцію, спрямовану на емоційне розвантаження та відновлення внутрішньої рівноваги [1].

Під час занурення в казковий сюжет дитина ототожнює себе з героєм, який долає труднощі, чинить вибір і здобуває перемогу. Так виникає ефект ідентифікації, завдяки якому відбувається внутрішнє опрацювання власних переживань і формування позитивних моделей поведінки [2]. У цьому процесі важливу роль відіграє дорослий — психолог чи педагог, який допомагає дитині осмислити зміст казки, обговорити мотиви вчинків героїв і перенести їхній досвід у реальне життя.

Казкотерапія ефективно використовується у роботі з дітьми, які зазнали втрат, відчувають самотність або тривогу. Вона допомагає зменшити рівень внутрішнього напруження, розвиває здатність розпізнавати власні емоції та регулювати їх [3]. Такі історії можна адаптувати до конкретних вікових і психологічних потреб, створюючи персональні терапевтичні казки, де події, герої та символи відповідають індивідуальному досвіду дитини.

Крім емоційного ефекту, казка сприяє розвитку уяви, мислення, мовлення та соціальних навичок. Через сюжет дитина засвоює моральні цінності, навчається розрізняти добро і зло, розуміє важливість співпереживання, відповідальності й довіри [5].

Таким чином, терапевтична казка є універсальним інструментом гармонізації внутрішнього світу дитини, який поєднує елементи гри, творчості та психологічного впливу. Її цінність полягає у тому, що вона діє м'яко, не нав'язуючи готових рішень, а допомагаючи дитині самостійно дійти до них через образи та символи. Казка надає можливість прожити емоції, які у звичайних умовах можуть бути пригніченими або неусвідомленими, а отже — створює простір для зцілення через уяву. Завдяки казкотерапії дитина вчиться бачити світ не лише через призму страху чи болю, а й через досвід надії, підтримки, співчуття. Це сприяє формуванню позитивного ставлення до життя, розвитку емоційної стійкості та здатності долати труднощі. Метод терапевтичної казки є особливо актуальним у роботі з дітьми, які перебувають у складних життєвих обставинах, адже він відновлює почуття безпеки, підсилює віру у власні сили та допомагає поступово відновити цілісність внутрішнього світу. Отже, казка стає не лише художнім засобом, а й інструментом психологічної підтримки, який повертає дитині довіру до себе й навколишнього світу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василевська О. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними групами клієнтів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічна*. 2020. № 6. С. 23–29.
2. Замелюк М. І., Міліщук С. О. Казкотерапія як психологічний метод у роботі з дітьми дошкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 63, т. 1. С. 41–44.
3. Лісневська Н. Казкотерапія як психотерапевтичний метод впливу на психічний стан дітей дошкільного віку. *Серія: Педагогічні науки*. 2023. № 3. 590 с.
4. Ласточкина О. В. Казкотерапія як засіб корекції мовлення дітей дошкільного віку. *Вісник Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка*. 2017. № 3. С. 117–120.
5. Тимків І. М. Казкотерапія: філософсько-освітня рефлексія. *Наукові записки ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника»*. 2021.

Наталія Кметь

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Віктор Лещук

*доктор економічних наук, професор,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ БІЗНЕСУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

В літературі по темі дослідження питання що стосуються соціальної відповідальності переважно розглядаються як соціальна відповідальність в основному держави або ж державних органів, на які покладено завдання практичної реалізації соціальної функції держави. Так, авторський колектив на чолі С. Домбровською вважають, що: «У широкому розумінні, соціальна відповідальність держави становить собою систему ефективного керівництва територією, включаючи економічні, політичні, соціальні, безпекові, культурні та екологічні заходи, задля підвищення й підтримки рівня життя населення, що б задовольнило більшість громадян.» [1, с. 628]. У процесі дослідження науковці виокремлюють ті особливості, які має реалізація завдань соціальної держави із врахуванням вітчизняних реалій.

Досить часто при визначення соціальної відповідальності держави виходять із практичного виконання покладених на неї функцій. До таких можна віднести твердження, що: «Слід зазначити, що суспільні аспекти СВ також передбаченні соціальною політикою України та її видами і здійснюються сильними діями держави і конкретні заходи уряду в політиці охорони здоров'я, освіти і навчання; програмами у сфері зайнятості і безробіття; визначення розподілу видатків держави; створення системи соціальних гарантій; забезпечення належного життєвого рівня населення.» [2, с. 274]. Таке твердження, на нашу думку, є досить обґрунтованим: соціальна відповідальність держави повинна проявлятися у конкретних практичних діях, що проявляються у рівні життя населення.

У цілому при визначенні сутності та змісту терміну «соціальна відповідальність держави» необхідно, на нашу думку, враховувати декілька положень, основними серед яких будуть:

- соціальна відповідальність держави тісно пов'язана із виконанням покладеної на неї соціальної функції;
- соціальна відповідальність держави реалізується шляхом виконання конкретних дій, пов'язаних із наданням соціальних послуг та забезпечення високого рівня життя населення;

- в основі ефективного реалізації завдань соціальної відповідальності держави повинні лежати відповідні матеріальні, фінансові та людські ресурси, достатні для виконання соціальної функції держави.

На основі проведеного дослідження можна характеризувати соціальну відповідальність держави як здатність виконувати покладені на неї соціальні функції щодо забезпечення відповідного рівня соціального життя населення у відповідності до наявних у розпорядження ресурсів.

Саме у цьому руслі повинно досліджуватись і сутність та зміст терміну «соціальна відповідальність бізнесу».

Часто соціальна відповідальність бізнесу трактується досить спрощено і підкреслює лише один із аспектів його діяльності. До таких можна віднести визначення, яке сформулювали О. Длугопольський та Д. Олійник, які вказують, що: «Соціальна відповідальність бізнесу – це відповідальність компанії за суспільну корисність своєї діяльності перед усіма людьми та організаціями, з якими вона взаємодіє в процесі функціонування та перед суспільством загалом.» [3, с. 270]. Таке визначення, на нашу думку, є досить спірним хоча би в тій його частині, що стосується корисності перед організаціями, з якими взаємодіє бізнесова структура. Не однозначним є корисність для всіх людей.

Авторський колектив на чолі із О. Кузьмінім стверджує, що: «Поняття “соціальної відповідальності” можна охарактеризувати як певні етичні межі, в яких окремі особи чи корпорації беруть на себе відповідальність за виконання свого громадянського обов’язку та дій, які принесуть користь суспільству загалом. В умовах, коли підприємство чи особа розглядає можливість вжити заходів, які можуть завдати шкоди навколишньому середовищу чи суспільству, ці дії вважають соціально безвідповідальними» [4, с. 57]. На думку авторів у процесі ведення бізнесу увага повинна приділятися не тільки діям, що спрямовуються на максимізацію прибутку, але і на задоволення суспільних потреб, створення умов для соціального розвитку.

У більшості випадків публікації, що стосуються соціальної відповідальності бізнесу орієнтуються на дослідження цих процесів із врахуванням специфіки діяльності конкретних бізнесових структур. Наприклад, соціальна відповідальність морського транспортного бізнесу [5], соціальна відповідальність фінансових посередників небанківського сектору на ринку фінансових послуг [6].

У цілому на основі проведеного дослідження питань, що стосуються соціальної відповідальності бізнесу можна зробити ряд узагальнень та висновків, основними із яких будуть:

1. Передбачає соціальну відповідальність як перед працівниками бізнесової структури, так і соціальну відповідальність перед суспільством у цілому.

2. Соціальна відповідальність є різноплановою і включає до свого складу екологічну, економічну та безпосередньо соціальну відповідальність бізнесу.

3. Соціальна відповідальність бізнесу не залежить від його форм та результатів діяльності.

4. Соціальна відповідальність бізнесу вимагає відповідного законодавчо-нормативного регулювання та інформаційного забезпечення.

5. Соціальна відповідальність бізнесу повинна передбачати її висвітлення перед громадськістю (наприклад, в засобах масової інформації), що буде елементом контролю за її здійсненням.

На основі цього можна характеризувати соціальну відповідальність бізнесу доцільно розуміти таку його поведінку, що передбачає забезпечення необхідних умов діяльності його працівників, забезпечення соціального ефекту для суспільства у цілому, що передбачає відповідне її законодавче регулювання, інформаційне висвітлення та громадський контроль.

ЛІТЕРАТУРА

1. Домбровська С. М., Антонова Л.В., Штиршов О.М., Коссе А.Є. Соціальна відповідальність держави як антикризова компонента публічного управління. *Публічне управління та регіональний розвиток*. 2023. № 21. С. 624-646. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/purr_2023_21_3

2. Романюк М. Д., Романюк Т.М. Соціальна відповідальність в Україні: суспільні та корпоративні аспекти. *Актуальні проблеми розвитку економіки регіону*. 2023. Вип. 19(2). С. 271-279. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/aprer_2023_19\(2\)__29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/aprer_2023_19(2)__29)

3. Длугопольський О. В., Олійник Д.М. Соціальна відповідальність бізнесу: приклади розвинутих країн світу для України. *European scientific journal of economic and financial innovation*. 2020. № 2. С. 265-273. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/esjefi_2020_2_27

4. Кузьмін О. Є., Станасюк Н.С., Угольков О.З. Соціальна відповідальність бізнесу: поняття, типологія та чинники формування. *Management and entrepreneurship in Ukraine: the stages of formation and problems of development*. 2021. Vol. 3, numb. 2. С. 56-64. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/meu_2021_3_2_9

5. Примачов М. Т., Примачов Н.М. Соціальна відповідальність морського транспортного бізнесу в умовах глобалізації. *Розвиток методів управління та господарювання на транспорті*. 2023. Вип. 1. С. 17-28. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/rmegt_2023_1_4

6. Дранус В., Дранус Л., Прокопишин О., Трушкіна Н. Соціальна відповідальність фінансових посередників небанківського сектору на ринку фінансових послуг України в період дії воєнного стану. *Вісник Львівського національного університету природокористування. Економіка АПК*. 2022. № 29. С. 55-60. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vlnau_econ_2022_29_12

Ярослава Бугерко

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Ольга Ясюк

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Проблема адаптації учнів до навчання у школі належить до кола базових завдань сучасної психології розвитку та освіти. Вона визначається необхідністю забезпечення гармонійного входження дитини у нову соціальну ситуацію розвитку, формування внутрішньої готовності до навчальної діяльності та взаємодії у шкільному середовищі. Ефективність цього процесу залежить не лише від зовнішніх педагогічних і соціальних умов, а насамперед від наявності та активізації внутрішніх психологічних ресурсів особистості учня.

Психологічні ресурси, у найзагальнішому розумінні, становлять інтегральну систему властивостей, станів і механізмів, що забезпечують саморегуляцію, стійкість і здатність особистості до продуктивного функціонування в умовах змін [1]. У контексті адаптації до навчання у школі вони виступають підґрунтям подолання труднощів, забезпечення психоемоційної рівноваги та формування позитивного ставлення до навчальної діяльності.

Перехід учнів з початкової до базової школи завжди вважався складним і потребував особливої уваги педагогів, психологів, батьків [2; 3]. Проблема психологічного супроводу освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти представлена у роботах низки українських психологів (В. Панок, В.Рибалка, С. Шандрук, І. Ткачук, Д. Романовська, В. Предко, М. Саврасов, І. Марухина, В. Горленко, ін.). Автори зупиняються на сутності психологічного супроводу і його основних принципах, особливостях в сучасних умовах [3]. Формування адаптаційного потенціалу учнів є одним із напрямів психологічного забезпечення освітнього процесу. Його оптимізація вимагає інтеграції психодіагностичної, розвивальної та консультативної роботи, спрямованої на підтримку ресурсного стану дитини [4].

Загальнопсихологічні підходи до адаптації (дозволяють розглядати цей процес як взаємодію індивіда із середовищем, у ході якої відбувається узгодження його потреб, можливостей і зовнішніх вимог. Відповідно, адаптація учня до школи — це не лише процес пристосування до нових умов, а й

формування активної позиції у навчанні, розвиток здатності до саморегуляції та використання власних ресурсів для ефективного функціонування.

Період шкільного старту є критичним у розвитку дитини, оскільки він супроводжується зміною соціального статусу, новими вимогами та системою взаємодії. Основою успішної адаптації є готовність до прийняття нової соціальної ролі та розуміння смислу навчальної діяльності. На початкових етапах навчання значну роль відіграють емоційні й соціальні ресурси – підтримка з боку дорослих, позитивне ставлення до школи, доброзичлива атмосфера у класі. У подальшому зростає значення когнітивних і вольових механізмів, які забезпечують автономність і здатність до саморегуляції.

Сучасні дослідження доводять, що високий рівень адаптаційного потенціалу пов'язаний із активною позицією суб'єкта навчання. Учні, які володіють розвиненими психологічними ресурсами, виявляють більшу стресостійкість, навчальну успішність і позитивне ставлення до школи. Варто зазначити, що адаптація – це не лише індивідуальний процес розвитку і пристосування до нових умов, а й результат взаємодії дитини із соціально-психологічним середовищем.

Шкільне освітнє середовище може виступати як ресурс адаптації або як чинник дезадаптації залежно від його організації. Гуманістично зорієнтоване середовище передбачає врахування індивідуальних можливостей учня, розвиток партнерських відносин, стимулювання саморозвитку й автономії. У межах адаптивної освітньої системи забезпечується взаємне пристосування учня і шкільного середовища: школа адаптує свої умови до потреб дитини, а дитина — до вимог навчальної системи. Таке двостороннє узгодження створює оптимальні умови для формування психологічної стійкості, саморегуляції та навчальної мотивації.

Розвиток психологічних ресурсів учня відбувається через низку внутрішніх і зовнішніх механізмів. До внутрішніх належать: формування адекватної самооцінки; розвиток довільності поведінки та емоційного самоконтролю; позитивне переживання власної успішності; формування когнітивних стратегій подолання труднощів.

Зовнішні механізми полягають у створенні педагогічних умов, які стимулюють суб'єктність учня, підтримують його ініціативу та індивідуальний стиль діяльності. Психологічний супровід процесу адаптації передбачає комплексну взаємодію вчителя, шкільного психолога та сім'ї, спрямовану на розвиток у дитини впевненості у собі, почуття захищеності й успіху.

Сучасна освітня парадигма, зорієнтована на особистісно-діяльнісний і компетентнісний підходи, підкреслює необхідність розвитку в учня здатності до саморегуляції, відповідальності й рефлексії. У цьому контексті психологічні ресурси виступають не лише як засіб адаптації, а й як основа подальшого

особистісного та професійного становлення. Розвиток психологічних ресурсів учнів у процесі адаптації до навчання у школі становить складну динамічну систему, у якій взаємодіють особистісні властивості, соціальне середовище й педагогічні умови. Саме ця взаємодія визначає рівень успішності адаптації та можливість гармонійного особистісного розвитку в освітньому просторі школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 47. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2020. 231–252. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.231-252>
2. Жадан О.М., Черкашина О.В. Психолого-педагогічні умови адаптаційного періоду навчання у 5-6 класах: через призму концепції Нової української школи DOI: <https://vseosvita.ua/library/psihologo-pedagogicniumovi-adaptacijnogo-periodu-navcanna-u-5-6-klasah-cerez-prizmu-koncepciiinovo-ukrainskoi-skoli-476582.html>
3. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін.; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с. (електронне видання).
4. Бугерко Я. М. Потенціал як психодуховна даність особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 68-82.

Марія Бригадир

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Олена Довгальова

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ САМОАКЦЕПТАЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Проблема самоакцептації в підлітковому віці набуває особливої значущості в сучасному суспільстві, що зумовлено комплексом психологічних та соціальних чинників. Підлітковий період як кризовий етап розвитку супроводжується інтенсивними фізичними трансформаціями, емоційною нестабільністю та активним становленням ідентичності, що створює передумови для порушення гармонійного самосприйняття. Особливу роль у цьому процесі відіграє сучасне інформаційне середовище: соціальні мережі та цифровий простір формують недсяжні стандарти зовнішності, успішності та популярності, що значно посилює ризики неприйняття себе та зниження самооцінки.

Також відстежується зростання психічних розладів серед молоді, де низький рівень самоакцептації виступає ключовим чинником розвитку депресивних станів, тривожних розладів та порушень харчової поведінки [3].

Самоакцептація є цілісним та безоцінковим прийняттям себе як унікальної особистості з усіма властивими їй рисами, якостями та особливостями. Це складний психологічний феномен, що передбачає здатність визнавати всі аспекти власного «Я» без умовних вимог та суворих оцінок, формуючи основу для психологічного благополуччя та подальшого розвитку.

Прийняття себе передбачає позитивне ставлення до власної особистості незважаючи на об'єктивні недоліки та помилки [4]. Воно включає відмову від надмірної самокритики та перфекціонізму, здатність дозволити собі бути неідеальним і визнання права на власну індивідуальність. У підлітковому віці цей процес особливо важливий, оскільки становить фундамент для формування здорової ідентичності.

Образ «Я» у підлітків – це динамічна система уявлень про себе, що інтегрує фізичний образ тіла, самооцінку, соціальну ідентифікацію, морально-етичні уявлення та майбутню життєву перспективу. Ці складові перебувають у тісному взаємозв'язку: образ «Я» становить когнітивну основу для самоакцептації, яка, у свою чергу, є емоційно-ціннісним ядром процесу прийняття себе. Формування здатного до самоакцептації образу «Я» виступає ключовим завданням підліткового періоду та визначальною умовою успішного психосоціального розвитку особистості [1].

Самоакцептація як комплексний психологічний феномен має чітку внутрішню структуру, що включає три взаємопов'язані компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Їхня інтеграція забезпечує цілісність процесу самоприйняття.

Когнітивний компонент становить основу самоакцептації і проявляється у здатності людини до реалістичного самопізнання та усвідомлення. Він включає:

- адекватне усвідомлення всіх аспектів власного «Я» – як сильних сторін, так і слабких;
- об'єктивне сприйняття своїх фізичних, інтелектуальних та соціальних характеристик;
- формування цілісного образу себе без його ідеалізації чи применшення;
- здатність до рефлексії та метакогніції щодо власних психічних процесів

Цей компонент виступає інформаційною базою, що забезпечує розуміння того, що саме приймає людина в собі.

Емоційний складова є ядром самоакцептації і проявляється у емоційному ставленні людини до самої себе. Характеризується: почуттям внутрішньої гармонії та самозадоволення; переживанням безумовної самовартості та права на існування; відсутністю тривалого самозвинувачення та надмірного сорому; позитивним емоційним тону у ставленні до власної особистості; терпимістю до власних недоліків та помилок. Саме ця складова забезпечує емоційний комфорт і почуття внутрішньої цілісності.

Поведінковий компонент є зовнішнім проявом самоакцептації у повсякденному житті. Він реалізується через: відкритість у спілкуванні та здатність бути автентичним; готовності відстоювати власні кордони та потреби; здатністю приймати рішення, орієнтуючись на внутрішні критерії; відсутністю надмірної захисної поведінки та агресивних реакцій; активною позицією у житті та готовністю брати відповідальність за свій вибір. Цей компонент демонструє, як самоакцептація проявляється у конкретних життєвих ситуаціях та соціальній взаємодії [2].

Взаємозв'язок цих компонентів утворює динамічну систему: когнітивне усвідомлення себе, формує основу для емоційного ставлення, яке, у свою чергу, детермінує поведінкові прояви. Лише при гармонійному розвитку всіх трьох компонентів можна говорити про справжню, глибоку самоакцептацію, що стає основою психологічного здоров'я та особистісного зростання.

Підлітковий вік є ключовим етапом у формуванні ідентичності та Я-концепції, що супроводжується характерною кризою самовизначення. Спостерігається дифузія ідентичності, яка виражається у відсутності чітких цілей, цінностей і професійних орієнтирів. Багато підлітків переживають інтимну та соціальну ізоляцію, що проявляється у труднощах при встановленні глибоких міжособистісних контактів. Також посилюються екзистенційні сумніви, пов'язані з переосмисленням сенсу життя та власного призначення.

Становлення Я-концепції в підлітковому віці відбувається через складний комплекс взаємопов'язаних процесів. Когнітивна трансформація проявляється у розвитку абстрактного мислення, що дозволяє аналізувати власні психічні процеси, формується здатність до саморефлексії та метакогніції, виникає інтенсивний інтерес до внутрішнього світу та самопізнання. Соціальне становлення включає процес відокремлення від батьківської сім'ї та пошуку власної соціальної ніші, інтенсифікацію спілкування з однолітками як важливого джерела зворотного зв'язку, а також експериментування з різними соціальними ролями та групами. Емоційна динаміка цього періоду характеризується підвищеною емоційною чутливістю та нестабільністю, конфліктом між прагненням до автономії та потребою в безпеці, а також актуалізацією почуттів самотності та непорозуміння.

На успішне подолання кризи ідентичності впливає низка чинників. Критично важливим є підтримуюче соціальне середовище, що включає сім'ю, друзів та соціальне оточення. Не менш значущими є можливості для безпечного самовираження та експериментування, наявність позитивних ролевих моделей, а також доступ до достовірної інформації про різноманітні професійні та життєві шляхи.

Успішне подолання кризи ідентичності призводить до формування інтегрованої Я-концепції, яка включає реалістичне та цілісне самосприйняття, стабільну систему цінностей і переконань, здатність до автономії та відповідальності, а також відчуття психологічної безпеки та самоприйняття. Навпаки, неуспішне вирішення цієї кризи може призвести до ролівої дифузії, формування негативної ідентичності та серйозних порушень у розвитку особистості.

За таких обставин особливого значення набуває взаємозв'язок між самоакцептацією та подоланням кризи ідентичності. Формування здатного до самоприйняття образу «Я» безпосередньо впливає на успішність інтеграції ідентичності, сприяючи розвитку реалістичного самосприйняття, стабільної системи цінностей та здатності до автономії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Отич Д. Д. Психологічні особливості розвитку Я-концепції особистості в різні вікові періоди. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Психологічні науки*. 2014. Серія 12. № 43. С. 258-265.
2. Титаренко Т. М. *Сучасна психологія особистості*: навч. посіб., 2-е вид. К.: Каравела, 2023. 372 с.
3. Flett G. L., Besser A., Davis R. A., & Hewitt P. L. Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2003. Vol. 21(2). P. 119-138.
4. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton-Mifflin, 1961. 435 p.

Віктор Лещук

*доктор економічних наук, професор,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Катерина Волошина

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ОРГАНІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗІ ШКІЛЬНОЇ МОЛОДДЮ НА РІВНІ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ

Реформа децентралізації та утворення територіальних громад стали основою для формування унікального в умовах українського суспільства соціального середовища, в якому місцеві ресурси стали основою для здійснення соціальної роботи з молоддю. Таким механізм роботи має на меті забезпечити безпосередню участь молоді в життєдіяльності територіальної громади, визначення її інтересів та потреб, забезпечити її благополуччя.

Основою будь-якої соціальної роботи є законодавство, що регулює діяльність органів місцевого самоврядування, соціальних служб та забезпечує дотримання прав дітей, а також визначає основні її принципи [3]. Сфери діяльності органів місцевого самоврядування впорядковуються Законом України «Про місцеве самоврядування в Україні» [2].

До актів, які є базовими для користування у громаді також можна віднести наказ Міністерства соціальної політики України від 23 червня 2020 року № 429 «Про затвердження Класифікатора соціальних послуг», постанову Кабінету Міністрів України від 01 червня 2020 № 587 «Про організацію надання соціальних послуг», постанову Кабінету Міністрів України від 01 червня 2020 № 585 «Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах», Закон України «Про органи і служби у справах дітей та спеціальні установи для дітей», а також документи, що регулюють діяльність органів місцевого самоврядування у сфері соціального захисту та соціального забезпечення дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування.

Соціальна робота розглядається зокрема як вплив громадськості, професіоналів, індивідів на соціальне облаштування суспільства завдяки формуванню й реалізації державної соціальної політики, спрямованої на створення сприятливих умов для життєдіяльності кожної людини, сім'ї, громади [5].

Відповідно до статті 6¹ Закону України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» зміст соціальної роботи передбачає оцінювання потреб у соціальних послугах сімей, дітей та молоді, планування, організацію,

координацію та надання їм соціальних послуг, державних соціальних допомог, пільг, компенсаційних виплат та іншої соціальної підтримки, а також здійснення моніторингу надання соціальних послуг.

Г. Слосанська підкреслює, що соціальна робота в територіальній громаді спрямована на забезпечення перерозподілу ресурсів для вразливих груп суспільства та зменшення соціального виключення та пригноблення, а також на забезпечення рівності та права людей на отримання однакових послуг, ресурсів та можливостей [4].

Слід зазначити, що специфіка соціальної роботи зі шкільною молоддю в умовах територіальної громади визначається місцевими особливостями, соціально-економічними та соціокультурними умовами та наявністю мережі соціальних інституцій. Її особливість організації полягає у налагодженій взаємодії між суб'єктами соціальної роботи громади, а також можливості залучення зовнішніх ресурсів.

Українські науковці підкреслюють, що здійснення соціальної роботи на рівні територіальної громади має бути цілісним, інтегрованим та спрямовуватися на вирішення питань, що є актуальними для конкретної території. Для прикладу, О. Безпалько наголошує на активізуючому підході до соціально-педагогічної роботи в територіальній громаді, який полягає у виявленні й активізації ресурсів громади, залученні її членів до ініціації перетворень і задоволення потреб [1].

Таким чином, реалізація соціальної політики в громаді щодо дітей та молоді має бути орієнтована на розвиток послуг на рівні громади з безпосереднім залученням її жителів. Головний фокус соціальної роботи має бути зосереджений на збереженні сімейного середовища як основного джерела підтримки та розвитку дитини й враховувати соціальні ризики для окремих цільових груп дітей і молоді, адвокації прав людини на всіх рівнях та сприяння досягненню таких результатів діяльності, за яких кожна людина бере на себе відповідальність за добробут інших, розуміє і поважає як взаємозалежність людей, так і взаємозалежність між людьми і навколишнім оточенням [5, с. 49].

Отже, соціальна робота зі шкільною молоддю в умовах територіальної громади базується на комплексному підході, міжвідомчій взаємодії та ресурсно-орієнтованій діяльності. На рівні територіальної громади регламентується чинним законодавством України, яке визначає засади соціального захисту, надання соціальних послуг та функціонування структурних підрозділів, відділів, установ, організацій тощо державного та недержавного сектору.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалько О. В. Організація соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю в територіальній громаді: теоретико-методичні основи: монографія. Київ: Наук. світ, 2006. 363 с.

2. Про місцеве самоврядування в Україні: Закон України від 21 травня 1997 року № 280/97-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/280/97-%D0%B2%D1%80#Text>

3. Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю: Закон України від 21 червня 2001 року № 2558-ІІІ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text>

4. Слезанська Ганна Іванівна. Соціальна робота в територіальній громаді: теорії, моделі та методи [Текст] : монографія / Ганна Слезанська ; Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль : Осадца Ю. В. [вид.], 2018. 381 с. : рис., табл. Бібліогр.: с. 243-272. 300 прим. ISBN 978-617-7516-68-1

5. Соціальна робота в умовах сучасних викликів: досвід і перспективи розвитку: колективна монографія/Кол. авт.; за заг. ред. Проф. Ю. В. Палагнюк, доц. О. М. Файчук. Миколаїв: Вид-во: Ємеянова Т. В., 2022. 551 с.

Ярослава Бугерко

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)

Євгенія Стасюк

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)

ВПЛИВ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ЧИННИКІВ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ В ЧАСІ ВІЙНИ

Сучасна Україна живе в умовах повномасштабної війни, що стала не лише військовим, а й соціокультурним випробуванням. Події цього періоду формують новий контекст розвитку особистості, який одночасно є унікальним і травматичним. Війна впливає не тільки на політичну чи економічну сферу, а й суттєво змінює систему цінностей, ідентичність людей та їхню здатність взаємодіяти всередині суспільства. Українська психологічна наука розглядає особистість як цілісну систему, що формується у тісному зв'язку із соціальним середовищем. Особлива увага приділяється поняттю соціально-психологічної стійкості (резильєнтності), яка стала ключовою темою сучасних досліджень [1].

Соціокультурні чинники — це історично сформовані норми, цінності, взірці поведінки, суспільні інституції та колективний досвід, які визначають особливості психологічного розвитку людини. У мирний час такі чинники змінюються поступово, але в період глибоких криз, зокрема війни, вони зазнають швидких і глибоких трансформацій [2]. Ці соціокультурні трансформації особливо гостро та динамічно позначаються на розвитку студентської молоді, оскільки цей віковий період є визначальним для формування громадянської позиції та професійної ідентичності [3].

Війна руйнує звичні соціальні зв'язки, але водночас створює нові. Вона пробуджує історичну пам'ять, архетипи боротьби та прагнення до свободи. У таких умовах людина не лише пристосовується до змін, а й переосмислює власне життя, робить усвідомлений вибір і формує нові смисли. Т. М. Титаренко зазначає, що кризові події змушують людину переоцінювати життєві сценарії, а суспільство задає рамки для цього процесу.

Одним із найважливіших наслідків війни стало посилення та усвідомлення національної ідентичності [4]. Вона перестала бути абстрактним поняттям і перетворилася на конкретний елемент самовизначення. Основними проявами цього процесу є: 1) Формування колективного “Ми”. Відбувається зміщення уваги з особистих цілей на спільні, загальнонаціональні. Відчуття приналежності до єдиної спільноти, що протистоїть агресору, створює для людини психологічну

опору та зміцнює почуття безпеки. О. С. Волинець відзначає, що особливо помітно це серед молоді, де вибір на користь українських цінностей став головним чинником соціалізації; 2) Пробудження історичної пам'яті. Звернення до минулих визвольних змагань, козацьких традицій і прагнення свободи стало частиною сучасної самоідентифікації. Ці символи минулого формують внутрішню силу, рішучість і стійкість; 3) Мовна та культурна свідомість. Вибір української мови, підтримка національних культурних символів і відмова від ворожих впливів — це не лише політична, а й особистісна позиція, що впливає на самооцінку та життєву орієнтацію людини; 4) Ціннісна переорієнтація та соціальна згуртованість. Війна суттєво змінює ціннісні орієнтири. За результатами сучасних досліджень, відбувається поступовий відхід від матеріальних і статусних пріоритетів до глибших — екзистенційних [1].

Відмітимо основні тенденції і соціокультурні реалії сьогодення:

- Переоцінка значення життя та свободи. Ці цінності стають безумовними. Усвідомлення крихкості життя спонукає людей більше цінувати кожен день і боротися за право бути вільними.

- Зміцнення взаємодопомоги та розвиток волонтерства. Традиційна для українців готовність допомагати іншим переросла у масовий волонтерський рух [5]. С. С. Кулицька та В. О. Ковальчук підкреслюють, що волонтерство дає людині змогу долати почуття безсилля, знаходити новий сенс діяльності й сприяє посттравматичному зростанню.

- Соціальна згуртованість і життєстійкість. Українське суспільство демонструє високий рівень єдності, що стало важливим чинником психологічної стійкості. Н. В. Богдановська наголошує, що саме спільна резильєнтність, заснована на взаємопідтримці, допомагає протистояти зовнішньому тиску.

Таким чином висновуємо, що соціокультурні чинники в умовах війни мають вирішальний вплив на розвиток особистості. Військові події, хоч і травматичні, сприяють глибоким внутрішнім змінам, серед яких:

- посилення національної ідентичності як основи єдності суспільства;
- переорієнтація цінностей у бік свободи, життя й людяності;
- зростання ролі колективних практик — волонтерства та взаємодопомоги, які зміцнюють соціальну стійкість.

Всі ці соціокультурні тенденції найбільш яскраво проявляються у студентському середовищі, що підтверджує їхню провідну роль у формуванні нової генерації українців, яка вирізняється високою соціальною відповідальністю та життєстійкістю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Креденцер О. В., Сергієнко Д. О. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна*

психологія. Економічна психологія. 2024. Т.32. № 2. С. 85-95.
<https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.7>

2. Євдокимова Н. В., Зливков В. В., Лукомська С. В., Котух О. В. Особистість в умовах війни: психологічна діагностика та допомога : навч. посіб. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 198 с.

3. Бугерко Я. Ціннісні виміри духовної культури студентської молоді. Проблеми сучасної психології : [Зб. наук. праць К.-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України]. Вип. 29. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. С. 93–104.

4. Пісоцька К. В., Бурмістрова Є. О. Особливості національної ідентичності української молоді в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ.* 2024. № 2. С. 40–44.
DOI: <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2023-6-40-44>

5. Погорільська Н.І., Найдьонова Г.О., Карпюк Г.В. Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* Том 35 (74). № 4. 2024. С. 57-62.
DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/09>

ПСИХОЕМОЦІЙНІ РЕСУРСИ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ

Сучасна психологічна наука все частіше звертає увагу на проблему психоемоційного стану батьків, які виховують дітей з особливими потребами. Зростання кількості дітей із розладами аутистичного спектра (РАС), дитячим церебральним паралічем (ДЦП) та іншими порушеннями розвитку супроводжується необхідністю розширення системи психологічної підтримки сімей, що стикаються з численними стресовими факторами [4, с. 132-139].

Аналіз отриманих даних згідно проведеного анкетування в межах медичного закладу показав, що більшість батьків (приблизно 68%) відзначають високий рівень емоційної напруги, який часто поєднується з відчуттям тривоги, втоми та соціальної ізоляції. Серед матерів дітей із ДЦП більш вираженим виявився компонент емоційного виснаження, тоді як серед батьків дітей із РАС частіше фіксується підвищена тривожність і труднощі в саморегуляції. Водночас значна частина респондентів (понад 40%) демонструє високий рівень особистісної відповідальності та прагнення до розвитку власних внутрішніх ресурсів. Це виявляється у пошуку соціальної підтримки, зверненні по допомогу до психологів, участі у спільнотах батьків, які мають схожий досвід.

Отримані результати підтверджують, що ключовими психоемоційними ресурсами для батьків дітей з особливими потребами є:

- емоційна стійкість (здатність зберігати рівновагу в складних життєвих обставинах);
- соціальна підтримка (допомога родини, спільнот, фахівців);
- усвідомленість і самоприйняття (вміння приймати ситуацію без надмірного почуття провини);
- позитивна мотивація (бачення розвитку дитини, а не лише її обмежень).

Попри наявні труднощі, батьки дітей з особливими потребами мають широкий потенціал для особистісного зростання. Формування емоційної компетентності та розвиток навичок саморегуляції дозволяють підвищити рівень психологічної гнучкості й адаптивності [1, с. 90]. Одним з важливих компонентів є участь у групах взаємопідтримки, які сприяють зниженню почуття самотності, нормалізації емоційного досвіду та обміну ефективними стратегіями подолання стресу. Додатковим ресурсом є освітні та психотерапевтичні програми для

батьків, що спрямовані на формування навичок управління емоціями, конструктивного спілкування в родині та зміцнення позитивного образу «Я» [5, с. 96]. Участь у таких програмах не лише зменшить рівень емоційного виснаження, але й підвищить впевненість у власних можливостях за вихованням дитини. Також важливими є практики самодопомоги в які входять ведення щоденників емоцій, медитації, усвідомлене дихання, релаксаційні техніки. Дані форми самопідтримки формують здатність до саморефлексії, покращують емоційний фон і сприяють відновленню життєвих сил [5, с. 100]. Батьки, які активно використовують ці можливості, демонструють вищий рівень оптимізму, стресостійкості та емоційного благополуччя, що безпосередньо впливає на психологічний клімат у сім'ї, підвищує якість взаємодії з дитиною та стимулює її розвиток [2, с. 114].

Психоемоційні ресурси – провідний чинник адаптації до умов постійного стресу, пов'язаного з доглядом та підтримкою дитини з особливими потребами. Найбільш значущими ресурсами є емоційна стійкість, усвідомленість, навички саморегуляції, позитивне мислення та підтримка з боку близького соціального оточення. Наявність цих ресурсів безпосередньо пов'язана зі зниженням рівня емоційного вигорання, поліпшенням психологічного самопочуття і підвищенням якості життя всієї сім'ї [1, с. 93]. Окремої уваги потребує аспект соціальної підтримки, що виконує роль буфера між хронічним стресом і психологічним виснаженням. Підтримка з боку родини, друзів, професійного середовища, а також залучення до громадських ініціатив створюють для батьків простір прийняття, взаєморозуміння та обміну досвідом. Саме соціальні зв'язки здатні зміцнити віру у власні сили, зменшити почуття самотності та підвищити стійкість до життєвих викликів [3, с. 57].

Отже, психоемоційні ресурси батьків дітей з особливими потребами становлять не лише індивідуальний психологічний потенціал, але й важливий соціальний капітал, від якого залежить якість взаємодії у родині, емоційний клімат та успішність розвитку дитини. Їх підтримка й розвиток мають стати пріоритетом для фахівців психологічної служби, педагогів, соціальних працівників і суспільства в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кобильнік Л. М. Психологічні ресурси суб'єктивного благополуччя батьків, що виховують дітей з особливими потребами. *Психологія та соціальна робота*. 2021. № 3 (59). С. 87–94.
2. Кушнір Н. Особливості психологічних станів батьків дітей з особливими освітніми потребами. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024, № 1. С. 112–118.
3. Василенко О., Безручук Ю. Особливості соціально-психологічного супроводу батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. *Psychology Travelogs* 2023, № 2. С. 55–63.

4. Потюк С. Теоретико-методичні засади психолого-педагогічного супроводу батьків, які мають дитину з особливими освітніми потребами. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2024, № 1. С. 132–139.

5. Матохнюк Л., Максименко Ю. Допомога батькам, які мають дітей з особливими освітніми потребами. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2023. Вип. 6. С. 95–101.

Елла Комарова

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

СТРУКТУРА ТА ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

Перехід дитини зі статусу дошкільника у статус учня є одним із найбільш відповідальних і критичних етапів онтогенезу. Цей перехід передбачає кардинальну зміну провідної діяльності, системи соціальних взаємин та суттєве підвищення вимог до саморегуляції й пізнавальної сфери. Успішність адаптації, якість оволодіння навчальним матеріалом та загальний емоційний добробут першокласника безпосередньо залежать від рівня сформованості системи характеристик, що узагальнено поіменовується як готовність до навчання у школі. У сучасних умовах гуманізації освіти та її спрямованості на особистісний розвиток, особливої значущості набуває саме соціально-психологічний аспект цієї готовності, оскільки він забезпечує включення дитини у нову соціальну позицію «учня» та її ефективну взаємодію з педагогами й однолітками. Недостатнє вивчення взаємозв'язку структурних компонентів соціально-психологічної готовності та чинників, що її формують, в умовах сучасного освітнього середовища зумовлює теоретичну та практичну значущість даного дослідження.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що категорія готовності є інтегративним, багатокомпонентним феноменом, котрий активно досліджувався у працях вітчизняних (Запорожець О., Паламарчук А. Г., Приходько Ю. О., Шевченко С. О.) та зарубіжних (К. Роджерс, А. Гезелл, С. Блер, К. Рейвер) вчених.

У найбільш широкому сенсі готовність визначається як необхідний і достатній рівень психічного розвитку дитини, що дозволяє їй успішно опанувати навчальну програму початкової школи. Виокремлюють такі основні види готовності: фізична, інтелектуальна (пізнавальна) та особистісна (соціально-психологічна). Саме соціально-психологічна готовність є найскладнішою, оскільки вона охоплює особистісні передумови навчальної діяльності, забезпечуючи прийняття нової соціальної позиції «учня» та формування внутрішньої позиції школяра.

Соціально-психологічна готовність має складну, ієрархічну структуру, яка охоплює чотири взаємопов'язані компоненти, кожен із яких має свої специфічні формопрояви (зовнішні поведінкові та внутрішні психологічні ознаки):

1. Мотиваційна готовність є стрижневим елементом соціально-психологічної готовності. Вона означає сформованість навчальної мотивації, перехід від ігрових мотивів до пізнавальних (орієнтація на спосіб дії, а не лише на результат). Бажання здобувати знання і виконувати соціально значущу діяльність (роль учня) [1; 2]. Вона проявляється як позитивне ставлення до школи та вчителя; прояв інтересу до навчального процесу; здатність мотивувати себе до виконання не завжди приємних, але необхідних завдань.

2. Емоційно-вольова готовність передбачає здатність до довільної регуляції своєї поведінки та емоцій. Її сутнісні особливості полягають в тому, що довільність психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення), вміння підпорядковувати свої бажання вимогам, зумовлюють прийняття системи правил і норм (правила поведінки в класі). Формування внутрішнього плану дій. Вона проявляється у здатності зосереджувати увагу на завданні впродовж 15-20 хвилин, вміння стримувати негативні емоції у відповідь на невдачу, здатність докладати вольових зусиль для завершення роботи [3].

3. Комунікативна (соціальна) готовність – це здатність будувати адекватні стосунки з оточуючими. Вона означає – усвідомлення та прийняття нової соціальної ролі — учня. Вміння співпрацювати з однолітками та встановлювати взаємодію з дорослими (вчителем) у контексті навчальної діяльності. Здатність до прийняття авторитету дорослого [6; 4]. Вміння працювати в групі, розподіляти ролі, домовлятися; здатність слухати та розуміти інструкції вчителя; адекватна реакція на критику.

4. Інтелектуальна (як допоміжний компонент). Хоча вона насамперед центрується довкола пізнавального аспекту, вона все ж має соціальний контекст. Передбачає наявність необхідного рівня розвитку мисленнєвих операцій, просторових уявлень та базових знань про світ, що є передумовою для сприйняття навчальної інформації [8]. Це також здатність до узагальнення, класифікації, встановлення причинно-наслідкових зв'язків, вміння розуміти словесні інструкції.

Формування соціально-психологічної готовності є результатом складного впливу зовнішніх і внутрішніх факторів, де соціальне середовище відіграє вирішальну роль. Основними чинниками є:

Сімейне виховання. Сім'я є первинним інститутом соціалізації. Стиль батьківського виховання (авторитетний, демократичний) прямо впливає на формування самооцінки, ініціативності та емоційно-вольової регуляції дитини. Надмірний контроль чи, навпаки, повна відсутність вимог можуть спричинити дезадаптацію. Батьківські очікування щодо школи (позитивний чи тривожний образ) формують відповідну мотивацію у дитини.

Діяльність у дошкільному навчальному закладі (ДНЗ). Систематична робота ДНЗ, спрямована на розвиток навчальних передумов, є другим ключовим чинником, що охоплює:

Організацію сюжетно-рольової гри, яка є провідною діяльністю дошкільного віку та «школою довільної поведінки». Саме у грі дитина засвоює соціальні норми та підпорядковує свої бажання ігровим правилам.

Введення елементів навчальної діяльності (заняття), де формуються основи пізнавальної та вольової готовності, зокрема, вміння виконувати інструкції та оцінювати свою роботу.

Формування комунікативних навичок у взаємодії з однолітками, вирішення конфліктів та здатність до співпраці.

Особистісні особливості дитини (внутрішні чинники). Рівень сформованості Я-концепції, самооцінки, особистісна тривожність та індивідуальні особливості нервової системи впливають на те, як дитина сприймає нові вимоги. Високий рівень внутрішньої тривожності або неадекватна самооцінка можуть стати значною пере-шкодою для успішної адаптації, навіть за наявності високого інтелектуального рівня [5].

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми дозволив встановити, що соціально-психологічна готовність є найбільш комплексним і динамічним компонентом загальної готовності до школи. Її ядро складають мотиваційна та емоційно-вольова сфери, які забезпечують прийняття дитиною нової соціальної ролі та здатність до довільної саморегуляції в умовах навчальної діяльності. Сформованість цих компонентів є прямим наслідком цілеспрямованого впливу ключових соціальних інститутів – сім'ї та ДНЗ. Подальше емпіричне дослідження має бути спрямоване на виявлення кількісно-якісних показників сформованості цих компонентів у старших дошкільників та визначення найбільш ефективних психолого-педагогічних умов для їх корекції й розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А. Н. Інструментальна психодидактика: технологія проектування та експертиза модульно-розвивального підручника. *Психологія і суспільство*. 2005. №2. С. 145–153.
2. Гусєва Н. А. Психологічна готовність дітей до навчання в школі: структура та діагностика. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 3-4 (22-23). С. 54-61.
3. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник. 2-ге вид., переробл., доповн. Суми: Університетська книга, 2020. 304 с.
4. Любарська І. Співпраця дошкільного закладу і родини у контексті підготовки дитини до школи: [монографія]. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 17. 72 с.

5. Паламарчук А. Г. Формування емоційно-вольової готовності дітей до навчання у школі. Теоретичні та практичні проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. 2020. Вип. 10. С. 89–93.

6. Приходько Ю. О. Психологічна готовність дитини до школи. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2021. Вип. 3. С. 88–92.

7. Шевченко С. О. Інтелектуальна готовність дитини до школи / С. О. Шевченко. Педагогічний альманах «Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика»: збірник матеріалів IV Всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (5 листопада 2024 року). Одеса: Видавництво ТОВ «Лерадрук», 2024. Вип. IV. С. 105-110.

8. Blair C., Raver C. School readiness and self-regulation: a developmental psychobiological approach. Annual Review of Psychology. 2015. Vol. 66. P. 711– 731. DOI: 10.1146/annurev-psych-010814-015221.

ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА НАСЛІДКИ

Юнацький вік є вирішальним періодом становлення особистості, саме тоді формуються ключові життєві орієнтації, моральні принципи та моделі майбутніх стосунків. Центральним завданням цього етапу є подолання кризи ідентичності, коли молода людина намагається знайти відповіді на фундаментальні питання про власне «Я», своє місце у світі та майбутнє [2]. У цьому складному процесі самооцінка виконує роль стержня психологічного здоров'я, оскільки саме від її рівня та стабільності залежить соціальна поведінка, академічні досягнення та здатність протистояти життєвим викликам. Проте формування самооцінки не починається з нуля в юнацькому віці – її фундамент закладається значно раніш через моделі прив'язаності, що виникають у взаєминах з батьками або іншими значущими дорослими [1]. Ці ранні досвіди створюють «внутрішню робочу модель», яка визначає базові уявлення про себе та інших людей, стаючи когнітивною схемою для інтерпретації соціальних взаємодій у майбутньому.

У теорія прив'язаності формування емоційних зв'язків трактується як первинна потреба людини, яка має вирішальне значення для психологічного розвитку. Дж. Боулбі виокремив три основні типи прив'язаності в дитинстві – надійний, тривожно-уникаючий та тривожно-амбівалентний, які продовжують проявлятися в юнацькому віці через специфічні моделі поведінки у стосунках з батьками, друзями та романтичними партнерами [3]. У юнацькому віці ці ранні моделі переосмислюються та інтегруються у формуванні ідентичності, визначаючи здатність до створення глибоких та довірливих стосунків.

Самооцінка в юнацькому віці формується під впливом комплексу факторів, серед яких соціальне порівняння, оцінки значущих інших та власні досягнення. Вона складається з когнітивного компонента – усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, та афективного компонента – почуття самоповаги та самоприйняття. Криза ідентичності, яку описував Е. Еріксон [4], робить юнацьку самооцінку особливо вразливою до зовнішніх впливів, але одночасно відкриває можливості для її корекції та зміцнення через новий соціальний досвід.

Надійна прив'язаність, сформована в дитинстві, створює оптимальні умови для розвитку здорової самооцінки в юнацькому віці. Досвід безумовного прийняття та емоційної доступності батьків формує внутрішню установку «Я люблений і цінний», що дозволяє юнакові чи дівчині з довірою досліджувати світ, приймати власні недоліки та конструктивно переживати невдачі. Така самооцінка

відрізняється стабільністю та адекватністю, виступаючи надійним фундаментом для самореалізації.

Тривожно-амбівалентна прив'язаність, що виникає через непослідовність батьківської поведінки, призводить до формування нестійкої та заниженої самооцінки. Юнаки з таким типом прив'язаності часто відчують глибинну невпевненість у собі, постійно потребують зовнішнього підтвердження своєї цінності та надмірно залежать від думки оточення. Їхня самооцінка коливається в залежності від ситуації, що ускладнює процес становлення ідентичності та може породжувати складності у побудові рівноправних стосунків.

Унікаючий тип прив'язаності, сформований через емоційну недоступність батьків, часто проявляється у юнацькому віці як висока або низька самооцінка. Такі молоді люди можуть демонструвати егоїзм, егоцентризм та прагнення до досконалості, але ці якості слугують захистом від болю емоційної близькості. Їхня самооцінка часто є негнучкою та вразливою до критики, оскільки будь-яка невдача може підірвати ретельно створений образ самодостатності.

Найбільш серйозні порушення самооцінки спостерігаються при дезорганізованій прив'язаності, що виникає внаслідок травматичного досвіду. Почуття власної неповноцінності, глибока самозневага та схильність до саморуйнівної поведінки у таких випадках потребують професійної психологічної допомоги для подолання наслідків ранніх травм.

Розуміння взаємозв'язку типів прив'язаності та самооцінки в юнацькому віці має важливе значення для психологічної практики. Діагностика цих характеристик дозволяє розробити ефективні стратегії корекційної та тренінгової роботи, спрямованої на формування безпечного середовища, видозміну негативних «внутрішніх робочих моделей» та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Особливу роль відіграє робота з батьками, спрямована на просування ідей надійної прив'язаності та розвиток емоційного інтелекту.

Висновки численних досліджень підтверджують, що тип прив'язаності є ключовим предиктором якості самооцінки в юнацькому віці. Надійна прив'язаність створює психологічний фундамент для здорового самоприйняття, тоді як ненадійні типи прив'язаності призводять до різних форм порушень самооцінки, що перешкоджає успішному подоланню кризи ідентичності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2019. 400 с.
2. Видолоб Н.О. Особливості формування самооцінки у молодшому підлітковому віці. *Габітус*. 2020. № 14. С. 170-174.
3. Bowlby J. A secure base: parent-child attachment and healthy human development. New York, Basic Books., 1988. 188 с.
4. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton, 1968. 338 p.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

СКЛАДОВІ ТА ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Соціальна компетентність як здатність ефективно взаємодіяти з оточуючими, досягати взаєморозуміння та успішно функціонувати в соціумі формується через складний синтез внутрішніх якостей особистості та зовнішніх впливів. Її становлення відбувається протягом усього життя, проте найбільш вирішальним є період дитинства та юнацтва, коли закладається фундамент майбутніх соціальних взаємодій [2].

Основу соціальної компетентності складає низка взаємопов'язаних компонентів (комунікативний, соціально-перцептивний, інтерактивний, соціально-регулятивний), які разом створюють цілісну систему [1]. Щонайпершою є комунікативна складова, яка проявляється у вмінні чітко та доступно висловлювати думки, вести конструктивний діалог, а також слухати й чути співрозмовника. Без цієї навички будь-яка спроба взаємодії стає слабкою та неефективною.

Соціально-перцептивний компонент передбачає здатність розпізнавати емоційні стани, наміри та невербальні сигнали інших людей, що є основою для розвитку співчуття та глибокого розуміння оточуючих. Він виконує низку життєво важливих функцій, що забезпечують ефективність міжособистісного спілкування. Сюди належить **емпатія** – здатність не лише розпізнавати емоційні стани співрозмовника, але й глибинно їх переживати та розуміти. Не менш значущою є функція **прогнозування**, яка дає змогу передбачати ймовірні реакції та моделі поведінки учасників комунікації. Ця здатність формується на основі аналізу міміки, жестикуляції, інтонацій та інших невербальних сигналів, що дозволяє «зчитувати» наміри співрозмовника ще до того, як вони знайдуть словесне вираження. Важливу роль відіграє функція **рефлексії**, яка полягає в здатності усвідомлювати особистості саму себе в процесі спілкування. Окремої уваги заслуговує функція **ідентифікації** – механізму уподібнення себе іншій людині з метою кращого її розуміння.

Інтерактивна складова виражається у практичних навичках побудови спільної діяльності – від командної роботи до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Соціально-регулятивний компонент забезпечує здатність адаптувати свою поведінку до соціальних норм і вимог ситуації, керувати

власними емоційними реакціями та демонструвати гнучкість у різноманітних життєвих обставинах.

Формування цих складових було б неможливим без ряду фундаментальних передумов, що закладаються на ранніх етапах розвитку. Надійна емоційна прив'язаність до батьків або інших значущих дорослих створює ту первинну основу безпеки та довіри до світу, без якої неможливе здоровий соціальний розвиток. Саме з цього досвіду виростає здатність відкриватися іншим людям, вірити в їхню доброзичливість і сміливо досліджувати соціальний простір. Сімейне середовище з його системою цінностей, способами вирішення проблем і моделями спілкування стає першою і найважливішою школою соціальних відносин. Саме тут дитина отримує перші уявлення про справедливість, повагу, вміння домовлятися і відстоювати свої межі [4].

Розвиток емоційного інтелекту як здатності розпізнавати, розуміти і керувати власними емоціями, а також адекватно реагувати на емоції інших є невід'ємною передумовою соціальної компетентності [3]. Без цієї здатності будь-які комунікативні навички залишаються лише технічними прийомами, позбавленими глибини і справжнього розуміння. Накопичення соціального досвіду через спілкування з однолітками, участі в групових активностях та спостереження за позитивними зразками поведінки дозволяє відпрацювати отримані знання на практиці. Кожна соціальна взаємодія, кожна вдала чи невдала спроба знайти спільну мову стає важливою ланкою у формуванні соціальної компетентності.

Таким чином, соціальна компетентність виникає на перетині безпечних емоційних зв'язків, цілеспрямованого виховання та багатого соціального досвіду. Це динамічна якість, що постійно розвивається і вдосконалюється через безперервну практику, осмислення взаємодій з оточуючими і здатність вчитися на власних соціальних досвідах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мудрик А.В. Соціальний інтелект та соціальна компетентність. Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 3. С. 4–6.
2. Шевченко Ю.В. Поняття «соціальна компетентність» у психологічній літературі. *Габітус*. 2021. № 26. С. 133-137.
3. Ярмола Н. Формування соціальної компетентності дітей з інтелектуальними порушеннями. Освіта осіб з особливими потребами: виклики сьогодення. Київ : Наша друкарня, 2020. С. 71–76.
4. Cartledge, Gwendolyn, et al. *Teaching Social Skills to Children*. Circle Pines, MN: American Guidance Service, 2002. URL: <http://www.healthofchildren.com/S/Social-Competence.html> (дата звернення: 01.10.2025).

ЧИННИКИ ТА ПЕРЕДУМОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

Психологічне благополуччя в юнацькому та молодому віці формується під впливом складної взаємодії різноманітних чинників, які переплітаються між собою, створюючи унікальний психологічний ландшафт кожної особистості. Цей період життя характеризується інтенсивним пошуком себе, становленням ідентичності та побудовою перших дорослих стосунків, що робить питання психологічного здоров'я особливо актуальним.

Фундаментом психологічного благополуччя виступають внутрішньоособистісні ресурси, серед яких ключове місце займає стиль прив'язаності, сформований у дитинстві. Надійна прив'язаність, закладена в ранні роки, стає тим надійним ґрунтом, що дозволяє молодій людині відчувати базову довіру до світу, впевненість у собі та здатність ефективно регулювати власні емоції [2]. Цей внутрішній стержень доповнюється розвиненим емоційним інтелектом – здатністю розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоційними станами, а також співпереживати іншим. Не менш важливими є такі якості, як оптимізм, психологічна стійкість до життєвих негараздів та здатність бачити в перешкодах можливість для особистісного зростання. Адекватна самооцінка, що ґрунтується на реалістичному сприйнятті своїх сильних і слабких сторін, разом із почуттям самоефективності – вірою у власні сили для досягнення поставлених цілей – становлять наріжний камінь внутрішньої рівноваги [1].

Соціальне оточення молодшої людини виступає другим критично важливим опорним стовпом її психологічного благополуччя. Емоційна теплота, довіра та безумовне прийняття в родині залишаються найпотужнішим захисним фактором, який допомагає пережити будь-які життєві шторми. Гнучка батьківська позиція, що поєднує щирі підтримку з мудро наданою автономією, дозволяє молодій людині навчитися самостійно приймати рішення, зберігаючи відчуття надійного тилу. Не менш значущими є якісні стосунки з однолітками – наявність близьких, довірливих друзів, здатність до інтимності та взаємодопомоги. Соціальна включеність та прийняття групою значно підвищують почуття власної цінності та зменшують відчуття самотності. Перші досвіди здорових, романтичних стосунків, заснованих на взаємності та довірі, також роблять важливий внесок у формування позитивного самопочуття [3].

Широкий соціокультурний контекст, в якому відбувається становлення особистості, становить третю складову психологічного благополуччя. Сприятливе академічне середовище, де панує атмосфера поваги, відсутній булінг і існує реальна підтримка з боку педагогів, безпосередньо впливає на психоемоційний стан [2]. Соціально-економічна стабільність сім'ї забезпечує доступ до якісної освіти, медицини та культурних ресурсів, знижуючи рівень хронічного стресу, пов'язаного з фінансовою невизначеністю. Життя в стабільному суспільстві з чіткими правилами, низьким рівнем насильства та високою соціальною довірою створює необхідний фон для безпечного розвитку. У сучасних умовах важливим чинником стало медіа-споживання та дотримання правил цифрової гігієни – здатність критично оцінювати інформацію, обмежувати час перебування у соціальних мережах і уникати постійного порівняння себе з іншими.

Передумови психологічного благополуччя закладаються значно раніше, ніж людина вступає в юнацькі роки. Ранній досвід безпечних стосунків, стабільне та безпечне середовище в дитинстві, модель адаптивних стратегій подолання труднощів, яку демонструють батьки та значущі дорослі, – ось ті підвалини, на яких згодом вибудовується здатність людини бути щасливою та психологічно зрілою. Можливості для самореалізації та розвитку автономії в безпечних умовах дають молодій людині необхідний досвід успіху та переконують у власних силах.

Отже, психологічне благополуччя молоді людини є динамічною рівновагою, яка підтримується безперервною взаємодією її внутрішніх ресурсів із якісними зовнішніми умовами. Завдання дорослих – батьків, педагогів, психологів – полягає не лише у створенні сприятливих передумов для розвитку, але й у своєчасній підтримці, що допомагає молодій людині знайти життєво важливу рівновагу в період інтенсивних змін і пошуків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19(1). С. 25–34.
2. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. 6. С. 51–59.
3. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. № 51. С.121-125.

АНАЛІЗ ПЕРЕГОВОРНИХ СТРАТЕГІЙ У ВИПАДКУ ЗВІЛЬНЕННЯ ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ

У сучасних умовах збройних конфліктів питання звільнення цивільних осіб набуває особливої актуальності. Психологічні та соціальні аспекти переговорного процесу відіграють ключову роль у досягненні ефективних результатів. Важливою є здатність сторін до емпатії, розуміння емоційного стану іншої сторони та готовність до компромісів.

Ситуації, пов'язані зі звільненням цивільних осіб із полону чи окупованих територій, належать до найскладніших типів переговорів. Тут перетинаються політичні, емоційні та гуманітарні фактори. Основна мета таких переговорів — не лише досягнути конкретного результату, а й зберегти людяність, моральну рівновагу й довіру між сторонами.

Переговори щодо звільнення цивільних осіб часто супроводжуються високим рівнем емоційного напруження. Психологічна стійкість учасників, їх здатність до самоконтролю та управління емоціями є критичними для успішного ведення переговорів. Важливим є також розуміння психологічного стану затриманих осіб, їх потреб та очікувань.

Соціальні фактори, такі як культурні особливості, соціальні норми та цінності, впливають на хід переговорів. Розуміння соціального контексту, в якому відбуваються переговори, дозволяє ефективніше взаємодіяти з усіма сторонами процесу та досягати взаємоприйнятних рішень.

Соціальний аспект таких переговорів полягає у відновленні довіри та відчуття безпеки в суспільстві. Звільнення цивільних осіб — це не лише індивідуальна подія, а й символ колективної надії. Кожен успішний кейс переговорів стає сигналом для суспільства, що діалог, навіть у найгостріших умовах, можливий.

У переговорах про звільнення часто використовуються **стратегії поступового зближення**. Спочатку сторони домовляються про гуманітарні деталі — наприклад, медичну допомогу чи передачу інформації про зниклих безвісти. Це створює основу для подальших рішень. Такі кроки формують психологічну готовність до співпраці, поступово знижуючи рівень ворожості.

Важливим моментом є також **психологічна стійкість переговорників**. Вони повинні бути готові до затягування процесу, маніпуляцій чи провокацій.

Тут проявляється соціальна зрілість — уміння не піддаватися тиску, не втрачати гідності й діяти з позиції гуманності.

Окремо слід відзначити роль **морального лідерства**. Люди, які беруть участь у звільненні цивільних, часто стають прикладом етичної поведінки. Вони демонструють, що навіть у найважчих обставинах можна діяти з повагою до життя і людської гідності. Це створює глибокий соціальний резонанс і сприяє формуванню культури миру.

У подібних процесах переговорник працює не просто як представник сторони, а як психолог, який має відчувати емоційні стани всіх учасників. Саме емоційна зрілість і високий рівень **емоційного інтелекту** дозволяють зберігати спокій, розуміти мотиви протилежної сторони й утримувати конструктивний діалог навіть у критичних умовах.

Емоційний інтелект є важливим чинником у переговорному процесі. Здатність розпізнавати та розуміти емоції інших, а також ефективно управляти своїми власними емоціями, сприяє створенню атмосфери довіри та взаєморозуміння. Це, в свою чергу, підвищує ймовірність досягнення успішного результату переговорів.

З психологічного погляду переговори у таких ситуаціях вимагають глибокого самоконтролю. Людина, що веде переговори, часто перебуває під впливом сильних емоцій — страху, гніву, співчуття, почуття несправедливості. Утім, саме здатність керувати своїми емоціями та бачити ситуацію очима іншого створює шанс знайти спільну точку дотику. Тут важливу роль відіграє **емпатія**, яка допомагає зняти напругу, знизити рівень агресії і повернути процес у русло взаємоповаги.

Приклад з літератури: «Три товариші» Е. М. Ремарка

У романі Е. М. Ремарка «Три товариші» описано ситуацію, коли герої, перебуваючи в умовах війни, змушені вести переговори з ворогом для порятунку своїх товаришів. Психологічна напруга, емоційний стрес та необхідність прийняття складних рішень демонструють важливість психологічної стійкості та емоційного інтелекту у критичних ситуаціях.

Таким чином, ефективні переговори у випадку звільнення цивільних осіб — це поєднання професійної підготовки, високої емоційної культури та глибокого усвідомлення цінності кожного людського життя. Психологічна гнучкість, емпатія та етична зрілість стають основою для діалогу, який повертає не лише свободу, а й людяність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ремарк Е. М. Три товариші / Е. М. Ремарк. Харків: Фоліо, 2003.
2. Количева Т.В. Психологія ділового спілкування: конспект лекцій. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2012. 120 с.

3. Крупський О. Організація проведення переговорів: навч. посіб. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2012. 180 с.
4. Фішер Р., Юрі В. Шлях до згоди. Переговори без поразки. Київ: Основи, 2017.
5. Мур Ч. Процес медіації: Практичні стратегії врегулювання конфліктів. Львів: Літопис, 2020.
6. Грінберг Дж. Психологія емоцій і соціальної поведінки. Харків: Психологія, 2019.

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СІМЕЙНИХ ПЕРЕМОВИНАХ: ВИКЛИКИ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ

У сучасному глобалізованому світі особистість стикається з постійними змінами у соціальному, економічному та культурному середовищі. Ці зміни створюють нові виклики для сімейних стосунків і формують високий рівень психологічного навантаження на членів родини. У таких умовах психосоціальні ресурси людини – здатність до саморегуляції, емоційної стабільності, адаптивності та ефективної комунікації – стають ключовими чинниками, що забезпечують як особистісний розвиток, так і здатність підтримувати здорові соціальні взаємодії. Сімейна медіація виступає практичним інструментом реалізації цих ресурсів, дозволяючи учасникам конфлікту не лише досягти домовленостей, а й розвивати внутрішні психологічні компетентності, які стають необхідними для успішного функціонування в умовах глобалізації.

Кризові сімейні конфлікти часто супроводжуються високою емоційною напругою, глибокими образами та втратами психологічного контакту між членами родини. У таких ситуаціях сторони конфлікту втрачають здатність до конструктивного діалогу, що ускладнює вирішення проблем традиційними методами. Сімейна медіація створює безпечний простір, де учасники можуть висловлювати свої потреби та емоції без страху осуду, а медіатор допомагає структурувати процес перемовин так, щоб кожен відчував себе почутим. Ефективність цих перемовин базується на поєднанні емоційної стабільності, когнітивної гнучкості та комунікативної компетентності, які виступають основними психосоціальними ресурсами. Емоційна стабільність дозволяє контролювати власні реакції, уникати імпульсивних висловлювань та сприяє підтриманню атмосфери безпеки. Когнітивна гнучкість забезпечує здатність оцінювати альтернативні рішення, адаптувати стратегії поведінки та знаходити компромісні варіанти навіть у складних ситуаціях. Комунікативна компетентність дає змогу ефективно виражати власні потреби і чути позицію іншого, що сприяє формуванню довіри та розуміння між сторонами.

Процес кризових перемовин у сімейній медіації не обмежується досягненням формальних домовленостей. Він виступає як простір психологічного розвитку, де учасники набувають навичок емоційної регуляції, вчаться усвідомлювати власні потреби, мотиви та цінності. Медіатор, використовуючи методи активного слухання, перефразування та рефреймінгу, допомагає сторонам зменшити емоційне напруження й спрямувати поведінку у конструктивне русло.

Наприклад, під час розлучення батьки можуть навчитися висловлювати гнів або образу у прийнятній формі, а також враховувати інтереси дитини, що формує у них нові соціальні навички та психологічну стійкість. У довгостроковій перспективі це сприяє не лише вирішенню конкретного конфлікту, а й розвитку здатності до співпраці, компромісу та емпатії у будь-яких соціальних взаємодіях.

Глобалізація створює додаткові фактори впливу на сімейне життя: економічна нестабільність, часті зміни соціальних ролей, високий темп життя та доступ до різноманітних культурних моделей поведінки. У таких умовах психосоціальні ресурси особистості стають критично важливими. Людина, яка володіє високим рівнем саморегуляції, може ефективно адаптуватися до змін, підтримувати здорові стосунки та розвивати соціальні зв'язки, що зміцнюють її психологічну стійкість. Кризові сімейні перемовини виступають тренувальним майданчиком для цих ресурсів, де учасники розвивають здатність до рефлексії, навички взаєморозуміння та конструктивної взаємодії, що є основою соціального розвитку у глобалізованому світі.

Довіра та психологічна безпека у процесі медіації є фундаментальними умовами успіху. Без відчуття безпеки учасники не можуть відкрито обговорювати власні потреби та переживання. Медіатор забезпечує нейтральність процесу, підтримує прозорість і визнає емоції сторін, що формує довіру і сприяє стабільності діалогу. Коли учасники відчують психологічну безпеку, вони більш відкрито шукають компромісні рішення, що не тільки допомагає вирішити конкретний конфлікт, а й сприяє формуванню довгострокових позитивних моделей взаємодії у сім'ї. Такий підхід демонструє, як сімейна медіація не лише вирішує проблеми сьогодення, а й сприяє розвитку психосоціальних ресурсів, необхідних для успішного життя в умовах глобалізації.

Таким чином, кризові перемовини у сімейній медіації можна розглядати як простір, де одночасно реалізуються цілі особистісного та соціального розвитку. Учасники вчаться управляти емоціями, адаптувати поведінку, висловлювати потреби та будувати конструктивні стосунки. Вони набувають навичок співпраці, емпатії та психологічної стійкості, які є невід'ємними психосоціальними ресурсами сучасної людини. У глобалізованому світі такі компетентності дозволяють не лише ефективно функціонувати у сімейному та соціальному середовищі, а й реалізовувати власний потенціал, сприяти гармонії у стосунках та забезпечувати стабільний розвиток особистості та спільнот.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузів Ю., Чернописька В. Медіація як альтернативний спосіб вирішення сімейних спорів. Львів: Львівська політехніка, 2023.
2. Савіщенко В. М., Яцечко О. О. Медіація як спосіб вирішення конфліктів у сім'ї. *Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.*, Дніпро, 2021. Дніпро: ДДУВС, 2022.
3. Чеховська І. В., Довга М. О. Медіація як альтернативний спосіб вирішення сімейних спорів. *Ірпінський юридичний часопис*, 2023.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ВНУТРІШНЯ РЕСУРСНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЇЇ ПІДТРИМАННЯ

Сучасна війна є надзвичайно виснажливим явищем, як для цивільного населення України, так і для її захисників. Постійне перебування під дією стрес-факторів сучасного бою, актуалізувало проблему відновлення внутрішніх ресурсів військовослужбовців Збройних Сил України. За роки повномасштабного вторгнення РФ на територію України була опублікована значна кількість наукових статей присвячених проблемам ресурсності особистості. Серед їх авторів такі вітчизняні науковці: С. Кондратюк, Ю. Стражник, О. Штепа, Т. Партико та інші.

Наше дослідження слід розпочати з визначення змісту поняття “механізм”. Словник іншомовних слів, тлумачить дане поняття як певний набір частин, вузлів, деталей, які призначені для того щоб привести в рух систему, елементами якої вони є. Дане поняття позначає ще деяку сукупність проміжних станів, процесів, явищ [8]. На думку Ю. Андрійчука “механізм” позначає певний набір структурних елементів системи, які допомагають вирішити певне завдання, досягнути мети [1]. «Механізми» як деякі конструкти, які описують взаємодію між компонентами системи, описує Ю. Машбиць [3].

Зазначимо, що у психологічній науці найчастіше використовується поняття «психологічні механізми» до яких відносять такі різновиди: *механізми психологічного захисту* – неусвідомлені процеси, які психіка використовує для зменшення тривоги та захисту від неприємних переживань. Механізми психологічного захисту допомагають військовослужбовцям адаптуватись до складних ситуацій, але можуть призводити до небажаних наслідків. Такими механізмами є: витіснення, заперечення, проекція, раціоналізація, регресія, реактивне утворення, ізоляція, інтелектуалізація, ідентифікація, сублімація, компенсація, гумор [4]; забезпечують засвоєння знань, умінь та навичок. Вони включають в себе сприйняття, увагу, мислення, пам'ять, мотивацію та інші психічні процеси, які активно залучені в процес навчання. Саме знання цих механізмів допомагає зрозуміти, як людина навчається та як можна оптимізувати цей процес [3]; *психологічні механізми уваги* – це складні процеси, які забезпечують вибіркову спрямованість та зосередженість свідомості на певних об'єктах або явищах, які дозволяють людині ефективно сприймати, обробляти інформацію та реагувати на навколишнє середовище. Ці механізми включають в

себе як мимовільні, так і довільні процеси, що регулюються різними факторами, такими як інтерес, мотивація, емоційний стан та особливості самої діяльності [5]; *психологічні механізми мотивації* – це внутрішні процеси та фактори, які спонукають людину до певної діяльності, визначають її спрямованість, активність та стійкість у досягненні цілей. Це те що змушує людину діяти, ставити цілі, прагнути їх досягнути та досягати. Основними психологічними механізмами мотивації є: потреби, цінності, переконання, емоції, зовнішні стимули, цілі тощо [6]; *психологічні механізми саморегуляції* – це система внутрішніх процесів, які дозволяють людині свідомо або несвідомо впливати на свій психоемоційний стан, поведінку та діяльність для досягнення певних цілей, подолання труднощів та підтримки психологічної рівноваги. До таких психологічних механізмів саморегуляції відносять: релаксацію, самонавіювання, переоцінку ситуації, переключення уваги, встановлення чітких цілей, планування [2].

Зауважимо, що ***внутрішня ресурсність військовослужбовців*** представляє комплекс особистісних якостей військовослужбовців, які допомагають їм витримувати складні умови військової служби, адаптуватись до них та виконувати завдання за призначенням. Проаналізувавши науковий доробок А. Чхаїдзе, О. Штепи, С. Лукомської, Р. Микитенка, О. Грищенкої, П. Золотарьова, С. Хобфолла, М. Лахада ми прийшли до висновку, що *внутрішня ресурсність військовослужбовців* представляє собою складний конструкт, елементами якого є – *психологічна стійкість, позитивне мислення, соціальна підтримка, мотивація, професійна компетентність, фізична підготовка та внутрішня дисципліна*.

Метою даної публікації є визначення та загальна характеристика психологічних механізмів підтримання внутрішньої ресурсності військовослужбовців. Так, у своїй роботі «Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники», колектив авторів зазначає, що такий механізм внутрішньої ресурсності як *психологічна стійкість* формується та підтримується через здатність знаходити в своїй професійній діяльності сенс, бути фізично витривалим та підтримувати соціальні зв'язки з сім'єю [10].

Ще одним з надзвичайно дієвим психологічним механізмом підтримання внутрішньої ресурсності військовослужбовців є *позитивне мислення*, яке відіграє важливу роль у формуванні життя. Основний сенс даного виду мислення полягає у психологічному прийомі, при якому у свідомості військовослужбовця формуються думки, слова, образи, які сприяють особистісному розвитку і успіху. Зазначимо, що всім, що відбувається на підсвідомому рівні, можна керувати усвідомлено. Такий вид мислення спрямований на досягнення позитивного результату. Військовослужбовцям для підтримання внутрішньої ресурсності з

використанням даного психологічного механізму рекомендується використовувати позитивні слова та думки, візуалізувати свою діяльність, ігнорувати негативні думки тощо [7].

Цивілізоване сучасне суспільство, а українське суспільство прагне бути саме таким, активно застосовує практику соціальної підтримки. Поняття «соціальна підтримка» часто використовується психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками на позначення різних форм допомоги та підтримки, які людина отримує від свого соціального оточення.

Військовослужбовці Збройних Сил України, для підтримання їхньої внутрішньої ресурсності, також потребують *соціальної підтримки* і отримують її у різних формах: матеріальній (надання матеріальних ресурсів), емоційній (присутність, слухання, поділ емоційного досвіду, розуміння, підтримка), інформаційній (надання інформації, поради та роз'яснення у важливих ситуаціях), інструментальній (практична допомога у вирішенні проблем). Отримання соціальної підтримки військовослужбовцям забезпечує підтримання їхнього психологічного здоров'я, зменшення впливу стресових факторів, забезпечення почуття приналежності та соціальної включеності [9].

І нарешті, фізична підготовка військовослужбовців як механізм підтримання внутрішньої ресурсності військовослужбовців Збройних Сил України це – цілеспрямоване вдосконалення, яке включає в себе загальну (розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості) та спеціальну (оволодіння військово-прикладними навичками, наприклад, подолання перешкод, прикладне плавання, прийоми фізичного впливу) фізичну підготовку.

Підсумовуючи зазначимо, що військові психологи сприяють формуванню психологічних механізмів підтримання внутрішньої ресурсності військовослужбовці Збройних Сил України. В арсеналі їхньої професійної діяльності такі засоби як заняття психоедукаційного характеру, психологічне консультування, яке допомагає військовослужбовцям активізувати свої внутрішні ресурси, психокорекція, елементами якої є тренінгові заняття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрійчук Ю. А. Теоретична сутність та зміст поняття “механізм”. *Проблеми формування та реалізації конкурентної політики: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції.*, 19-20 верес. 2013 р. Львів: АртДрук, 2013. С. 10.
2. Кириченко Т. В. Формування механізмів саморегуляції поведінки у процесі психологічної реабілітації. *Габітус*. 2020. Випуск 18. Т.1. С. 59-65.
3. Машбиць Ю. І. Психологічні механізми і технологія навчання: вибрані статті. Київ: Інтерсервіс, 2019. 208 с.
4. Механізми психологічного захисту. URL:<https://souldoctor.org.ua/blog/36> (дата звернення 26.09.2025)

5. Основи психології і педагогіки : навчальний посібник / А. В. Семенова, Р. С. Гурін, Т. Ю. Осипова, А. М. Ващенко; За заг. ред А.В. Семенової. 2-ге вид., випр. і доп. Київ : Знання, 2007
6. Психологічні методи підвищення мотивації для подолання залежностей. URL: <https://psychologist.com.ua/psixologichni-metodi-pidvishennya-motivatsii-dlya-podolannya-zalezhnostej> (дата звернення 26.09.2025)
7. Сила позитивного мислення URL: <https://ps-sluzhba.khmnu.edu.ua/syla-rozytyvnogo-myslennya> (дата звернення 26.09.2025)
8. Словник іншомовних слів / за заг. ред. О. С. Мельничука. Київ, 1974. 776 с.
9. Соціальна підтримка. Український психологічний хаб. URL: <https://www.psykholoh.com/post/соціальна-підтримка-це> (дата звернення 26.09.2025)
10. Чорний В. С., Романишин А. М., Остапчук О. П., Вавілова Н. В. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України*. 2024. № 2(81). С. 139-145.

СОЦІОКУЛЬТУРНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЦІННОСТІ ТА ПРІОРИТЕТИ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Цінності та пріоритети молоді в умовах війни зазнають значних змін під впливом різноманітних соціокультурних факторів. Війна, як екстремальна ситуація, викликає не лише психологічні, але й соціокультурні трансформації, що відображаються на усвідомленні молодими людьми своєї ідентичності, цінностей, моральних орієнтирів і життєвих пріоритетів. В умовах бойових дій соціокультурне середовище, в якому зростає молодь, грає важливу роль у формуванні її світогляду та прийнятті рішень. Взаємодія з соціальними структурами, культурними наративами та медіа контекстом має безпосередній вплив на трансформацію ціннісних орієнтацій.

Сім'я є основною соціальною одиницею, де закладаються перші цінності та пріоритети особистості. В умовах війни сім'я стає не тільки емоційною підтримкою, але й важливим фактором адаптації молоді до нових соціокультурних реалій. В родинях, що переживають кризу, діти та підлітки можуть отримати уроки стійкості, підтримки один одного, розуміння важливості родинних зв'язків, які можуть стати основою для переосмислення більш матеріалістичних цінностей на користь більш глибоких моральних орієнтирів.

Також важливим є вплив родинних традицій і культурних практик. В умовах війни національні, релігійні та сімейні традиції можуть стати особливо важливими для зміцнення ідентичності та солідарності. Молодь може почати переосмислювати свої пріоритети через призму родинної підтримки, що допомагає зберегти емоційну стійкість.

Освіта, як соціокультурний фактор, має потужний вплив на формування цінностей і пріоритетів молоді. У мирний час освітні заклади можуть бути осередками для розвитку особистих амбіцій, соціальних і політичних поглядів, проте в умовах війни роль освіти стає ще більш значущою. Вона не лише забезпечує необхідні знання, але й сприяє формуванню стійкості, емоційної адаптації до кризових ситуацій.

Зміна змісту навчальних програм і акцент на громадянську освіту, патріотичне виховання, розвиток критичного мислення допомагають молоді зрозуміти важливість моральних норм і соціальних принципів у боротьбі за виживання. В умовах війни освітні заклади можуть бути місцями, де молодь відкриває для себе нові цінності солідарності, взаємопідтримки, а також усвідомлення значущості колективних зусиль у відновленні миру.

Кожне рішення та вчинок людини зумовлені її актуальними ціннісними пріоритетами, які визначають спосіб мислення та поведінку. Найяскравіше система ціннісних орієнтацій проявляється в періоди критичних або доленосних життєвих ситуацій [4, с. 326].

Медіа, як потужний соціокультурний фактор, активно впливає на формування ціннісних орієнтацій молоді, особливо під час війни. Засоби масової інформації — телевізійні канали, соціальні мережі, онлайн-платформи — формують уявлення про реальність, відображають суспільні настрої і можуть стати як джерелом дезінформації, так і важливим інструментом для мобілізації та патріотичного виховання.

Молодь активно взаємодіє з медіа, споживаючи новини, які часто пов'язані з насильством, втратами та агресією. Це може призвести до змін у пріоритетах молодих людей, зокрема до зміщення акценту з особистих до колективних інтересів, а також до формування нових моральних норм, орієнтованих на відновлення справедливості, боротьбу за незалежність і національну гідність.

Особливо важливим є вплив соціальних мереж, які в умовах війни стали потужним каналом для обміну думками, підтримки та мобілізації громадськості. Через медіа молодь може не тільки отримувати інформацію, але й активно виражати свої погляди на події, що відбуваються. Це створює можливості для формування нових цінностей, таких як солідарність, національна єдність, боротьба за права людини [3, с. 3].

Кожна критична ситуація, яку переживає людина, стає своєрідним випробуванням правильності її рішень і вчинків, можливістю звірити власний моральний орієнтир — наскільки щирими є переконання, наскільки справжніми є цінності та чи здатна людина послідовно дотримуватися того, що проголошує. Війна ж постає найважчим і найбезкомпроміснішим із таких випробувань.

Культурні наративи та національна ідентичність є важливими складовими соціокультурного середовища, які відіграють значну роль у формуванні цінностей молоді в умовах війни. В умовах збройного конфлікту зміцнення національної ідентичності стає необхідністю для збереження психологічної стійкості та солідарності серед молоді.

Культурні компетентності становлять комплекс знань, умінь, мотивів і цінностей, що формуються у процесі взаємодії людини з певним культурним середовищем і можуть цілеспрямовано розвиватися в межах освітнього простору. Поєднання когнітивного, мотиваційного та поведінкового компонентів забезпечує основу для становлення компетентної поведінки особистості в суспільстві, яке характеризується етнокультурним різноманіттям [1, с. 99].

Війна стимулює відродження патріотичних почуттів, гордості за національну історію та боротьбу за незалежність. Важливим є перехід від індивідуальних до колективних цінностей, де громада, нація і підтримка

національних ідеалів стають важливими пріоритетами. Молодь в умовах війни часто переосмислює своє ставлення до традицій, символів і культурної спадщини, оскільки національна ідентичність стає важливим ресурсом для психологічної підтримки і взаємодії в кризових умовах.

Суспільна поведінка та соціальні структури, в яких живе молодь, також мають значний вплив на її ціннісні орієнтації. В умовах війни відбувається зміна соціальних норм і норм поведінки, що призводить до формування нових суспільних ролей і обов'язків. Молодь може почати більш активно залучатися до громадських ініціатив, волонтерської діяльності, допомоги армії та постраждалим, що відображає зміщення цінностей до соціальних обов'язків і громадської відповідальності.

Отже, соціокультурні фактори, що впливають на зміну цінностей молоді в умовах війни, мають багатогранний вплив. Вони включають сімейне виховання, освітнє середовище, медіа, національні культурні наративи та соціальні інститути. У поєднанні вони визначають нові пріоритети молоді, які стають основою для формування її адаптації до нових реалій, розвитку національної ідентичності, а також підтримки соціальної згуртованості та взаємодопомоги в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Регіональні особливості ідентифікації молоді у воєнний час і державна освітня політика [Електронний ресурс] : практичний посібник за наук. ред. І. Остапенко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 167 с.

2. Соціокультурні та політичні пріоритети української нації в умовах глобалізації : монографія Т. В. Гончарук-Чолач та ін.; за ред. проф. О. М. Рудакевича. Тернопіль : ЗУНУ, 2021. 338 с.

3. Суспільні цінності та пріоритети в умовах війни. URL: https://www.citizen.in.ua/photos/topic/f/20230315_102423_1.5.pdf

4. Українське суспільство в умовах війни. 2022: Колективна монографія С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с. URL: <https://i-soc.com.ua/assets/files/monitoring/maket-vijna...2022dlya-tipografiivse.pdf>

АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ- ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Підлітки, які були змушені залишити свої домівки через війну, потрапляють у нове соціальне довкілля, що вимагає швидкого пристосування до нових умов. Соціально-психологічні труднощі, з якими вони стикаються, мають складний характер і часто впливають як на поведінковий рівень, так і на емоційно-психологічний стан. Як зазначає Є. Гавлюк, адаптація внутрішньо-переміщених осіб (ВПО) відбувається в умовах емоційного напруження, втрати стабільності та дефіциту ресурсів підтримки [5, с. 79]. Зниження мотивації до навчання, проблеми зі сном, депресивні стани – усе це вказує на необхідність системної допомоги. У підлітковому віці такі труднощі посилюються нестійкою самооцінкою та пошуком ідентичності. Без відповідної допомоги ці фактори можуть мати довготривалий негативний вплив.

Однією з провідних проблем постає хронічна тривожність, яка виникає внаслідок втрати базового відчуття безпеки. За дослідженнями Т. Алексеєнко та Л. Гончар, емоційна дестабілізація переселених підлітків у перші місяці після переміщення постає особливо гострою [1, с. 37]. Вона супроводжується апатією, підвищеною дратівливістю, іноді – агресією. Зниження здатності до емоційної регуляції унеможливлює ефективну соціалізацію у новому колективі. Саме на цьому етапі критично важливим є залучення психологів, які допоможуть стабілізувати емоційний стан. Затримка із психосоціальною підтримкою може призвести до дезадаптації та самоізоляції. Тому період первинної інтеграції має супроводжуватись індивідуалізованим підходом.

В умовах нової школи переселені особи підліткового віку стикаються з труднощами у встановленні соціальних контактів. Згідно з дослідженням О. Блінової, почуття «чужості» та стигматизації значно знижують мотивацію до включення в колектив [2, с. 114]. Часто підлітки не розуміють локальних кодів поведінки, що унеможливлює ефективне спілкування. Внаслідок цього виникає емоційна ізоляція, що супроводжується зниженням самооцінки. Соціальна інтеграція підлітків має відбуватися не стихійно, а через програмовану підтримку. Важливими є адаптаційні гуртки, групові проєкти та активне залучення осіб підліткового віку до різних аспектів соціального життя школи. Лише в безпечному довкіллі можливе формування позитивної соціальної ідентичності.

Навчальні труднощі також виступають бар'єром для адаптації. Підлітки змінюють не лише школу, а й систему вимог, учителів, підходи до навчання. Такі зміни спричиняють зниження академічної мотивації та зростання тривожності [3, с. 98]. У новому колективі відсутність досягнень призводить до самоусунення від активності. Часто це переходить у формальне відвідування школи або повну втрату інтересу. Тому педагоги повинні створити умови для диференційованого підходу, з урахуванням досвіду та труднощів учня. Важливо організувати консультації, підтримку наставників і менторів, що допоможе сформувати відчуття впевненості.

Успішна адаптація підлітків-переселенців у шкільному довкрузжі значною мірою залежить від створення атмосфери довіри та підтримки з боку педагогів. Важливим чинником стає не лише якість навчальних програм, а й характер взаємодії між учителем та учнем. Як підкреслює О. Фурман, «задоволення від процесу навчання – це процес, який здійснюється через особистісне сприйняття викладача, оцінку його ставлення до себе» [8, с. 191]. Це означає, що позитивне ставлення педагога до дитини здатне виступати психологічним ресурсом, який знижує рівень тривожності та стимулює мотивацію до навчання. Для переселених підлітків така підтримка має особливе значення, адже вона допомагає долати відчуття відчуження й формувати впевненість у власних силах. Саме через педагогічне ставлення школяр відчуває включеність у нове освітнє довкрузжя, що є важливим кроком на шляху до його соціально-психологічної інтеграції.

Родина, яка мала би слугувати ресурсом підтримки, нерідко перебуває в стані власної дезадаптації. Як зазначає В. Слущка, батьки переселених дітей часто не здатні забезпечити емоційну опору, адже самі переживають стрес і втрату [6, с. 92]. У таких випадках особи підліткового віку залишаються без емоційного підкріплення, що підвищує ризик девіантної поведінки. Деструктивні моделі взаємодії в родині передаються дітям, посилюючи їхню тривожність. Тому робота з сім'ями має включати психотерапевтичні інтервенції, консультації соціальних працівників та групову підтримку. Створення сімейних центрів психологічної допомоги в громадах може значно покращити ситуацію. Це дозволить одночасно працювати з усією системою підтримки дитини.

Комплексна підтримка підлітків неможлива без системного підходу до організації соціально-психологічної роботи. Вона передбачає не лише індивідуальну допомогу у кризових ситуаціях, а й формування стійких механізмів супроводу на рівні школи, громади та держави. Як зазначає О. Фурман та співавтори, «соціально-психологічна робота (СПР) з клієнтами вимагає специфічного виду професійної діяльності, що передбачає наявність знань, умінь, норм та цінностей міжособистісної взаємодії. Саме тому її успішність та ефективність залежать від етики та продуктивності спілкування і впливу фахівця, його професійних дій і вчинків. Система СПР як діяльність з надання допомоги

людині, сім'ї, групі осіб, які знаходяться у складній життєвій ситуації, демонструє реальні можливості суспільства і держави щодо соціального захисту громадян, особливо в обставинах широко-масштабної визвольної війни українського народу. Саме гуманістичний ідеал як самоцінність особистості визначає зміст і призначення цієї діяльності, а її вартості забезпечують визнання гармонії...»[9, с. 90]. Це положення особливо актуальне для підлітків-переселенців, адже саме професійна етика та емпатійне ставлення фахівців створюють підґрунтя для подолання тривожності, відновлення почуття безпеки та повернення до активної соціальної взаємодії.

На рівні громади важливу роль відіграють інституції, які можуть компенсувати нестачу уваги в родині чи школі. Волонтерські та громадські організації здатні організувати арттерапевтичні, спортивні чи культурні заходи, що сприяють соціалізації [4, с. 46]. Участь у спільних проєктах дає змогу особам підліткового віку відчувати себе частиною нового довкружжя. Крім того, через такі активності формується почуття корисності та підвищується самооцінка. Однак проблема полягає в несистемності такої роботи та залежності від ініціативи окремих волонтерів. Тому державна політика має сприяти довгостроковим формам співпраці з громадськими структурами, забезпечуючи сталість програм.

На державному рівні окреслено концепцію інклюзивного підходу до інтеграції переселених дітей. Проте реалізація цієї політики натрапляє на численні перепони: кадровий дефіцит, відсутність реєстрів, брак фінансування [4, с. 47]. Це створює ситуацію, коли частина підлітків-переселенців залишаються поза зоною допомоги. Щоб цього уникнути, необхідно впровадити децентралізовані механізми моніторингу потреб та надання адресної підтримки. Також слід активізувати роль місцевої влади у створенні програм психосоціального супроводу. Тільки за умов узгодженої міжвідомчої взаємодії досягається ефективна адаптація.

Важливий компонент інституційної допомоги є створення безпечного простору для самовираження та переживання емоцій. Як зазначає О. Отич, участь у волонтерських або творчих ініціативах дозволяє підліткам перетворити травматичний досвід на ресурс розвитку [7, с. 243]. Такі простори забезпечують можливість для вільного висловлювання, спілкування та взаємної підтримки. Це зменшує тривожність і запобігає емоційному вигоранню. Формування спільнот підтримки – особливо важливо у закладах освіти, де підлітки проводять більшість часу. Залучення дітей до організації власного безпечного довкілля підвищує їхню суб'єктність.

Проблема соціально-психологічної адаптації підлітків-переселенців є багатовимірною та вимагає системного підходу з боку соціальних інститутів. Школа, родина, громада і держава повинні координовано діяти, створюючи умови для стабілізації емоційного стану підлітків і розвитку їхньої соціальної

компетентності. Особливу роль відіграють інституції, здатні забезпечити безпечне довкружжя, підтримку та включення в соціальні практики (табл.).

Підлітки-переселенці перебувають у вкрай вразливому становищі через багатшарові соціально-психологічні труднощі, спричинені війною та переміщенням. Вони водночас стикаються з втратою безпеки, соціальних зв'язків, стабільного освітнього простору та емоційної підтримки. Роль соціальних інститутів у подоланні цих проблем є критично важливою. Однак ефективність інституційної підтримки наразі залежить від локальних умов, ресурсів та кваліфікації персоналу. Особливої уваги потребує міжінституційна співпраця та створення індивідуалізованих програм допомоги. Саме комплексний підхід із залученням родини, школи, громади й державних служб дозволяє забезпечити стабілізацію психоемоційного стану підлітків і формування позитивної соціальної ідентичності. Водночас актуальним залишається питання професійної підготовки фахівців, створення національної стратегії з реінтеграції та довготривалої психологічної підтримки.

Таблиця

Основні соціально-психологічні труднощі підлітків-переселенців та можливості підтримки (складено на основі [3;4])

Труднощі	Прояви	Інститути підтримки
Тривожність, страх	Безсоння, панічні атаки, зниження апетиту	Психологи, психотерапевти
Ізоляція, самотність	Відмова від спілкування, замкнутість	Школа, соціальні працівники
Освітня дезадаптація	Зниження успішності, пропуски уроків	Вчителі, соціальні педагоги
Сімейна криза	Напруга у родині, відсутність підтримки	Служби у справах дітей, громада
Дискримінація	Насмішки, відторгнення у колективі	Адміністрація школи, громадські організації
Втрата життєвих орієнтирів	Апатія, девіантна поведінка	Центри психологічної допомоги
Низька самооцінка	Агресивність, уникання діяльності	Групи підтримки, волонтерські проекти
Травматичний досвід війни	Емоційна нестабільність, нав'язливі спогади	Психотерапія, арт-терапія

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексєєнко Т. Ф., Бибик Д. Д., Гончар Л. В., Куниця Т. Ю. Соціально-педагогічний супровід дітей вимушених переселенців: посібник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 208 с.
2. Блінова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 3(1). С. 111–117.
3. Брайченко Т., Якухіна Н. Соціальна адаптація дітей із родин внутрішньо переміщених осіб. *Педагогічний вісник*. 2023. Вип. 3. С. 97–100.
4. Возняк Г., Савчук Н., Каспшишак А. Вимушена міграція в умовах війни в Україні: інституційні проблеми інтеграції до життя в нових громадах. *Регіональна економіка*. 2023. Вип. 1. С. 45–54.
5. Гавлюк Є. І. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових соціально-економічних умов : монографія. Вінниця : ВДПУ, 2023. 79 с.
6. Слуцька В. В. Вплив кризових умов на родинні відносини переселенців. *Психологічний альманах*. 2023. № 1. С. 92–95.
7. Отич О. Громадянська активність і соціальна адаптація підлітків у кризових умовах. *Соціальна педагогіка: теорія і практика*. 2023. № 2. С. 243–247.
8. Фурман О. Є. Успішність, успіх і Я-концепція особистості. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С.191. URL: <https://doi.org/10.35774/pis2023.01.191>.
9. Фурман О. Є., Шафранський В.В., Гірняк Г.С. Міжособове спілкування і вплив як осереддя та інструмент соціально-психологічної роботи. *Психологія і суспільство*. 2022. №2. С. 83-96. URL: <https://doi.org/10.35774/pis2022.02.083>.

Юрій Музичко

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет*

Світлана Гец

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

У сучасному суспільстві, що характеризується динамічними соціальними змінами, зростанням вимог до індивідуальної автономності та моральної зрілості, проблема відповідальності постає як одна з умов гармонійного розвитку людини. Саме здатність особистості усвідомлювати власні вчинки, приймати обґрунтовані рішення та нести відповідальність за їх результати визначає її життєву ефективність і соціальну інтегрованість. У цьому контексті особливого значення набуває обґрунтування психологічних чинників розвитку відповідальної поведінки та особистісної відповідальності в онтогенезі.

Розвиток відповідальної поведінки відбувається протягом усього життя людини. Вже в *дошкільному віці* формуються перші основи поведінкової регуляції та здатності до усвідомленого виконання обов'язків, які визначають подальший розвиток особистісних рис. Біологічні чинники, включаючи нервово-психічний розвиток, фізичний стан, темп росту та дозрівання мозку, виступають фундаментальною основою для формування поведінкових навичок і здатності до самоконтролю. Психологічні чинники охоплюють розвиток уваги, пам'яті, уяви, мислення та емоційної сфери, що створює базу для усвідомлення наслідків власних дій і внутрішньої мотивації.

Соціальні чинники відіграють ключову роль у дошкільному віці: взаємодія з батьками, вихователями та однолітками сприяє засвоєнню правил поведінки, норм моралі та базових соціальних ролей. Дитина починає відчувати, що її дії впливають на оточення, що закладає фундамент для подальшої соціальної відповідальності. Ігрова діяльність виступає головним механізмом розвитку соціальної взаємодії, навчання співпраці та виконання ролей, що стимулює формування внутрішніх регуляторів поведінки [1].

У *молодшому шкільному віці* розвиток відповідальної поведінки та особистісної відповідальності зумовлений поєднанням навчальної діяльності та соціальної взаємодії. Виконання навчальних завдань, дотримання правил роботи та участь у шкільних заходах стимулюють розвиток самоконтролю та усвідомлення наслідків дій. Психологічні чинники включають формування

критичного мислення, здатності до аналізу власних вчинків та оцінки результатів. Соціальне середовище сприяє розвитку навичок співпраці, емоційного самоконтролю та міжособистісної взаємодії, що закладає основу для прояву відповідальної поведінки в цьому віці [5].

Середній шкільний вік (10–14 років) характеризується активним розвитком когнітивних і емоційних компетенцій, що дає змогу дитині прогнозувати наслідки власних дій та аналізувати соціальні ситуації. Соціальні чинники, включаючи взаємодію з однолітками та вчителями, сприяють формуванню стабільних соціальних і моральних норм. Психологічні чинники включають розвиток самосвідомості, здатності до самоконтролю, критичного оцінювання власної поведінки та усвідомлення ролі в колективі. Цей період є критичним для становлення автономії та формування внутрішньої мотивації до виконання соціально значущих дій.

Старший шкільний вік (14–18 років) характеризується значним впливом соціального середовища на розвиток поведінки та особистісних рис. Підлітки прагнуть автономії, що стимулює розвиток внутрішньої регуляції поведінки та моральної свідомості. Соціальні чинники включають участь у групових проектах, волонтерській діяльності, спортивних та творчих колективах, що сприяє формуванню вміння брати на себе відповідальність за спільну діяльність. Психологічні чинники включають розвиток здатності до саморефлексії, оцінки наслідків власних рішень і морального вибору [4].

У дорослому віці (18–30 років) розвиток відповідальної поведінки та особистісної відповідальності відбувається під впливом професійної діяльності, соціальної інтеграції та формування сім'ї. Соціальні чинники включають професійні обов'язки, міжособистісні взаємини, соціальні норми та очікування. Психологічні чинники проявляються у здатності планувати життя, приймати усвідомлені рішення, прогнозувати наслідки та адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Біологічні чинники мають вплив через когнітивні ресурси, які забезпечують ефективну діяльність та підтримку життєвих цілей [6].

Дорослий вік (30–45 років) характеризується стабілізацією поведінки та особистісних рис під впливом досвіду та соціальних ролей. Людина активно реалізує професійні та сімейні обов'язки, що стимулює розвиток організаційних навичок, самоконтролю та здатності до довгострокового планування. Соціальні чинники включають соціальні норми, очікування колег, партнерів та членів родини. Психологічні чинники проявляються у розвитку моральної автономії, здатності приймати рішення з урахуванням довгострокових наслідків.

Зрілий вік (45–60 років) характеризується поглибленням самопізнання та інтеграцією соціального досвіду. Соціальні чинники включають стабільні професійні ролі, виховання дітей, участь у громадських справах. Психологічні чинники включають розвиток аналітичного мислення, оцінку минулого досвіду,

планування майбутнього та здатність до адаптації у нових життєвих ситуаціях. Біологічні чинники продовжують впливати на фізичний стан, когнітивні ресурси та емоційний фон, що визначає рівень активності та можливості самореалізації.

Старший вік (60–75 років) характеризується трансформацією соціальних ролей, переосмисленням життєвого досвіду та адаптацією до змін фізичного та психічного стану. Соціальні чинники включають підтримку сім'ї, участь у громадських і культурних заходах, соціальні контакти з оточенням. Психологічні чинники проявляються у здатності до рефлексії, оцінки власного життєвого шляху, адаптації до змін та передачі досвіду молодшому поколінню. Біологічні чинники визначають темп активності, життєву енергію та ресурсність для реалізації життєвих цілей [2].

Похилий вік (75+ років) характеризується обмеженнями фізичних і когнітивних ресурсів, що впливає на поведінку та здатність виконувати складні завдання. Соціальні чинники включають підтримку родини, соціальні контакти, участь у життєвих подіях у межах можливого. Психологічні чинники проявляються у розвитку мудрості, здатності до інтеграції життєвого досвіду, оцінки минулого та переосмислення власного життєвого шляху. Біологічні чинники визначають фізичні можливості, рівень енергії та загальний стан здоров'я, що обмежує чи стимулює активність [3].

Основні чинники розвитку відповідальної поведінки людини та її особистісної відповідальності в онтогенезі узагальнено у таблиці.

Таблиця

Основні чинники розвитку відповідальної поведінки та особистісної відповідальності особистості

Віковий період	Біологічні чинники	Психологічні чинники	Соціальні чинники
Дошкільний вік (3–6 років)	Фізичний розвиток, нервово-психічна зрілість, емоційна чутливість	Формування уваги, пам'яті, уяви, емоційна регуляція	Взаємодія з батьками, вихователями, участь у ігровій діяльності, освоєння соціальних норм
Молодший шкільний вік (6–10 років)	Когнітивний розвиток, фізична активність, нервово-психічна стабільність	Критичне мислення, розвиток само-контролю, а також усвідомлення наслідків дій	Виконання навчальних завдань, колективна діяльність, вплив учителів та однолітків
Середній шкільний вік (10–14 років)	Темп розвитку мозку, фізичні зміни	Розвиток самосвідомості, здатність до планування та аналізу власних дій	Розширення соціальних ролей, участь у групових проєктах, моральні настанови дорослих
Старший шкільний вік (14–18 років)	Фізичний розвиток підлітка, гормональні зміни	Розвиток автономії, рефлексивного мислення, моральної свідомості	Вплив однолітків, участь у колективній діяльності, соціальна оцінка та підтримка
Рання зрілість (18–30 років)	Фізичне здоров'я, когнітивні ресурси	Планування життя, прийняття усвідомлених рішень, розвиток професійної ідентичності	Професійна діяльність, соціальна інтеграція, формування сім'ї, міжособистісні контакти

Середня зрілість (30–45 років)	Підтримка фізичних та психічних ресурсів	Стабілізація особистості, розвиток саморефлексії, здатність до довгострокового планування	Професійні та сімейні ролі, соціальні очікування, реалізація життєвих цілей
Пізня зрілість (45–60 років)	Фізичне здоров'я, когнітивна активність	Поглиблене самопізнання, аналітичне мислення, адаптація до змін	Стабільні соціальні та професійні ролі, виховання дітей, участь у громадських справах
Старший вік (60–75 років)	Фізичні зміни, зниження когнітивних ресурсів	Рефлексія, оцінка життєвого досвіду, розвиток мудрості	Переосмислення соціальних ролей, підтримка сім'ї, участь у культурних та громадських заходах
Похилий вік (75+ років)	Обмеження фізичних та когнітивних ресурсів	Інтеграція життєвого досвіду, оцінка минулого, психологічна стабільність	Підтримка соц. контактів, участь у життєвих подіях у межах можливого, передача досвіду молодшому поколінню

Отже, розвиток відповідальної поведінки та особистісної відповідальності протягом онтогенезу є результатом взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. На кожному етапі життя вони мають специфічні прояви, які визначають особливості поведінки та морального самовизначення людини. У ранньому та шкільному віці значущими є соціальні та педагогічні впливи, у підлітковому – формування автономії та моральної свідомості, у дорослому віці – професійна та соціальна інтеграція, а в старшому – переосмислення життєвого досвіду, підтримка соціальних контактів і розвиток рефлексивних здібностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Друзь О. Формування в учнів відповідального ставлення до навчання. *Виховні технології в сучасній школі*. 2005. Вип. 4. С. 43-46.
2. Котлер Ф. Корпоративна соціальна відповідальність. Як зробити якомога більше добра для вашої компанії та суспільства. Київ : Стандарт, 2005. 302 с.
3. Охріменко О.О., Іванова Т.В. Соціальна відповідальність : навч. посіб. Київ : НТУУ «Київський політехнічний інститут», 2015. 180 с.
4. Сартр Ж.П. Екзистенціалізм – це гуманізм. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 49-65.
5. Третьяченко В.В., Баранова С.В., Бочонкова Ю.О., Тереніна Л.В. та ін. Психологічна культура особистості в умовах глобалізації світу: монографія. Луганськ : Світлиця, 2006. 352 с.
6. Хромченкова Н. Проблема розвитку відповідальності особистості в науково-педагогічних дослідженнях. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету ім. Г. Сковороди*. Переяслав-Хмельницький, 2009. Вип. 18. С. 239-243.

ЗБАГАЧЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Професійне становлення майбутнього психолога – це складний і тривалий процес, який охоплює не лише засвоєння теоретичних знань і практичних навичок, а й формування цілісної системи особистісних якостей, ціннісних орієнтацій і здатності до свідомого управління власною поведінкою. Важливим індикатором професійної зрілості є розвинений саморегуляційний потенціал, який дозволяє майбутньому фахівцю ефективно діяти в ситуаціях емоційного напруження, невизначеності та психологічного навантаження, що є невід’ємною частиною практики психологічної допомоги.

Питання розвитку саморегуляційного потенціалу активно вивчається й сучасними дослідниками. До прикладу, Ю. О. Стрижак доводить, що здатність до саморегуляції є ключовою умовою успішного професійного становлення студентів закладів вищої освіти, адже вона сприяє формуванню внутрішньої мотивації, стійкості до стресу та підвищенню якості освітньої діяльності [1, с.69]. М. М. Тесленко та І. В. Тесленко акцентують увагу на взаємозв’язку емоційного інтелекту та саморегуляції, зазначаючи, що саме емоційна усвідомленість і контроль над афектами формують психологічну готовність до професійної взаємодії [2, с. 156]. У своєму дослідженні В. Лозовецька демонструє саморегуляцію як чинник побудови успішної кар’єри, оскільки вона формує здатність до стратегічного мислення, внутрішньої мотивації та відповідальності за власний розвиток [3, с.87]. А результати емпіричних спостережень, подані А. І. Джулай, підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту безпосередньо підсилює саморегуляційний потенціал, оптимізуючи процес професійної адаптації студентів-психологів [4].

Отже, збагачення саморегуляційного потенціалу майбутніх психологів постає як провідний чинник їхнього професійного зростання. Воно охоплює розвиток емоційної стабільності, рефлексивності, відповідальності та здатності до особистісного самоуправління, як основи ефективної психологічної практики та запоруки професійного довголіття фахівця.

У структурі професійної компетентності саморегуляція виступає системоутворювальним компонентом, який забезпечує узгодженість когнітивних, емоційних і поведінкових процесів майбутнього фахівця з психологією. Створює умови для гармонійної інтеграції особистісного та

професійного досвіду, формування внутрішньої стабільності й психологічної готовності до взаємодії з клієнтами.

Саморегуляція виконує роль вагомого механізму професійного зростання, оскільки дозволяє майбутньому психологу:

- усвідомлювати власні емоційні реакції та запобігати їхньому неконтрольованому прояву під час консультативної роботи;
- підтримувати оптимальний рівень емоційного напруження, необхідний для глибокої емпатійної взаємодії;
- забезпечити гармонізацію внутрішнього стану фахівця у взаємодії з клієнтом;
- підвищувати ефективність аналітичної, консультативної та діагностичної діяльності;
- сприяє розвитку професійної рефлексії, етичної відповідальності та здатності до конструктивного саморозвитку.
- зберігати професійну позицію неупередженості й внутрішньої рівноваги навіть у складних випадках клієнтського опору, агресії чи проєкції.

Професійна компетентність майбутнього психолога формується на основі поєднання особистісних і професійних якостей, серед яких ключовими є емпатійність, комунікативна культура, рефлексивність, стресостійкість, емоційна врівноваженість, відповідальність, здатність до аналітичного мислення та етична свідомість. Саме ці якості забезпечують ефективність професійної взаємодії, уміння встановлювати довірливі стосунки з клієнтами, адекватно оцінювати психологічні ситуації та приймати зважені рішення в процесі консультативної, діагностичної й корекційної роботи.

В умовах постійного психологічного навантаження та складних міжособистісних взаємодій важливими стають такі складники компетентності, як особистісна зрілість, емоційний самоконтроль, емпатія та професійна рефлексія. Взаємозв'язок між цими складниками та саморегуляційним потенціалом, показує, як за допомогою розвитку здатності до самоконтролю і внутрішньої стабільності можна формувати професійну ефективність, психологічне благополуччя та готовність до відповідальної практичної діяльності (табл.1).

Саморегуляційний потенціал виступає комплексним чинником, який забезпечує синхронізацію особистісних і професійних якостей психолога. Його розвиток формує внутрішню автономію, підвищує стресостійкість, сприяє конструктивному управлінню емоціями і підтримує емоційну рівновагу в процесі емпатійної взаємодії з клієнтом. Тому, можемо констатувати, що саморегуляція не є другорядною якістю, вона виступає детермінантою професійної ефективності та психологічного благополуччя фахівця. Її розвиток є необхідною умовою формування гармонійної, інтегрованої професійної особистості.

Таким чином, саморегуляційний потенціал є центральною ланкою професійної компетентності майбутнього психолога, яка забезпечує єдність емоційної

стабільності, моральної зрілості та професійної ефективності. Збагачення цього потенціалу під час навчання у закладі вищої освіти сприяє становленню психолога як зрілого суб'єкта професійної діяльності, здатного до саморозвитку, самопідтримки й конструктивної взаємодії у сфері психологічної допомоги.

Таблиця 1

Зв'язок саморегуляційного потенціалу з ключовими складниками професійної компетентності

Ключовий складник професійної компетентності	Роль саморегуляційного потенціалу
Особистісна зрілість	Передбачає здатність до самоусвідомлення, рефлексії власних дій і прийняття відповідальності за результати професійної діяльності. Саморегуляційний потенціал формує основу зрілості, сприяючи розвитку внутрішньої автономії, психологічної гнучкості та стійкості до зовнішніх впливів.
Емоційний самоконтроль	Невід'ємний елемент професійної поведінки психолога, що дозволяє утримувати баланс між емоційним залученням і професійною дистанцією. Розвинена система саморегуляції допомагає трансформувати імпульсивні реакції у свідомі, конструктивні дії, спрямовані на досягнення терапевтичного ефекту.
Емпатія	Провідна професійна якість психолога, що передбачає здатність співпереживати клієнту й регулювати власний емоційний відгук. Саморегуляційний потенціал забезпечує збереження емоційної рівноваги в процесі емпатійного залучення, запобігаючи надмірному виснаженню.
Професійна рефлексія	Здатність аналізувати власну діяльність, відстежувати ефективність застосованих методів і коригувати стиль взаємодії з клієнтом. Саморегуляція виступає умовою розвитку метакогнітивних процесів, тобто здатності «спостерігати за собою» в процесі діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Стрижак Ю. О. Саморегуляція як основа успішного професійного становлення студентів закладу вищої освіти. *Імідж сучасного педагога*. 2021. № 3(198). С. 68-71. DOI:10.33272/2522-9729-2021-3(198)-68-71.
2. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 155-162. URL : <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-21>
3. Лозовецька В. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. № 1 (108). С. 85-98. URL : https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP_SNU/article/view/851/814
4. Джулай А. І. Про результати емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. URL : <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.34>

СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ БАТЬКІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З РОЗЛАДОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ

Українська система психологічного супроводу батьків, які виховують молодших школярів з розладом дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ), ще тільки на етапі становлення. Зараз цей процес ще на ранніх стадіях, й основу його складають ініціативи окремих спеціалістів, громадських організацій та адаптація іноземних методів. Але ці методи не завжди враховують особливості українського суспільства та його етноментальних і соціокультурних особливостей. Робота з батьками таких дітей має багато труднощів: брак інформації про цей розлад, стигматизація дітей, труднощі з отриманням кваліфікованої допомоги, особливо в сільських районах та відсутність структурованих програм, які б охоплювали всі аспекти підтримки. Проте існують позитивні приклади, наприклад, діяльність психологічних центрів, тренінги для батьків, організовані громадськими структурами, а також впровадження інклюзивних практик у школах, що демонструє поступове створення основ для комплексних підходів.

Структурно-функціональна модель психологічного супроводу батьків, які виховують дітей із РДУГ, включає чотири основні етапи: 1) мотиваційний; 2) когнітивний; 3) конативний (поведінковий) та 4) рефлексивний. На кожному з цих етапів батьки отримують певні завдання та підтримку, які допомагають їм краще розуміти своїх дітей, навчитися ефективно виховувати їх і покращити їхнє життя. Впровадження такої моделі в Україні, враховуючи національну практику та особливості, може допомогти створити повну систему підтримки для сімей, які стикаються з цими викликами.

Мотиваційний етап є основою ефективного психологічного супроводу, тому що без залученості та бажання батьків активно брати участь у процесі подальші етапи не будуть ефективними. Відтак головна мета цього етапу - подолати бар'єри, такі як страх, відчуття провини або заперечення, та налаштувати активну позицію батьків щодо участі у довгостроковій корекційній роботі.

Реалізація цього етапу починається з широкого, інформаційного та освітнього процесу, який враховує загальнонаціональний та місцевий контексти. Основною метою є зняття стигматизації РДУГ у суспільній свідомості та серед

освітніх установ. Цей аспект має на меті знизити соціальний тиск на родини. Психолог робить це, використовуючи науково обґрунтовану інформацію про нейробиологічну природу розладу. Коли батьки починають розуміти, що гіперактивність та неухважність не є наслідком помилок у вихованні, їхній рівень тривоги зменшується, а готовність участі до діалогу зростає. Наприклад, проведення загальношкільних семінарів або розповсюдження науково-популярних матеріалів, в т.ч. у школі, створює сприятливі умови для того, щоб родини звернулися за допомогою [3].

Успішне виконання етапу мотивації означає, що батьки розуміють важливість допомоги, вірять в професіоналів і демонструють психологічну готовність витратити час і зусилля на наступні етапи роботи [5].

Після того, як на етапі мотивації у батьків виникло бажання співпрацювати та відбулася підготовка базового рівня довіри, модель психологічного супроводу переходить до другого, найважливішого етапу - когнітивного. Основна мета цього етапу полягає в наданні батькам глибоких знань про РДУГ, зміні їхніх уявлень та переконань стосовно поведінки дитини, а також вдосконаленні навичок аналізу своїх реакцій.

Часто на цьому етапі використовуються метафори для кращого розуміння природи розладу, зокрема, наприклад, порівняння мозку дитини з РДУГ з потужним автомобілем «фєррарі», в якому встановлено невідповідні велосипедні гальма [1, с. 14; 2]. Також часто використовується зміщення фокусу з дефіцитів на сильні сторони дитини, щоб сформувати у батьків позитивний образ дитини, незважаючи на наявність розладу; ще необхідно привести очікування батьків у відповідність до реальних можливостей дитини з РДУГ, враховуючи її нейропсихологічний профіль.

Успішне виконання когнітивного етапу означає, що батьки не тільки знають про РДУГ, а й глибше розуміють свою дитину, усвідомлюють свої помилки у вихованні та готові використовувати набуті знання для створення нових способів взаємодії на наступному, поведінковому етапі, який є логічним продовженням когнітивного. Саме на ньому отримані знання та змінені погляди перетворюються на конкретні дії та поведінкові навички.

Основною метою поведінкового етапу є навчити батьків нових, кращих способів спілкування та взаємодії з дитиною, яка має РДУГ, та змінити умови вдома так, щоб допомогти дитині краще адаптуватися. Цей етап включає активну практику та впровадження змін у повсякденне життя всієї сім'ї.

Тут психолог допомагає створити особливу систему, яка важлива для конкретної дитини. Крім того, батьки навчаються давати дитині конкретну, описову та вчасну похвалу [4, с. 53-54, с. 57]. Також одним з завдань є надати батькам інструменти для конструктивного реагування на складні ситуації, покращити якість спілкування в родині, знизити рівень конфліктності, а оскільки

виховання дитини з РДУГ вимагає значних емоційних ресурсів - ще й навчити батьків технікам саморегуляції та стрес-менеджменту. Нові моделі поведінки повинні стати звичкою і застосовуватись обома батьками, тому успішне виконання поведінкового етапу означає, що батьки не лише знають, як поводитися, а й регулярно і систематично застосовують нові методи у повсякденному житті для покращення поведінки дитини та зменшення напруженості в родині. Відтак змінюється стиль життя і взаємодії в родині.

Четвертий, останній етап структурно-функціональної моделі психологічного супроводу – рефлексивний. Цей етап дуже важливий, оскільки допомагає інтегрувати набутий досвід, зрозуміти основні труднощі і невдачі (з'ясувавши причини), а також усвідомити, які результати були досягнуті, і забезпечити, щоб позитивні зміни залишилися довгий час. Основна мета цього етапу - не просто зробити підсумок, а допомогти батькам відчувати зміни та використовувати нові навички і установки, щоб вони могли самостійно підтримувати позитивну комунікацію з дитиною після закінчення основного супроводу, а відтак напрацьовувати самостійно перспективні плани розвитку.

Одним із завдань цього етапу є комплексний аналіз та оцінка досягнутих результатів і завданням психолога тут є допомогти батькам побачити реальний прогрес, порівнюючи поточну ситуацію з тією, що була на початку роботи [7]. Важливим є усвідомлення батьками власної ролі у досягненні позитивних змін, щоб батьки присвоювали покращення власним зусиллям, послідовності та зміні підходів, а не зовнішнім факторам як то втручання психолога чи медикаментам. Також вагомим є аналіз труднощів і невдач, які виникали в процесі супроводу. Розуміння, як працюють процеси зриву, допомагає батькам бачити це як тимчасову складність, а не як катастрофу, і зрозуміти, що з ними можна впоратися, якщо повертатись до ефективних стратегій [6].

Завершення рефлексивного етапу означає, що родина переходить від інтенсивного супроводу до самостійного функціонування або до режиму консультацій / супервізії, які проводяться за потреби. Батьки виходять з програми не лише із набором методів, а й з глибоким розумінням своєї дитини, високим рівнем самосвідомості та впевненістю у своїх вміннях здійснювати виховання дитини з РДУГ.

Отже, узагальнюючи структурно-функціональну модель психологічного супроводу батьків молодших школярів з РДУГ, можемо визначити її як комплексну, поетапну систему, що має на меті підвищити компетентність батьків, гармонізувати стосунки між батьками та дитиною, а також оптимізувати умови для розвитку дитини з нейровідмінностями. Модель складається з чотирьох взаємопов'язаних етапів, кожен з яких має свої специфічні завдання та функції, що забезпечують логічний перехід від усвідомлення і прийняття проблеми до її ефективного вирішення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гелловел Е. М., Рейті Дж. РДУГ: перезавантаження. Ефективні стратегії для повноцінного життя з розладом дефіциту уваги та гіперактивності в дітей і дорослих. Київ : Yakaboo Publishing. 2022. 224 с. 978-617-7933-54.
2. Гірняк А. Н., Браславець О. В. Прояв акцентуацій характеру осіб молодшого юнацького віку у контексті їх сімейних взаємостосунків. *Збірка наукових праць молодих учених кафедри соціальної роботи THEU* / за ред. А. В. Фурмана. Тернопіль: Вектор, 2011. С. 14-18.
3. Козинець О. В. і Литвиненко О. Діти з синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю: загальна характеристика. Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній заклад середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти (1-3 лип 2023 р.). С. 377–383. DOI: <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.17718>.
4. Суковський Є. «Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей порадник для батьків: питання та відповіді про причини, наслідки. Методи допомоги». Львів: Левада, 2018. 160 с.
5. Angeline, J., & Rathnasabapathy M.. Role of Perceived Social Support in the Relationship between Parenting Stress and Psychological Well-Being of Mothers of Children with ADHD: A Mediation Model. *Universal Journal of Public Health*. 2023. № 11(6). P. 838 – 844. <https://doi.org/10.13189/ujph.2023.110607>
6. Johnson B. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder in Children - Role of Behaviour Therapy and Parent Training Program. 2014. № 1(2). P. 27–29. <https://www.babymhospital.org/BMH MJ/index.php/BMHMJ/article/view/13>
7. Widener A. J. Beyond Ritalin: The importance of therapeutic work with parents and children diagnosed ADD/ADHD. *Journal of Child Psychotherapy*. 1998. № 24(2). P. 267–281. <https://doi.org/10.1080/00754179808414817>

СОЦІАЛЬНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО КОМПЛЕКСУ

Реформування сучасної системи освіти в Україні передбачає створення інклюзивного простору, у якому кожна дитина має рівні можливості для навчання та розвитку. Одним із важливих напрямків цієї роботи є забезпечення ефективного соціального супроводу дітей із затримкою психічного розвитку, що сприяє їхній адаптації до шкільного середовища та формуванню життєвих компетентностей [1; 3].

Затримка психічного розвитку становить серйозний виклик для педагогічної спільноти, оскільки такі діти, володіючи значним потенціалом для розвитку, часто стикаються з труднощами в оволодінні навчальним матеріалом та соціальною адаптації. Успішна інтеграція цих дітей в освітнє середовище потребує не лише модифікації навчальних програм, а й створення ефективної системи соціального супроводу, що забезпечить їхній гармонійний розвиток і соціалізацію.

Соціальний супровід передбачає всебічну діяльність, спрямовану на діагностику, корекцію, адаптацію та розвиток дитини. Його зміст охоплює кілька ключових шляхів.

Передусім це психолого-педагогічне вивчення особистості, яке дає змогу визначити сильні сторони, труднощі та потенційні можливості (схильності та задатки) учня. На основі отриманих даних фахівці здійснюють розробку індивідуального освітнього маршруту особистісного розвитку, що враховує особливості дитини й допомагає визначити оптимальні шляхи її навчання та соціалізації.

Іншою важливою складовою є систематичний моніторинг динаміки розвитку й успішності засвоєння навчального матеріалу, який уможливорює своєчасне коригування освітнього процесу. Крім того, соціальний супровід включає консультування педагогів і батьків, спрямоване на підвищення їхньої обізнаності щодо особливостей дитини та ефективних методів підтримки.

Не менш значущим аспектом є організація заходів, що сприяють соціальній адаптації учня, формуванню в нього навичок спілкування, самостійності й позитивних взаємин у колективі. Усі ці напрямки діяльності взаємопов'язані та мають спільну мету — створення комфортного, підтримувального освітнього середовища для дитини із ЗПР [1; 2; 5].

Важливим інструментом підтримки є індивідуальна програма розвитку, що визначає освітні та соціальні цілі для конкретної дитини. Її реалізація забезпечує врахування індивідуальних особливостей учня, формування позитивного емоційного стану та розвиток навичок самостійності [4]. Ефективність соціального супроводу дітей із ЗПП значним чином залежить від рівня професійної підготовки педагогічних кадрів і від партнерства між школою та сім'єю. Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток дитини й підвищує результативність інклюзивної освіти загалом [3].

Отож інклюзивний освітній комплекс як інноваційна форма організації освітнього процесу створює унікальні можливості для реалізації індивідуального підходу до навчання дітей із затримкою психічного розвитку. Водночас він ставить нові вимоги до професійної компетентності фахівців, які здійснюють соціальний супровід таких дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондар В. І. Інклюзивна освіта: теорія та практика. Київ: Логос, 2020. 256 с.
2. Гірняк А.Н., Біскуп В.С. «Проста мова» як соціально-психологічний ресурс інклюзії. *Габітус*. 2023. № 52. С. 61-65 <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/10.pdf>
3. Колупаєва А. А. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання в загальноосвітніх закладах. Київ: Педагогічна думка, 2018. 310 с.
4. Мартиненко С. В. Соціальний педагог у системі підтримки дітей з особливими освітніми потребами. Львів: Сполом, 2019. 192 с.
5. Нечипоренко Г. І. *Психолого-педагогічний супровід дітей із затримкою психічного розвитку в інклюзивному середовищі*. Харків: Основа, 2021. 224 с.
6. Савченко О. Я. Сучасні підходи до реалізації інклюзивної освіти в Україні. *Проблеми сучасної освіти*. 2022. №2. С. 45–52.

САМОВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ В ПРАЦЯХ ЗАРУБІЖНИХ НАУКОВЦІВ

Самовідповідальність є однією з фундаментальних проблем у сучасній психології особистості. Її актуальність зумовлена зростанням ролі індивідуальної автономії, моральної зрілості та внутрішнього контролю в умовах соціальних і культурних змін. Науковий інтерес до проблеми відповідальності та самовідповідальності формувався у межах гуманістичної, екзистенційної, когнітивної та позитивної психології. Погляди зарубіжних дослідників дають змогу осмислити самовідповідальність як центральну характеристику зрілої особистості, що здатна приймати усвідомлені рішення та відповідати за власне життя. Це багатовимірне явище, що охоплює моральні, когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості.

Одними з перших розкрили сутність самовідповідальності як явища людського існування представники екзистенційної філософії - Ж.-П. Сартр, В. Франкл, Р. Мей. Вони розглядали самовідповідальність у контексті людського буття як невід'ємний наслідок свободи. Людина, за Сартром, «засуджена бути вільною» [8, С. 68], а отже, мусить нести відповідальність за кожен власний вибір і приймати наслідки цього вибору без апеляції до зовнішніх авторитетів. Франкл розширює це розуміння, вказуючи, що самовідповідальність - це не лише усвідомлення свободи, а й здатність знаходити сенс навіть у стражданнях [2]. Самовідповідальність як прояв внутрішньої мужності, необхідної для творчого самовираження та прийняття власної унікальності описував Ролло Мей. У центрі цієї парадигми — моральна автономія й трансцендентність, тобто здатність виходити за межі власного «Я» заради вищих цінностей [4].

Самовідповідальність як ключовий чинник особистісного зростання також розглядали представники гуманістичної психології К. Роджерс, А. Маслоу. Вони вважали, що психологічне здоров'я можливе лише за умови, коли індивід приймає себе як автора власного досвіду та є зрілою особистістю. На їхню думку, людина, яка прагне самоактуалізації, несе відповідальність за реалізацію власного потенціалу, за гармонію між особистими потребами й потребами суспільства. Самовідповідальність тут перш за все - психологічна зрілість, уміння приймати себе, бути автентичним і діяти відповідно до власних внутрішніх принципів. Роджерс підкреслював, що відповідальність є природним наслідком свободи особистісного вибору [6, с. 54], а Маслоу розглядав її як характеристику

самоактуалізованої людини [3]. Якщо для екзистенціалістів відповідальність - тягар буття, то для гуманістів - це шлях до розвитку та самореалізації.

Когнітивна психологія розглядає самовідповідальність крізь призму внутрішнього локусу контролю, тобто віри людини у власну здатність впливати на події свого життя. Про те, що особи з внутрішнім локусом контролю демонструють вищий рівень самовідповідальності, оскільки вважають, що успіхи й невдачі залежать від їхніх власних дій, а не від зовнішніх обставин [7], заявляв Джуліан Роттер. Його ідеї пропагував Альберт Бандура, ввівши поняття самоефективності. Він доводив, що самовідповідальність пов'язана із переконанням людини у власній спроможності впливати на результати діяльності [1]. Людина, яка вірить у свої можливості, бере на себе більшу відповідальність за дії та готова долати труднощі. У теорії когнітивної поведінкової терапії (А. Бек, Д. Міккенбаум) самовідповідальність розглядається як здатність контролювати власне мислення та емоційні реакції. Зміна деструктивних переконань, розвиток самоспостереження та рефлексії є важливими механізмами становлення відповідальної поведінки. Тут немає акценту на моральних чи духовних вимірах - головне, щоб людина усвідомлювала причинно-наслідкові зв'язки між своїми діями та результатами. Цей підхід є практичним і дає змогу розробляти психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток відповідальності через когнітивну реструктуризацію, формування самоефективності та самоконтролю.

Представники позитивної психології М. Селігман, К. Петерсон, Е. Дінер розглядають самовідповідальність у ширшому контексті особистісного благополуччя та доброчесності і трактують її як компонент психологічного благополуччя [9], досліджуючи відповідальність за власне життя як одну з умов досягнення щастя й особистісного процвітання. Вони вважають, що це одна з базових чеснот, притаманних морально зрілим людям, яка виражається у надійності, послідовності дій і здатності виконувати обіцянки [5]. Тобто самовідповідальність є не лише моральним обов'язком, а й ресурсом особистісного зростання, що сприяє гармонії, щастю та життєвій ефективності. У цій парадигмі самовідповідальність розуміється як чеснота, що забезпечує гармонію між особистими цілями та загальним добром.

У працях зарубіжних науковців самовідповідальність характеризується як головна ознака зрілої, автономної й морально свідомої особистості. Вона виступає водночас результатом і умовою розвитку самосвідомості, а також визначає рівень психологічного благополуччя. Спільним для всіх є розуміння того, що самовідповідальність - це не нав'язаний зовні обов'язок, а внутрішня здатність особистості бути суб'єктом власного життя, приймати свідомі рішення і визнавати їх наслідки. Це необхідна умова повноцінного людського існування, що забезпечує гармонію між внутрішньою свободою та соціальною взаємодією.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997. 604 p.
2. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 1959. 165 p.
3. Maslow A. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1954. 369 p.
4. May R. The Courage to Create. New York: Norton, 1975. 144 p.
5. Peterson C., & Seligman M. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford: Oxford University Press, 2004. 800 p.
6. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
7. Rotter J. Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs*. 1966, Vol. 80, No. 1, 28 p.
8. Sartre J.-P. Being and Nothingness. Paris: Gallimard, 1943. 723 p.
9. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press, 2011. 349 p.

САМОРЕГУЛЯЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА УМОВА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ У СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Кожна людина прагне свідомо керувати власною діяльністю, бути успішною та професійно компетентною в обраній сфері. Особливо це стосується майбутніх психологів, що вимагає від них посиленого контролю власними емоційними станами й поведінковими реакціями і, як наслідок, потребує особливої саморегуляції особистості. У сучасній психологічній науці категорія саморегуляційного потенціалу посідає одне з провідних місць й набуває статусу базової особистісної характеристики, котра направлена забезпечити ефективність саморозвитку, самоконтролю та самокорекції під час професійного становлення майбутнього фахівця, зокрема психолога.

Насьогодні поняття «саморегуляція» розглядається психологами-науковцями та практиками в різних теоретичних площинах: від психофізіологічних до особистісно-сміслових. Зокрема, А. Bandura [1], С. S. Carver та М. F. Scheier [2] у своїх працях показують саморегуляцію як систему внутрішнього зворотного зв'язку, котра забезпечує узгодження між поставленими цілями й реальною поведінкою суб'єкта. Прихильники особистісно-діяльнісного підходу (С. Максименко [3], І. Бех [4] та інші) трактують саморегуляцію як цілеспрямований, свідомий процес керування власною активністю, який опирається на рефлексію, волю та відповідальність конкретної особистості. Сучасні дослідники розглядають саморегуляцію як динамічний процес, що взаємодіє з емоційним інтелектом та соціокультурним середовищем. До прикладу, L. Laulié та G. Briceño-Jiménez [5] вказують на модераторську роль емоційного інтелекту у зв'язку між виконанням психологічного контракту і саморегуляцією. Т. Zhang [6] досліджує вплив стратегій саморегуляції на мотивацію, комунікативну готовність та креативність особистості у її діяльності. Отже, саморегуляційний потенціал науковці усього світу розуміють як інтегративне утворення, котре єднає у собі різнорівневі психічні процеси (когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні) та відображає можливість особистості підтримувати свою діяльність на оптимальному рівні, допомагає долати внутрішні й зовнішні суперечності, а також забезпечує можливість досягати поставлені цілі за умов невизначеності чи змін.

Розвиток людини неможливо розглядати поза соціокультурним середовищем, відповідно, й формування її саморегуляційного потенціалу слід досліджувати через його призму. Сучасна психологічна наука дедалі частіше підкреслює, що «саморегуляція є не лише внутрішнім психологічним процесом, а й соціокультурно детермінованим феноменом» [4, с.53].

Формування саморегуляційного простору відбувається у взаємодії суб'єкта не тільки із соціальними системами, а й із культурними ціннісними, які визначають способи осмислення, переживання і трансформації життєвого досвіду людини. Культура, як система смислів, норм, символів і цінностей, надає людині інструменти для самопізнання, самовираження й саморегуляції. Тому, такі соціокультурні ресурси як: традиції, мова, освіта, моральні й духовні цінності, соціальні інститути, тощо – виступають зовнішньою базою для формування внутрішніх механізмів саморегуляції.

Отже, під саморегуляційним потенціалом особистості, на нашу думку, слід розуміти комплексну, цілісну та динамічну властивість психіки, яка проявляється у готовності та здатності суб'єкта усвідомлено ініціювати, спрямовувати, контролювати та коригувати власні дії й розвиток, психічні стани відповідно до особистісних цілей і соціально-професійних вимог.

Саморегуляційний потенціал постає як узагальнена багаторівнева та поліфункціональна система, що відображає здатність особистості забезпечувати цілісність, узгодженість та ефективність власного функціонування в різних життєвих і професійних ситуаціях. Його можна розглядати як психологічний ресурс, який забезпечує гармонізацію внутрішніх процесів і взаємодію індивіда з навколишнім соціокультурним середовищем. На відміну від ситуативних проявів саморегуляції, саморегуляційний потенціал має стійкий, інваріантний характер, що зумовлює його роль як резерву особистісної адаптації та розвитку.

З позицій системного підходу саморегуляційний потенціал охоплює декілька взаємопов'язаних рівнів функціонування (рис. 1).

Враховуючи рівневу характеристику саморегуляційний потенціал можна вважати як систему психофізіологічних, когнітивних, емоційно-вольових і смислово-ціннісних механізмів, що забезпечують автономність, цілісність і розвиток особистості. Він має ресурсний характер, тобто виконує роль внутрішнього потенціалу стійкості, який активується в умовах невизначеності, стресу або особистісних викликів. Саме ця властивість робить саморегуляційний потенціал важливим чинником професійного становлення, особистісного зростання та успішної соціальної адаптації в мінливому соціокультурному просторі сучасності.

Сучасне суспільство, орієнтоване на розвиток демократичних, гуманістичних цінностей, потребує особистостей із високим рівнем саморегуляційного потенціалу, тобто тих, хто здатен до самоорганізації,

самодисципліни, етичного вибору, стресостійкості й конструктивної взаємодії. Тому, формування такого потенціалу в індивідуальній свідомості сприяє: підвищенню соціальної відповідальності; формуванню внутрішньої культури самоуправління; розвитку соціального капіталу суспільства через узгодженість ціннісних орієнтацій та поведінкових стратегій його членів. Через це саморегуляційний потенціал можна розглядати як міст між особистісним і суспільним розвитком, оскільки він перетворює внутрішні ресурси індивіда на соціально значущу енергію, здатну ініціювати зміни у культурному та моральному просторі суспільства.



Рис. 1. Рівні саморегуляційного потенціалу особистості
Джерело: Сформовано автором на основі [3; 4]

Таким чином, саморегуляційний потенціал особистості є не лише індивідуально-психологічною категорією, а й соціокультурним феноменом, який формується у взаємодії із культурними, освітніми, моральними та ціннісними системами суспільства. Його розвиток визначає якість особистісного зростання і водночас виступає психологічною умовою суспільствотворення, адже сприяє становленню свідомих, рефлексивних, морально зрілих громадян, здатних до конструктивної участі в соціокультурних процесах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. Vol. 50(2). Pp. 248-287.

2. Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*. Vol. 92(1). Pp. 111-135.

3. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К. : ТОВ «КММ», 2006. 204 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734643/129.pdf>

4. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ-Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/71789.pdf>

5. Laulié, L., Briceño-Jiménez, G., & Henríquez-Gómez, G. (2023). Exploring self-regulation theory as a mechanism of the effects of psychological contract fulfillment: The role of emotional intelligence. URL : https://www.julianjaynes.org/book/reflections-on-the-dawn-of-consciousness/?gad_source=1&gad

6. Zhang, T. (2024). Effects of self-regulation strategies on EFL learners' language learning motivation, willingness to communicate, self-efficacy, and creativity. URL : <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-01567-2>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ МОЛОДІ: РОЛЬ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ

У сучасному світі, де процес глобалізації дедалі глибше впливає на свідомість особистості, стає все складніше зберігати внутрішню цілісність, керувати емоціями та не втрачати орієнтири самотворення. Самореалізована особистість здатна долати життєві труднощі, чинити опір зовнішнім впливам і зберігати автономність у прийнятті рішень. Самореалізація та самоствердження постають як вершинні потреби, що визначають якість життя, рівень психологічного благополуччя та здатність до соціальної інтеграції.

Теоретичне осмислення феномену самореалізації здійснюється на основі концепцій А. Маслоу, Г. Олпорта, С. Л. Рубінштейна, а також сучасних українських дослідників – Л. Коростильової, І. Манохи, С. Максименка. [3; 4; 5]. У їхніх працях підкреслюється значущість самореалізації як інтегративного процесу, що формується під впливом соціального середовища, сім'ї, освітнього простору та культурних детермінант.

Поняття самореалізації має динамічний характер, оскільки змінюються вимоги суспільства до особистості. Це залежить від мотивації, якою керується особа або якої від неї очікує оточення. Як зазначає К. П. Гавриловська: «Правова поведінка, як і будь-яка поведінка взагалі, регулюється мотивацією, зокрема мотивацією соціальної самореалізації, яка суттєвим чином впливає на рівень активності особистості в правовому полі» [1]. Соціальна самореалізація як прагнення до повної реалізації соціального потенціалу та досягнення успіху нерозривно пов'язана із взаємодією особистості із соціумом та його правовими нормами. Адже суспільство часто підтверджує особистісний успіх через визнання, владу чи фінансове благополуччя, що забезпечує сильні кореляції цього процесу від соціального оточення. Саме тому мотивація соціальної самореалізації зумовлює взаємодію індивіда з правовою системою держави, соціальними інститутами освіти та сім'ї [2; 6].

Однак, у реаліях сьогодення, особливо в українському контексті, самореалізація набуває нових смислів. Особа ювенального віку, яка тільки формує свої життєві цінності та орієнтири, стикається з викликами, що виходять за межі звичних вікових криз: передчасний пошук працевлаштування і вибір професії, втрата безпеки через воєнні дії, інформаційне перенасичення та невизначеність соціальних ролей, зниження стресостійкості. У таких умовах

самореалізація потребує не лише внутрішньої зрілості, а й зовнішньої підтримки – психолого-педагогічної, соціальної, культурної.

У цьому контексті важливо враховувати багаторівневу систему соціальних і культурних чинників, що впливають на самореалізацію. Їх доцільно класифікувати за трьома рівнями:

- 1) макрочинники (суспільство, держава, світові процеси);
- 2) мезочинники (етнокультурні умови і тип поселення, в яких живе і розвивається людина);
- 3) мікрочинники (сім'я, дитсадок, школа, позашкільні виховні установи, релігійні організації, товариства однолітків тощо).

Кожен із цих чинників формує умови для розвитку особистості, задаючи рамки можливого і бажаного, а їхня пріоритетність змінюється залежно від віку, соціального статусу та історичного моменту. Особливої уваги заслуговують інститути сім'ї та освіти, відіграючи провідну роль у первинній соціалізації. Саме вони формують базові цінності, моделі поведінки, емоційне реагування та самооцінку.

Діти наслідують поведінку дорослих, навіть якщо свідомо її не приймають – цей механізм соціального навчання є ключовим у формуванні моделей поведінки в сімейному та освітньому середовищі. Поряд із сім'єю, освітній простір стає ключовим чинником під час формування ідентичності, соціальної компетентності та мотивації до самореалізації.

Окрім освіти у підлітковому віці значущим стає вплив групи однолітків, де особистість вперше освоює соціальні ролі поза межами сімейного мікросоціуму. Соціальні очікування, визнання в референтній групі та моделі взаємодії можуть як стимулювати до самореалізації, так і створювати бар'єри – через тиск, неприйняття чи конкуренцію.

В цілому соціальне середовище функціонує як активний чинник розвитку особистості, що здатний підтримувати чи обмежувати самореалізацію молоді. У кризових умовах, зокрема в умовах війни, самореалізація набуває колективного характеру, де особистісне зростання переплітається з місією служіння народові – волонтерство, оборону та інше.

Таким чином, самореалізація в епоху глобалізації – це не лише індивідуальний вибір, а й соціально зумовлений процес, що потребує системної підтримки. Особливої уваги заслуговує молодь, яка, незважаючи на воєнні реалії та постійний стрес, потребує цілеспрямованих психолого-педагогічних заходів. Проведення тренінгів, спрямованих на розвиток саморегуляції є важливою умовою гармонійного особистісного зростання та успішної самореалізації сучасних юнаків і юнок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гавриловська К.П. Соціальна самореалізація особистості у контексті системи правових норм держави. *Актуальні проблеми психології*. Луцьк: Вежа, 2003. С. 32–35.
2. Гірняк А.Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб'єктними характеристиками. *Психологічний часопис*. 2020. № 3 (35). Т. 6. С. 45–55.
URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/892/530>
3. Маслоу А. Мотивація та особистість. Переклад з англійської. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 478 с.
4. Максименко С.Д. Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі. Монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 262 с.
5. Олпорт Г. Становлення особистості. Київ: Основи, 2002. 461 с.
6. Фурман О.Є., Гірняк А.Н. Розвивальна взаємодія в освітньому закладі як сфера психологічного оргвпливу. *Актуальні проблеми психології*. Т. І, вип. 55. 2020. С. 66–71. URL: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-1/vipusk-55-u-m-2020>

РОЛЬ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІВ

Професійна діяльність психолога який працює з травмою і втратою, характеризується високим рівнем емоційного навантаження, постійною взаємодією з людьми в складних життєвих ситуаціях та необхідністю надавати кваліфіковану допомогу в умовах невизначеності. За даними досліджень, від 30% до 60% психологів які практикують відчують симптоми емоційного вигорання на різних етапах своєї кар'єри [5, ст. 107]. У зв'язку з цим актуальним є питання про те, які особистісні ресурси допомагають психологам зберігати професійну ефективність та психологічне благополуччя.

Особистісні ресурси розглядаються як сукупність внутрішніх психологічних характеристик особистості, що забезпечують успішну адаптацію до стресових ситуацій. У контексті професійної діяльності ці ресурси набувають особливого значення, оскільки безпосередньо впливають на якість наданих послуг та тривалість професійного довголіття.

Психологічна стійкість (resilience) як базовий ресурс визначає здатність людини ефективно адаптуватися, підтримувати функціонування та відновлюватися після впливу стресових чи травматичних подій, використовуючи наявні внутрішні й зовнішні ресурси, без тривалих негативних наслідків для психічного здоров'я [2, ст. 45]. Для психологів дана характеристика є не лише бажаною, а професійно необхідною якістю.

Деякі дослідження показують, що резильєнтність фахівців допомагаючих професій складається з кількох компонентів: емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, здатність до саморегуляції та соціальної підтримки. Саме взаємодія цих факторів визначає, наскільки успішно психолог може справлятися з професійними викликами без шкоди для власного психічного здоров'я. Для психологів високий рівень життєстійкості означає здатність залишатися активно включеними в професійну діяльність та розглядати складні випадки як можливість для професійного зростання. Концепція життєстійкості (hardiness), розроблена С. Мадді, включає три компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику [6, с. 27].

Залученість проявляється в здатності знаходити цінність і сенс. Це збереження професійної присутності під час роботи з клієнтами в непростих умовах та життєвих обставинах, готовність бути включеним у процес, не

вигоряючи й не відсторонюючись емоційно. Професійна здатність залишатися в контакті, тримати рамку, продовжувати супровід, попри власне навантаження чи складність запиту.

Контроль проявляється як здатність утримувати професійні межі в плануванні і виборі методів роботи, обирати інтервенції, інтервізії, супервізії. Це також про саморегуляцію психолога - вміти керувати своїм станом, переносами, контрпереносами, щоб залишатися ефективним фахівцем.

Прийняття ризику як готовність працювати з невизначеним, непередбачуваним, травматичним і емоційно важким контентом; здатність бачити в болю клієнта потенціал для розвитку, а не руйнування. Саме готовність до ризику знижує рівень тривоги, оскільки труднощі сприймаються як очікувані етапи зростання.

Емоційний інтелект, який включає розпізнавання, розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших людей, є критично важливим ресурсом для психологів. Саме ця професійно необхідна якість може стати фактором ризику, якщо не супроводжується адекватними механізмами захисту.

Психолог, який здатен точно ідентифікувати власні емоційні стани в процесі роботи з клієнтом, може використовувати їх як діагностичний інструмент (контрперенос) та водночас запобігати їх неконтрольованому впливу на терапевтичний процес, а також включає вміння відновлювати емоційний баланс після складних сесій через практики заземлення, дихальні техніки або короткі перерви.

Емоційний інтелект як компетентність включає вміння встановлювати терапевтичний альянс, підтримувати професійні межі, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації та завершувати терапевтичні відносини екологічно для обох сторін. Емпіричні дані свідчать, що фахівці з високим рівнем емоційної самосвідомості раніше розпізнають початкові прояви професійного виснаження та вживають превентивних заходів.

Емпатія, будучи основою терапевтичних відносин, вимагає чіткого балансу між співчуттям та професійною дистанцією. Концепція "раціональної емпатії" підкреслює необхідність розуміння емоційного стану клієнта без повного злиття з ним. Спеціалісти, які володіють високим емоційним інтелектом, краще регулюють цей баланс і менш схильні до емоційного виснаження. Вони усвідомлюють, що "відчувати з клієнтом" не означає "страждати замість клієнта", і можуть підтримувати "терапевтичний контакт" без втрати власної цілісності.

Психологи, які бачать глибокий сенс у своїй роботі, демонструють вищу стійкість до стресових факторів професії. Дослідження Лент і Браун [4, с. 560] показали, що психологи з чітко сформованою професійною ідентичністю та усвідомленням соціальної значущості своєї діяльності мають нижчі показники емоційного виснаження та деперсоналізації. Смислові орієнтири допомагають

зберігати мотивацію навіть у складні періоди професійної діяльності. Особливий внесок у розуміння ціннісно-сміслових ресурсів вносить концепція позитивної психотерапії Носрата Пезешкіяна [1, с. 109]. Принцип балансу пропонує практичний інструмент для діагностики ресурсного стану через аналіз чотирьох сфер життя: тіло/відчуття, діяльність/досягнення, контакти/емоції та сенси/інтуїція. Психологи можуть використовувати "балансну модель" для моніторингу власного стану: якщо більше 60% часу та енергії витрачається лише на професійну діяльність, це сигнал про порушення балансу та ризик виснаження. Відновлення рівноваги через активізацію інших сфер (фізичне здоров'я, соціальні контакти, творчість, духовний розвиток) дозволяє поповнити ресурси. Пезешкіян також виділяє базові здібності особистості – здатність до любові (прийняття) та здатність до пізнання (встановлення норм). Для психологів баланс між прийняттям клієнтів та збереженням професійних меж є основою психологічної стійкості.

У науково-практичній літературі наголошується на феномені, який полягає в тому, що психологи, будучи фахово обізнаними у техніках саморегуляції та психопрофілактики, не завжди дотримуються принципів турботи про власне психологічне здоров'я у професійній діяльності. У зв'язку з цим концепція самодопомоги розглядається як необхідний компонент системи професійної підготовки та підтримки психологів. До структурних елементів самодопомоги відносять регулярну супервізію, особисту терапію, фізичну активність, залучення до дозвіллевих практик (хобі) та участь у професійних спільнотах, які забезпечують як емоційну, так і методичну підтримку фахівця [2, с. 127]. Зазначені практики розглядаються як базова умова підтримання професійної ефективності та попередження емоційного виснаження.

Для психологів особливо важливою є здатність до рефлексії – усвідомлення власного ресурсного стану та своєчасне вжиття заходів щодо його відновлення. Когнітивні навички допомагають фахівцям вчасно розпізнавати ознаки професійного виснаження та активізувати компенсаторні механізми.

Підводячи підсумки наведеного, особистісні ресурси не функціонують ізольовано, а утворюють цілісну динамічну систему взаємопідтримки. Відповідно до теорії збереження ресурсів С. Хобфолла [3, с. 307], втрата окремого ресурсу може бути частково компенсована іншими за умови достатнього сумарного ресурсного потенціалу. Водночас тривале виснаження без адекватного поповнення призводить до формування так званих «ресурсних спіралей втрат», що знижують адаптивні можливості фахівця.

Психологічна стійкість професіоналів психічного здоров'я ґрунтується на комплексі особистісних ресурсів, до яких належать життєстійкість, емоційний інтелект, ціннісно-смістова сфера та навички саморегуляції; у своїй сукупності вони утворюють систему, здатну забезпечувати ефективне подолання

професійних навантажень і стресів. Відтак розвиток та підтримання особистісних ресурсів має розглядатися як невід'ємний елемент професійної підготовки і супроводу психологів на всіх етапах їхньої кар'єрної траєкторії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід-захід: Позитивна психотерапія в діалозі культур. Полтава: Астроя, 2024. 197с.
2. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності. Київ : Міленіум, 2014. 206 с.
3. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. Review of General Psychology. 2002. Vol. 6, No. 4. P. 307-324.
4. Lent R. W., Brown S. D. Social cognitive model of career self-management: Toward a unifying view of adaptive career behavior across the life span. Journal of Counseling Psychology. 2013. Vol. 60, No. 4. P. 557-568.
5. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry. 2016. Vol. 15, No. 2. P. 103-111.
6. Maddi S. R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. New York: Springer, 2013.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У сучасних умовах економічних трансформацій проблема мотивації підприємницької діяльності набуває особливого значення. Від рівня мотивації підприємців залежить не лише ефективність їхньої діяльності, а й розвиток економіки держави. Психологічні аспекти мотивації підприємництва залишаються недостатньо вивченими в українському науковому просторі, що зумовлює потребу в ґрунтовному аналізі чинників, які впливають на формування мотиваційної сфери підприємця.

Розвиток уявлень про мотивацію підприємництва відбувався паралельно з еволюцією самого поняття «підприємництво». М. Вебер трактував його як прагнення до прибутку, влади й соціального визнання, а А. Маршал виокремлював матеріальну винагороду, потребу у визнанні, творчості та різноманітності діяльності як провідні мотиви. Подальші дослідження показали, що підприємницька діяльність є полімотивованою, тобто зумовлюється сукупністю різних мотивів, серед яких матеріальні, соціальні, статусні, творчі та ціннісні.

Західні дослідження підтверджують багатофакторність мотивації підприємництва. В українських умовах найбільш вираженими є мотиви комерційного успіху, самореалізації та прагнення свободи й незалежності. Проте їх ієрархія відрізняється залежно від регіону, галузі та соціально-демографічних характеристик підприємців. Так, І. Кононов наголошує на домінуванні мотивів прибутку, тоді як Т. Нельга та Н. Борецька виявляють перевагу мотивів самореалізації, творчості та самостійності. О. Бандурович зазначає поширення вимушеного типу мотивації, коли підприємництво розглядається як спосіб виживання, а не як форма саморозвитку [1].

В основу сучасних підходів покладено класифікацію М. Рогова, який поділяє мотиви на: безпосередні (внутрішньо пов'язані з діяльністю) - мотиви комерційного успіху, свободи, ініціативи, інноваційності та ризику; і опосередковані (зовнішні) - мотиви самореалізації, поваги, соціальної належності та вимушеності. Ця структура дає змогу розглядати мотивацію підприємництва як систему, що має ієрархічну й динамічну будову, здатну змінюватися залежно від етапу розвитку бізнесу.

Мотивація підприємницької діяльності формується під впливом комплексу чинників, які діють на різних рівнях: макрорівень - соціально-економічні умови

(політична стабільність, правове забезпечення, рівень економічного розвитку, підтримка приватної ініціативи, культура суспільства); мезорівень - організаційні чинники (сфера діяльності, структура підприємства, стаж підприємця, особливості трудових і соціальних відносин); мікрорівень - соціально-демографічні (вік, стать, освіта, сімейний стан) та особистісні чинники (цінності, рівень домагань, готовність до ризику, потреба у самореалізації).

Порівняльний аналіз засвідчує, що підприємці характеризуються позитивною мотивацією, орієнтацією на незалежність, ризик і творчу самореалізацію. Натомість менеджери, як правило, прагнуть кар'єрного зростання, влади та стабільності, уникаючи високого ризику. Це відображає різні психологічні моделі успішності діяльності.

Успішність підприємницької діяльності, за підходом О.В. Лібіна, тісно пов'язана з поняттям успішності життя. Автор пропонує розрізняти два взаємопов'язані компоненти: успішність підприємницької діяльності - оцінка результатів власного бізнесу, прибутковості, стабільності; і особистісна успішність підприємця - ступінь задоволення від самореалізації, соціального визнання, внутрішньої гармонії. Таким чином, ефективна мотивація підприємництва передбачає інтеграцію економічних і психологічних аспектів успіху.

Психологічні чинники відіграють провідну роль у розвитку мотивації підприємницької діяльності. Її сутність полягає у поєднанні матеріальних, ціннісних і самореалізаційних мотивів, які формують багаторівневу систему спонукань. Основними особливостями мотивації підприємництва є полімотивованість і багатовимірність структури, поєднання безпосередніх і опосередкованих мотивів, ієрархічність і динамічність, залежність від соціально-економічного контексту й особистісних характеристик підприємця.

ЛІТЕРАТУРА

1. Винославська О.В., Карамушка Л.М. Психологічні особливості мотивації управлінської діяльності керівників традиційних і нових типів навчальних закладів. Актуальні проблеми психології: традиції і сучасність: Міжнародні Костюківські читання. Київ, 2013. Т. 1. С. 133-141.

ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ

Інтернет у сучасному суспільстві посідає провідне місце серед засобів комунікації, інформаційного обміну та соціалізації. Для молодшої людини він стає простором реалізації інтелектуального й особистісного потенціалу, пошуку спільноти за інтересами, формування світогляду. Водночас надмірне занурення у віртуальне середовище може зумовити виникнення інтернет-залежності - однієї з найбільш поширених форм поведінкових адикцій, яка істотно впливає на психосоціальний розвиток особистості.

Інтернет-залежність трактується як надмірна залученість у діяльність, пов'язану з використанням мережі, що супроводжується втратою контролю над часом, зміщенням життєвих пріоритетів і соціальною дезадаптацією. Ця форма залежності особливо часто проявляється у молодіжному середовищі, адже саме молодь характеризується високим рівнем пізнавальної активності, емоційною лабільністю, прагненням до самоствердження та потребою в соціальному визнанні.

Як відзначає Н. О. Морозова, інтернет-залежність серед молоді виявляється у перевазі віртуальних контактів над реальними, у зниженні інтересу до навчання, появи драгівливості, емоційної нестабільності та схильності до ізоляції від оточення. Постійна присутність у цифровому середовищі змінює структуру міжособистісних стосунків і систему цінностей молодшої людини, сприяючи формуванню поверхневої комунікації та редукції емпатійних реакцій [1, с. 112-118].

З позицій психології розвитку інтернет-залежність порушує формування емоційної зрілості, самосвідомості та соціальної компетентності. Молоді люди, схильні до такої залежності, частіше демонструють труднощі в регуляції емоцій, уникнення соціальних контактів у реальному житті, надмірну концентрацію на віртуальних оцінках власної значущості. Як зазначає І. В. Кухта, для інтернет-залежної молоді характерне зміщення «Я-концепції» у площину віртуальної самопрезентації - через кількість підписників, лайків або коментарів, які стають основою самооцінки. У результаті формується розрив між реальним і уявним образом себе, що зумовлює почуття тривоги, внутрішньої порожнечі та фрустрації [2, с. 54-60].

Інтернет-залежність впливає і на когнітивну сферу. Постійне перемикавання уваги між інформаційними потоками знижує здатність до тривалого зосередження, погіршує пам'ять і критичне мислення. Молодь поступово звикає до коротких, фрагментованих форм інформації, що призводить до поверхневого сприйняття реальності. Унаслідок цього спостерігається зниження мотивації до

пізнання, спрощення уявлень про складні соціальні процеси, а також зменшення здатності до аналітичного осмислення власного досвіду.

Соціальні наслідки інтернет-залежності проявляються у зміні структури взаємин із реальним оточенням. Віртуальні контакти часто підмінюють живе спілкування, створюючи ілюзію соціальної активності. Проте така «цифрова інтеграція» не компенсує потреби у глибоких міжособистісних зв'язках, а навпаки - сприяє емоційній відчуженості. Молоді люди, залежні від інтернету, демонструють труднощі в побудові довірливих стосунків, уникання конфліктних ситуацій і недостатній рівень соціальної відповідальності.

В емоційній сфері інтернет-залежність супроводжується підвищеною тривожністю, дратівливістю, схильністю до афективних реакцій. Обмеження доступу до мережі викликає стани фрустрації, а надмірна онлайн-активність сприяє зниженню настрою після припинення користування. Такі коливання емоційного тону свідчать про формування механізму «цифрового підкріплення», коли психологічний комфорт досягається виключно через перебування в мережі.

Залежність від інтернету має також морально-ціннісний вимір. Віртуальний простір часто створює спотворене уявлення про норми соціальної взаємодії, підмінюючи реальні моральні орієнтири. Молодь може наслідувати агресивні або девіантні зразки поведінки, що популяризуються в онлайн-середовищі. Поступово формується тенденція до емоційного притуплення, байдужості до проблем інших, а також відчуття безкарності за вчинки у віртуальному просторі.

Водночас не можна заперечувати потенційно позитивну роль інтернету у розвитку особистості. За умови помірного та свідомого використання мережевих ресурсів молодь отримує можливість для самореалізації, творчого вираження, доступу до освітніх і культурних надбань людства. Ключовим фактором, що визначає вплив інтернету, є рівень сформованості навичок саморегуляції, критичного мислення та етичного ставлення до інформації.

Підсумовуючи, можна зазначити, що інтернет-залежність є багатовимірним феноменом, який впливає на всі компоненти психосоціального розвитку молоді особистості - когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний. Вона ускладнює процес становлення ідентичності, знижує рівень адаптації та соціальної активності, водночас створюючи ілюзію успішності та самореалізації. Подолання цього явища можливе лише за умови комплексного підходу - психологічного, педагогічного та культурного - спрямованого на формування відповідальної цифрової поведінки та критичного ставлення до інформаційного середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Морозова Н. О. Інтернет-залежність як феномен сучасного молодіжного середовища. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2018. 156 с.
2. Кухта І. В. Психологічні особливості інтернет-залежної поведінки у молоді. Львів: ЛНУ імені Івана Франка. 2020. 128 с.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
013 Початкова освіта, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ВЗАЄМИНИ МІЖ РІДНИМИ БРАТАМИ ТА СЕСТРАМИ ЯК ОСНОВА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Сім'я є первинним соціальним середовищем, у якому дитина засвоює норми поведінки, способи спілкування та емоційного реагування. Особливе місце у формуванні соціального досвіду належить взаєминам між рідними братами та сестрами. Ці відносини мають унікальний характер, адже поєднують емоційну близькість, суперництво та взаємопідтримку. Від їх якості залежить формування базових соціальних умінь, емпатії, самооцінки та навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Проблема взаємин між сиблінгами (від англ. *siblings* - брати й сестри) посідає помітне місце у працях сучасних психологів і педагогів. Ще А. Адлер зазначав, що позиція дитини серед братів і сестер має вирішальний вплив на формування її особистості, оскільки визначає досвід конкуренції та співпраці в межах сімейної системи. Відповідно до його концепції, старші діти часто орієнтовані на досягнення і відповідальність, середні - на соціальні контакти й адаптацію, а молодші - на емоційну підтримку та творчість.

Сучасні підходи (зокрема, теорія сімейних систем М. Боуена) розглядають взаємини між сиблінгами як одну з підсистем родини, у якій відбувається соціалізація через емоційне обмінювання, рольові експерименти й спільне вирішення проблем. Ця підсистема є ключовою у формуванні навичок емоційної регуляції, довіри та здатності до міжособистісного розуміння [1].

Взаємини між братами та сестрами характеризуються високим рівнем емоційної інтенсивності. Діти водночас переживають почуття любові, ревності, суперництва, підтримки та прихильності. На думку Л. М. Фрідман, саме в цих стосунках дитина вперше стикається з необхідністю ділитися ресурсами - увагою батьків, іграшками, простором, - що формує соціальні навички компромісу та толерантності [2].

Суперництво між сиблінгами може виступати як деструктивним чинником (породжуючи конфлікти, агресивність), так і конструктивним - стимулюючи прагнення до самостійності, розвитку компетентності та самореалізації. Дослідження показують, що рівень конфліктності у таких взаєминах зменшується із віком, поступаючись місцем взаємопідтримці й дружбі.

Взаємини з братами і сестрами відіграють важливу роль у становленні психосоціальної ідентичності. Через них дитина вчиться розпізнавати емоції інших, прогнозувати реакції, формує здатність до співпереживання та взаєморозуміння. Саме сиблінговий досвід допомагає дитині виробити почуття соціальної компетентності та впевненості у взаємодії з ровесниками поза сім'єю.

Брати і сестри виконують роль «тренажера» соціальних навичок: вони навчають дитину розподілу ролей, взаємодопомоги, підтримки та самозахисту. Такі взаємини стають емоційною опорою в кризові моменти розвитку, особливо у підлітковому віці, коли авторитет батьків знижується, а значення неформальної підтримки зростає.

На ранніх етапах розвитку (3-6 років) взаємини між братами та сестрами ґрунтуються переважно на емоційній прихильності й наслідуванні. Старша дитина виступає джерелом зразків поведінки, а молодша - об'єктом турботи, що сприяє формуванню альтруїзму та відповідальності.

У середньому дитинстві (7-10 років) активізуються процеси ідентифікації, порівняння та суперництва. Саме тоді формуються перші навички конструктивного вирішення конфліктів і спільного досягнення цілей.

У підлітковому віці відносини між братами і сестрами стають більш рівноправними. Спостерігається тенденція до взаємного прийняття, зростає довіра й емоційна близькість. Саме на цьому етапі формується здатність до емпатії та саморефлексії, що є передумовою зрілості особистості.

Якість сиблінгових відносин значною мірою визначається характером батьківського ставлення. Авторитарний стиль, що передбачає надмірний контроль і порівняння дітей між собою, підсилює конкуренцію та ревності. Натомість демократичний стиль сприяє відкритій комунікації, емоційній підтримці та розвитку партнерських відносин між дітьми. Батьки, які заохочують спільну діяльність, підкреслюють унікальність кожної дитини та забезпечують справедливий розподіл уваги, формують у дітей позитивні сиблінгові зв'язки, що зберігаються й у дорослому віці.

Вивчення динаміки взаємин між братами та сестрами має важливе значення для психологічної практики - як у сімейному консультуванні, так і в роботі шкільного психолога. Своєчасне виявлення деструктивних форм суперництва, формування навичок емоційного саморегулювання й толерантності може запобігти розвитку агресивної або замкненої поведінки у дітей. З педагогічного погляду, урахування сиблінгового досвіду допомагає краще розуміти індивідуальні відмінності учнів у колективі, визначати їхні соціальні ролі та потенціал взаємодії.

Таким чином, взаємини між рідними братами та сестрами є важливим чинником психосоціального розвитку дитини. Вони формують базові соціальні вміння, емоційну зрілість і стійкість, впливають на самооцінку та майбутні міжособистісні стосунки. Гармонійні сиблінгові зв'язки створюють підґрунтя для позитивного особистісного становлення й адаптації у суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson. 2004.
2. Фрідман Л. М. Психологія дитячих взаємин у сім'ї. Київ: Центр учбової літератури. 2010.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ СТРЕСУ

Стрес став неминучою частиною сучасного життя. Це явище являє собою неспецифічну відповідь організму, що виникає внаслідок впливу різноманітних стресорів - факторів, які провокують напруження.

Ключове питання полягає в тому, як визначити стрес і як він впливає на наше існування. Стресори можуть варіюватися від буденних негараздів до серйозних життєвих випробувань. Незалежно від їхньої природи, стрес є реакцією на виклик, який перевершує звичні можливості нервової системи людини.

Згідно з теорією, розробленою Р. Лазарусом і С. Фолкманом, стрес є результатом взаємодії особистості з оточенням. Вирішальне значення тут має сприйняття цієї взаємодії як обтяжливої для добробуту.

Варто зауважити, що стрес не завжди має негативний характер; він також може слугувати стимулом для розвитку. Зокрема, Бабухівська Ю. припускає, що стрес ініціює неспецифічну відповідь організму на будь-який запит, що вимагає реакції [1, с. 63].

Причини стресу різноманітні, але реакція організму завжди включає біохімічні зміни, спрямовані на подолання подразника. Оскільки кожна стресова ситуація унікальна, важливо розвивати адаптивні здібності та знаходити внутрішні ресурси для протистояння викликам.

Таким чином, стрес - це складна взаємодія між індивідом та світом, яка вимагає не лише фізіологічної, але й психологічної адаптації. Розуміння механізмів цього явища дає змогу краще керувати власними реакціями та зберігати психічне й фізичне здоров'я.

Як стверджують Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Когут Я. М., Пряхін Н. О., Ясінський В. П., стрес виступає як складний адаптаційний синдром, що може як мобілізувати організм до надзвичайних дій, так і спричинити дезорганізацію та ступор. Це особливо актуально в сучасному світі, де необхідність ефективної адаптації є постійною [2, с. 69].

Тривалий стрес може мати негативні наслідки для здоров'я та продуктивності, включаючи виснаження, розлади сну, зниження імунітету та інші проблеми, що погіршують якість життя.

Життєво необхідно розуміти власні стресові механізми й ефективно ними управляти. Це охоплює такі стратегії, як регулярна фізична активність, практика

медитації або глибокого дихання, тайм-менеджмент і розстановка пріоритетів, загальний здоровий спосіб життя.

Такий підхід не лише сприяє ефективній роботі в умовах напруження, а й дозволяє зберегти здоров'я та енергію для досягнення життєвих цілей.

Стрес є комплексним фізіологічним і психологічним станом, що виникає у відповідь на події, які викликають збудження. Протікання стресу зазвичай включає кілька стадій, описаних у працях Бочелюка В. Й. [3, с. 38].

1. Стадія тривоги (або тривожності). Виникає миттєво при контакті зі стресором. Активуються фізіологічні процеси для мобілізації захисних механізмів: підвищується тиск, прискорюється дихання, увага концентрується на джерелі стресу.

2. Фаза опору (або адаптації). Організм активно протистоїть стресору, витрачаючи енергетичні резерви. Людина докладає значних зусиль, щоб контролювати ситуацію та свої дії.

3. Стадія виснаження. Настає, коли резерви організму вичерпуються через тривалий стрес. Це веде до фізичних та психологічних розладів, як-от: проблеми зі сном, втрата апетиту, апатія та послаблення імунітету [4, с. 39].

Ознаки стресу дуже різноманітні й можуть проявлятися як фізично (головні болі, проблеми з травленням), так і психологічно (погіршення пам'яті, дратівливість, втома).

Кожна людина реагує на стрес індивідуально, тому важливо розуміти власні реакції і шукати шляхи для контролю та зменшення впливу стресу.

Стресостійкість - це здатність особистості ефективно справлятися з негативним впливом. Єрмакова Н. О. визначає це як здатність витримувати навантаження та успішно їх долати [5, с. 60].

Це поняття також охоплює здатність до соціальної адаптації, збереження міжособистісних зв'язків і продуктивну самореалізацію. Стресостійка особистість залишається емоційно стабільною, може керувати своїми діями та адаптуватися до змін. Це комплексна психологічна якість, що включає розвинену волюву регуляцію, здатність до особистісного зростання та стабільність емоцій.

Іванова О. С. розрізняла фізіологічне та психологічне розуміння стресу. Вона виділяла фізіологічний стрес, спричинений фізичними впливами, від психічного/емоційного стресу, який виникає внаслідок оцінки ситуації як загрозливої. Проте цей поділ не є абсолютним, оскільки вони часто взаємопов'язані [6, с. 111].

Емоційний стрес є реакцією, притаманною як людині, так і тварині, що супроводжується емоційними сплесками (тривога, злість, страх). Психологічний стрес - це більш складне явище, що існує лише у людини, оскільки включає когнітивну складову, пов'язану зі сприйняттям та обробкою інформації.

Психологічний стрес може мати різні прояви, залежно від індивідуальних особливостей, досвіду та освіти. Його можуть спричиняти: мотиваційні виклики, перешкоди на шляху до цілей, реальні загрози та інші ситуації, що вимагають активного пошуку рішень.

Особистісні риси, сприйняття оточення та реакція на стресові ситуації взаємодіють, формуючи характер стресової відповіді. Це може виявлятися у поведінці (жести, міміка), фізичному стані (напруженість м'язів), голосових змінах і порушенні критичного мислення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабухівська Ю. Поняття “стрес” та його особливості. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. Вип. 29. С. 63–64.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Когут Я. М., Пряхіна Н. О., Ясінський В. П. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
3. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. №1. С. 37-50.
4. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 37-50.
5. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2020. № 11(1). С. 59-63.
6. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 2. С. 109-116.

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У РОДИНАХ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Масштабні виклики, пов'язані з військовою агресією та внутрішнім переміщенням населення в Україні, створили складне, мультифакторне стресогенне середовище для мільйонів громадян. Родини, які набули статусу внутрішньо переміщених осіб (ВПО), зіштовхуються з хронічним стресом, викликаним втратою звичного соціального та матеріального фундаменту, невизначеністю та необхідністю інтегруватися в нові громади [1]. Наслідки цього стресу поширюються на всі сфери функціонування особистості та сім'ї, включаючи зростання ризиків розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), погіршення здоров'я та дестабілізацію внутрішньосімейних взаємин [3]. Успішність адаптації ВПО передусім залежить від ефективності їхніх психологічних стратегій подолання стресу (копінгу). Вивчення цих стратегій та їхнє цілеспрямоване формування є нагальним завданням практичної психології.

Визначення феномену стресу традиційно ґрунтується на концепції загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, який розглядав стрес як неспецифічну біологічну відповідь організму на будь-які зміни [4]. Однак для пояснення механізмів психологічної стійкості ключовим є когнітивно-транзакційний підхід Р. Лазаруса [5]. Згідно з цією теорією, стрес виникає не лише від самого подразника, а як результат когнітивної оцінки особистістю ситуації як такої, що перевищує її наявні ресурси. У контексті ВПО цей механізм оцінки є постійно активним через тривалий стан невизначеності та необхідність щоденно долати нові виклики.

У родинах ВПО стресогенні чинники мають подвійну природу:

1. Травматичні стресори – переживання безпосередньої загрози життю, втрата близьких чи майна (гострий стрес) [6].
2. Хронічні соціально-економічні стресори – проблеми з пошуком житла, роботи, соціальна ізоляція, бюрократичні перешкоди (дистрес) [7].

Тривала дія цих чинників веде до стадії виснаження (за Г. Сельє), що проявляється у формі емоційного вигорання, підвищеної тривожності та депресивних симптомів [4].

Стратегії копінгу (coping strategies) визначаються як сукупність свідомих, цілеспрямованих дій, що застосовуються для управління зовнішніми чи внутрішніми вимогами стресової ситуації та зменшення її негативного впливу [5].

Лазарус і Фолкман виокремлюють дві основні групи стратегій, залежно від їхньої спрямованості:

1. Проблемно-орієнтований копінг спрямований на безпосередню зміну або вирішення проблеми (наприклад, активний пошук нової роботи, планування переїзду тощо) [8].

2. Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію емоційної реакції на стрес (наприклад, переоцінка ситуації, пошук соціальної підтримки, відволікання тощо) [5].

Особливе значення має критеріальна класифікація, що розмежовує копінгові стратегії на: 1) адаптивні (конструктивні), спрямовані на активну взаємодію із проблемою та пошук ресурсів (наприклад, співпраця, планування, гумор) [9]; 2) неадаптивні (деструктивні), спричинюють відмову від боротьби чи посилення дистресу (наприклад, уникнення, витіснення, агресивні дії, зловживання).

Для родин ВПО адаптивний копінг часто передбачає поєднання активного пошуку рішень (проблемно-орієнтований копінг) та психологічної роботи з прийняттям неконтрольованих втрат (емоційно-орієнтований копінг) [8].

Дослідження психологічного стану ВПО підкреслюють унікальний набір стресогенних чинників, які вимагають специфічних стратегій подолання.

1. Втрата відчуття безпеки та контролю. Фундаментальна потреба у фізичній та психологічній безпеці залишається незадоволеною через військові дії та постійну загрозу [10]. Це вимагає стратегій, спрямованих на відновлення локусу контролю (наприклад, чітке планування побуту, участь у волонтерських рухах).

2. Порушення сімейної системи. Стрес спричинює конфлікти, зміни сімейних ролей та посилення напруженості взаємин між членами родини [3]. У цьому контексті критично важливими є комунікативні стратегії – відкрите висловлення почуттів та спільне вирішення проблем.

3. Необхідність формування нової ідентичності. Переміщення часто супроводжується відчуттям втрати соціальної приналежності та ідентичності [7]. Стратегії подолання мають включати пошук нових соціальних зв'язків, участь у громаді та збереження культурної пам'яті.

Отож теоретичний аналіз підтверджує, що психологічна підтримка родин ВПО має ґрунтуватися на принципах гнучкості копіngu та розвитку адаптивних стратегій. Ефективна допомога має спрямовуватися на подолання як зовнішніх (проблемно-орієнтований підхід), так і внутрішніх (емоційно-орієнтований підхід) наслідків стресу: 1) діагностику домінуючих стратегій копіngu (адаптивних vs. деструктивних) у різних членів родин ВПО; 2) виявлення кореляційних зв'язків між обраними стратегіями та рівнем психологічної дезадаптації; 3) розробку та апробування тренінгової програми для формування

адаптивних стратегій подолання стресу у дорослих ВПО, що уможливить підвищення їхнього психологічного ресурсу та соціальної інтеграції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боулбі Дж. Прихильність і втрата. К.: Основи, 2003. 456 с.
2. Гірняк А.Н., Біскуп В.С. «Проста мова» як соціально-психологічний ресурс інклюзії. *Габітус*. 2023. № 52. С. 61-65. <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/10.pdf>
3. Глузман С. Ф. Психічне здоров'я та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб: виклики та шляхи подолання. *Український психологічний журнал*. 2022. № 1 (18). С. 5–15.
4. Сельє Г. Стрес без дистресу. Видання, перевидане. К.: Наукова думка, 2018. 230 с.
5. Lazarus R. S. Stress and emotion: A new synthesis. New York: Springer Publishing Co., 2000. Vol. 55, No 1. pp. 89–98.
6. Григорян К. В. Травма та дисоціація у контексті військових конфліктів. Львів: Видавництво УКУ, 2021. 188 с.
7. Карамушка Л. М. Психологічні аспекти подолання наслідків вимушеного переселення. *Соціальна психологія*. 219. № 3 (77). С. 36–45.
8. Folkman S. Stress, appraisal, and coping / S. Folkman, R. S. Lazarus. New York: Springer, 1984. 445 p.
9. Хухлаєва О. В. Подолання кризових ситуацій у житті: практичні аспекти. Харків: Ранок, 2017. 272 с.
10. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24, No 4. P. 335–344.

РОЛЬ ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ СОЦІЕТАЛЬНОЇ ПСИХІКИ

Соціетальна психіка — це сукупність колективних психологічних процесів, установок, цінностей та емоцій, які відображають характер та свідомість певного суспільства. Вона формує загальні способи мислення, поведінки та соціальної взаємодії, що є характерними для конкретної спільноти.

Система освіти виступає одним із ключових механізмів формування соціетальної психіки, оскільки через навчальний процес, виховні практики та культурно-освітні програми вона передає суспільні цінності, соціальні норми та історичні знання новим поколінням. Освіта не лише навчає знанням, а й формує у дітей та молоді уявлення про себе, своє місце в суспільстві та колективну ідентичність. До основних психологічних механізмів формування соціетальної психіки через систему освіти належать:

1. Соціалізація через навчальний процес:
 - учні засвоюють соціальні норми та правила взаємодії у колективі;
 - формуються навички співпраці, відповідальності та емпатії.
2. Інтеріоризація культурних та національних цінностей:
 - через вивчення історії, літератури, мистецтва діти засвоюють традиції та символи нації;
 - наприклад, вивчення героїчних подій української історії сприяє розвитку патріотизму та національної самосвідомості.
3. Розвиток критичного мислення та колективної свідомості:
 - освітні програми сприяють аналізу соціальних явищ, історичних подій та сучасних проблем;
 - це формує у здобувачів освіти здатність усвідомлювати вплив суспільства на індивіда та взаємозв'язки в соціумі.
4. Моделювання соціальних ролей та ціннісних орієнтацій:
 - через групові проекти, участь у шкільних організаціях, заходах та тренінгах учні отримують досвід колективної взаємодії;
 - це формує психологічні установки на солідарність, співпрацю та відповідальність за спільне благо.

Система освіти включає різні рівні та інститути, які по-різному впливають на соціетальну психіку:

- дошкільна освіта — формує первинні соціальні навички, перші ціннісні орієнтири та відчуття приналежності до групи;

- шкільна освіта — передає культурні та історичні знання, формує колективну ідентичність та патріотизм;
- вища освіта — розвиває критичне мислення, громадянську позицію та соціальну відповідальність, готує майбутніх лідерів і агентів соціальних змін.

Особливо важливу роль відіграють додаткові освітні програми: позакласні заходи, екскурсії, музейні та культурні проєкти, волонтерські програми, що дозволяють інтегрувати знання в реальне соціальне довкілля та формують стійкі психологічні установки.

Приклади впливу освіти на соціетальну психіку в Україні:

- вивчення історії та літератури рідної країни сприяє розвитку національної ідентичності та патріотизму;
- впровадження шкільних програм з громадянської освіти та психологічного виховання підтримує соціальні цінності, толерантність та емпатію;
- участь учнів у колективних проєктах, національних святах і культурних заходах сприяє формуванню відчуття спільної відповідальності та єдності.

Таким чином, освіта постає не лише засобом передачі знань, а й активним агентом формування соціетальної психіки, сприяючи розвитку соціально відповідальної та згуртованої особистості.

Система освіти є ключовим чинником формування соціетальної психіки, оскільки вона:

- забезпечує соціалізацію та засвоєння колективних норм;
- інтегрує культурні, історичні та моральні цінності в психологічний простір учнів;
- формує критичне мислення, колективну свідомість і соціальну відповідальність;
- сприяє розвитку національної ідентичності та психологічної згуртованості суспільства.

Ефективна освітня політика та сучасні навчальні програми є стратегічним ресурсом для розвитку психологічної стійкості та соціальної консолідації нації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волкова Л., & Коваль О. Формування соціальної компетентності школярів через освітній процес. *Педагогіка і психологія*. 2021. 2(45), С. 34–44.
2. Дубровіна І. Соціальна психологія в освіті: підручник. Київ: Центр навчальної літератури. 2018. С. 35.
3. Литвиненко Н. Роль школи у вихованні національної ідентичності. *Соціальна педагогіка та психологія освіти*. 2020. 1(12), С.15–27.
4. Пономаренко В. Психологічні аспекти формування соціетальної психіки в освітньому середовищі. *Український психологічний журнал*. 2022. 3(18), С.60–72.
5. Фурман О.Є. Відповідальна особистісна відповідальність: діалектика категорійного взаємодоповнення. *Психологія і суспільство*. 2025. №2. С.22-45.

Ольга Хомюк, Галина Репчонок

*здобувачки другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У сучасних умовах розвитку освіти та професійної підготовки майбутніх психологів особливої актуальності набуває питання соціально-психологічних чинників, що визначають ефективність їх професійної самореалізації. Розкриття цих чинників дозволяє не лише усвідомити закономірності формування професійної ідентичності та мотиваційної сфери, а й створює науково обґрунтовану основу для проєктування навчально-виховних і психологічних програм, спрямованих на розвиток компетентностей, творчого потенціалу та особистісної зрілості студентів.

На основі аналізу наукової літератури щодо професійної самореалізації можна визначити, що для майбутніх психологів цей феномен виступає як системний, перманентний і динамічний процес. Він зумовлений інтеграцією потреб студентів у визнанні, самоактуалізації, формуванні професійної компетентності, здобутті навичок практичної діяльності та розвитку професійної майстерності, що реалізуються через навчальну, практичну та науково-дослідну діяльність, а також задоволеність результатами власної діяльності. Розглядаючи професійну самореалізацію як багатовимірний і складний процес, доцільно виділити основні соціально-психологічні чинники, структурні компоненти та індикатори цього процесу у майбутніх психологів.

По-перше, важливим чинником є *індивідуально-психологічні риси-якості студентів*, які включають: задоволеність власною навчальною та практичною діяльністю (задоволеність якістю засвоєння теоретичного матеріалу; емоційне ставлення до участі у практичних заняттях і тренінгах; задоволеність можливістю залучення до науково-дослідної роботи; задоволеність рівнем розвитку професійних навичок і можливістю використання власного потенціалу); а також рівень самоактуалізації особистості, який проявляється у відповідальності за власний професійний розвиток, формуванні власної професійної стратегії, прагненні до саморозвитку та самопізнання, реалізації природного потенціалу та розвитку внутрішньої автономності [2].

По-друге, значну роль у професійній самореалізації майбутніх психологів відіграють організаційно-професійні чинники, що визначають *формування професійної майстерності та розвиток особистісного потенціалу*. Під професійною майстерністю розуміють ефективність виконання навчальних та

практичних завдань у межах психологічної підготовки, здатність застосовувати набуті знання у психодіагностичних, корекційних та консультативних практиках, опанування методів взаємодії з клієнтами та групами, а також уміння творчо вирішувати складні професійні завдання. Для майбутніх психологів організаційно-професійні чинники також включають здатність до самостійного виконання практичних завдань, участі у науково-дослідній діяльності, створення власних проєктів і освітніх ініціатив, готовність до професійного ризику та прагнення до новаторства у сфері психологічної практики [6; 1].

По-третє, важливим аспектом професійної самореалізації майбутніх психологів є соціально-психологічні чинники, які включають *визнання і оцінку з боку оточення*, підтримку колег, наставників та учасників навчально-практичної спільноти. Визнання оточуючих у професійній підготовці психолога можна розглядати як оцінку рівня внеску студента в навчальні, науково-дослідні та практичні проєкти, його ефективності у взаємодії з клієнтами або групами, а також як визнання здатності до самостійного прийняття рішень і прояву творчих ініціатив у професійній діяльності.

Г. Нестеренко підкреслює, що «самореалізація – це прагнення до визнання свого Я оточуючими людьми та створення умов для повного прояву своїх професійних і особистісних якостей» [5, с. 107]. А. Маслоу пояснює потребу у повазі та соціальному визнанні через прості й доступні формули: «я поважаю», «мене поважають», «я потрібен», «я досягаю успіху, високого статусу, престижу», «маю позитивну репутацію» [3]. В. Муляр зазначає, що ключовими чинниками професійної самореалізації є висока мотивація до саморозвитку, прагнення до професійного зростання, креативність та отримання позитивного відгуку з боку оточення, що він визначає як адекватну оцінку результативності діяльності та соціальне підтвердження компетентності [4].

Аналіз наукової літератури дозволяє виділити умови, які сприяють реалізації соціально-психологічних чинників професійної самореалізації студентів-психологів: високий рівень професійних знань і методичної компетентності; експертність у психодіагностичних та консультативних практиках; здатність швидко опановувати нові методики та адаптуватися до змінних умов; комунікативні навички та вміння працювати у групі; стресостійкість і самоконтроль; креативність та здатність до аналітичного й абстрактного мислення; гнучкість, енергійність і впевненість у власних силах. Ці характеристики формують соціально-психологічний фундамент, що визначає ефективність професійної діяльності майбутнього психолога, розвиток його особистісних якостей і рівень професійної самореалізації.

Теоретичний аналіз сутності та структури професійної самореалізації дозволяє виокремити ключові соціально-психологічні чинники, які впливають на самореалізацію майбутніх психологів. До них належать [2]:

1. *Професійно значущі цінності та мотиви* як соціально-психологічний чинник відображають сукупність особистісних орієнтацій, етичних принципів, професійних мотивів, правил і норм поведінки, спрямованих на реалізацію освітніх та професійних завдань психолога. Високий рівень цього чинника визначається відповідністю гуманістичній психології, потребам соціального розвитку, завданням особистісного зростання та фаховим етичним цінностям психолога. Основними складовими є: спрямованість на професійну діяльність, на розвиток міжособистісних стосунків, на самопізнання і саморозвиток, а також на формування професійної ідентичності та соціальної відповідальності.

2. *Професійно значущі знання* як соціально-психологічний чинник включають сукупність наукових, теоретичних і практичних знань, необхідних для ефективної підготовки майбутнього психолога. Їхній високий рівень визначається інтеграцією теоретичних основ психології з практичними навичками, сучасністю змісту та готовністю до застосування як у навчальному процесі, так і у професійних практичних взаємодіях. Для студентів-психологів це передусім система спеціальних знань із психодіагностики, консультативної діяльності, соціальної психології, психології розвитку та інших суміжних дисциплін, а також знання про механізми, умови та шляхи професійної самореалізації. Ґрунтовні знання дозволяють студенту орієнтуватися у професійних завданнях, аналізувати проблемні ситуації, приймати обґрунтовані рішення, обирати ефективні методи роботи з клієнтами та колегами, оцінювати результати діяльності і коригувати власну поведінку. Чим глибше і системніше студент засвоює професійні знання, тим вищим є рівень його майстерності та потенціалу до професійної самореалізації.

3. *Професійно значущі уміння та навички* як соціально-психологічний чинник професійної самореалізації майбутніх психологів охоплюють комплекс здатностей, що забезпечують ефективне застосування професійних знань у навчальній, дослідницькій та практичній діяльності. Вищий рівень розвитку цього чинника визначається як сформована особистісна майстерність, яка проявляється у високому ступені автоматизації ключових професійних умінь, здатності до спонтанної адаптації в різноманітних практичних ситуаціях, а також у можливості їх швидкої ситуативної модифікації залежно від потреб клієнта чи освітньо-психологічної задачі.

До системи професійно значущих умінь та навичок майбутніх психологів належать: 1) комунікативні уміння, які включають здатність до ефективного вербального та невербального спілкування, активного слухання, емпатійного реагування, аргументованого переконання, проведення консультацій, фасилітації групових дискусій, ведення корекційних взаємодій; 2) організаційні навички, що передбачають планування власної діяльності, структурування робочих процесів, координацію командної роботи в навчальних групах або на практичних

психологічних проектах, виділення ключових факторів проблемної ситуації та прийняття оптимальних рішень; 3) аналітичні уміння, що дозволяють розпізнавати психологічні закономірності, оцінювати поведінкові та емоційні прояви клієнтів, вибудовувати діагностичні та корекційні програми, а також обґрунтовано коригувати власні дії у процесі роботи.

4. *Професійно значущі особистісні якості* майбутніх психологів як соціально-психологічний чинник включають відповідальність, емоційну стабільність, толерантність, емпатію, здатність до рефлексії, критичне мислення, готовність до постійного саморозвитку та самовдосконалення, гнучкість і адаптивність, професійну ініціативність. Ці якості визначають ефективність діяльності майбутнього психолога, його здатність до конструктивної взаємодії з клієнтами та колегами, а також рівень успішності реалізації власного професійного потенціалу в умовах навчального процесу та практичної діяльності.

Професійно значущі особистісні якості як соціально-психологічний чинник професійної самореалізації майбутніх психологів охоплюють сукупність індивідуально-психологічних характеристик, творчого потенціалу та професійно орієнтованих здібностей, які забезпечують ефективність навчальної, дослідницької та практичної діяльності. До таких якостей належать: цілеспрямованість, активність, гнучкість мислення та поведінки, емоційна стабільність, інтелектуальна зрілість, емпатія, відповідальність, упевненість у власних силах та здатність до саморегуляції. Ці якості формують систему емоційно-вольових станів та навичок самоконтролю, високий рівень розвитку яких проявляється у здатності підтримувати функціонування особистості в межах норми, зберігати позитивний емоційний стан і конструктивно реагувати на соціальні та навчальні виклики. Афективна сфера майбутнього психолога, що включає емоції, почуття, мотиваційно-вольові прояви, визначає напрямок професійної активності, сприяє постановці та досягненню цілей, а також створює внутрішній вектор руху у професійному самовдосконаленні.

Отже, соціально-психологічні чинники професійної самореалізації майбутніх психологів забезпечують ефективне формування професійної ідентичності та реалізацію потенціалу в навчальній, дослідницькій та практичній діяльності. До них належать професійно значущі цінності та мотиви, що визначають спрямованість і усвідомлену потребу в саморозвитку; знання, які забезпечують розуміння психологічних процесів та особливостей професійної діяльності; уміння та навички, що дозволяють адаптуватися до різноманітних ситуацій, ефективно комунікувати і приймати обґрунтовані рішення; а також особистісні якості, що включають емоційну стабільність, саморефлексію, творчість та здатність до саморегуляції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бугерко Я. М., Гірняк Г. С. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1(3). С. 18-24.
2. Карамушка Л., Ткалич М. Самоактуалізація менеджерів у професійно-управлінській діяльності (на матеріалі діяльності комерційних організацій): монографія. Запоріжжя : Просвіта, 2009. 260 с.
3. Михайлюк Л. М. Розвиток особистості в гуманістичній психології А.Маслоу та К. Роджерса. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Серія «Філософія. Психологія. Педагогіка». 2007. №2. Ч. 1. URL : http://novyn.kpi.ua/2007-2-1/08_Mihailuk.pdf
4. Муляр В. І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз). Житомир : ЖІТІ, 1997. 214 с.
5. Нестеренко Г. О. Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації суспільства : дис. ... канд. філос. наук. Запоріжжя, 2012. 201 с.
6. Садова М.А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Луцьк, 2010. 20 с.

Наталія Антонюк (Грицина), Світлана Чигрина
здобувачки другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ РЕФЛЕКСИВНОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

У сучасному суспільстві, яке характеризується зростаючою складністю соціальних взаємодій, динамікою комунікативних процесів та зростанням вимог до професійної діяльності фахівців «людина – людина», актуальності набуває вивчення соціально-психологічних чинників ефективності їх професійного функціонування. Для психолога, чия діяльність ґрунтується на налагодженні продуктивного спілкування, емпатійному розумінні, здатності будувати діалог і конструктивно вирішувати конфлікти, важливим є не лише рівень професійної компетентності, але й сформованість комунікативної рефлексивності. Саме тому постає потреба в обґрунтуванні соціально-психологічних чинників її розвитку.

Соціально-психологічні чинники розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога відіграють визначальну роль у формуванні здатності фахівця адекватно і ефективно взаємодіяти з різними соціальними групами, клієнтами та колегами. Одним із важливих чинників виступають культурні особливості, зокрема *цінності, традиції та соціальні очікування*. Ці фактори формують у психолога здатність адаптувати власну комунікативну поведінку до різних контекстів та аудиторій, враховуючи специфіку сприйняття інформації та моделі взаємодії, які притаманні різним соціальним групам. Знання та розуміння культурних кодів дає змогу психологу передбачати реакції співрозмовника, уникати конфліктів, а також підвищувати ефективність процесу консультування або тренінгової роботи.

Соціокультурні фактори також включають систему цінностей психолога, яка визначає пріоритети в комунікації, способи встановлення контакту та підходи до вирішення професійних завдань. Ціннісна орієнтація впливає на вибір вербальних та невербальних засобів комунікації, формуючи стиль взаємодії, який буде максимально продуктивним для конкретного контексту. Традиції та соціальні норми регулюють очікування від професійної поведінки психолога, що безпосередньо впливає на його здатність до самоаналізу та оцінки власних комунікативних дій. Вміння враховувати вказані чинники сприяє розвитку гнучкості мислення, толерантності та емпатійності психолога [1].

Освітнє середовище також є одним із важливих соціально-психологічних чинників розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної

діяльності психолога. Воно охоплює в себе не лише організацію навчального процесу, але й елементи взаємодії між викладачами, студентами ЗВО та адміністрацією вишу, що формують специфічну комунікативну культуру. Через систематичну взаємодію в навчальному середовищі майбутні психологи здобувають навички активного слухання, аргументованого висловлення власної думки та конструктивного обговорення професійних проблем. Організація навчання з орієнтацією на інтерактивні методи, дискусії та групові проекти стимулює розвиток здатності психолога до самоспостереження та аналізу власних комунікативних дій [3].

Моделі взаємодії між викладачами та студентами значно впливають на формування комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога. Педагог, який демонструє відкритість, уважність до індивідуальних особливостей студентів та здатність до обговорення різних точок зору, створює умови для розвитку у майбутнього психолога здатності оцінювати власні комунікативні дії та їхній вплив на співрозмовника. Студент у таких умовах вчиться враховувати позицію іншого, адаптувати свої висловлювання до індивідуальних та групових особливостей аудиторії, а також усвідомлювати власні емоційні та когнітивні реакції в процесі спілкування. Це формує здатність до аналізу взаємодії та підвищує рівень професійної саморегуляції.

Групова взаємодія виступає одним із важливих соціально-психологічних чинників розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога. Участь у групових проєктах, дискусіях, практичних заняттях та тренінгах формує у майбутніх психологів уміння враховувати думки та потреби інших учасників, що безпосередньо впливає на здатність до самоспостереження та рефлексії власної комунікативної поведінки. Групові взаємодії стимулюють розвиток емпатії, оскільки кожен учасник навчального процесу змушений не лише висловлювати власну позицію, але й активно сприймати чужі думки, оцінювати їхню логічність та емоційне забарвлення.

Крім того, групова взаємодія стимулює розвиток метакогнітивних умінь, тобто здатності усвідомлювати власний процес мислення під час комунікації. Студенти отримують досвід оцінки не лише результату взаємодії, а й власних внутрішніх процесів, що передують прийняттю рішень та вербалізації думок. Така практика формує комплексну рефлексивну компетентність, що охоплює аналіз власних цінностей, установок, емоційних станів і способів їх прояву у професійній взаємодії. Через систематичне повторення групових завдань формується внутрішній механізм самоконтролю та самооцінки, який є основою для подальшого професійного розвитку [6].

Соціальні установки та групові норми виступають важливими соціально-психологічними чинниками розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога. Ці фактори визначають рамки

прийнятної поведінки у професійному колі, формують стандарти взаємодії та оцінки власної діяльності, а також сприяють формуванню ціннісних орієнтацій, що підтримують етичні та професійні норми. Соціальні установки включають переконання, очікування і пріоритети, які прийняті у професійному середовищі, і впливають на те, як психолог інтерпретує поведінку колег, клієнтів та соціальних партнерів. Групові норми формують стандартизовані моделі взаємодії, що визначають допустимі межі вираження думок, способи ведення дискусій, правила поведінки та методи підтримки професійного контакту.

Важливим чинником розвитку комунікативної рефлексивності є критичне осмислення групових норм. Психолог має здатність оцінювати, які з норм дійсно сприяють ефективній професійній взаємодії, а які можуть обмежувати свободу самовираження або впливати на когнітивні та емоційні процеси під час роботи з клієнтами. Уміння рефлексувати над цими нормами, порівнювати їх із власним досвідом і практикою наставників сприяє формуванню більш адаптивних і гнучких комунікативних стратегій. Саме така здатність до критичного осмислення і вибору оптимальних моделей поведінки виступає важливим компонентом комунікативної рефлексивності. Соціальні установки та групові норми також стимулюють розвиток емпатії та розуміння ролі іншої людини в комунікації. Усвідомлюючи стандарти взаємодії, психолог формує здатність до передбачення реакцій колег і клієнтів, адаптує власну поведінку до етичних та професійних вимог, а також оцінює ефективність вибраних стратегій. Крім того, ці чинники сприяють розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів, що є невід'ємною частиною професійної діяльності психолога [5].

Морально-етичні орієнтири студентів-психологів є важливими соціально-психологічними чинниками, що формують та розвивають їх комунікативну рефлексивність як складову професійної діяльності. Усвідомлення етичних принципів професійної діяльності психолога забезпечує усвідомлене прийняття рішень під час комунікації з клієнтами, колегами та представниками міждисциплінарних команд. Студенти, які активно інтегрують у власну практику стандарти конфіденційності, дотримуються професійних норм і правил етичної поведінки, демонструють високий рівень самостереження та здатності до оцінки власних дій у контексті взаємодії з іншими. Така орієнтація формує базу для розвитку здатності рефлексивно аналізувати власну поведінку, оцінювати її відповідність професійним вимогам та враховувати моральні наслідки своїх дій.

Дотримання етичних стандартів стимулює розвиток здатності до емпатійного сприйняття іншого та розуміння його потреб. Студенти, орієнтовані на моральні принципи професійної діяльності, більш уважні до невербальних сигналів, інтонації та емоційного стану клієнта, що є необхідним компонентом ефективної комунікації. Вони здатні аналізувати власні емоційні реакції і коригувати їх, забезпечуючи конструктивну взаємодію та запобігаючи

виникненню конфліктних ситуацій. Етичні стандарти визначають також межі прийнятної поведінки, сприяють розвитку здатності до критичного мислення. Студенти навчаються оцінювати власні дії у порівнянні з нормами професійного середовища, розуміти можливі наслідки для клієнта, колег і суспільства загалом. Таке усвідомлення підвищує здатність до рефлексивного аналізу, дозволяючи визначати, які дії відповідають етичним вимогам, а які потребують корекції.

Соціальний досвід та практична діяльність виступають одним із важливих соціально-психологічних чинників розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога. Безпосередня участь студентів у практиках, стажуваннях, терапевтичних та консультативних сесіях забезпечує глибоке занурення у професійне середовище та формує уміння застосовувати теоретичні знання у реальних ситуаціях взаємодії з клієнтами. Через такий досвід майбутні психологи набувають навичок критичного аналізу власних комунікативних стратегій, оцінюють ефективність різних підходів у роботі з клієнтами та колегами, що сприяє розвитку їх здатності до самоспостереження і самокорекції. Участь у практичній діяльності стимулює розвиток здатності усвідомлювати власні емоційні реакції, регулювати їх та інтегрувати у професійну комунікацію, що є основою комунікативної рефлексивності.

Важливо підкреслити, що соціальний досвід дає змогу майбутнім психологам формувати рефлексивне ставлення не лише до власної поведінки, але й до процесів взаємодії в цілому. Завдяки цьому розвивається здатність до аналізу комунікативних патернів, передбачення наслідків своїх дій та вибору найбільш ефективних стратегій для досягнення професійних цілей. Практичний досвід у поєднанні з наставництвом і супервізією формує у студентів усвідомлену здатність до самокорекції та самоспостереження, що є основою професійної компетентності фахівця-психолога. Регулярне відпрацювання комунікативних і рефлексивних навичок забезпечує зміцнення професійних установок та формування стійких моделей взаємодії з клієнтами [2].

Зворотний зв'язок від оточення виступає одним із важливих соціально-психологічних чинників розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога. Зокрема, конструктивна оцінка власних комунікативних дій з боку наставників, колег та клієнтів надає майбутньому спеціалісту можливість усвідомити ефективність або недостатність своїх стратегій взаємодії, що сприяє розвитку здатності до самокорекції та глибшого аналізу власної поведінки. Зворотний зв'язок дає змогу студентам психологічних спеціальностей виявляти сильні сторони, визначати напрямки для вдосконалення та адаптувати комунікативні підходи до різних контекстів професійної взаємодії, що безпосередньо впливає на формування комунікативної рефлексивності.

Важливим аспектом розвитку комунікативної рефлексивності через зворотний зв'язок є уміння студентів аналізувати отриману інформацію без

упереджень, визначати її релевантність до власної практики та застосовувати для корекції поведінки. Такий процес формує критичну самосвідомість, дає змогу уникати автоматичних реакцій та покращує якість професійної взаємодії. Учасник освітнього процесу в закладі вищої освіти навчається оцінювати власну комунікативну поведінку не лише з позиції зовнішнього спостерігача, але й з позиції внутрішньої рефлексії, що сприяє інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів професійної діяльності [4].

Отже, соціально-психологічні чинники відіграють ключову роль у розвитку комунікативної рефлексивності як необхідної складової професійної діяльності психолога, оскільки забезпечують інтеграцію індивідуального досвіду з вимогами соціального середовища та професійними стандартами. Освітнє середовище, професійні групові взаємодії, соціальні норми та цінності, а також емоційна підтримка значущих інших формують здатність майбутнього фахівця усвідомлювати власні комунікативні дії, критично їх оцінювати й здійснювати адекватну самокорекцію. Розуміння цих чинників дає змогу оптимізувати процес професійної підготовки психологів й підвищити ефективність їх діяльності у сфері міжособистісної взаємодії та психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варбан М. Ю. Рефлексія професійного становлення у студентські роки : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009. 18 с.
2. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : Вежа, 2003. 320 с.
3. Основи психології : підручник / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
4. Приходько Ю.О. Практична психологія : введення в професію : навч. посіб. Київ : Каравела, 2010. 232 с.
5. Степанов С.Ю. Проблема формування типів рефлексії у розв'язанні творчих задач. *Педагогіка і психологія*. 2002. № 1. С. 99-104
6. Щербакова І. М. Психодіагностика професійного самовизначення особистості. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 324 с.

ОСОБЛИВОСТІ ГУМАНІТАРНИХ ПЕРЕГОВОРІВ. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ НА ПОВЕДІНКУ СТОРІН В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ЗАРУЧНИКОВИХ СИТУАЦІЙ

Конфлікт (від лат. *conflictus* – зіткнення) – це зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій або поглядів суб'єктів соціальної взаємодії. Кожна сторона робить усе, аби була прийнята саме її точка зору чи мета, і водночас перешкоджає іншій стороні робити те саме [7, с. 11]. Під час війни через її руйнівний характер права людини зазнають масштабних і систематичних порушень, що загострює конфлікти й робить гуманітарні переговори для сторін питанням виживання та життєвої значущості.

Типи конфліктів:

- внутрішньоособистісний – боротьба всередині людини між її цінностями чи інтересами;
- міжособистісний – суперечність між двома людьми;
- міжгруповий – зіткнення інтересів груп (наприклад, представники влади – продавці квітів);
- соціальний або організаційний – пов'язаний із системою управління, правилами або статусом.

Найпоширенішою ознакою для класифікації конфліктів за М. Дойч є співвідношення між об'єктивним станом справ і тим станом, який реально склався у свідомості конфліктуючих сторін. Він виокремлює такі типи:

- реальний конфлікт – об'єктивно існує й адекватно сприймається;
- випадковий (умовний) конфлікт – залежить від обставин, що можуть змінюватися, але ці обставини не усвідомлюються сторонами;
- зміщений конфлікт – за реальним конфліктом приховується інший, глибинний;
- помилково приписаний конфлікт – ситуація помилково тлумачиться як конфліктна;
- латентний конфлікт – конфлікт, який «має відбутися», але не виникає, бо не усвідомлюється;
- хибний конфлікт – реальних підстав для конфлікту немає, але він існує у сприйнятті сторін [7, с. 19].

У гуманітарних переговорах, особливо в умовах війни та заручникових ситуацій, важливо усвідомлювати, що реальні ризики для життя й безпеки часто

переплітаються з викривленими уявленнями, пропагандистськими повідомленнями та прихованими страхами. Одним із провідних способів урегулювання таких конфліктів є діалог, заснований на відкритому висловлюванні позицій, активному слуханні та застосуванні інструментів конструктивного спілкування.

Гуманітарні перемовини в умовах війни та інших криз — це складний багатоплановий процес, у якому переплітаються дипломатичні, психологічні, етичні виміри та інструменти кризової комунікації. Їхня основна мета — досягнення домовленостей, спрямованих на захист життя, прав і гідності цивільного населення, забезпечення гуманітарних коридорів, звільнення заручників чи евакуацію постраждалих. Сучасну концепцію міжнародних переговорів неможливо уявити без інформаційних технологій та ЗМІ [4, с. 10], які, з одного боку, інформують і мобілізують, а з іншого - формують додаткове емоційне навантаження, активують тригери й посилюють вплив на емоційний стан споживачів інформації.

В умовах високого стресу сторони часто діють нераціонально, керуючись базовими інстинктами – страхом, гнівом, прагненням контролю. Ефективний переговорник має вміння розпізнавати емоційні стани, регулювати власний рівень тривоги й утримувати контакт навіть із вороже налаштованою стороною. Ключовим чинником є емоційна стабільність, емпатія та здатність до саморегуляції [2, с. 21]. До основних психологічних механізмів впливу належать: дзеркальне відображення поведінки партнера як спосіб встановлення контакту; когнітивна реструктуризація, що дає можливість змінити сприйняття ситуації (від образу «ворога» до бачення базових людських потреб); контейнерування емоцій як здатність «вміщати» агресію іншої сторони без втрати самоконтролю; невербальна комунікація, що підтримує довіру та відчуття безпеки [3, с. 128].

Практичні рекомендації. Доцільно:

- ввести в навчальні програми для медіаторів та переговорників, наприклад на тему: «Змістово-комунікативна майстерність медіатора/переговорника в умовах війни та гуманітарних криз» з тренінговими завданнями та відеосупервізією;

- розробити прикладні тренінгові програми, спрямовані на розвиток умінь емпатійної саморегуляції та роботи з конфліктними наративами, а також навчальні модулі з кризової комунікації та керування власним емоційним станом;

- запроваджувати регулярну супервізію та саморефлексію як інструменти підтримки професійного зростання медіаторів і переговорників, організовувати рефлексійні відновлювальні сесії після опрацювання особливо складних переговорних ситуацій.

Практичні поради ненасильницького спілкування (далі - ННС) щодо роботи з гнівом дають змогу зрозуміти рівень болю людини і перетворити гнів на усвідомлення потреб. «Коли ми усвідомлюємо свої потреби, гнів поступається

місцем почуттям, які служать життю» [1, с. 176]. У ННС згадуються чотири варіанти реакції, коли ми чуємо повідомлення, яке важко прийняти:

- звинувачувати себе;
- звинувачувати інших;
- відчувати власні почуття й потреби;
- відчувати почуття та потреби інших [1, с. 177].

Практика пропрацювань «Кроки до вираження гніву» включає:

- зупинитися й звернути увагу на дихання;
- визначити свої думки-судження;
- зв'язатися з власними потребами;
- висловити свої почуття та незадоволені потреби [1, с. 179].

Застосування таких практичних інструментів для безконфліктного спілкування та ефективної взаємодії в будь-якій ситуації є потужним ресурсом у мистецтві діалогу. ННС – це спосіб спілкування, який надихає нас говорити «від серця» [1, с. 25] і особливо важливий у гуманітарних та заручникових переговорних контекстах.

Гуманітарні переговори є не лише дипломатичним, а й психологічним процесом, у якому емпатія, контроль емоцій і здатність до побудови довіри визначають ефективність домовленостей [2, с. 23]. Ключову роль відіграють емоційна саморегуляція, психологічна стійкість, супервізія фахівців та володіння описаними психологічними механізмами впливу – дзеркальним відображенням, когнітивною реструктуризацією, контейнеруванням емоцій. Застосування принципів ненасильницького спілкування допомагає трансформувати гнів і страх у розуміння потреб, формуючи емпатійний контакт і підґрунтя для стійких домовленостей, спрямованих на збереження життя, гідності та миру.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ненасильницьке спілкування. Мова життя / Маршалл Б. Розенберг. За ред. прінт. 2020. 256 с.
 2. Arms Almengor R. Reflective Practice and Mediator Learning: A Current Review. *Conflict Resolution Quarterly*. 2018. Vol. 36. P. 21–38.
 3. Stouraiti A. The Use of Psychodrama in Mediation Training. *Rivista sulla formazione dei conflitti*. 2021. № 1. С. 128–135.
 4. Виговська О. Теорія та практика міжнародних переговорів. К. : КНУ ім. Б. Грінченка, 2023. 280 с.
 5. Федоренко І. Психологія кризових комунікацій : навчальний посібник. Львів : Світ, 2022. 180 с.
 6. Гуманістичні орієнтири в методології психологічної науки : монографія / за ред. Г. О. Балла. – К. : Педагогічна думка, 2007. 98 с.
- Медіація у професійній діяльності юриста / за ред. Н. Крестовської, Л. Романадзе. Одеса : Екологія, 2019. 340 с.

ОСНОВИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ В КОНТЕКСТІ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН

Сучасні сімейні взаємини переживають складні трансформації під впливом соціальних, економічних та психологічних чинників. Війна, постійні стресові навантаження, інформаційна перевантаженість та зміни у ціннісних орієнтирах посилюють напругу у стосунках між партнерами, ускладнюючи емоційну комунікацію та взаєморозуміння. Зростає кількість пар, які звертаються по психологічну допомогу через труднощі у побудові довіри, прояві почуттів та конструктивному вирішенні конфліктів. У цьому контексті особливої значущості набуває **гештальт-терапія** як гуманістичний напрям психологічної практики, орієнтований на усвідомлення власних переживань, відповідальність за власні реакції та відновлення автентичного контакту між людьми. Її цілісний підхід дозволяє не лише працювати з індивідуальними проблемами, а й глибоко розуміти динаміку сімейної системи, у якій кожен учасник водночас впливає і зазнає впливу з боку інших.

У контексті сімейної взаємодії гештальт-терапія висуває одностайне розуміння особистості як елемента змінного й динамічного соціально-психологічного простору, в якому виникають, поглиблюються і трансформуються міжособистісні зв'язки. Сім'ю у даному підході можна розглядати як **єдину систему**, де кожен член одночасно впливає і перебуває під впливом спільної та емоційної сфери, залучаючи явища переносу, проєкції та контрпереносу. З огляду на це, особливої ваги набуває поняття **відповідальності за власні переживання**, що є центральним елементом гештальт-підходу: кожен партнер у подружжі визнає, що його реакції є результатом його власного досвіду, а не прямим наслідком дій іншого.

Гештальт-терапія, заснована у 1940-х роках Фріцом Перлзом, Лаурою Перлз та Полом Гудманом, є напрямом гуманістичної та екзистенційної психотерапії, який базується на філософських принципах феноменології, польової теорії та теорії саморегуляції організму. Її основним об'єктом вивчення є **суб'єктивний досвід індивіда в поточному моменті (тут-і-зараз)**, а ключовим завданням є відновлювання **цілісності особистості**, порушеної внаслідок внутрішніх конфліктів або незавершених психоемоційних процесів [1]. В таблиці 1 зобразимо основні складові теоретичної основи гештальт-терапії в контексті сімейних взаємовідносин.

Феноменологічний підхід, який знаходиться в основі гештальт-терапії, базується на чіткому визначенні людського досвіду без його тлумачення чи оцінювання. Увага зосереджується не минулому чи майбутньому, а те, що

відбувається «тут і тепер», тобто почуття людини у моменті. Якщо спроектувати це у сферу сімейних взаємин, то можна окреслити, що йдеться не про аналіз попередніх подій, а про усвідомлення того, який мають вплив дані події на сьогоднішній емоційний стан і характер взаємодії між партнерами.

Таблиця 1

Роль гештальт-терапії у гармонізації сімейних взаємин

Категорія	Зміст (академічне пояснення)
Теоретична основа	Заснована на поєднанні феноменології (Гусерль), гештальт-психології (Келер, Коффка, Вертгаймер), екзистенціалізму та польової теорії (Левін). Спрямована на цілісне усвідомлення себе в контексті середовища.
Об'єкт терапії	Суб'єктивний досвід особистості в «тут-і-зараз», включаючи емоційні, тілесні, когнітивні й поведінкові прояви. У контексті сімейних стосунків — це міжособистісна динаміка партнерів.
Мета в сімейному контексті	Відновлення контакту, усвідомлення невирішених емоцій, завершення незавершених гештальтів, формування автентичної комунікації між партнерами.
Ключові принципи	1. Принцип «тут-і-зараз» – фокус на актуальному досвіді. 2. Феноменологічна позиція – утримання від оцінок, спостереження за власним досвідом. 3. Відповідальність за власні реакції. 4. Усвідомлення і саморегуляція.
Типові терапевтичні техніки	- Техніка порожнього стільця; - Усвідомлення тілесних реакцій; - Виявлення проєкцій, інтроєкцій, ретрофлексій; - Завершення гештальту через проговорення та діалог.
Роль у налагодженні стосунків	- Покращення емоційної регуляції партнерів; - Формування відкритої, чесної комунікації; - Відновлення емпатії та довіри; - Зниження інтенсивності конфліктогенних патернів взаємодії.
Переваги для пари	- Підвищення емоційної близькості; - Усвідомлення особистих потреб і меж; - Розпізнавання й деконструкція деструктивних комунікативних сценаріїв; - Створення простору для змін і зростання.

Джерело: складено автором на основі [2-5]

У випадках, якщо конкретні емоційно важливі стани залишаються незавершеними, вони трансформуються у форму, так званих незавершених гештальтів. Подібні обставини залишаються у психіці як невирішені фрагменти досвіду, що продовжують впливати на сьогочасну поведінку людини та викривляють сприйняття партнера. Приміром, неоголошені образи, витримана злоба або пригнічений сором, що виникли у попередніх конфліктах, можуть підштовхувати до повторення тих же реакцій у нових обставинах. Як наслідок, у стосунках виникає замкнене коло, у якому старі емоції керують теперішніми взаємодіями.

Незавершений ґештальт доцільно розглядати як наповнений емоціями досвід, який не дістав свого подальшого природженого завершення, був неусвідомлений, або неприйнятий. У подружніх стосунках такі ґешталти акумулюють у формі прихованих емоційних блоків, напруженості у спілкуванні, дистанції між партнерами чи повторюваних шаблонів поведінки. Вони поступово звужують простір щирого контакту, породжують відчуття фрустрації, недовіри або внутрішньої ізоляції.

Закінчення подібних незакритих досвідів у ґештальт-терапії чиниться крізь процес усвідомлення, вербалізації, емоційного проживання та подальшої інтеграції переживань у власну особистісну історію. У роботі з подружніми парами цей процес сприяє: звільненню емоційної енергії, необхідної для теперішньої взаємодії; відновленню діалогу та живого контакту в просторі «тут і тепер»; трансформації деструктивних реакцій у більш гнучкі та адаптивні способи поведінки.

Ґештальт-терапія у контексті сімейних взаємин виявляється ефективним підходом до гармонізації подружнього спілкування, оскільки допомагає партнерам усвідомити власні емоції, завершити незавершені ґешталти та відновити живий контакт «тут і тепер». Основними чинниками покращення стосунків є відповідальність за власні переживання, відкритість до діалогу й розвиток емоційної чутливості. На нашу думку, доцільно ширше впроваджувати елементи ґештальт-підходу у психологічне консультування сімей і навчальні програми для майбутніх фахівців, оскільки цей метод сприяє розвитку культури усвідомленої взаємодії, довіри та внутрішньої зрілості у партнерських стосунках.

ЛІТЕРАТУРА

1. Perls, F.S., Hefferline, R.E. and Goodman, P. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. Dell, New York .1951. 352.
2. Бойко Н. М., Сергієнко О. А., Вертегел В. Д. Роль незавершених ґештальтів у формуванні психологічного стану особистості. In *The 4 th International scientific and practical conference "Scientific research: modern challenges and future prospects"* (November 18-20, 2024) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2024. 735 p.
3. Костюченко О. В. Артпрактика в ґештальт-підході до антикризової інтервенції. *Вчені записки Таврійського національного університету імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 2025. 36, 75-1.
4. Будник Д., Савіщенко В. (2024). Психотехніка у ґештальт-психології. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (October 18, 2024; Berlin, Germany), 2024. 169–171. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/2137>
5. Володарська Н. Д. Ґештальт-технології у відновленні психологічного здоров'я особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2022. (1), 68-73.

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПСИХОСОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ ІЗ ПРОФЕСІЙНО ВИСНАЖЕНИМИ ОСОБАМИ

Професійне виснаження, або синдром емоційного вигорання, є однією з найбільш актуальних проблем сучасного суспільства, яка зачіпає представників різних професій. Воно проявляється емоційною, фізичною та психологічною втомою, котра розвивається через тривалий стрес і перевантаження на роботі. Наслідком професійного вигорання є зниження ефективності праці, соціальна ізоляція, депресія та інші психосоматичні розлади. Одним із найбільш перспективних методів профілактики та корекції таких явищ є арт-терапія.

Арт-терапія – це метод психотерапії, який використовує творчі процеси та художню діяльність як інструмент для самовираження, самопізнання та емоційного зцілення. Вона базується на ідеї, що творчість є природним способом вираження внутрішнього світу людини, а процес створення художніх творів сприяє розкриттю емоцій, зниженню стресу та розвитку внутрішньої гармонії [1, с. 63–64]. Арт-терапія не вимагає від учасників художніх навичок; важливим є сам процес творчості та його вплив на психоемоційний стан.

Історія арт-терапії налічує понад століття. Термін «арт-терапія» вперше був введений британським художником Адріаном Хіллом у 1938 році в книзі «Мистецтво проти хвороб», де він описував свій досвід роботи з пораненими бійцями та пацієнтами санаторію, відзначаючи позитивний вплив образотворчого мистецтва на емоційний стан та процес одужання. У 1945 році Хілл заснував Британську асоціацію арт-терапевтів, заклавши основу для розвитку методики у медичній, психологічній та соціальній сферах [2, с. 6]. З часом арт-терапія вийшла за межі клінічної практики, ставши ефективним інструментом у соціальній роботі, освіті та корпоративному середовищі.

Сучасне розуміння арт-терапії визначає її як психологічно обґрунтований процес використання творчості для самовираження, зниження стресу, розвитку внутрішньої гармонії та підвищення психологічної стійкості. Арт-терапія інтегрує психологічні, соціальні та фізіологічні аспекти, які роблять її ефективним інструментом психосоціальної підтримки. Ефективність арт-терапії забезпечується низкою принципів, які створюють умови для безпечного вираження емоцій та внутрішніх переживань.

Основними принципами арт-терапії є: толерантне прийняття – створення безпечного простору для вираження будь-яких емоцій; позитивне мислення – фокусування на ресурсах та внутрішньому потенціалі клієнта; унікальність особистості – індивідуалізація методів відповідно до потреб; безпека творчості –

захист від критики та осуду; спонтанність та імпровізація – стимулювання природних проявів творчості [2, с. 12]. Арт-терапія дає змогу людині висловити емоції, які важко вербалізувати, активізує внутрішні механізми саморегуляції та мобілізує психологічні ресурси. Вона виступає як метод психоемоційної стабілізації, самопізнання та розвитку особистісного потенціалу.

На практичному рівні арт-терапевтичні підходи реалізуються через різноманітні техніки, спрямовані на гармонізацію емоційного стану та розвиток внутрішніх ресурсів. Серед основних методів арт-терапії, які використовуються для підтримки психосоціального здоров'я, виділяють: ізотерапію – малювання для вираження внутрішніх переживань, розвиток уяви та моторики, корекцію психоемоційного стану; музикотерапію – активну (виконання музики) та пасивну (слухання мелодій), яка знімає втому, сприяє релаксації та стабілізації сну; нейрографію – візуалізацію внутрішніх конфліктів і проблем, формування навичок саморегуляції та контролю емоцій; пісочну терапію та казкотерапію – корекцію самооцінки, усвідомлення внутрішнього досвіду, опрацювання травматичних спогадів; колаж, мандалатерапію, маскотерапію – формування внутрішньої гармонії, розвиток креативності та соціальних навичок; серійне малювання – послідовні малюнки, які відображають емоційний стан і допомагають спостерігати прогрес у подоланні стресу та вигорання [3, с. 38–39; 4, с. 22–24]. Вибір конкретних технік залежить від рівня емоційного виснаження, характеру роботи та цілей програми підтримки.

Для комплексної профілактики професійного вигорання арт-терапія реалізується у трьох напрямках: креативному – стимулює гнучкість мислення, розвиток креативності; корекційному – спрямованому на опрацювання травматичних ситуацій і подолання вже наявних проявів вигорання; профілактичному – формує навички саморегуляції, контролю емоцій та внутрішніх ресурсів [1, с. 65]. Доцільним є поєднання арт-терапевтичних практик із тренінгами, балінтівськими групами, настільними іграми та елементами ігрофікації, які знижують рівень стресу та підвищують мотивацію до роботи.

Щоб арт-терапія ефективно виконувала профілактичну та підтримувальну функції, необхідно грамотно організувати її впровадження в робоче середовище. Важливо починати з оцінки потреб і залучення зацікавлених сторін – керівництва, служби охорони праці, відділу кадрів. Пілотні проєкти на обмеженій групі працівників дають можливість відпрацювати логістику сесій, оптимізувати набори матеріалів і структурувати формат рефлексії. Згодом програму можна масштабувати на інші підрозділи.

Організаційні механізми підтримки мають включати виділення часу в робочому графіку на короткі арт-паузи, створення умов для регулярних творчих сесій, забезпечення доступного простору та матеріально-технічного оснащення. Корпоративні політики повинні гарантувати конфіденційність результатів і творчих робіт учасників. Поєднання групових і індивідуальних форматів дає змогу досягнути синергії між командною роботою та особистісною стабільністю.

Оцінка ефективності арт-терапевтичних програм має бути системною та включати кількісні й якісні показники [5, с. 30]. Регулярні опитування рівня емоційного виснаження, самооцінки ресурсу, задоволеності роботою, а також аналіз показників відсутності на робочому місці допомагають простежити динаміку змін. Якісні дані зосереджуються на інтерв'ю з учасниками, аналізі творчих робіт і спостереженнях фасилітаторів. Для коректної оцінки результатів варто проводити вимірювання на початку програми, після завершення курсу та через кілька місяців після втручання.

Попри доведену ефективність арт-терапії, її впровадження може супроводжуватись низкою труднощів: скепсисом співробітників, браком часу, страхом осуду чи небажанням відкриватись емоційно. Подолати бар'єри допомагає системне інформування про наукові підстави методики, демонстрація коротких і простих вправ, а також створення правил конфіденційності та безпеки під час сесій.

Економічний ефект інтеграції арт-терапії проявляється у підвищенні продуктивності, зниженні витрат на лікарняні дні та ротацію персоналу, а також у зміцненні командного духу і задоволеності роботою. Інвестиції в підготовку фасилітаторів і мінімальне матеріальне забезпечення швидко окуповуються зменшенням непродуктивних витрат і збільшенням залученості працівників [6, с. 146-148]. Для довгострокового ефекту доцільно поєднувати арт-терапію з тренінгами з емоційного інтелекту, супервізіями та програмами працівничого благополуччя.

Підсумовуючи, арт-терапія є доступним, гнучким і практично орієнтованим інструментом для підтримки працівників, котрі зазнають професійного вигорання. Її успішне впровадження вимагає чіткого планування, підготовки фахівців, продуманої системи оцінювання та постійної підтримки з боку організації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Головатюк І. Г. Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2017. Вип. 2. С. 63-66.
2. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті. Київ: Шкільний світ, 2007. 120 с.
3. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія. 2020. № 2. С. 34-41.
4. Дмитриченко В. І. Ресурси арт-терапевтичних методів для підтримки благополуччя особистості в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія». Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 44 с.
5. Мірошніченко О. А. Арт-технології : навчально-методичний. Житомир : ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк», 2024. 180 с.
6. Шопша М., Марченко С. Арт-терапія як засіб профілактики професійного вигорання. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, (2 (67), 2025. С. 145-149.

ЦИФРОВЕ СПІЛКУВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Цифрове спілкування як феномен сучасності передбачає міжособистісну взаємодію, що реалізується через цифрові технології – соціальні мережі, месенджери, платформи для відеоконференцій та інші онлайн-середовища. Його ключові характеристики включають асинхронність (можливість відкладеної відповіді), певний рівень анонімності, скорочення невербальних сигналів, що компенсується використанням емоційних позначень, а також потенціал для створення ідеалізованого образу себе [1].

Сучасна цифрова комунікація виконує низку ключових функцій, що відповідають основним соціальним та психологічним потребам особистості. Одним з найпоширеніших мотивів використання такого способу комунікації є підтримання існуючих соціальних зв'язків. Цифрові платформи стали універсальним інструментом для збереження контактів з уже сформованим колом спілкування, дозволяючи підтримувати зв'язок з друзями та родичами незалежно від географічної відстані. За допомогою месенджерів і соціальних мереж користувачі можуть швидко координувати спільні плани, обмінюватися повсякденними новинами та створювати спільні цифрові простори у вигляді тематичних чатів і груп, що виконують роль віртуальних соціальних осередків.

Цифрове середовище відкриває унікальні можливості для соціального розширення, дозволяючи знайомитися з людьми зі схожими інтересами, професійними захопленнями чи життєвими поглядами. Професійний нетворкінг через платформи LinkedIn чи спеціалізовані спільноти сприяє кар'єрному розвитку та обміну досвідом, а участь у міжкультурних проєктах і групах розширює світоглядні горизонти.

Для багатьох користувачів цифрове спілкування виконує важливу компенсаторну функцію, заповнюючи дефіцит офлайн-спілкування. Воно стає засобом подолання соціальної ізоляції та самотності, особливо для людей з обмеженими можливостями пересування, тих, хто перебуває у географічній ізоляції, чи осіб із соціальною тривожністю [2; 3]. У таких випадках віртуальне спілкування дозволяє частково задовольнити потребу в соціальних контактах та емоційній близькості, хоча і не може повністю замінити живу комунікацію.

Цифровий простір надає унікальну можливість для конструювання бажаного соціального образу, експериментування з різними ролями та пошуку

власної ідентичності через взаємодію з різноманітними спільнотами. Інформаційні потреби також є важливим драйвером цифрової комунікації, оскільки соціальні мережі та спеціалізовані платформи забезпечують швидкий доступ до актуальної інформації, фахових знань і навчальних матеріалів.

Вплив цифрового спілкування на психологічне благополуччя має складний, подвійний характер. З одного боку, воно відкриває низку позитивних можливостей. По-перше, це значно розширює доступ до соціальної підтримки. Люди отримують змогу підтримувати зв'язки на великих відстанях, знаходити спільноти за інтересами, яких може не вистачати в офлайн-середовищі, та анонімно звертатися за психологічною допомогою. По-друге, воно слугує важливим засобом компенсації дефіциту спілкування для таких груп, як люди з обмеженими можливостями, тимчасово ізольовані особи чи ті, хто страждає від соціальної тривожності. По-третє, цифровий простір створює унікальні умови для самовираження та ідентифікації, пропонуючи відносно безпечне поле для експериментів зі своїм образом, висловлювання непопулярних думок та пошуку одностудців.

З іншого боку, існують значні ризики та негативні наслідки. Яскравим феноменом став парадокс самотності: коли людина має сотні віртуальних контактів, але відчуває глибоку емоційну порожнечу та ізоляцію через зменшення глибини та інтимності спілкування. Соціальні мережі часто породжують ефект «соціального порівняння», коли користувачі постійно порівнюють своє реальне життя з ідеалізованими образами інших, що призводить до зниження самооцінки, тривоги та депресивних станів [4]. Психічне виснаження також зростає через інформаційну перевантаженість, страх пропустити щось важливе, а також ризик зіткнутися з кібербулінгом та токсичною комунікацією. Крім того, тривале перебування в цифровому середовищі може формувати залежність від зовнішнього схвалення (у вигляді лайків, репостів, коментарів), підриваючи автономію та самоцінність особистості.

Вплив цифрового спілкування на психологічне благополуччя визначається низкою ключових факторів. Серед них – якість споживаного контенту та характер онлайн-взаємодій (конструктивні чи деструктивні), початкова мотивація користувача (справжній пошук зв'язку чи гаяння часу), здатність підтримувати здоровий баланс між віртуальним і реальним життям, а також рівень розвитку критичного мислення та медіаграмотності.

Таким чином, цифрове спілкування слід розглядати не як однозначне зло чи добро, а як потужний інструмент, ефект якого залежить від способу його використання. Основним завданням для сучасної людини є розвиток цифрової гігієни – усвідомленого та збалансованого підходу до онлайн-спілкування, що дозволяє максимізувати його переваги та мінімізувати ризики для психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–66. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf (дата звернення: 01.10.2025).
2. Скочко М., Салата Н. Цифрове забезпечення соціально-психологічної допомоги вразливим категоріям населення. *Social Work and Education*. 2022. Vol. 9, No. 4. С. 478–486. URL: <https://journals.uran.ua/swe/article/view/271598> (дата звернення: 01.10.2025).
3. Бондаренко О. Ю. Психологічні особливості спілкування у соціальних мережах самотніх людей. *Херсонський державний університет*. 2021. 7 с. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu.ua/bitstreams/115377d7-e60e-4c17-80ec-da4483abed55/download> (дата звернення: 01.10.2025).
4. Hunt M. G., Marx R., Lipson C., Young J. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2018. Vol. 37, No. 10. P. 751–768. URL: https://www.researchgate.net/publication/328838624_No_More_FOMO_Limiting_Social_Media_Decreases_Loneliness_and_Depression (дата звернення: 01.10.2025).

ДИНАМІКА СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

Динаміка смислової сфери особистості впродовж життя. Смилова сфера особистості виступає базовою системоутворювальною структурою, що визначає характер її саморегуляції, життєвої позиції та здатності до усвідомленого вибору. Саме в ній відображається суб'єктивне ставлення людини до світу, інших людей і самої себе. За визначенням О. Висоцької, категорії «значення» та «смысл» у психологічному дискурсі відображають дві сторони внутрішнього світу особистості — когнітивну та екзистенційну [3, с. 17].

Смилова сфера розвивається поступово, у взаємодії з ціннісною системою та досвідом особистості. У дитинстві провідну роль відіграє засвоєння елементарних смислів через діяльність, гру, взаємини з батьками. У підлітковому віці цей процес стає більш усвідомленим: з'являється прагнення осмислити себе та своє місце серед інших. Саме тут зароджується потреба у самовизначенні, що визначає подальшу смислотворчу динаміку [5, с. 95].

Юність характеризується активним пошуком сенсу власного існування, співвіднесенням особистісних і суспільних цінностей. Людина осмислює життєві цілі, відкриває нові смислові горизонти, формує внутрішню узгодженість між «хочу» та «можу». У цей період, як зазначає Т. Антоненко, ціннісно-смилова сфера стає фундаментальною основою духовної безпеки та самозбереження особистості [1, с. 26].

У зрілому віці смислотворення стає більш інтегрованим. Смилова сфера спрямована на узгодження різних сфер життя – кар'єри, сім'ї та громадських справ. Зрілі особистості не лише прагнуть досягти особистих амбіцій, а й шукають сенсу у взаємодії з іншими, у роботі та соціальних зобов'язаннях [5, с. 99]. Саме на цьому етапі люди демонструють здатність переоцінювати життєві події та відновлювати внутрішню цілісність після криз.

Пізня дорослість і старість є періодом інтеграції смислів: особистість прагне осмислити пройдений шлях, прийняти зміни, знайти сенс у передачі досвіду, турботі про близьких, духовному розвитку. Як зазначають Л. Журавльова та Н. Мужанова, саме в цей період відбувається найбільш глибоке переосмислення ціннісно-смилової сфери, що забезпечує внутрішню цілісність навіть в умовах втрат [4, с. 68].

Таким чином, динаміка смислової сфери особистості відображає загальний вектор особистісного розвитку — від зовнішньо заданих значень до власних, глибинно усвідомлених сенсів. Її становлення свідчить про зрілість, здатність до

рефлексії, моральної автономії й духовної стійкості, що підтверджує думку В. Банделюка про те, що ціннісно-сміслова сфера є центральним об'єктом психологічного пізнання [2, с. 13].

ЛІТЕРАТУРА

1. Антоненко Т. Л. Ціннісно-сміслова сфера особистості – фундаментальна основа її духовної безпеки. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2017. Вип. 3, № 78. С. 25–34.
2. Банделюк В. А. Ціннісно-сміслова сфера особистості як об'єкт психологічного пізнання. Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук. Одеса, 2021. С. 12–14.
3. Висоцька О. Категорії значення та смислу у психологічному дискурсі. Іноземна філологія. 2018. Вип. 131. С. 16–24.
4. Журавльова Л. П., Мужанова Н. В. Динаміка ціннісно-сміислової сфери учасників субкультур. Психологія: реальність і перспективи. 2019. № 12. С. 66–71.
5. Чайка Г. В. Ціннісно-сміслова сфера у кризові періоди розвитку особистості. Актуальні проблеми психології. 2015. Вип. 6, № 9. С. 93–101.

СОЦІОКУЛЬТУРНІ УМОВИ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ МЕХАНІЗМИ ТРАНСФОРМАЦІЇ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ УЗАЛЕЖНЕНИХ ОСІБ

Формування та підтримання адиктивної поведінки відбувається в контексті складної взаємодії індивідуальних психологічних особливостей та соціокультурних чинників, які визначають як виникнення залежності, так і потенціал її подолання. Мотиваційна сфера uzалежненої особи характеризується глибокою деформацією внутрішніх спонукань, де адиктивна активність поступово витісняє природні потреби самореалізації, соціальної взаємодії та особистісного розвитку.

Соціокультурне середовище змає потужний вплив на формування мотиваційних патернів uzалежнених осіб. Сучасні дослідники виокремлюють мікросоціальні чинники, серед яких провідну роль відіграють структура та функціонування сім'ї, економічне становище, культурні та морально-етичні традиції, а також патологічні форми виховання (гіпоопіка, гіперопіка, гіперпротекція). Водночас значний вплив також мають референтні групи, що транслують специфічні норми поведінки та ціннісні орієнтації.

Соціокультурний контекст безпосередньо впливає на формування різних типів мотивації до вживання психоактивних речовин чи підтримання адиктивної поведінки. Атарактична мотивація ґрунтується на прагненні пом'якшити або усунути явища емоційного дискомфорту, тривоги, депресії та внутрішньо-особистісних конфліктів. Гедоністична мотивація сприяє підвищенню настрою та отриманню задоволення. Субмісивна мотивація характерна для конформних, тривожних осіб, які не здатні протистояти груповому тиску. Псевдокультурна мотивація ґрунтується на бажанні бути визнаним та прийнятим до обраного кола через дотримання традицій та культурних норм певної групи.

Культурні норми суспільства, які підтримують або толерують споживання певних речовин, збільшують ймовірність розвитку залежності. Водночас соціальна стигматизація uzалежнених осіб створює бар'єри для звернення по допомогу та формує додаткові мотиви приховування проблеми, що ускладнює процес виходу із залежності. Сучасний український соціокультурний контекст, позначений ціннісною деконсолідацією та трансформаційними процесами, створює специфічні умови для розвитку адиктивних патернів поведінки.

Ключовим завданням психотерапевтичної роботи з uzалежненими особами є реконструкція мотиваційної сфери, що передбачає перехід від зовнішньої

мотивації (уникнення покарання, тиск оточення) до внутрішньої (усвідомлення власних цінностей, прагнення до особистісного зростання, відновлення соціальних зв'язків). Цей процес вимагає застосування спеціалізованих психотерапевтичних підходів, орієнтованих на роботу з амбівалентністю та активізацію внутрішніх ресурсів особистості.

Мотиваційне інтерв'ю, розроблене Міллером і Ролніком, є одним із найбільш ефективних методів роботи з мотивацією узалежнених осіб [5]. Це директивний, орієнтований на клієнта метод консультування, що базується на визначенні та мобілізації внутрішніх цінностей і цілей клієнта для стимулювання зміни поведінки. Центральним для розуміння мотиваційного інтерв'ю є положення про те, що імпульс до змін повинен виходити із власних мотивів клієнта, а не нав'язуватись ззовні. Метод спрямований на виявлення та подолання амбівалентності через аналіз переваг і недоліків нової моделі поведінки. Опір клієнта розглядається як сигнал для зміни стратегії мотивації, а віра в здатність клієнта змінитися є важливою для досягнення позитивних результатів [2].

Когнітивно-поведінкова терапія забезпечує трансформацію мотиваційної сфери через реструктуризацію дезадаптивних переконань, що підтримують залежність. КПТ сприяє формуванню критичної оцінки власної проблеми, переконання в необхідності та можливості лікування, вироблення позитивних ціннісно-смыслових настанов. Важливим аспектом є робота з тригерами рецидиву та формування альтернативних стратегій поведінки у ситуаціях ризику [3].

Діалектична поведінкова терапія, ефективна при роботі з емоційною дисрегуляцією та адикціями, включає тренінг навичок емоційної регуляції, стресостійкості та міжособистісної ефективності. ДПТ допомагає клієнтам розвивати здатність до усвідомленого вибору між адиктивною поведінкою та адаптивними стратегіями подолання дискомфорту [4].

Психодинамічна та гуманістична психотерапія сприяють глибинному переосмисленню життєвих цілей та цінностей, що лежать в основі мотиваційної сфери. Ці підходи дозволяють клієнту усвідомити несвідомі конфлікти та дефіцити, що компенсувалися через адиктивну поведінку, та знайти більш конструктивні способи задоволення базових потреб.

Ефективна психотерапевтична робота з трансформації мотиваційної сфери узалежнених осіб вимагає врахування соціокультурного контексту клієнта. Терапевт має розуміти культурні норми та цінності, що формували адиктивні патерни, аналізувати вплив референтних груп та сімейної системи на підтримання залежності. Важливим є залучення ресурсів соціального середовища для підтримки змін, включаючи сімейну терапію, групову підтримку та роботу зі стигматизацією.

Трансформація мотиваційної сфери відбувається через поступове формування нової системи цінностей, де на зміну короткочасному задоволенню від адиктивної активності приходять довготривалі цілі особистісного розвитку, відновлення стосунків, професійної реалізації. Психотерапевт допомагає клієнту побачити альтернативні способи задоволення потреб, які раніше реалізовувалися через адикцію, та сформуванати мотивацію до їх освоєння.

Трансформація мотиваційної сфери uzалежнених осіб є складним процесом, що вимагає інтегративного підходу, який враховує як індивідуально-психологічні особливості клієнта, так і соціокультурний контекст формування та підтримання залежності. Психотерапевтичні методи, орієнтовані на роботу з мотивацією, такі як мотиваційне інтерв'ю, когнітивно-поведінкова терапія та діалектична поведінкова терапія, демонструють високу ефективність у сприянні переходу від зовнішньої до внутрішньої мотивації, від адиктивних до адаптивних стратегій поведінки.

Успішність психотерапевтичної роботи залежить від здатності терапевта створити колаборативні відносини, що активізують власні ресурси клієнта, підтримують його автономію та сприяють формуванню стійкої внутрішньої мотивації до змін. Урахування соціокультурних чинників дозволяє не лише зрозуміти механізми виникнення та підтримання залежності, а й ефективно використовувати ресурси соціального середовища для підтримки процесу одужання та профілактики рецидивів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вовк В. Застосування КПТ для профілактики рецидивів у лікуванні алкогольної залежності : дипломна робота. Харків. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2021. 78 с.
2. Зливков В. Л., Сафін О.М., Сафін С.О., Коломієць Н.П. Мотиваційне інтерв'ю як метод допомоги особам з ризикованою поведінкою. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 1 (54). С. 62–68.
3. Діалектична поведінкова терапія (ДПТ) у Києві: ефективне лікування емоційної нестабільності. КПТ-центр. 2025. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://kpt-center.com.ua/statti/dialektichna-povedinkova-terapiya-dpt-u-kiyevi>
4. Кокун О. М. Профілактика поведінкових адикцій військовослужбовців. Ч.1. К. : ТОВ «7БЦ». 2025. 248 с.
5. Miller W. R., S. Rollnick. Motivational interviewing: Helping people change. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2012. 482 p.

МІЖКУЛЬТУРНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО І ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ

У добу глобалізації та діджиталізації міжкультурна комунікація стає визначальним чинником ефективної діяльності майбутніх фахівців менеджменту. Вона охоплює процеси взаємодії представників різних культур, соціальних груп та організацій, сприяє формуванню толерантності, емпатії, комунікативної культури й критичного мислення. Міжкультурна комунікація не лише полегшує професійну взаємодію у багатонаціональних колективах, а й є ресурсом розвитку особистісної зрілості, здатності до саморефлексії та відкритості до нових ціннісних систем.

Сучасний менеджер працює у середовищі, де успіх залежить від уміння налагоджувати діалог між представниками різних культур, координувати спільну діяльність та вирішувати конфлікти, що виникають через культурні відмінності. Тому підготовка майбутніх менеджерів має включати розвиток міжкультурної компетентності як інтегральної складової професійної культури. Ця компетентність охоплює знання про культурні норми, традиції, цінності, моделі поведінки, а також уміння ефективно застосовувати ці знання у професійних ситуаціях.

Особистісне зростання майбутніх менеджерів у контексті міжкультурної комунікації виявляється у формуванні ціннісних орієнтацій, спрямованих на гуманістичну взаємодію, повагу до різноманіття та самореалізацію через взаєморозуміння. Такий процес стимулює розвиток емоційного інтелекту, що є одним із ключових предикторів успішного лідерства. Адже ефективний керівник не лише управляє процесами, а й здатен відчувати соціальний контекст, адаптувати стиль спілкування до потреб партнерів і працівників.

Професійне зростання майбутніх менеджерів тісно пов'язане з розвитком здатності до кроскультурного лідерства. Цей тип лідерства базується на гнучкості мислення, відкритості до нових ідей, умінні працювати у мультикультурних командах. Дослідження останніх років підтверджують, що міжкультурна комунікація є критично важливим чинником успішності організацій у глобальному середовищі (Fang, 2021; Ting-Toomey, 2022). Вона забезпечує не лише ефективність взаємодії, а й інноваційність рішень, оскільки поєднує різні когнітивні стилі та управлінські підходи.

Формування професійної культури забезпечують інноваційні технології навчання — тренінги міжкультурної чутливості, рольові ігри, симуляції, кейс-метод, онлайн-проекти. Вони сприяють розвитку навичок толерантності, кроскультурної адаптації та комунікативної компетентності. Такі освітні практики створюють умови для засвоєння моделей поведінки, що відповідають принципам взаємоповаги, етичності та партнерства. Вони також стимулюють самоосвіту, адже міжкультурна взаємодія вимагає постійного оновлення знань про культурні контексти та сучасні глобальні тенденції.

Успішна професійна діяльність менеджера ґрунтується на гармонійному функціонуванні та розвитку низки психічних процесів, які визначають ефективність міжкультурної взаємодії. До них належать сприймання, увага, пам'ять, мислення, уява та емоційно-вольова сфера. Сприймання забезпечує адекватне розуміння поведінкових і комунікативних сигналів партнерів різних культур, увага — концентрацію на ключових аспектах спілкування, пам'ять — збереження й відтворення соціокультурних знань. Мислення та уява сприяють гнучкості під час прийняття рішень у ситуаціях культурної невизначеності, а емоційно-вольові процеси забезпечують стресостійкість, самоконтроль і здатність до емпатійного лідерства. Саме їх збалансований розвиток формує психологічний фундамент ефективної міжкультурної комунікації та професійного зростання менеджера

Таким чином, міжкультурна комунікація у підготовці майбутніх менеджерів є потужним чинником формування професійної ідентичності, особистісної зрілості та соціальної відповідальності. Вона забезпечує розвиток умінь взаєморозуміння, співпраці та креативності, що є базовими умовами ефективного функціонування у глобалізованому світі. Отже, формування міжкультурної компетентності має стати стратегічним завданням системи професійної освіти, спрямованої на підготовку лідерів нового типу — інноваційних, відкритих і соціально відповідальних.

ЛІТЕРАТУРА

1. Fang T. Global Business Negotiations: Understanding Cultural Complexity. Oxford University Press, 2021.
2. Ting-Toomey S. Communicating Across Cultures. 3rd ed. Guilford Press, 2022.
3. Thomas D., Peterson M. Cross-Cultural Management: Essential Concepts. 5th ed. Sage Publications, 2021.
4. Deardorff D. K. Manual for Developing Intercultural Competence in Higher Education. Council of Europe Publishing, 2020.
5. Левицька О. Інтеркультурна компетентність у професійній освіті: методичні орієнтири. Київ: Освіта України, 2020.

Василь Гевко

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності «Психологія»,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка (Україна)*

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ЗМІН

Сучасні соціальні процеси, зокрема трансформації, спричинені війною, інформаційною глобалізацією, нестабільністю та невизначеністю майбутнього, значною мірою впливають на психологічний стан і соціальну активність студентської молоді. У цих умовах життєстійкість виступає важливою особистісною та соціально-психологічною якістю, що забезпечує здатність до адаптації, саморегуляції та продуктивного функціонування в умовах змін.

Наукові дослідження українських психологів [1; 2; 3] підтверджують, що життєстійкість студентів є багатовимірним феноменом, який інтегрує когнітивні, емоційно-вольові та соціальні компоненти. Вона проявляється у здатності зберігати внутрішню рівновагу, переосмислювати труднощі як можливості розвитку, підтримувати соціальні зв'язки та конструктивно долати стресові ситуації.

Згідно з позицією науковиці О. Свідерської, життєстійкість тісно пов'язана з психологічною гнучкістю, яка забезпечує відкритість до нового досвіду, стійкість до невизначеності та позитивне ставлення до змін. У студентів, які володіють вищим рівнем гнучкості, виявляється більша здатність до ефективного вирішення навчальних і життєвих труднощів [2, 57-64].

Дослідниця К. Маннапова розглядає життєстійкість як чинник психологічного здоров'я студентської молоді, що сприяє формуванню адекватних стратегій подолання стресу та підвищенню рівня самоефективності. Авторка наголошує, що розвиток життєстійкості тісно пов'язаний із наявністю соціальної підтримки та позитивним освітнім середовищем [1, 100-102].

Науковиця О. Овчаренко показує, що в умовах війни життєстійкість стає ресурсом психологічного виживання, збереження ідентичності та підтримання мотивації до навчання. У студентів, які демонструють високий рівень життєстійкості, спостерігається менший рівень тривожності та емоційного виснаження [4, 53-61].

Результати досліджень Я. Запеки засвідчують, що рівень життєстійкості українських студентів у кризових умовах знижується, однак за наявності соціальної підтримки, внутрішнього локусу контролю та позитивних ціннісних орієнтацій відбувається її поступове відновлення [5, 69-96].

Таким чином, життєстійкість студентської молоді можна визначити як соціально-психологічний феномен, що виявляється у взаємодії індивідуальних ресурсів особистості та соціального середовища. Її розвиток можливий за умов психологічної підтримки, позитивного мікроклімату в академічному колективі, реалізації програм самопізнання й саморозвитку.

Життєстійкість студентської молоді — це динамічна система особистісних і соціально-психологічних ресурсів, які забезпечують гармонійний розвиток та психологічну стабільність у період суспільних трансформацій. Формування цієї якості має стати одним із пріоритетних напрямів діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, спрямованих на підтримку ментального здоров'я студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Маннапова К. Р. Особливості життєстійкості студентів. Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки та психології: збірник тез наук. робіт учасників Міжнародної наук.-практ. конф. (м. Львів, 23–24 листопада 2018 р.). Львів: Громадська організація «Львівська педагогічна спільнота», 2018. С. 100–102. Режим доступу: <https://dspace.univd.edu.ua/items/6c0648b2-48de-406f-9778-e927b70d4ecf>.

2. Свідерська О. І. Психологічна гнучкість та життєстійкість студентської молоді. Вісник Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2021. № 4(22). С. 57–64. Режим доступу: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/download/307119/303132/721707>.

3. Несправа М. В. Особливості прояву життєстійкості студентів-психологів у зв'язку з рівнем їх соціальної відповідальності. Психологія. 2025. № 1. С. 143–150. DOI: 10.32782/2709-3093/2025.1/17.

4. Овчаренко О. Життєстійкість студентів з інвалідністю та без інвалідності в умовах війни. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». 2023. № 1(17). С. 53–61. DOI: 10.17721/BPSY.2023.1(17).7.

5. Запека Я. Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентської молоді в умовах суспільно-економічної кризи. Психологічний журнал. 2019. № 3. С. 89–96. Режим доступу: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/990/943>.

6. Купреєва О. В. Психологічні фактори життєстійкості студентів з інвалідністю. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». 2020. № 1(11). С. 48–54. DOI: 10.17721/BSP.2020.1(11).7.

Марія Зуб

*магістрантка 2 курсу факультету педагогічних технологій та освіти
впродовж життя, спеціальності С4 «Психологія» (клінічна та реабілітаційна
психологія), Державний університет «Житомирська політехніка» (Україна)*

ПЕРЕЖИВАННЯ ДЕПРЕСІЇ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАЦТВА ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ

Актуальність. Проблема переживання депресивних станів у підлітковому та юнацькому віці набуває особливої значущості у зв'язку зі зростанням рівня психоемоційної напруги в сучасному суспільстві. Пандемія COVID-19, соціально-економічна нестабільність, війна в Україні та цифрова трансформація способу життя істотно вплинули на психологічне благополуччя дітей і молоді. Сьогодні питання психічного здоров'я розглядається на рівні глобальних пріоритетів, оскільки саме воно визначає якість життя, здатність до навчання, соціальної адаптації та самореалізації особистості.

За даними міжнародних досліджень, кожна шоста дитина віком від 10 до 19 років має ті чи інші прояви психічних розладів, серед яких депресія посідає провідне місце. В Україні ситуація ускладнюється воєнними діями, соціальною нестабільністю та дефіцитом психологічної допомоги, що зумовлює зростання рівня суїцидальної поведінки серед молоді.

Мета дослідження: проаналізувати соціально-психологічні чинники виникнення та перебігу депресивних станів серед підлітків і юнаків; узагальнити сучасні статистичні дані про поширеність депресії; визначити можливі напрями її психопрофілактики та психологічної підтримки у підлітків та юнацтва.

Завдання:

1. Проаналізувати поняття «депресивний стан» в сучасній психологічній літературі [4–5].
2. Описати основні особливості перебігу депресивних станів серед підлітків та юнацтва [6].
3. Виокремити основні напрямки психопрофілактики депресивних станів серед підлітків та юнацтва [7].
4. Обґрунтувати залучення системного підходу до психопрофілактики депресивних станів серед підлітків та юнацтва, організації їх психологічної підтримки [2].
5. Сформулювати практичні рекомендації для психологів щодо психопрофілактики та психологічної підтримки депресивних станів серед підлітків та юнацтва [3].

Методи дослідження: бесіда, спостереження, опитування, аналіз документів, самооцінювання, кореляційний аналіз.

Основний зміст. Психічні розлади у дітей і підлітків характеризуються серйозними змінами в емоційній сфері, поведінці, навчанні та соціальній взаємодії. Серед основних проявів виділяють тривожність, гіперактивність, поведінкові порушення, дефіцит уваги та депресивні настрої. За даними Центру контролю та профілактики захворювань США (CDC): 9,4% дітей у віці 2–17 років мають синдром дефіциту уваги з гіперактивністю; 7,4% – поведінкові порушення; 7,1% – тривожні стани; 3,2% – депресію.

Встановлено, що ці порушення мають коморбідний характер: близько 75% дітей із діагностованою депресією мають також проблеми поведінки, а 32% осіб із тривожними розладами виявляють симптоми депресивності. Депресія підліткового віку часто супроводжується суїцидальними тенденціями. У світі вона є однією з основних причин інвалідності серед молоді, а суїцид – третьою за поширеністю причиною смертності у віковій категорії 15–19 років.

За 2020 рік в Україні за даними Єдиного державного реєстру досудових розслідувань зафіксовано 123 випадки підліткових самогубств, а загалом з 2017-го – 518 випадків. Найчастіше накладають на себе руки підлітки у віці від 12 до 16 років. У 2017 році вчинили самогубство 166 підлітків, у 2018-му – 97, у 2019 – 111, а у 2020 році – 123 неповнолітніх. Станом на лютий 2021 року зафіксовано 21 випадок. Найвищі показники зареєстровано в Дніпропетровській, Харківській, Одеській, Київській і Донецькій областях. Соціально-економічні наслідки пандемії, вимушена ізоляція, страх перед невизначеним майбутнім, а також військові події на сході України суттєво погіршили психічне здоров'я громадян [1].

Важливим напрямом профілактики є функціонування служб психологічної допомоги – телефонів довіри, кризових центрів, гарячих ліній. Такі структури, як Lifeline та Всеукраїнський телефон довіри, відіграють ключову роль у запобіганні суїцидальним випадкам і підтримці психічного здоров'я населення.

Результати та висновки. Депресія у підлітковому та юнацькому віці є складним багатофакторним явищем, яке зумовлює глибокі зміни в емоційній, когнітивній і соціальній сферах особистості. Її виникнення спричинене поєднанням біологічних, психологічних і соціальних чинників. Несвоєчасне виявлення депресивних проявів призводить до стійких дезадаптаційних тенденцій, зниження самооцінки, деструктивної поведінки, а в окремих випадках — до суїцидальних дій.

Розв'язання проблеми вимагає системного підходу, що включає: розвиток програм психологічної просвіти серед батьків, педагогів і самих підлітків; удосконалення системи ранньої діагностики та психопрофілактики; створення

доступних служб психологічної підтримки в освітніх закладах; підготовку фахівців із кризової та клінічної психології.

Таким чином, питання переживання депресії серед підлітків має міждисциплінарне значення та потребує координації зусиль психологів, педагогів, медиків і державних структур. Збереження психічного здоров'я молоді є стратегічним завданням розвитку сучасного суспільства та запорукою його стабільного майбутнього.

ЛІТЕРАТУРА

1. Скільки дитячих суїцидів зафіксовано за останні роки. Відповідає ОГПУ. URL: <https://suspilne.media/107326-skilki-vipadkiv-ditacih-suicidiv-zafiksovano-za-ostanni-roki-vidpovidaie-ogpu/>
2. Бігун Н. І. (2006). Психологічні умови особистісного розвитку підлітків з депресивними розладами: Монографія / Н. І. Бігун. Кам'янець-Подільський: ПП Медобори - 2006 , 2011. 160 с.
3. Блінова О. Є. (2002). Психологічні фактори суїцидальної поведінки у підлітковому віці. Актуальні проблеми суїцидології. Зб. наукових праць. Частина 1. Київ. 31–32.
4. Дюркгайм Е. (1998). Самогубство: соціологічне дослідження / Пер. з фр. Кононович. Київ, 1998. 519 с.
5. Коханенко Л. (2002). Проблема самогубства: погляди І. Сікорського та сучасні дослід. Практична психологія та соціальна робота. № 4. С. 49–52.
6. Підліткова депресія: причини і наслідки. URL: <https://kovalivka.school.org.ua/pidlitkova-depresiya-prichini-i-naslidki-17-26-50-09-10-2020/>
7. Поліщук В. М. (2012). Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: монографія. Суми : Університетська книга. 478 с.

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 5
«РЕСУРСНЕ ПРАКТИКУВАННЯ У СОЦІОГУМАНІТАРНІЙ СФЕРІ
СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА»

SCIENTIFIC PLATFORM 5
«RESOURCE PRACTICING IN THE SOCIO-HUMANITARIAN SPHERE
OF THE MODERN SOCIETY»

УДК 159.922.7

Bohaichuk Oksana

*Teacher of Psychology, “Herojaus” Private School,
Kaunas, Lithuania*

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF A CHILD
WITH COMORBID RAD AND ADHD IN SCHOOL: A CASE STUDY
FROM A PRIVATE SCHOOL IN KAUNAS

Relevance. Inclusive education requires a high level of psychological flexibility from teachers, especially when they work with children who have behavioural or emotional disorders. Children diagnosed with comorbid Reactive Attachment Disorder (RAD) and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) often experience difficulties in self-control, impulsivity, and an increased need for attention, which significantly complicates their social and academic adaptation.

Aim of the study. The aim of this paper is to analyze pedagogical strategies and psychological mechanisms that promote the development of self-regulation and adaptation skills in a child with RAD and ADHD within a regular classroom setting in a private school in Kaunas.

Case description. A young boy with clear symptoms of RAD and ADHD joined the class. His mother either did not know or concealed the diagnosis. The student demonstrated hyperactivity, attention-seeking, and disruptive behaviour, frequently interrupting lessons and disturbing peers. His level of adaptation was extremely low, and he struggled to function within the classroom routine.

Pedagogical strategies. The teacher implemented several complementary approaches that contributed to gradual behavioural stabilization. First, positive reinforcement — directing attention to appropriate behaviour — strengthened the child’s self-esteem and redirected his need for recognition into constructive actions. Second, negative reinforcement — ignoring provocative or attention-seeking behaviour — reduced the motivation for such actions by depriving them of their intended reward. Third, agreements with classmates helped to create an atmosphere of support, teaching other children tolerance while gradually shaping the boy’s understanding of social

norms. Finally, cooperation with the mother, which included clear consequences such as “if you misbehave, you stay at home,” provided external motivation and ensured consistency between home and school expectations.

Results. After several weeks, the boy began to demonstrate elements of self-control and emotional stabilization. He started reflecting on his behaviour, asking: “Am I behaving well? Will I have to stay here, willn’t go home?” This indicated emerging self-awareness and reduced anxiety. His overall level of psychological adaptation to the school environment improved markedly, and classroom stability increased.

Discussion: risks of inclusion. At the same time, this case raises an important question – whether inclusion of a child with a pronounced behavioural disorder in a mainstream classroom is always pedagogically justified. Other students may experience distractions or a sense of unfairness. Teachers are exposed to emotional overload and potential burnout due to continuous monitoring requirements. For schools, such cases demand additional human and professional resources, as well as administrative support. Therefore, effective inclusion requires both teacher training and institutional support to prevent overload and ensure sustainable educational balance.

Conclusions. Combining positive and negative reinforcement with collective agreements and parental involvement proved effective in improving the child’s self-control and adaptation. However, this experience also demonstrates the necessity of a comprehensive support system for inclusion that considers the needs of both children with special conditions and the broader educational community.

BIBLIOGRAPHY

1. Бєлєнька Г. В. Психологічний супровід дітей з розладами поведінки. Київ: Педагогічна думка, 2019.
2. Ковальчук І. Психологічна підтримка інклюзивного навчання. Львів: Світ, 2020.
3. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Washington, DC: APA, 2013.

Olena Honcharuk

Legal Assistant at personal injury law office, Barapp Law Firm, Toronto (Canada)

Oksana Yaremko

*PhD in Law, Associate Professor, Associate Professor of the Department of
Psychology and Social Work, Mediator, Attorney,
West Ukrainian National University (Ukraine)*

CANADA'S EXPERIENCE IN DEVELOPING FAMILY MEDIATION

Family mediation in Canada has grown from small, court-linked experiments into a stable and integral part of the family justice and support system. It was first introduced to ease pressure on the courts and reduce the level of open conflict between separating partners, and today it is widely seen as a normal way to resolve issues arising from separation and divorce, especially when children are affected. Rather than pushing parents toward a “winner–loser” outcome, mediation encourages them to think about long-term co-parenting, the well-being of their children, and practical arrangements they can realistically follow. Experience has shown that, with the help of a neutral mediator, parents are more likely to reach lasting agreements and maintain at least a workable relationship, which in turn has led courts and professionals to support and expand the use of family mediation in Canada.

A key driver of this evolution has been the creation and active work of Family Mediation Canada (FMC), a national interdisciplinary association founded in 1984. FMC's mission is to promote high-quality specialised family mediation services and to support mediators across Canada through training, certification and a shared Code of Conduct [1]. By bringing together practitioners from law, social work, psychology and related fields, FMC has helped to define what “professional” family mediation should look like: a structured, voluntary and confidential process, grounded in specialised knowledge about family dynamics and children's needs. The national organisation also creates a platform for dialogue with governments, courts and community agencies, which in turn strengthens the legitimacy and visibility of mediation in the wider justice and social-service systems.

On the ground, Canadian family mediation is delivered through a mixed model that combines court-connected, publicly supported and private services. Ontario offers one of the most developed examples of court-connected mediation: according to the Ministry of the Attorney General, mediation is available at all family court locations through contracted service providers [2]. Parties can access on-site mediation at the courthouse — usually brief sessions aimed at clarifying issues, exploring options and sometimes achieving same-day agreements — as well as off-site mediation in community settings, where longer and more in-depth sessions are possible at free or low cost. These services help families resolve matters related to parenting

arrangements, child and spousal support and property division outside the traditional adversarial process and are integrated with information centres, mandatory education sessions for separating parents and legal aid, making mediation a routine part of case management rather than an exceptional measure [2].

Another distinctive aspect of the Canadian experience is the development of child protection mediation, particularly in British Columbia, and the broader shift toward child-centred and trauma-informed practice. The provincial child protection mediation program, administered by government together with organisations such as Mediate BC, offers free mediation to families working with child welfare authorities [3]. Mediation brings together parents or guardians, child welfare workers and sometimes extended family members or community representatives to design a plan for the child's care and safety, giving families more voice and supporting more realistic, acceptable solutions. Special attention is paid to Indigenous children and families, with the involvement of Indigenous representatives where appropriate. At the same time, court-connected and community-based programs across Canada encourage mediators to help parents focus on children's experiences of separation and conflict, often combining mediation with parenting-after-separation courses and educational materials that highlight the impact of ongoing disputes on children's well-being [2; 3].

For countries such as Ukraine, several elements of Canada's experience appear particularly instructive. Firstly, the mixed institutional model - combining court-connected, publicly funded mediation with a strong private sector - helps ensure that services are both accessible and adaptable to different family situations and income levels [2]. Secondly, the presence of a national professional association with clear standards, certification and ethical rules, such as Family Mediation Canada, provides a framework for quality control, professional identity and public trust [1]. Thirdly, child protection mediation in British Columbia demonstrates how mediation can be used not only in private disputes between parents, but also at the intersection of families and social services, supporting collaborative planning around child safety, stability and cultural continuity [3].

Taken as a whole, the Canadian experience suggests that family mediation works best when it is woven into a wider network of legal, psychological and social supports, rather than offered in isolation. When clear professional standards are in place, court and community services are linked, and the process consistently keeps children at the centre, mediation can do more than simply speed up case resolution – it can help parents rebuild workable relationships after separation and improve life chances for their children. For countries that are still shaping their own family mediation systems, this points to the need for step-by-step institutional development, reliable funding, a strong professional community and constant attention to how children's needs, safety and dignity remain at the heart of everyday mediation practice.

REFERENCES

1. Family Mediation Canada. *FMC History & Structure; We Help Mediators Help Families*. Official Family Mediation Canada website URL: <https://fmc.ca/fmc-history-structure/>; <https://fmc.ca/>.
2. Government of Ontario, Ministry of the Attorney General. *Family Mediation*. Official information page on court-connected family mediation services in Ontario URL: <https://www.ontario.ca/page/family-mediation>.
3. Government of British Columbia. *Child Protection Mediation*; Mediate BC. *Child Protection Mediation Program*. Information on the provincial child protection mediation program in British Columbia URL: <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/protecting-children/child-protection-mediation>

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА ГОТОВНІСТЬ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ДО ШКОЛИ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

Сучасний освітній процес у початковій школі вимагає від дитини високого рівня саморегуляції, що включає здатність керувати своїми емоціями, увагою та вольовими процесами [2]. На противагу цьому, діти старшого дошкільного віку зростають в умовах тотальної цифровізації, де провідну роль у дозвіллі займають гаджети, інтерактивні ігри та короткий, швидкозмінний контент. Це призводить до формування так званого «кліпового мислення» та знижує здатність до тривалої довільної концентрації та відстроченої винагороди – ключових елементів емоційно-вольової готовності [1; 3]. Таким чином, дослідження механізмів формування емоційно-вольової готовності та її вразливості до впливу цифрового середовища набуває критичного значення для забезпечення успішної шкільної адаптації.

У структурі соціально-психологічної готовності емоційно-вольова готовність є функціональною основою, яка забезпечує виконання навчальної діяльності. Її сутність полягає у довільності всіх психічних процесів та здатності дитини до самоконтролю.

Ключові компоненти емоційно-вольової готовності включають:

1. Вольова регуляція. Здатність діяти за правилом, зразком та словесною інструкцією дорослого. Це також вміння підпорядковувати свої імпульсивні бажання необхідності (наприклад, сидіти тихо на уроці, коли хочеться рухатися) [4].

2. Емоційна стійкість. Здатність адекватно реагувати на невдачі, контролювати фрустрацію та підтримувати позитивну навчальну мотивацію навіть за умови труднощів [5]. Це тісно пов'язано з рівнем тривожності та самооцінки дитини.

3. Довільна увага. Здатність до тривалого та стійкого зосередження на завданні, що не є безпосередньо цікавим (наприклад, письмо чи читання). Міжнародні дослідження (Ч. Блейр, К. Рейвер) доводять, що розвиток executive functions (виконавчих функцій) у дошкільному віці є найсильнішим предиктором академічної успішності [6].

Емоційно-вольова готовність забезпечує прийняття дитиною нової соціальної ролі учня, яка вимагає від неї переходу від принципу задоволення до принципу реальності (Ж. Піаже).

Інтенсивне використання дітьми старшого дошкільного віку електронних гаджетів та інтерактивних платформ створює специфічні ризики для розвитку емоційно-вольової сфери. Фрагментація уваги – швидка зміна кадрів, яскрава анімація та постійна потреба у перемиканні уваги, характерна для більшості цифрових продуктів, розвиває мимовільну, а не довільну увагу [3]. Це ускладнює подальше зосередження на статичному, менш фасцинативному шкільному завданні.

«Синдром негайної винагороди». Цифрові ігри часто забезпечують миттєвий зворотний зв'язок та емоційне підкріплення. Це знижує здатність дитини до відстроченої винагороди – ключової вольової риси, необхідної для довготривалого процесу навчання, де результат (хороша оцінка, знання) віддалений у часі [7].

Дефіцит спільної гри. Надмірне захоплення гаджетами обмежує час, відведений на сюжетно-рольову гру – провідну діяльність дошкільного віку, яка є природною «школою довільної поведінки» (через необхідність підкорятися правилам соціальної ролі) [8].

Таким чином, цифрове середовище може поставати деструктивним чинником, гальмуючи розвиток вольової регуляції, необхідної для успішної адаптації до школи.

Враховуючи виявлені ризики, корекційно-розвивальна робота має бути спрямована на компенсацію дефіциту саморегуляції, а саме:

1. Цілеспрямована організація ігрової діяльності. Створення умов для сюжетно-рольових та ігор з правилами, які вимагають дотримання складних інструкцій та тривалої зосередженості [9].

2. Розвиток виконавчих функцій. Використання спеціальних вправ, спрямованих на тренування робочої пам'яті, когнітивної гнучкості та гальмівного контролю [6].

3. Формування навичок емоційної саморегуляції. Навчання дітей розпізнавати та вербалізувати свої емоції, а також застосовувати конструктивні стратегії подолання фрустрації [5].

Отже, емоційно-вольова готовність є визначальною для ефективного навчання у початковій школі, а сучасне цифрове середовище становить значний виклик для її формування, потенційно створюючи дефіцит довільності та самоконтролю. Нагальною потребою є розробка цілеспрямованих психолого-педагогічних заходів, які б використовували традиційні методи розвитку (гру) для нівелювання негативних наслідків цифрової стимуляції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А. Н. Інструментальна психодидактика: технологія проектування та експертиза модульно-розвивального підручника. *Психологія і суспільство*. 2005. №2. С. 145–153.

2. Кононко О. Л. Психологічні основи готовності дитини до школи. К.: Світич, 2003. 144 с.
3. Шевченко С. О. Інтелектуальна готовність дитини до школи. Педагогічний альманах «Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика». Одеса, 2024. Вип. IV. С. 105-110.
4. Gusyeva N. A. Psychological readiness of children for school: structure and diagnostics. *Pedagogy and Psychology*. 2018. № 3-4 (22-23). P. 54-61.
5. Blair C., Raver C. School readiness and self-regulation: a developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*. 2015. Vol. 66. P. 711– 731. DOI: 10.1146/annurev-psych-010814-015221.
6. Heroman C. The creative curriculum for preschool. Volume 5: Objectives for development & learning: birth through kindergarten. Washington, DC : Teaching Strategies. 2010. 120 p.
7. Piaget J. Play, Dreams and Imitation in Childhood. New York: Norton, 1962. 352 p.
8. Bruner J. S. The role of play in cognitive development. *The American Journal of Orthopsychiatry*. 1965. Vol. 35, No 2. P. 138-148.
9. Duckworth A. L., Seligman M. E. P. Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological science*. 2005. Vol. 16, No 12. P. 939-944.

Тетяна Баранова

*науковий співробітник наукового відділу
загального та ресурсного планування,
Національний університет оборони України*

ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ ГРУП КОНТРОЛЮ БОЙОВОГО СТРЕСУ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ

В умовах сучасних бойових дій, що супроводжуються високим рівнем психологічного напруження та психоемоційного виснаження особового складу, особливого значення набуває професійна діяльність фахівців груп контролю бойового стресу, покликаних забезпечувати значну психічну стійкість військових та підтримувати їх високу боєздатність. Ефективність такої роботи безпосередньо залежить від сформованості психологічної готовності до діяльності в бойових умовах. Відтак постає необхідність обґрунтування принципів формування психологічної готовності таких фахівців, що дає змогу забезпечити цілісність, системність і практичну результативність підготовки.

Зазначимо, що різні аспекти формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу (ГКБС) до діяльності розглядали Т. Баранова [1], С. Мамченко [4], О. Охременко [4], О. Скрипкін [6], В. Стасюк [2; 4; 6], О. Хміляр [4]. Проте вивчення принципів формування психологічної готовності фахівців ГКБС до діяльності в бойових умовах не проводилося.

Мета статті – обґрунтування принципів формування психологічної готовності фахівців ГКБС до діяльності в бойових умовах.

В контексті зростання масштабів і тривалості воєнних конфліктів проблема забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців набуває особливої значущості, адже від неї залежить не лише ефективність бойових дій, а й збереження життя та психічного здоров'я людей. Центральну роль у цьому процесі відіграють фахівці груп контролю бойового стресу, діяльність яких потребує високого рівня професійної та особистісної готовності до роботи в умовах постійного ризику, непередбачуваності й емоційного напруження. Вказане актуалізувало потребу в теоретико-методологічному обґрунтуванні засад, на яких має ґрунтуватися процес підготовки таких фахівців, зокрема в аспекті визначенні закономірностей, підходів і внутрішньої логіки формування психологічної готовності до ефективного функціонування в бойових умовах.

Формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах відбувається засобами соціально-психологічного тренінгу, а основу цієї підготовки становлять інтерактивні

вправи, рольові та ділові ігри, що сприятимуть відпрацюванню навичок саморегуляції, емоційної стабільності, командної взаємодії та конструктивного реагування на стрес. Такий формат навчання поєднує теоретичне осмислення вказаних явищ із практичним опануванням методів психологічної підтримки військовослужбовців у реальних бойових умовах та забезпечує активне задіяння учасників у процес самопізнання та професійного зростання. Відповідно, принципи формування готовності визначаються специфікою тренінгової роботи – її інтерактивним характером, акцентом на розвитку саморегуляції, групової згуртованості, емпатії до оточуючих та професійної рефлексії, що забезпечує становлення фахівця, здатного ефективно діяти в умовах бойового стресу.

Зокрема, формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу має ґрунтуватися на принципі науковості, що передбачає опору на сучасні, емпірично перевірені концепції та методи психологічної науки. Усі тренінгові вправи, психокорекційні техніки, методи групової взаємодії мають базуватися на теоретичних положеннях, які підтверджені практикою та адаптовані до військово-професійного контексту. Зокрема, ефективними є підходи, що спираються на стрес-теорію Г. Сельє, концепцію посттравматичного зростання Р. Тедеші та Л. Калгуна, когнітивно-поведінкову модель А. Бека, а також на нейропсихологічні дослідження механізмів адаптації до екстремальних умов. Науковість у процесі формування готовності означає, що кожен елемент програми має бути спрямований на досягнення конкретного психологічного ефекту – підвищення стресостійкості, покращення когнітивного контролю, розвиток навичок емоційної саморегуляції фахівців ГКС та ін. Цей принцип також передбачає обґрунтованість методів, відсутність маніпулятивних або недостатньо ефективних технік розвивально-корекційного впливу.

Принцип системності визначає необхідність комплексного підходу до формування психологічної готовності, який охоплює її структурні компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-змістовий, емоційно-вольовий і практично-операційний. Вказане означає, що тренінгова програма повинна бути побудована як цілісна система, у межах якої кожне заняття, вправа чи обговорення мають логічний зв'язок з попереднім етапом і спрямовані на досягнення інтегрального результату. Такий підхід дає змогу уникнути фрагментарності, що часто знижує ефективність підготовки психологів до діяльності в бойових умовах. До того ж системність передбачає послідовний розвиток у фахівців ГКС знань про психологію бойового стресу та практичних навичок саморегуляції, комунікації, кризового втручання. Наприклад, спочатку учасники опановують базові знання про психофізіологію стресу, потім вчать розпізнавати власні реакції, далі – застосовують техніки регуляції в умовах симульованих бойових дій.

Принцип суб'єктності базується на визнанні активної, самостійної ролі фахівця ГКС у процесі професійного становлення. Формування психологічної

готовності можливе лише тоді, коли учасник тренінгового заняття є не пасивним споживачем інформації, а виступає активним суб'єктом навчання, самостійно шукає відповіді на питання, осмислює досвід значущих фахівців, ставить запитання та робить висновки. Реалізація принципу передбачає застосування інтерактивних методів – групових дискусій, аналізу кейсів, рольових ігор, обговорення власних переживань у стресових або бойових ситуаціях. Під час таких занять формується відчуття професійної автономії, відповідальності за результати власної діяльності, а також уміння ухвалювати рішення в умовах невизначеності. Принцип суб'єктності створює передумови для становлення внутрішньої мотивації до професійного самовдосконалення, що в подальшому забезпечує довготривалу стійкість і ефективність діяльності в бойових умовах.

Принцип моделювання полягає у створенні в межах тренінгових занять ситуацій, максимально наближених до реальних умов бойових дій. Це дає змогу пережити та осмислити психічні реакції, які виникають під час небезпеки, ризику чи втрат, і водночас відпрацювати адекватні стратегії поведінки. Такі моделі можуть відтворювати обставини обстрілу, евакуації поранених, кризових психоемоційних станів військових, конфліктних ситуацій у підрозділі. Завдяки цьому тренінг набуває не лише навчального, а й психопрофілактичного характеру – учасники вчаться діяти ефективно, долаючи емоційні бар'єри. Моделювання дає змогу виявити індивідуальні особливості реагування на стрес, а також формує командну згуртованість і взаємну підтримку. Так принцип моделювання сприяє трансформації теоретичних знань у практичні вміння, забезпечуючи готовність діяти ефективно в реальних бойових умовах, коли час на роздуми обмежений, а ціна помилки може бути надзвичайно високою.

Враховуючи те, що формування психологічної готовності є тривалим і поетапним процесом, важливим є принцип поступовості, що передбачає послідовне проходження декількох етапів – від усвідомлення змісту професійної діяльності та її моральної значущості до інтеграції набутих знань і навичок у власну професійну позицію. Спочатку учасники знайомляться з особливостями роботи фахівців груп контролю бойового стресу, далі – опановують техніки саморегуляції, після цього – відпрацьовують навички психологічного втручання у змодельованих ситуаціях, а завершальним етапом стає усвідомлення власної готовності та обговорення особистого професійного досвіду. Поступовість забезпечує динаміку розвитку готовності, унеможливорює перевантаження психіки фахівців ГКБС, дає змогу краще засвоїти матеріал. Завдяки цьому програма стає логічно структурованою, а результати – довготривалими.

Оскільки професійна діяльність фахівців ГКБС в бойових умовах передбачає взаємодію з командирами, медичним персоналом, капеланами, а також безпосередньо з військовослужбовцями, то програма має бути орієнтована на розвиток комунікативної компетентності, емпатійності, вміння будувати

довірливі відносини та координувати дії в команді. Практичні завдання мають стимулювати формування навичок лідерства, ефективного зворотного зв'язку, конструктивного вирішення конфліктів. Взаємодія в такому аспекті виступає не лише умовою професійного функціонування, а й чинником психологічної підтримки самого фахівця, який діє у стресогенному середовищі.

Рефлексивність є необхідною умовою професійного становлення фахівця груп контролю бойового стресу, тому заняття програми має завершуватися аналізом власних відчуттів, думок, поведінкових реакцій, результатів діяльності. Такі рефлексивні обговорення допомагають фахівцям ГКСБ усвідомити власні сильні та слабкі сторони, оцінити ефективність обраних стратегій, виявити неусвідомлені установки. Вказане сприяє формуванню внутрішньої зрілості, самопідтримки й професійної ідентичності. До того ж розвинена рефлексивність дає змогу фахівцеві діяти більш усвідомлено, приймати відповідальні рішення й забезпечувати психологічну безпеку як для себе, так і для військовослужбовців.

Отже, принципи науковості, системності, суб'єктності, моделювання, поступовості, взаємодії, безперервності та рефлексивності утворюють цілісну концептуальну основу формування психологічної готовності фахівців ГКСБ до діяльності в бойових умовах. Реалізація вказаних принципів забезпечує не лише обґрунтований, а й практично спрямований характер підготовки таких фахівців, сприяє розвитку професійно важливих якостей, гармонійному поєднанню знань, умінь і ціннісних установок. Упровадження цих принципів у межах тренінгової програми створює підґрунтя для формування внутрішньої стійкості фахівців ГКСБ, їх саморегуляції, здатності до ефективної взаємодії та рефлексивного осмислення власної фахової діяльності, внаслідок чого формується високий рівень професійної готовності фахівців до виконання своїх завдань у складних, непередбачуваних й емоційно насичених бойових умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баранова Т. Моделювання психологічної готовності до діяльності фахівців груп контролю бойового стресу. *Психологія і суспільство*. 2025. №2. С. 119-132.
2. Психологія суб'єкта бойових зіткнень : монографія / О. Р. Охременко, С. В. Мамченко, В. В. Стасюк, О. Ф. Хміляр. Київ : Хімджест, 2018. 222 с.
3. Стасюк В. В., Скрипкін О. Г. Бойовий стрес : ознаки та первинна психологічна допомога. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 5 (42). С. 341-343.

ЕМПІРИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ ПІДТРИМКИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЮВЕНАЛЬНОГО ВІКУ

Серед численних аспектів вивчення особистості в психології особливе місце займає проблема самореалізації, що розглядається як основа повноцінного розвитку людини. У науковому дискурсі вона тлумачиться як прагнення до розкриття потенціалу, досягнення внутрішньої гармонії та узгодженості між реальним і бажаним «Я». Концептуальні засади цього феномена описані в працях А. Маслоу, К. Роджерса, С. Рубінштейна, К. Юнга, З. Фрейда, Е. Еріксона та В. Франкла, а в українському науковому просторі продовжують розвиватися завдяки дослідженням С. Максименка [4], Л. Коростильової, І. Манохи та інших.

В умовах соціальної нестабільності, невизначеності, воєнного стану та трансформації ціннісних орієнтацій молодь стикається з численними викликами, що ускладнюють процес самотворення. Особливої ваги набуває психосоціальна підтримка, зокрема через тренінгові програми, які сприяють самопізнанню, особистісному зростанню та суб'єктному становленню.

Особи юнацького віку в закладах професійної освіти нерідко здійснюють поспішний, неусвідомлений вибір фаху, що ускладнює формування життєвих орієнтирів, послаблює внутрішню мотивацію та зумовлює потребу в цілеспрямованій психолого-педагогічній підтримці.

У період з травня по жовтень 2025 року на базі КЗ «Свалявський професійний коледж» ЗОР було отримано емпіричні матеріали, які відображають різні аспекти впливу соціальних і культурних чинників на процес самореалізації та особистісного розвитку молоді. У дослідженні взяли участь 70 здобувачів освіти закладу професійної (професійно-технічної) освіти віком 15-18 років. Застосовано комплекс психодіагностичних методик (модифіковану шкалу Дембо-Рубінштейна [2], опитувальники Мадді, Н. Холла, «Образ Я», «Я-концепція» (адаптація Т. Джонса [3])), який показав, що значна частина здобувачів освіти ювенального віку має недостатній рівень емоційної компетентності, внутрішньої узгодженості та сформованості суб'єктної позиції. Лише 43 % учасників продемонстрували високий рівень самооцінки та емоційну стабільність, 28 % виявили посередній рівень, а 29 % показали низький рівень емоційної компетентності та внутрішньої узгодженості. Для цієї групи було розроблено тренінгову програму, спрямовану на вдосконалення цільових особистісних характеристик.

Тренінгова програма особистісного розвитку включала 8 тематичних модулів (12 занять), спрямованих на формування суб'єктної позиції, розвиток емоційної саморегуляції, мотиваційної узгодженості та навичок соціальної

взаємодії [1; 6]. Зокрема, учасники працювали над темами: «Я-реальне і Я-бажане», «Емоційна грамотність», «Внутрішня опора», «Конфлікт і самозахист», «Мотивація і цілі», «Комунікація і довіра», «Ресурси саморегуляції», «Образ себе в майбутньому». Заняття поєднували елементи арт-терапії, когнітивно-поведінкових технік, рольових ігор та рефлексивних вправ. Зазначена тренінгова програма втілювалась у співпраці зі штатним психологом закладу.

Апробація тренінгової програми підтвердила її ефективність як інструменту психологічної підтримки студентів ювенального віку. На основі порівняльного аналізу результатів первинної та вторинної діагностики за комплексом методик було виявлено позитивну динаміку: рівень реальної самооцінки зріс з 4,2 до 5,7 бала (за шкалою Дембо-Рубінштейн [2]), а розбіжність між реальним та бажаним «Я» зменшилася з 3,5 до 2,0 бала. Показник особистісної тривожності (за Мадді) знизився з 6,8 до 5,3 бала, емоційна компетентність (за Холлом) зросла з 5,1 до 6,2 бала. Позитивність самосприйняття (за методикою «Образ Я») підвищилася з 4,7 до 6,0 бала, а узгодженість компонентів «Я-концепції» – з 5,0 до 6,4 бала [3]. Учасники демонстрували більшу відкритість, впевненість у собі, здатність до самоспостереження та конструктивного вираження емоцій, що свідчить про позитивні зміни в особистісному функціонуванні.

У сучасних умовах тренінгові програми набувають особливої значущості не лише як превентивний засіб, а й як дієвий ресурс для формування внутрішньої опори, емоційної стійкості та готовності молоді до самореалізації.

Емпіричні результати дослідження засвідчують ефективність їхнього впровадження в систему професійної освіти, зокрема як інструмент розвитку суб'єктності, емоційної компетентності та особистісного потенціалу здобувачів освіти ювенального віку.

Отримані результати можуть слугувати основою для подальшого впровадження тренінгових програм у систему професійної освіти та розробки комплексних моделей психологічної підтримки молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А.Н. Психологія модульно-розвивальної взаємодії: монографія. Тернопіль: Університетська думка, 2020. 376 с.
2. Дембо Т.В., Рубінштейн С.Л. Методика вивчення самооцінки та рівня домагань особистості. *Психологічний журнал*. 1998. С. 45-52.
3. Джонс Т. Методика «Я-концепція»: адаптація і використання в ювенальній психології. Київ: Освіта, 2010. 144 с.
4. Максименко С.Д. (ред.). *Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі*: монографія / [В.В. Бучма, О.В. Гурова, Л.В. Дзюбка та ін.]. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 262 с.
5. Фурман О.Є., Гірняк А.Н. Розвивальна взаємодія в освітньому закладі як сфера психологічного оргвпливу. *Актуальні проблеми психології*. Т. І, вип. 55. 2020. С. 66–71. URL: <http://appsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-1/vipusk-55-u-m-2020>

РОЛЬ МЕДІАЦІЇ У ВИРІШЕННІ КОНФЛІКТІВ У ВІЙСЬКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Військова діяльність є колективною діяльністю людей, яким держава довірила зброю та військову техніку. Головною метою військового колективу є збройний захист і оборона держави. Специфічні особливості такого колективу полягають у тому, що, по-перше, його діяльність має високу суспільну значущість [6] і безпосередньо впливає на безпеку й стабільність усього суспільства; по-друге, вона детально регламентована й вимагає від військовослужбовців чіткості, точності, узгодженості при виконанні наказів і розпоряджень; по-третє, стосунки між військовослужбовцями чітко регламентуються статутами Збройних Сил України [6].

Військовий колектив відрізняється від інших видів колективів своїми цілями – виконання завдань збройного захисту Вітчизни. Усі його члени, як правило, усвідомлюють своє призначення. Водночас під час виконання професійних завдань – у бою, на службі, у повсякденній діяльності – між військовослужбовцями часто виникає емоційне напруження: образа й злість, страх і гнів, обурення й презирство, почуття несправедливості. Це значною мірою збуджує людей і провокує протистояння з високим емоційним зарядом у вигляді різких розмов, суперечок і сварок, що можуть перерости у відкриті конфлікти. Часто такі ситуації виникають там, де мають місце нестатутні взаємовідносини. Під впливом сильних емоцій військовослужбовець може вчинити необачний крок, про який згодом шкодуватиме.

Конфлікт у військовому колективі можна розуміти як протистояння між людьми, які захищають свої інтереси, відстоюють погляди та звичний стиль поведінки, доводять власну правоту, намагаються самоствердитися в очах товаришів [5]. Він може виникати між підлеглим і начальником, між двома військовослужбовцями, мати груповий характер (охоплювати кількох військовослужбовців) або ж перерости у міжгруповий та загальний, коли залучається майже весь підрозділ. Тривалість конфлікту часто пов'язана з невмінням сторін його розв'язати, недостатнім взаєморозумінням, надмірною емоційністю, а також із відсутністю безпечного простору для діалогу. Особливо важливо вчасно виявити конфлікт, зробити його керованим, підказати сторонам можливі шляхи вирішення. Конфлікт може припинитися сам по собі, унаслідок втручання командира чи товаришів по службі, а також із використанням медіації як спеціального інструменту врегулювання спору [7].

Усі основні правила поведінки військових (права та обов'язки посадових осіб, начальників і підлеглих, взаємовідносини між ними, порядок віддання й виконання наказів, організація внутрішньої служби) визначені Статутом внутрішньої служби Збройних Сил України та іншими статутами ЗСУ [6]. Вимоги статутів зобов'язаний знати й сумлінно виконувати кожен військовослужбовець. Проте на практиці вони не завжди дотримуються в повному обсязі. У разі виникнення конфліктних ситуацій військовослужбовець може звернутися до свого командира чи начальника, а також до правоохоронних органів чи суду [7]. Водночас значну частину конфліктів доцільно врегульовувати й за допомогою медіації, не протиставляючи її статутним механізмам, а доповнюючи їх.

Медіація у військовій сфері – це процес врегулювання суперечок і конфліктів шляхом переговорів за участю нейтрального посередника (медіатора). Медіатор допомагає сторонам конфлікту налагодити комунікацію, проаналізувати ситуацію, прояснити потреби й інтереси, щоб вони змогли самостійно обрати взаємоприйнятний варіант рішення. На відміну від судового чи дисциплінарного провадження, медіатор не ухвалює рішення за сторони – саме учасники конфлікту несуть відповідальність за досягнуті домовленості. Таким чином, медіація є позасудовим, добровільним і конфіденційним способом врегулювання конфліктів, який дає змогу зберегти гідність учасників і підтримати робочі стосунки в підрозділі [2].

Сьогодні, як ніколи, актуальним є вирішення спорів у позасудовому порядку. Альтернативою «традиційному судочинству» виступає інститут медіації, який уже не є новим явищем для вітчизняної правової системи: базові умови його застосування закріплені в Законі України «Про медіацію», а медіація визнається однією з базових соціальних послуг, що може надаватися безоплатно в порядку, визначеному Законом України «Про соціальні послуги» [3; 4]. Порядок надання цієї послуги деталізовано в Державному стандарті соціальної послуги медіації [1]. Для військових колективів це відкриває можливість системного використання медіації як інструменту підтримки командної згуртованості, профілактики нестатутних взаємовідносин і зниження рівня внутрішньокolleктивної напруги.

Вирішення конфлікту між військовослужбовцями за допомогою медіації відбувається на засадах нейтральності, добровільності, конфіденційності та самовизначення сторін. Медіатор як неупереджена, підготовлена особа допомагає налагодити діалог, сприяє взаєморозумінню, але не нав'язує готових рішень. Конфіденційність дозволяє відкрито говорити про проблеми без страху, що сказане буде використано проти сторін у подальших офіційних процедурах. Добровільність участі й право припинити медіацію на будь-якому етапі зберігають суб'єктність військовослужбовців. Самостійне напрацювання

рішення підвищує його прийнятність і виконує функцію «перезавантаження» стосунків. Важливою перевагою є збереження взаємин і командного духу, а також швидкість і менша ресурсомісткість порівняно з дисциплінарними чи судовими процедурами [2].

Отже, роль медіації у вирішенні конфліктів у військовому середовищі поступово зростає. Вона не замінює статутні механізми, дисциплінарну відповідальність чи інструменти безпеки, але може істотно доповнювати їх на рівні міжособистісних і внутрішньокolleктивних суперечностей. Для держав, які перебувають у стані воєнного конфлікту, зокрема й для України, розвиток інституту медіації, підготовка фахівців, створення внутрішніх та (за потреби) міжнародних платформ для діалогу є інвестицією у стійкість військових колективів і відновлення довіри. Медіація може й повинна стати одним із важливих інструментів управління конфліктами у військовій сфері – не заміною застосування сили чи дипломатії, а містком до відновлення взаємоповаги, примирення та врегулювання стосунків шляхом взаємоприйнятних рішень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Державний стандарт соціальної послугимедіації: наказ Міністерства соціальної політики України від 03.06.2024 № 269-Н URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1160-24#Text>
2. Яремко О. М. Курс «Конфліктологія та медіація». Тема 7 : «Теорія медіації» : лекція. 8 с. Кафедра психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет (електронний ресурс, Moodle).
3. Про медіацію : Закон України від 16.11.2021 № 1875-IX URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20#Text>
4. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
5. Конфлікти у військовому колективі. шляхи їх запобігання та подолання URL: <http://www.korekta-vvk.com/kocno/osnovy-pedagogiky-ta-psyh/konflikty-u-kolektyvi>
6. Статути Збройних Сил України : збірник законів. Чинне законодавство з останніми змінами та доповненнями. Київ : Паливода А. В., 2024.
7. Характеристика конфліктів у військових колективах та шляхи їх врегулювання, Освітній центр ЦБО ЗСУ. 420 с. URL: <http://bukvar.su/> (korekta-vvk.com).

МЕТОДИ АРТ -ТЕРАПІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Проблема формування гармонійної особистості дитини шкільного віку набуває особливого значення у сучасних соціокультурних умовах. Швидкий темп життя, високі навчальні навантаження, інформаційна насиченість, а також емоційна нестабільність суспільства створюють труднощі у встановленні особистості дітей шкільного віку.

Діти часто стикаються з емоційною напругою, тривожністю, зниженою самооцінкою, труднощами у спілкуванні. У цих умовах традиційні педагогічних підходи не завжди забезпечують ефективну психологічну підтримку. Саме тому зростає роль арт-терапії - напряму психотерапевтичної практики, який використовує мистецтво як засіб самовираження, емоційного розвантаження і гармонізації внутрішнього світу дитини.

Метод арт-терапії спричинює розвиток творчого потенціалу, емоційного інтелекту, формування позитивного образу "Я" і самосприйняття. Вона є гнучким інструментом у руках психолога, який дозволяє допомогти дитині без примусу і моралізування, у природний для неї спосіб - через творчість.

Арт-терапевтичні методи дозволяють дитині у символічній формі висловлювати переживання, знижувати внутрішню напругу усвідомлювати власні емоції, спосіб самовираження та саморозкриття.

Цей метод практикується як в роботі з групою так і в індивідуальних формах психологічної діяльності. Також він часто використовується як додатковий інструмент, котрий комбінаторно доповнює інші форми, методи, освітні технології та системи ментального оздоровлення.

У процесі взаємодії з дітьми шкільного віку застосовуюся такі методи арт – терапії [1; 2]:

Музикотерапія покликана розвивати емоційну гнучкість, саморегуляцію, сприяючи кращому опануванню дітьми власними емоційними переживаннями. Такий ефект уможливорюється внаслідок співу чи гри на музичних інструментах, що потенційно знижує рівень стресу та підвищує загальний позитивний тонус. Різні форми музикотерапії стимулюють мозкову активність, значно активізують пам'ять, зосередженість уваги і підвищують інші когнітивні функції, а відтак сприяють загальній резистентності особистості.

Казкотерапія як метод послуговується казковим довкіллям для створення ефекту проєкції, а відтак дає змогу легше розкритися перед психологом. Крім того він м'яко стимулює пізнавальні процеси і сприяє емоційному розвитку дошкільників. Казки сприяють подоланню страхів, фобій, тривожності, а також в метафоричній формі навчають дітей нормотворенню та конструктивних способів вирішення міжособистісних конфліктів.

Малювання на шклі сприяє творчому самовираженню, усвідомленню власних думок, бажань і почуттів. В художніх образах упредметнюються мрії та надії, відбувається внутрішня боротьба зі страхами та бар'єрами. У процесі створення зображення одночасно з обох боків скла, діти отримують змогу побачити світ у його мінливості й багатовимірності, досягнути взаємозалежності, глибше рефлексувати власні естетичні потреби і при цьому високо цінувати творче самовираження іншого митця-індивідуальності.

Гудзико-техніка – застосовується переважно для розвитку когнітивних процесів, дрібної моторики, координації рухів, творчих інтенцій, фантазії, пониження емоційного напруження, а також поєднання різних перцептивних і сенсорних процесів, покращення орієнтування у багатовимірному просторі.

Піскова терапія сприяє гармонійному формуванню емоційно-почуттєвої сфери дітей. Заняття у пісочниці дають змогу дитині самовиражати себе, усвідомлювати власне творче начало, здійснювати самоконтроль. Численні маніпуляції із сипучими матеріалами, такі як будування, зображення, громадження та творення художніх образів дають змогу дитині вивільнити внутрішні емоції, позбутися надмірного психічного напруження, візуалізувати власні страхи, відчувати власний контроль над ситуацією, отримувати задоволення від прийняття самостійних творчих рішень.

Аквамалювання (Ебру) – унікальна техніка малювання не на папері, а на поверхні води. Вона базується на створенні малюнків/художніх форм (за допомогою нерозчинних фарб) спочатку на воді, а потім їх акуратному перенесенні на іншу поверхню (зазвичай папір чи тканину). За допомогою Ебру особливо добре пропрацьовувати придушену агресію у підлітків, які мають змогу оприятити неусвідомлені емоції через кольори й рухи. Також завдяки плавності води уможлиблюється релаксація, що знижує рівень стресу, а завдяки поєднанню контролю і творчої спонтанності уможлиблюється досягнення балансу між конструктивним проявом емоцій та їх довільною саморегуляцією.

Особливості впливу арт-терапії на розвиток дітей:

1. Емоційна виразність: арт-терапія допомагає дітям навчатися виражати свої емоції, що може бути особливо важливим для тих, хто може мати труднощі у вербальному вираженні своїх почуттів.

2. Зниження стресу та тривожності: творчі процеси дозволяють дітям зменшити рівень стресу, розслабитися і знайти внутрішній спокій.

3. Покращення самооцінки: залучення до мистецьких занять допомагає дітям відчувати задоволення від своїх досягнень, що сприяє формуванню позитивної самооцінки.

4. Соціальні навички: спільні арт-активності сприяють розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, комунікація та вміння працювати в команді.

5. Критичне мислення і креативність: мистецтво заохочує дітей до експериментів та пошуку нових рішень, що розвиває їхнє критичне мислення і креативність.

6. Саморефлексія: арт-терапія може стати засобом для дітей, щоб навчитися розуміти себе, свої поведінкові моделі і стосунки з іншими.

7. Управління емоціями: завдяки арт-терапії діти можуть розвивати навички управління своїми емоціями і навчитися справлятися з негативними почуттями [2; 1].

Отже, арт-терапії – дієвий прикладний метод і форма роботи, що використовується сучасними психологами у терапевтичній та профілактичній роботі як з дорослими клієнтами так і з дітьми. Він демонструє високу ефективність у знятті внутрішнього напруження, розвитку творчої уяви, креативності, емоційно-вольової сфери (саморегуляції), дрібної моторики, а також асіосфери особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Київ: Педагогічна думка, 2021.

2. Захарова Н. І. Арт-терапія як засіб розвитку емоційної сфери дітей молодшого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія. Психологічні науки*, 2017.

3. Виготський Л. С. Психологія мистецтва. - Київ. Основа, 2023.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГО-СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПРЕДСТАВНИКАМИ СУБКУЛЬТУР У КОНТЕКСТІ СПРИЯННЯ ЇХНІЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

У сучасному суспільстві, де молодіжні субкультури відіграють значну роль у формуванні ідентичності та самореалізації, актуалізується потреба у кваліфікованій психолого-соціальній роботі з їхніми представниками. Ця робота має бути спрямована на підтримку позитивних аспектів субкультурної приналежності та мінімізацію потенційних ризиків, сприяючи гармонійному розвитку особистості та її інтеграції у суспільство [2].

Психолого-соціальна робота з представниками субкультур у контексті сприяння їхній самореалізації охоплює комплексний підхід, що починається з діагностики та оцінки потреб. Цей етап включає проведення всебічного психологічного та соціального аналізу для ідентифікації унікальних потреб, ціннісних орієнтацій, інтересів, сильних сторін та проблем, з якими стикаються представники конкретної субкультури. Важливо оцінити поточний рівень самореалізації особистості, наявність потенційних деструктивних тенденцій у поведінці або мисленні, а також ступінь соціальної адаптації та інтеграції у суспільство. Такий глибокий аналіз дозволяє розробити індивідуалізовані програми підтримки, що відповідають унікальним потребам кожної особи [4].

Наступним критично важливим аспектом є розвиток позитивної ідентичності та самоприйняття. Психолого-соціальна робота спрямована на допомогу індивіду усвідомити та прийняти власну субкультурну ідентичність як невід'ємну та цінну частину свого унікального "Я". Це відбувається через процеси саморефлексії, визнання власної цінності та унікальності, незалежно від будь-яких суспільних стереотипів чи упереджень. Особлива увага приділяється підвищенню самооцінки, зміцненню впевненості у власних силах та здатності самостійно приймати рішення, що є основою для подальшої самореалізації.

Далі, робота фокусується на формуванні конструктивних стратегій самореалізації. Це передбачає навчання молодих людей ефективним та соціально прийнятним способам досягнення їхніх особистих та групових цілей. Сюди можуть входити розвиток креативних здібностей через участь у творчих проєктах, допомога у профорієнтації для вибору майбутньої професії, а також тренінги з розвитку навичок тайм-менеджменту, цілепокладання та планування

кар'єри. Мета полягає в тому, щоб молодь могла реалізовувати свій потенціал, не вступаючи у конфлікт із суспільством або не завдаючи шкоди собі чи іншим [1].

Не менш важливим є розвиток комунікативних та соціальних навичок. Проведення спеціалізованих тренінгів та групових занять спрямовано на покращення навичок міжособистісної взаємодії, ефективного вирішення конфліктів, розвитку емпатії та толерантності до інших. Ці навички є ключовими для подолання потенційної соціальної ізоляції, яка може виникнути через субкультурну приналежність, та сприяють гармонійній інтеграції у ширші соціальні групи.

Особлива увага приділяється запобіганню деструктивним проявам та девіантній поведінці. Цей аспект включає проведення профілактичної роботи щодо ризиків, пов'язаних із приналежністю до деструктивних або маргінальних субкультур. Мова йде про попередження вживання психоактивних речовин, участі у проявах насильства, екстремізму та інших асоціальних або антисоціальних діях. Ключовим елементом є формування у молоді критичного мислення, здатності аналізувати інформацію та протистояти негативному впливу групи або суспільства [3].

Ефективна психолого-соціальна робота також передбачає активну співпрацю з родиною та освітніми закладами. Організація просвітницьких програм для батьків, педагогів, адміністрації шкіл та інших зацікавлених сторін є вкрай важливою для підвищення їхньої обізнаності про субкультури, подолання існуючих стереотипів та упереджень, а також для встановлення конструктивного діалогу з молоддю. Метою є створення сприятливого та підтримуючого середовища для самореалізації індивіда як у субкультурному, так і в ширшому соціальному контексті.

У процесі роботи активно використовуються креативні та інтерактивні методи. Застосування арт-терапії, музикотерапії, ігрових та проєктивних методик дозволяє представникам субкультур виразити свої емоції, думки та почуття, опрацювати внутрішні конфлікти та розвинути власний потенціал у безпечному та підтримуючому середовищі. Ці методи сприяють самопізнанню та емоційній регуляції [5].

Фінальним, але не менш важливим аспектом є створення підтримуючих мереж та спільнот. Сприяння формуванню позитивних соціальних зв'язків та спільнот, що базуються на спільних інтересах та взаємоповазі, може стати важливим джерелом постійної підтримки та ресурсом для подальшої самореалізації поза межами виключно субкультурного контексту. Це допомагає молоді знайти своє місце у суспільстві та відчувати себе частиною чогось більшого. Основні напрямки та методи психолого-соціальної роботи з представниками субкультур наведено у таблиці 1.

**Основні напрямки та методи психолого-соціальної роботи з
представниками субкультур**

Основні напрямки/цілі психолого-соціальної роботи	Ключові методи та підходи
Діагностика та оцінка потреб особистості	Психологічне тестування, анкетування, глибинні інтерв'ю
Розвиток позитивної ідентичності та самоприйняття	Індивідуальне консультування, когнітивно-поведінкова терапія, тренінги самооцінки
Формування конструктивних стратегій самореалізації	Коучинг, профорієнтаційні програми, майстер-класи, творчі лабораторії
Розвиток комунікативних та соціальних навичок	Групові тренінги, рольові ігри, дискусійні клуби
Запобігання деструктивним проявам та девіантній поведінці	Профілактичні бесіди, освітні програми, формування критичного мислення
Співпраця з родиною та освітніми закладами	Просвітницькі заходи, консультації для батьків, сімейна терапія
Використання креативних та інтерактивних методів	Арт-терапія, музикотерапія, кінотерапія, ігрові методи
Створення підтримуючих мереж та спільнот	Організація груп взаємодопомоги, менторські програми, волонтерські ініціативи

Таким чином, ефективна психолого-соціальна робота з представниками субкультур вимагає комплексного, індивідуалізованого підходу, що поєднує діагностику, розвиток особистісних якостей, профілактику ризиків та активну співпрацю з соціальним оточенням. Це дозволить підтримати молодь у її прагненні до самореалізації, сприяючи гармонійному інтегруванню у суспільство.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бандура А. *Соціально-когнітивна теорія особистості: основи та застосування*. Київ: Либідь, 2023. 500 с.
2. Гаврилюк М. В. Вплив молодіжних субкультур на формування ідентичності. *Психологічний журнал*. 2024. № 3. С. 45–55.
3. Маркович С. І. Сучасні молодіжні субкультури: феномен, функції, вплив. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. № 2. С. 60–70.
4. Проценко А. С. Роль субкультури в житті сучасної молоді. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес: Матеріали міжнар. наук.-теорет. конф. студентів і аспірантів, 14–15 квітня 2021 р.* Харків, 2021. С. 460–462.
5. Річмонд А. В. Субкультури як простір самовираження та адаптації молоді. *Вісник психології*. 2023. № 4. С. 80–90.

Іван Сулятицький

кандидат психологічних наук, доцент

Львівський національний університет імені Івана Франка (Україна)

Юлія Кагуй

студентка кафедри спеціальної освіти,

факультет педагогічної освіти,

Львівський національний університет імені Івана Франка (Україна)

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ МОВЛЕННЯ У ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВИМ АПАРАТОМ (ДЦП)

Проблематика становлення мовленнєвої функції у дітей раннього віку, які мають діагноз дитячого церебрального паралічу, й надалі залишається однією з найскладніших, але найменш вивчених ділянок сучасної корекційно-логопедичної практики в Україні. Наявні організаційні підходи до логопедичного супроводу цієї групи дітей демонструють істотну обмеженість, оскільки не забезпечують повноцінного покриття їхніх індивідуальних потреб. У вітчизняному науковому просторі досі відсутня уніфікована та науково валідована система раннього логопедичного й психолого-педагогічного скринінгу, яка б дозволяла комплексно оцінювати психофізичний і мовленнєвий розвиток дітей з ДЦП у найуразливіший період становлення. Поза тим, невирішеним залишається питання стандартизованого контролю якості корекційних втручань і системного моніторингу їх результативності [2].

Тому метою роботи: аналіз існуючих методів дослідження мовлення та нових підходів для ефективного вивчення та корекції мовленнєвих навичок у дітей з порушеннями опорно-рухового апарату.

Особливої уваги потребує питання взаємодії фахівців із родинами, що виховують дітей із дитячим церебральним паралічем, оскільки цей аспект практично не висвітлений у сучасних наукових розвідках. Водночас практичний досвід переконливо демонструє, що більшість батьків дітей раннього віку із ДЦП не володіють необхідними уявленнями про потенційні ризики порушень мовленнєвого розвитку та не здатні повною мірою оцінити його фундаментальну роль у подальшому когнітивному, емоційному та соціальному становленні дитини.

Чисельність дітей, у яких діагностується дитячий церебральний параліч, як в Україні, так і в світі, демонструє стабільну тенденцію до зростання, що зумовлено сукупною дією біологічних та середовищних чинників. За сучасними статистичними даними, у структурі дитячого населення країни 13,7% становлять діти з різними варіантами психофізичних порушень, серед яких переважна частка – 54,3% припадає саме на дітей із ДЦП.

Аналіз практичної діяльності виявив суттєву диспропорцію між медичною реабілітаційною парадигмою та педагогічними напрямками підтримки, причому логопедичний компонент залишається найбільш недостатньо інтегрованим у систему ранньої комплексної допомоги дітям із ДЦП. Саме логотерапевтичний супровід є найслабше представленою складовою цілісного реабілітаційного процесу, попри його критичну значущість для подолання мовленнєвих і комунікативних порушень.

Т.І. Годецька визначає логопедичний супровід як «спеціально організовану логопедом технологію патронату становлення мовлення та логокорекційного впливу на його розвиток у дітей раннього віку з ДЦП», а також наголошує на тому, що «основним завданням супроводу є попередження більш тяжких порушень мовленнєвої сфери та досягнення дитиною максимально можливого індивідуального рівня мовленнєвого розвитку, який стане запорукою можливості навчальної діяльності та соціальної адаптації у майбутньому» [3].

Порушення мовленнєвого розвитку у дітей із дитячим церебральним паралічем характеризуються тим, що формування мовленнєвих функцій від самого початку відбувається в умовах первинно порушеної моторної й сенсорної організації. За таких обставин у дітей часто виявляють глибокі мовленнєві дисфункції – анартрію, різні форми дизартрії, які охоплюють не лише фонологічний рівень, а й комплексно дезорганізують інші системні компоненти мовлення. Очевидно, що співіснування таких тяжких нейропсихологічних порушень істотно ускладнює подальшу динаміку психофізичного становлення дитини, негативно позначаючись на її емоційному розвитку, навчальних можливостях та здатності до ефективної особистісної й соціальної адаптації [4].

Складовими раннього логопедичного супроводу дітей раннього віку з ДЦП є:

- вирішення актуальних завдань домовленнєвого та раннього мовленнєвого розвитку дітей раннього віку з ДЦП;
- визначення індивідуального маршруту логокорекційної роботи на майбутнє (садок, школа); моніторинг ефективності логопедичної роботи;
- виховання логопедичної компетенції батьків та активне залучення їх у процесі логопедичного супроводу;
- розповсюдження логопедичних знань серед батьків;
- підтримання міждисциплінарного зв'язку у роботі фахівців різних галузей медичної, психолого-педагогічної, які працюють із дітьми раннього віку з ДЦП.

«Мовний розлад» – це широкий термін, який охоплює низку різних розладів, таких як артикуляційні та фонологічні розлади, дизартрія та дитяча апраксія мовлення [1].

Результати фонетичного та фонологічного аналізу дозволили провести диференційну діагностику артикуляції (тобто труднощів у моторному аспекті

мовлення) та фонологічних помилок (тобто когнітивно-мовного дефіциту, який впливає на використання звуків у мові).

Дизартрія – це порушення нервово-м'язового виконання мови, пов'язане з порушенням тону та/або некоординованістю рухів. CAS — це розлад планування та програмування мовлення, що впливає на точність і послідовність мовлення.

Оцінка вербальної моторики для дітей виконана вербальними учасниками для виявлення оромоторних порушень і диференціації між дизартрією та CAS (наприклад, наявність зміненого тембру, зниження діапазону та швидкості мовленнєвої мускулатури, пов'язаної з дизартрією, проти дефіциту переходів між рухами, пов'язаними з CAS).

Для вербальних учасників артикуляція відповідала віку у 46%, затримка у 26% і невідповідна у 28%. Більше половини 59% оволоділи всіма звуками мовлення, очікуваними для їхнього віку (тобто приголосними, які вимовляють 90% однолітків), хоча в деяких випадках вони могли бути спотвореними (наприклад, наявність шепелю). Найчастіше утворювалися приголосні, які зазвичай спостерігалися на ранніх етапах розвитку, а саме двогубні й альвеолярні.

Фонологічний розвиток вербальних учасників класифікували як відповідний віку 57%, затримку 17% і невідповідну 27%. Визначено ряд типових фонологічних процесів, із зупинкою та зменшенням кластера, які найчастіше використовувалися 28% і 27% відповідно. Частими нетиповими процесами були епентеза 22%, підкладка 18%, африкація 17%.

Серед вербальних учасників 17% відповідали критеріям CAS, тобто порушенням за всіма трьома консенсусними критеріями (неузгодженість, порушення коартикуляційних переходів і невідповідна просодія).

Зниження точності мовлення було найбільшим в учасників з дизартрією, які також відповідали критеріям CAS. Розбірливість мовлення була найгіршою в усних учасників з дизартрією, які також відповідали критеріям CAS. Серед вербальних учасників мова була затриманою або невідповідною у 77%.

Вивчення результатів мовлення дітей із ДЦП є складним через кілька рівнів можливих порушень, включаючи розвиток звуків (артикуляція), розуміння правил розміщення звуків (фонологія), а також точне виконання (дизартрія) і планування/програмування мовні рухи (CAS). Результати показали, що 82% дітей із ДЦП у віці 5 і 6 років мали затримку або розлад мовлення (включаючи мінімальну вербальну презентацію), незважаючи на те, що вони перебували у віці, коли розвиток мовлення вважається відносно завершеним, а продукування має бути високорозбірливим.

Як і очікувалося, дизартрія була найпоширенішим розладом мовлення, що спостерігалася у 78% учасників. Далі йшла затримка або розлад артикуляції 54%, фонологічна затримка або розлад 43% і ознаки CAS 17%.

Коли всі мовленнєві діагнози були об'єднані, наявність затримки або розладу мовлення серед вербальних учасників було пов'язано з порушенням мови, погіршенням якості життя, пов'язаного зі здоров'ям, і вагою при народженні (особливо низькою вагою при народженні).

Це дослідження, яке систематично диференціює артикуляційні, фонологічні та моторні розлади мовлення у дітей з ДЦП. Прийнято загальноприйняті критерії та класифікації затримки та розладу мовлення, щоб охарактеризувати здібності учасників.

Оцінки вербальної моторики для дітей із ДЦП, продемонстрували порушення функціонування, які характеризувались зміною тону 100%, слабкою силою язика 88% та зменшенням діапазону та симетрії ротових рухів 53%.

Висновки

Мовленнєвий профіль дітей із ДЦП характеризується порушенням на багатьох рівнях мовлення включаючи фонетичне, когнітивно-мовне, нервово-м'язове виконання та програмування високого рівня. Більшість дітей з церебральним паралічем мали затримку або розлад мовлення на основі прямого оцінювання. Дизартрія була поширеною, а інші мовленнєві діагнози були поширеними, включаючи дитячу апраксію мовлення. Це свідчить про необхідність проведення диференціальної діагностики для інформування про планування лікування. Затримка або розлад мовлення тісно пов'язані з мовними та оромоторними порушеннями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ostrovska K., Ostrovskii I., Korniat V. Social and professional skills of adolescents with autism spectrum disorders. *Specialusis Ugdyimas*, 2018, 1(38). P. 83-104.
2. Sulyatytsky I., Ostrovska K., Sajko K., Chorna I., Khrushch O. Parameters of creativity in modern psychotherapeutic practice. *Creativity Studies*, 2022, 15(1). p. 263-277.
3. Годецька Т.І. Інклюзивні освітні середовища в умовах цифрової трансформації суспільства: психологічний аспект (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*, 2024, № 20. С. 78-111.
4. Співак А.Г. Застосування нетрадиційних технологій у корекційній роботі з дітьми з порушеннями мовлення. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 2023, № 45. С. 105-111.

Дмитро Бугера
провідний фахівець із соціальної роботи
відділу інформаційно-аналітичної роботи
Тернопільського обласного центру соціальних служб

МИСТЕЦТВО ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

В умовах мінливості та невизначеності, соціальних криз, потреба у психосоціальній підтримці населення є значущою, оскільки зі зростанням кількості соціальних проблем, з'являються нові категорії осіб, для яких традиційні форми соціальної підтримки є неефективними для глибокого емоційного відновлення. Цей аспект діяльності працівників соціальної сфери вимагає пошуку нових підходів до надання соціальної підтримки. Одним із них є використання мистецтва не лише в арттерапії, а й у соціальній роботі, зокрема у процесі надання соціальних послуг та психосоціальної підтримки. Оскільки, мистецтво цілком може сприяти вираженню почуттів, усвідомленню травматичного досвіду, соціальній реінтеграції, актуальність дослідження зумовлена потребою в обґрунтуванні ролі мистецтва у психосоціальній роботі, його потенціалу в роботі з різними групами клієнтів.

У зв'язку зі зростанням кількості складних життєвих ситуацій у всіх їх формах (кризові, емоційно складні або стресові, проблемні, критичні, екзистенціальні та ін.), які часто характеризуються виникненням стану занепокоєння, розгубленості та безпорадності, зростає потреба і в такому напрямку соціальної роботи, як соціальна підтримка. Згідно з Енциклопедією для фахівців соціальної сфери це поняття «розглядається як система заходів, здійснювана суб'єктами соціальної роботи зі спрямуванням на розв'язання проблем осіб у складних життєвих обставинах через надання соціальної допомоги та послуг, кінцевою метою яких є забезпечення та покращення соціальної захищеності населення. Тобто, соціальна підтримка – це своєрідна можливість соціального захисту осіб, котрі потрапили у кризові ситуації; психологічними компонентами якої є: емоційна, оцінювальна, інформаційна та інструментальна форми підтримки [2; за 3]. Звідси впливає, що не менш вагому роль відіграє і психологічна підтримка осіб у складних життєвих ситуаціях, яка сприяє у подоланні стресу та травм, які зазвичай виникають у наслідок різних кризових ситуацій, а найгостріше – у воєнний період. Сутність психологічної підтримки полягає у допомозі в подоланні ментального виснаження, з метою покращення і збереження психічного здоров'я, яке відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я є таким станом добробуту, під час якого

людина може самотійно справлятися зі стресом, працювати і робити внески у суспільство через різні сфери. Психологічна підтримка тісно пов'язана із медициною та інформаційною гігієною, оскільки потребує не лише сприяння адекватному вираженню емоцій, а й налагодженню режиму харчування та сну, виробленню базових навичок медіаграмотності та цифрової безпеки [9; за 11].

Одним з ресурсів соціальної й психологічної підтримки є мистецтво, оскільки воно містить художні твори, які правдиво відображають складні життєві ситуації та різноманітні шляхи їхнього розв'язання, завдяки чому вже традиційно і багатогранно використовується в арттерапії і з дітьми, і з дорослими, яка ефективно проявила себе навіть у подоланні конфліктів. Арттерапія — напрямок психологічної діяльності, основна мета якого полягає у зміні стану свідомості, самопізнанні й самовираженні, сприянні реалізації внутрішнього потенціалу та знаходженні внутрішніх ресурсів засобами мистецтва. На думку таких вчених, як В.Я. Галаган, В.Ф. Орлов, О.М. Отич та О.О. Фурса, мистецтво здійснює значущий ефективний вплив на формування у людини установок, які визначають їхні копінг-стратегії (поведінку в конфліктних та кризових ситуаціях) та зумовлює розуміння й оцінку ситуації фахівцями соціальної сфери, оскільки воно ще з дитинства сприяє формуванню певних моделей поведінки у різних ситуаціях соціальної взаємодії. Заняття творчістю у складних життєвих обставинах та стресових ситуаціях дозволяє не лише побачити, усвідомити і проявити негативні емоції і внутрішні переживання без шкоди оточенню, а й допомагає пережити та змінити, що сприяє особистісному відновленню, реінтеграції та адаптації до нового соціального життя. [за 1; 4; 10].

Головна цінність мистецтва у психологічній діяльності виявляється у здатності врівноважити психічний стан і фахівців, і клієнтів, розвинути навички самовираження, самоаналізу, самопізнання, самореалізації та рефлексії, оскільки за допомогою мистецтва на символічному рівні проживається увесь спектр емоцій та почуттів людини залежно від зовнішніх та внутрішніх обставин у зручній та нетравматичній для неї формах: малюванні, фарбуванні, письмі, читанні, ліпленні, музичних заняттях тощо. Своєю чергою, це допомагає поглянути на ситуацію з іншого погляду, що дозволяє знайти сенс життя, його бачення, розуміння й усвідомлення, та відповіді на інші «вічні питання», що відновлення організму людини та особистості в цілому. [5; 7; 8].

Творчі інтервенції, які охоплюють різні види мистецтва, завдяки ефективності, застосовуються і в подоланні психологічних травм, і в соціальній реабілітації, ключовим аспектом яких є сприяння емоційному звільненні, зниженні рівня стресу та соціальній інтеграції. Творчі та мистецькі практики дозволяють також вербалізувати свої почуття, так і активізувати ментальні процеси, покращити пам'ять, відкривати нові смисли, що дозволяє зменшити почуття відчуженості й самотності. Основні напрямки при роботі із травмою

засобами творчості: 1) візуальні форми мистецтва та рукоділля сприяють зниженню психологічної напруги травматичного досвіду через символічне вираження стану страху, болю чи тривоги; 2) вербальні наративи та літературна терапія шляхом написання власних історій, читання або саморефлексій допомагають вербалізувати пережите, структурувати та осмислити почуття й події, надати смислового значення травматичному досвіду, емоційному відновленню особистості; 3) колективні творчі проєкти та перформативні мистецтва через взаємодію забезпечують відчуття єдності та підтримки, що сприяє соціальній інтеграції; 4) візуально-вербальне поєднання сприяє глибшому осмисленню та легшому переживанню травматичного досвіду [2; 6; 8].

Отже, мистецтво є одним з ключових ресурсів та інструментів психосоціальної підтримки, здатним не лише виступати безпечним простором самовираження, а й сприяти особистісному відновленню, розв'язанню екзистенціальних конфліктів і проблем, соціальній інтеграції, реінтеграції та адаптації в кризових ситуаціях. Його застосування у діяльності фахівців соціальної сфери розширює можливості надання допомоги та підтримки, зокрема через активізацію внутрішніх ресурсів клієнта, зниження рівня емоційного напруження та формування копінг-стратегій внаслідок заняття творчістю та спостереженням за шедеврами мистецтва. Таким, чином, використання різних видів і форм мистецтва у соціальній роботі має неосяжний потенціал для розробки інноваційних підходів для надання як соціальної підтримки, так і допомоги та соціальних послуг.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авер'янова Н. М. Мистецтво у контексті вирішення конфліктних ситуацій. *Молодий вчений*. 2019. Т. 79, вип. 7. С. 205–208. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-7-71-40>.
2. Денисюк О. М. Соціальна підтримка людей похилого віку засобами арт-практик : *кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»*. Ніжин : Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2019. 110 с.
3. Завацька Л. Соціально-педагогічна підтримка сімей з дітьми у кризових ситуаціях. *Соціальна робота: виклики сьогодення : збірник наукових праць за матеріалами XIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 25–26 квіт. 2024)*. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка. С. 127–131.
4. Кав'юк О. Методи арт – терапії в роботі з учасниками АТО. *Магістерський науковий вісник ТНПУ ім. В. Гнатюка*. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. С. 136–138.
5. Кравченко О., Молоченко І. Мистецтво змінює життя: досвід роботи міжнародного художнього симпозіуму-плєнеру осіб з інвалідністю «Мистецтво

без обмежень». *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2020. Т. 5, вип. 2. С. 76–83. ISSN 2618-0715.

6. Лашкевич В. Види психосоціальної реабілітації людей похилого віку. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф (м. Тернопіль, 1 листоп. 2024) : у 2 томах*. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т. 2. С. 203–205.

7. Морщакова О. С. Єдність культури та особистості: феномен творчості. *Психологія і суспільство*. Тернопіль, 2006. Т. 25, вип. 1. С. 70–79.

8. Паук М. Мистецькі практики як засіб подолання правди війни: психологічна підтримка через творчі інтервенції. *Ucraina libertatem. Трансформація гуманітарної сфери та культурного простору під впливом війни : збірник матеріалів всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 1 листоп. 2024)*. Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 75–83.

9. Фоменко К. І., Кириленко О. В. Умови забезпечення психологічного благополуччя здобувачів під час дистанційного навчання. *Психологія і суспільство*. Тернопіль, 2025. Т. 92, вип. 2. С. 133–145.

10. Фурман А. В., Морщакова О. С. Соціальна культура. *Психологія і суспільство*. Тернопіль, 2015. Т. 59, вип. 1. С. 26–36.

11. Чишкала К., Рогозян В. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії : збірник тез доповідей учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ), 30 квіт.–1 трав. 2024*. Київ : Саміт-книга, 2024. С. 163–169.

ІНТЕГРАЦІЯ МЕДІАЦІЇ В СИСТЕМУ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Конфлікт є природною частиною людської взаємодії, проте те, як ми його вирішуємо, може глибоко змінити стосунки та результати подальшої соціальної комунікації. Наростання соціальної напруги у нашому суспільстві обумовлено як зовнішніми чинниками, а саме: збройна агресія росії проти України, інтенсивні міграційні процеси, геополітична нестабільність, екологічні загрози різних масштабів, так і внутрішніми чинниками, що пов'язані з затяжною політичною кризою, зниженням довіри до органів державної влади, і як наслідок зростання кількості різноманітних соціальних конфліктів. У такій кризовій ситуації система соціального захисту вимагає кардинально нових підходів та практичних інструментів щодо подолання соціальної напруженості та конфліктності в громадах. Саме тому використання медіації як практичного інструменту роботи з соціальними конфліктами набуває все більшої актуальності.

Варто відмітити, що сьогодні відбуваються зміни в підходах до соціальної роботи, яка не тільки активізувалася, але й набуває якісно нового змісту та значення. Все більше населення України залучається до роботи в різних державних і неурядових громадських організаціях, установах і фондах, що спеціалізуються на наданні соціальних послуг, до волонтерської діяльності. Це пояснюється виникненням у системі соціального захисту та соціального забезпечення нових категорій громадян, які потребують підтримки та допомоги [1, с. 117].

За твердженням О. Яремко та Г. Гірняк, «в українському суспільстві спостерігаємо тенденцію формування соціальних інституцій та розвиток національного законодавства і правозастосовчої діяльності, ґрунтованих на міжнародних стандартах у сфері надання соціальних послуг» [2, с. 44]. Підтвердженням цих позитивних змін і зростаючого інтересу до медіації та її визнання як ефективного способу врегулювання конфліктів стало прийняття законів України «Про медіацію» [3] та «Про соціальні послуги» [4], а також затвердження Державного стандарту соціальної послуги медіації, який визначив процедуру організації та основні заходи, що складають зміст цієї соціальної послуги [5]. У документі мова йде про надання соціальної послуги медіації особам, які належать до вразливих груп населення та/або перебувають у складних життєвих обставинах і потребують застосування щодо них та за їх участі заходів із профілактики ймовірного (що може виникнути) конфлікту/спору, усунення або

мінімізації негативних наслідків наявного (що вже виник) конфлікту/спору, моніторингу та контролю якості її надання [5]. Це означає, що соціальні служби повинні мати відповідні повноваження для надання такої послуги різним категоріям населення. Зокрема, Гоц- Яковлева визначає перспективи медіації як виду соціального захисту для осіб із сімейними обов'язками та підкреслює її роль у вирівнюванні соціального статусу таких груп [6].

Визначаючи перспективи інтеграції медіації у систему соціального захисту, варто звернути увагу на функціональну роль медіатора у забезпеченні соціального порозуміння та подоланні конфліктності. Медіатор у соціальній роботі має бути висококваліфікованим фахівцем, діяльність якого спрямована на налагодження спілкування між сторонами конфлікту для досягнення взаємоприйняттого рішення. Він не може займати чийсь сторону та нав'язувати будь-яке своє рішення. Медіатор неупереджено керує процесом комунікації. Його роль полягає в тому, щоб допомогти людям зрозуміти точки зору один одного, визначити спільну проблему та спільно працювати над вирішенням проблем.

Медіатори зосереджуються на сприянні діалогу та зменшенні ворожості, зберігаючи при цьому нейтралітет. Вони використовують спеціалізовані навички для управління емоціями, з'ясування проблем та заохочення до співпраці. Ця роль є важливою у вирішенні спорів, пов'язаних із сімейними, соціальними або організаційними конфліктами, де соціальні працівники виступають посередниками для підтримки здорових стосунків та позитивних результатів.

Медіація тісно пов'язана з етикою соціальної роботи, що ґрунтується на повазі, справедливості та розширенні прав і можливостей клієнтів. Вона вимагає від медіаторів дотримуватися нейтралітету, конфіденційності та чесності, бути неупередженими протягом усього процесу. Соціальні працівники використовують медіацію для прийняття етичного рішення, поважаючи самовизначення клієнта та сприяючи справедливості. Етичні стандарти медіації спрямовані на формування довіри між сторонами та відкритому діалогу між сторонами конфлікту. Ефективна комунікація є основою будь-якого успішного процесу медіації та має вирішальне значення для ефективного вирішення конфліктів.

Таким чином, інтеграція медіації у систему соціального захисту відкриває значні можливості для підвищення якості соціальних послуг, зміцнення соціальної згуртованості та гуманізації взаємодії між різними соціальними групами. Подолання сучасних викликів потребує системних змін у якісній професійній підготовці, належному нормативному забезпеченні та організації міжсекторальної співпраці, що створить умови для широкого застосування медіації у соціальному секторі. У перспективі медіація може стати одним з дієвих інструментів формування ефективної та стійкої системи соціального захисту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Суліцький В. Переговори в соціальній роботі. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. № 1. С. 116-124. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.17>
2. Яремко О. М., Гірняк Г. С. Медіація як базова соціальна послуга: повноваження органів місцевого самоврядування. *Галицькі студії: Юридичні науки*. 2024. № 6. С. 43-49. DOI: https://doi.org/10.32782/galician_studies/law-2024-6-7
3. Про медіацію: Закон України від 16.11.2021 р. № 1875-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20#Text>
4. Про соціальні послуги: Закон України від 17.01.2019 р. № 2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
5. Державний стандарт соціальної послуги медіації: Наказ Міністерства соціальної політики України від 3 червня 2024 року № 269-Н URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1160-24#Text>
6. Гоц-Яковлева О. В. Медіація як вид соціальних послуг у системі соціального захисту осіб із сімейними обов'язками. *Європейські перспективи*. 2023. № 3. С. 168-173. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/15173>

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРАЦІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ У СЛУЖБІ УСИНОВЛЕННЯ: ПРАВОВІ ГАРАНТІЇ ТА РИЗИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Сімейним законодавством України передбачено різні форми влаштування дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування (Розд. IV Сімейного кодексу України) [1]. Усиновлення, залишаючись найоптимальнішим серед них, водночас відзначається складністю процедурного порядку, тривалим та багатоетапним процесом.

Ключову роль у мінімізації ризиків негативних наслідків протягом усього пов'язаного з усиновленням періоду, а також упродовж адаптації усиновлювачів та усиновленої дитини у нових умовах відіграють соціальні працівники, які здійснюють соціальний супровід усиновлення. Про значення та різновекторність соціального супроводу свідчить означене А. Стьопкіною та І. Трубник його сучасне розуміння як «виду соціальної діяльності, професійної діяльності, надання фахівцем / або фахівцями (у разі потреби) конкретній особі або групі (сім'ї) комплексу соціально-педагогічних, соціально-економічних, соціально-медичних, правових, інформаційних послуг упродовж певного періоду часу, тривалого періоду (у разі потреби)» [2, с. 209].

Регламентація діяльності соціальних працівників у сфері усиновлення здійснюється комплексом нормативно-правових актів, що становлять організаційно-правовий механізм у сфері усиновлення, серед яких слід виділити Закон України «Про соціальні послуги» від 17 січня 2019 рік № 2671-VIII [3], яким визначено правові й організаційні засади надання соціальних послуг, та Закон України «Про органи і служби у справах дітей та спеціальні установи для дітей» від 24 січня 1995 року № 20/95-ВР [4], що містить положення про повноваження відповідних органів щодо ведення обліку дітей і кандидатів в усиновлювачі. Цими та рядом інших нормативно-правових актів сформована правова основа для повноцінного функціонування соціальних служб й встановлено механізми їх взаємодії з державними органами, задіяними в процесі усиновлення.

Процес усиновлення в Україні є багаторівневою системою, провідну роль у якій відіграють Центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді та Служби у справах дітей. Соціальна робота є професійною діяльністю, яку здійснюють соціальні інститути, державні та недержавні організації, групи або окремі фахівці, спрямована на надання допомоги особам і групам у процесі успішної

соціалізації. Вона застосовується у випадках, коли соціалізація ускладнена через відсутність належних умов у суспільстві або індивідуальні труднощі, а також у ситуаціях соціальних криз, що перешкоджають або зупиняють нормальний розвиток соціальних навичок [5, с. 126].

Зміст соціальної роботи полягає у «діяльності по наданню допомоги різним вразливим категоріям осіб, сім'ям, групам у реалізації їхніх соціальних прав й компенсації фізичних, психічних, інтелектуальних, соціальних та інших недоліків, що слугують перешкодами повноцінному соціальному функціонуванню» [6, с. 99]. Тому соціальні працівники, здійснюючи свої повноваження у сфері усиновлення, реалізують ряд важливих функцій, які спрямовані на забезпечення найкращих інтересів дитини. Кожна із виконуваних ними функцій має чітке нормативно-правове підґрунтя.

Законом України № 2671-VIII від 17 січня 2019 року визначена організація праці соціальних працівників. Зокрема, ч. 4 ст. 13 передбачає, що соціальні працівники, здійснюючи свої повноваження на професійній основі, повинні мати відповідну кваліфікацію, а надавачі соціальних послуг зобов'язані забезпечувати навчання та підвищення кваліфікації своїх працівників. Для оцінки виконання ними вимог до їх професійної кваліфікації або рівня професійної кваліфікації проводиться відповідна атестація [3].

Серед передбачених Законом гарантій – гарантування рівня оплати праці, який «має забезпечувати належні матеріально-побутові умови для ефективної діяльності працівників, підвищувати престижність професії, сприяти підвищенню кваліфікації працівників» (абз. 1 ч. 5 ст. 13). Також на надавачів соціальних послуг покладено обов'язок щодо створення належних умов праці, медичного огляду, захисту професійної честі, забезпечення супервізії, безпечних умов праці тощо (ч. 10 ст. 13) [3].

Враховуючи те, що на соціальних працівників покладено обов'язок виконувати провідну роль у забезпеченні дотримання прав дитини зі сторони усіх задіяних у процесі усиновлення осіб, підтримці кандидатів в усиновлювачі, а також, за необхідності, у супроводі сімей, де виховується усиновлена дитина, їхня діяльність супроводжується значним емоційним і моральним навантаженням, що створює ризики професійного вигорання. Крім того, соціальні працівники зіштовхуються з низкою системних проблем, що гальмують ефективність виконання покладених на них функцій. Особливої актуальності зазначена тема набуває в умовах війни, оскільки спостерігається постійне зростання кількості дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, а, отже, навантаження на представників соціальної служби. «У соціальному середовищі, у якому спостерігається криза ціннісних, моральних та етичних засад, доволі часто не загальноприйняті норми та правила не працюють. Соціальним працівникам в таких випадках належить приймати рішення,

виходячи з власного практичного досвіду розв'язання морально-етичних проблем, які виникають за конкретних обставин. Також іноді мають місце ситуації, коли будь-яке прийняте ними рішення матиме негативні наслідки. Тоді фахівець вимушений визначатися з пріоритетами – застосувати етичні норми чи особистісні моральні переконання [7, с. 35].

На соціальних працівників, крім повноважень, пов'язаних з процесом усиновлення, доволі часто покладено й інші професійні обов'язки, які вони виконують в інших напрямках соціальної роботи. Ця робота може бути пов'язана з соціальною роботою з сім'ями, які знаходяться у складних життєвих обставинах, з внутрішньо переміщеними особами, особами з інвалідністю тощо. Надмірний обсяг робіт з клієнтами ускладнює роботу з кожною сім'єю, яка планує усиновити дитину.

Зауважимо, що усиновлення є процесом, який практично завжди пов'язаний з переживанням сильних емоцій. І соціальний працівник стає тією ключовою фігурою між службами, батьками й дитиною. Саме на нього покладається відповідальність за гармонійний перебіг процесу. Постійний стрес, емоційно складні ситуації, переживання від контакту з фактами насильства, зневаги або занедбаності дітей формують високе психоемоційне навантаження. Фахівцям необхідна регулярної психологічної підтримки або професійної супервізії, яка допомогла б уникнути вигорання, сформувати навички саморегуляції та зберегти професійну мотивацію.

Отже, соціальні працівники відіграють ключову роль у забезпеченні прав дітей, які потребують сімейного виховання, та успішної інтеграції їх у нові сім'ї. Проте їх діяльність супроводжується значною кількістю проблем – від кадрового дефіциту та надмірного навантаження до нестачі спеціальної підготовки й психологічної підтримки. Ефективне вирішення цих проблем потребує комплексного підходу: удосконалення нормативної бази, інвестування в професійну освіту, підвищення рівня матеріального та організаційного забезпечення, розвитку супервізії та міжвідомчої співпраці.

Такий підхід дозволить підвищити якість соціального супроводу усиновлення, забезпечити найкращий інтерес дитини та підтримати сім'ї, які прагнуть подарувати дитині дім та любов.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сімейний кодекс України від 10 січня 2002 року № 2947-III. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text> (дата звернення : 05.11.25).
2. Стьопкіна А.С., Трубник І.В. Тпоретичні засади соціального супроводу прийомних сімей та дитячих будинків сімейного типу. Духовність особистості: методологія. Теорія і практика. 2023. № 2 (106). С. 205–213.

3. Закон України «Про соціальні послуги» від 17 січня 2019 рік № 2671-VIII. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (дата звернення : 05.11.25).

4. Закон України «Про органи і служби у справах дітей та спеціальні установи для дітей» від 24 січня 1995 року № 20/95-ВР. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/20/95-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення : 05.11.25).

5. Орешета Ю.В. Фахівці із соціальної роботи як ключові суб'єкти сфери соціальної роботи. *Грані*. 2014. № 11. С. 124–129.

6. Підвальна Ю. Особливості соціальної роботи та соціального обслуговування молодих сімей. *Ввічливість*. 2022. Вип. 1. С. 94–100.

Жуков В., Лях Т., Петрович В., Пруденко Г. Морально-етичні засади соціальної роботи у територіальній громаді. *Ввічливість*. 2023. Вип. 2. С. 32–37.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ НА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Російсько-українська війна спричинила особливі соціально-психологічні умови, у яких функціонує сьогодні система освіти. Вчителі, учні, студенти, батьки та адміністрація (як активні учасники освітнього процесу) [10] переживають щодня психоемоційне навантаження та різні стресові реакції на травматичні події, що впливає не лише на працездатність, загальне самопочуття, але й на результати навчання та професійної діяльності. Реакції на стрес є відповіддю на постійні загрози і небезпеки, втрати, вимушене переміщення, зміни у роботі та постійну невизначеність. Як наслідок – з'являється ризик збільшення кількості учасників освітнього процесу, які потребують психологічного супроводу, що спричинює потребу в адаптації освітніх програм до нових реалій (щодо гнучкості, особливостей дистанційного формату, психологічної складової). Тому збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу є передумовою розвитку стабільності як навчального середовища, так і освітнього потенціалу країни загалом.

Наукову проблему впливу стресу вчені розглядали в площинах біологічної та психологічної концепцій. Зокрема, Г. Сельє (засновник біологічної концепції) визначив поняття стресу як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, яка до нього висувається» [6]. Психологічна концепція стресу (автором якої є Р. Лазарус, ґрунтується на визначенні психологічного стресу як «емоційного» в контексті когнітивної теорії [12].

Вплив війни на індивідуально-психологічні характеристики (психічні процеси, властивості, стани) дітей, підлітків та дорослих досліджували вітчизняні вчені, зокрема, В. Панок, О. Красков, В. Левченко, О. Луценко, В. Предко, Є. Підчасов, Л. Прокоф'єва, О. Сомова, Н. Чепелева, М. Чикалова, О. Яцина та ін. [2, 5, 6, 7, 11]. Зростає кількість досліджень авторів, які вказують на масове поширення симптомів тривоги, депресії та стресу серед учнів і викладачів (К. Борщ, Ж. Кудіна, О. Острівна, Д. Романовська, М. Слюсаревський, Л. Григоровська) [1, 8, 9].

Які основні чинники впливу стресу? По-перше, це ті, що пов'язані із безпекою (повітряні тривоги, обстріли, руйнування інфраструктури, евакуації). По-друге – це соціальні втрати (вимушене переселення, загибель близьких,

розрив зв'язків між учнями, студентами, колегами, сім'ями). По-третє, у населення виявляються ризики, які пов'язані з економічною нестабільністю (скороченням ресурсів освітніх закладів, зниження доходів). По-четверте – це вплив інформаційного навантаження (тривожні новини, порушення інформаційної гігієни). По-п'яте – це професійне вигоряння педагогів, науково-педагогічних працівників (дистанційне навчання, надмірне навантаження, відповідальність за вихованців, постійна емоційна підтримка учнів).

Науковці В. Левченко та О. Луценко виявили та висвітлили у результатах дослідження, як саме впливають військові події на психічне здоров'я дітей-переселенців [3]. Виявлено, що в учасників освітнього процесу, зокрема в учнів, проявляється цілий комплекс проблем, зокрема тривожність, дратівливість, труднощі із засвоєнням навчального матеріалу, апатія.

Про обмежені знання щодо проявів емоційного вигорання педагогів в умовах війни в Україні зазначає Р. Павелкін [4]. Самопочуттям педагогічних працівників закладів освіти не завжди цікавляться (адміністрація та інше керівництво), вони не отримують необхідної психологічної підтримки та відновлення ресурсів, а з емоційними викликами вони стикаються щодня [4, с. 144].

Сьогодні є багато досліджень, які виявляють симптоми, що з'явилися під час введення воєнного стану у педагогів, а саме: скарги на головний біль, підвищений тиск та серцебиття, професійне вигорання, емоційне виснаження, відчуття провини, безпорадності, безсилля, підвищена тривожність за дітей, гіперконтроль, емоційна нестійкість [4, 8].

З багатьма новими проблемами у контексті сучасних викликів введення воєнного стану зустрічаються і батьки школярів, що значно ускладнює процес їхнього навчання та виховання. Звісно, що їхній психічний стан (депресія, стрес, страх за життя тощо) також впливатиме на дітей. Тому батьки повинні навчати своїх дітей справлятися із емоціями, говорити про війну, відповідати на запитання, тривоги, створювати ситуації підтримки, застосовувати пошук оптимальних ресурсів для відновлення.

Виокремлення особливостей впливу стресу на педагогів, учнів (студентів), батьків (які є учасниками освітнього процесу) в умовах війни націлює науковців та практиків впроваджувати нові заходи, методики, алгоритми дій в контексті надання психологічної допомоги, а саме:

1. Програми психологічного супроводу та психосоціальної підтримки, тренінги з формування стресостійкості.
2. Гнучкий розклад занять із врахуванням повітряних тривог, замінувань та евакуацій.
3. Систему психологічного консультування у закладах освіти (загальної середньої, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої, вищої).

4. Спільноти психоемоційної підтримки педагогів (практикувати емоційне розвантаження, дихальні техніки, арт-терапію, групову підтримку).

Сьогодні надзвичайно важливою є підтримка тих, хто є учасниками освітнього процесу, саме на державному рівні. Вона полягає у підтримці проєктів, які спрямовані на реабілітацію освітян та розвиток програм ментального здоров'я, інтеграції стратегій розвитку стресостійкості та психологічної грамотності як у теоретичній, так і практичній площинах. Отже, вплив стресу на всіх учасників освітнього процесу в умовах війни відповідає вимогам сьогодення, є обґрунтованою, актуальною та соціально значущою науковою проблемою, а тому потребує системних дій – від їхньої психологічної підтримки до розробки державних програм із збереження ментального здоров'я. Заклади освіти сьогодні є тим середовищем, яке покликане допомагати стабілізувати психоемоційний стан, відновлювати ресурси організму, розвивати стресостійкість. Адже рівень ментального здоров'я, відчуття психологічного благополуччя учасників освітнього процесу впливатиме як на здатність України зберегти інтелектуальний потенціал нації, так і на підготовку покоління, яке буде спроможне до відбудови держави після війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (1). 2023. С. 47–51. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.9>
2. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія. Київ, 2024. 188 с.
3. Левченко В.В., Луценко О.В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. Габітус. *Психологія особистості*. Випуск 50. 2023. с.85-92. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.15>
4. Павелкін Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Вип. 20. С. 144–153.
5. Підчасов Є.В., Чепелєва Н.І. Вплив пролонгованих травматичних подій (військових подій) на емоційну сферу дитини. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів VII Всеукр. науково-практичної конференції, 28 жовтня 2022 р. Львів, 2022. С. 276–279
6. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022, Т. 33 (72), № 4. С. 89-98.
7. Прокоф'єва Л. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. *Вища освіта України в контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 92 (І (2)). 2024. С. 146-156. URL: <https://doi.org/10.38014/osvita.2023.92.13>

8. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (1). 2022. С.148–152. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.28>
9. Слюсаревський, М. М. Григоровська, Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник НАПН України*, 4 (1). 2022. С. 1–7. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129>
10. Учасники освітнього процесу. Стаття 52. Категорії учасників освітнього процесу. Розділ VI (Закону України Про освіту). (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38-39, ст.380). URL: <https://martynivskaschool.e-schools.info/pages/rozd-1-vi-zakonu-ukrains-1-pro-osvitu-uchasnyky-osvithnogo-protsesu>
11. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 7(25). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567) (дата звернення: 07.06.2023).
12. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: a history pf changing outlook. *Annual Review of Psychology*. 1993. № 4. С. 1-21.

ПСИХОСОЦІАЛЬНА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Сучасні соціокультурні, економічні та воєнні трансформації радикально змінюють умови розвитку особистості, особливо вразливої категорії – підлітків [2]. Цей вік є періодом активного формування ідентичності, становлення ціннісних орієнтацій, розвитку емоційної зрілості та соціальної компетентності. Зростання кількості кризових чинників – від воєнного стресу та вимушеної міграції до інформаційного перевантаження й цифрової залежності – обумовлює нагальну потребу у переосмисленні підходів до психосоціальної роботи з молоддю. Йдеться не лише про усунення наслідків психологічних травм, а й про формування здатності до саморегуляції, резильєнтності, відновлення внутрішніх ресурсів і соціальної активності.

Психосоціальна робота розглядається як міждисциплінарний процес, що поєднує психологічні, педагогічні, соціальні та комунікативні компоненти [1]. Її завданням є створення умов для гармонійного розвитку підлітка, формування здатності долати труднощі, будувати конструктивні взаємини й утверджувати власну суб'єктність. Основу цієї діяльності становить інтеграція різних теоретико-методологічних підходів: системного, гуманістичного, когнітивно-поведінкового, діяльнісного та ресурсно-орієнтованого. Системний підхід дозволяє розглядати підлітка у контексті його взаємодії із сім'єю, освітнім середовищем і громадою. Гуманістичний орієнтує фахівця на прийняття, емпатію, довіру й розвиток внутрішнього потенціалу особистості. Когнітивно-поведінковий забезпечує корекцію деструктивних переконань, формування самоконтролю та адаптивних стратегій поведінки. Діяльнісний сприяє активній участі підлітка у соціально значущих ініціативах, що формує почуття власної значущості та відповідальності. Ресурсно-орієнтований підхід акцентує на позитивних можливостях і внутрішніх силах особистості, сприяючи відновленню впевненості й психологічної рівноваги.

В умовах війни, вимушеного переселення й втрати безпеки психосоціальна підтримка підлітків набуває особливого значення [3]. Вона спрямована не лише на зменшення травматичних наслідків, а й на формування безпечного середовища, де молодь може відновити відчуття стабільності, контролю та довіри до світу. Важливо, щоб спеціалісти діяли як партнери, які допомагають підлітку не просто адаптуватися, а знайти внутрішній сенс пережитого досвіду. Війна

також загострила проблему сімейної дезінтеграції: втрати близьких, розлуки, емоційного відчуження. Тому вагомою складовою психосоціальної роботи є відновлення комунікації між батьками й дітьми, створення атмосфери взаємопідтримки та спільних цінностей.

Не менш суттєвим є вплив цифровізації, яка трансформує середовище соціалізації підлітків [6]. Цифрові технології одночасно відкривають нові можливості для розвитку та створюють ризики емоційного виснаження, кіберзалежності, інформаційних маніпуляцій. Тому психосоціальна робота має враховувати як переваги, так і небезпеки цифрової комунікації. Застосування онлайн-консультацій, програм самодопомоги, дистанційних тренінгів розвитку емоційного інтелекту дозволяє розширити доступ до психологічної підтримки, особливо для дітей у кризових чи віддалених умовах. Водночас зберігається необхідність дотримання етичних принципів – конфіденційності, добровільності, поваги до автономії клієнта та запобігання вторинній травматизації.

Актуальним викликом залишається формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців, здатних працювати з підлітками в умовах невизначеності [5]. Сучасний спеціаліст має володіти міждисциплінарним мисленням, емоційною компетентністю, цифровими навичками, умінням діяти гнучко й етично. Важливо розвивати культуру професійного самоогляду, запобігаючи емоційному вигоранню, адже ефективність допомоги залежить від психологічної стабільності самого фахівця [4].

Отже, психосоціальна робота із підлітками постає як комплексна система підтримки, що інтегрує класичні теоретичні моделі з інноваційними технологіями допомоги. Її ефективність визначається здатністю поєднати гуманістичний підхід до особистості з адаптивним використанням цифрових ресурсів, а також створити простір, у якому підліток відчуває себе не об'єктом, а суб'єктом розвитку. Саме така модель сприяє відновленню психологічної стійкості, формуванню життєвої мотивації, довіри до світу й утвердженню активної життєвої позиції [7]. У контексті воєнних і соціокультурних викликів психосоціальна робота набуває стратегічного значення для збереження психічного здоров'я молодого покоління та забезпечення сталого розвитку українського суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Брич В., Миколук С. Соціальний захист сиріт в Україні: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 200 с.
2. Капська А.Й. Соціальна робота: деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю. Київ: УДЦССМ. 2001. 400 с.
3. Миколук С. М. Соціально-психологічна допомога дітям із прийомних сімей в умовах війни. *Габітус*. 2022. Вип.38. С. 152-155.

4. Миколіук С. Професійне вигорання соціальних працівників в умовах війни. *Вісник. Humanitas*. 2022. №6. С. 31-36.

5. Миколіук С., Миколіук Н. Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів та соціальних працівників. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2024. Вип.53. С. 52-57.

6. Миколіук С., Миколіук Ю. Від алгоритмів до поведінки: психологічні аспекти моделювання штучного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук*. 2024. Вип. 53. С. 60-65.

7. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54-62.

Галина Гіряк

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет

Лілія Пухова

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ДО НОВИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ОБСТАВИН

У сучасному світі, що стрімко змінюється під впливом глобалізації, цифрових технологій, урбанізації та соціокультурних трансформацій, дедалі актуальнішим стає питання адаптації різних вікових груп до нових умов життя. Особливої уваги в цьому контексті потребують люди похилого віку, які часто стикаються з труднощами включення у сучасний соціум через зміну ролей, втрату соціальних зв'язків, вихід на пенсію, погіршення здоров'я, втрату близьких, а також загострене відчуття самотності. Ці зміни ускладнюють процес соціалізації, тобто підтримання активної участі в суспільному житті, формування нових контактів та пристосування до змінених соціальних умов.

Старіння є неминучим біопсихосоціальним процесом, але якість життя людини у цей період значною мірою залежить від здатності адаптуватися до нових реалій. Соціалізація осіб літнього віку в ХХІ столітті набуває нових вимірів: окрім традиційних форм міжособистісної взаємодії, дедалі більшу роль відіграє цифрове середовище, дистанційні комунікації, нові моделі участі в громадському житті. У такому контексті адаптація до нових умов соціалізації стає складним процесом, що потребує активної підтримки з боку суспільства, державних інституцій, громадських організацій і найближчого оточення.

У випадках, коли адаптація порушується або є утрудненою, можливе формування ізолюваності, апатії, емоційного вигорання, втрати інтересу до життя. Це може призвести до пришвидшеного погіршення фізичного стану та зниження когнітивних функцій. Саме тому важливо створювати умови, що сприятимуть позитивній адаптації: індивідуальна психологічна підтримка, наявність розвинутої соціальної інфраструктури, доступ до освітніх, культурних і комунікативних ресурсів. Великого значення набуває також ставлення персоналу соціальних установ до підопічних – відкритість, повага, підтримка ініціативи мають прямий вплив на процес соціалізації [6].

В умовах цифрового суспільства новою сферою адаптації стає оволодіння технологіями: комунікація через соціальні мережі, доступ до інформації в інтернеті, можливість спілкування з родиною онлайн. Підтримка цифрової

грамотності літніх людей відкриває перед ними нові горизонти для соціальної інтеграції та подолання ізоляції. Успішна адаптація сприяє зміцненню особистісної автономії та незалежності. Не менш важливим є залучення до міжпоколіннєвої взаємодії – це допомагає літнім людям залишатись активними носіями досвіду та знань, а молодь отримує можливість навчатись поваги, турботи й відповідальності. Така взаємодія сприяє гармонійному співіснуванню різних вікових груп і формує солідарне суспільство [7].

Адаптація людей похилого віку до нових умов соціалізації є складним, багатогранним процесом, що охоплює різні сфери життя особистості. Для кращого розуміння цього процесу важливо розглянути її **основні види**, кожен з яких виконує свою унікальну функцію і має свої особливості. У науковій літературі прийнято виокремлювати психологічну, соціальну, фізіологічну, професійну, культурну, інформаційну та духовну адаптацію. Усі вони тісно пов'язані між собою й у сукупності формують цілісну картину пристосування літньої людини до змінених умов існування.

Першим і, мабуть, одним із найважливіших видів є *психологічна* адаптація людей похилого віку. Вона полягає у внутрішньому прийнятті змін, пов'язаних із віком, здоров'ям, життєвими втратами, змінами статусу та оточення. Літня людина часто переживає зниження фізичної активності, втрату близьких, вихід на пенсію, що викликає тривогу, страх, розгубленість. Успішна психологічна адаптація дозволяє людині зберігати душевну рівновагу, формувати позитивне ставлення до нового етапу життя, приймати себе в нових умовах. Вона є основою для подальшої соціальної та емоційної стабільності.

Не менш значущою є *соціальна* адаптація, що полягає у здатності літньої людини підтримувати соціальні зв'язки, взаємодіяти з оточенням, включатися у спільноти, навіть якщо це нове середовище – наприклад, геріатричний пансіонат або центр денного перебування. Соціальна адаптація передбачає прийняття нових соціальних ролей, збереження відчуття власної цінності та значущості, подолання самотності, формування нових моделей поведінки, відповідних до нових умов. Соціальна адаптація сприяє запобіганню ізоляції та депресивним станам, допомагає людині залишатися активним членом суспільства [4].

Фізіологічна адаптація має на меті пристосування організму до вікових змін і нових побутових або медичних умов. Вона стосується змін у режимі харчування, сну, фізичної активності, а також пристосування до нових вимог щодо лікування або проживання (наприклад, у закладах тривалого догляду). Успішна фізіологічна адаптація сприяє збереженню життєвих сил, зниженню ризику загострення хронічних захворювань і формуванню відчуття фізичного комфорту, що є надзвичайно важливим у старшому віці [3].

Наступний вид – *професійна* адаптація людей похилого віку, яка хоч і частково втрачає актуальність після виходу на пенсію, проте не зникає зовсім.

Багато літніх людей прагнуть залишатись активними, передавати свій досвід, брати участь у волонтерській або консультативній діяльності, займатися творчістю або хобі, що має ознаки професійної самореалізації. Цей вид адаптації дозволяє людині похилого віку зберігати відчуття потрібності, компетентності та самореалізації навіть у старшому віці.

В умовах глобалізації, культурної мобільності та урбанізації важливою стає *культурна* адаптація людей похилого віку. Вона охоплює пристосування до нових соціокультурних реалій, зміну стереотипів, сприйняття нових норм і цінностей. Часто літнім людям доводиться жити в мультикультурному середовищі, наприклад, коли вони переїжджають до іншої країни або регіону до дітей. Культурна адаптація допомагає зберегти відкритість до нового, подолати упередження, засвоїти нові форми культурної взаємодії.

Окремо варто розглянути *інформаційну* адаптацію, яка набула особливої актуальності у зв'язку з розвитком цифрових технологій. Людям похилого віку часто важко адаптуватися до нових форматів комунікації – онлайн-консультації, банківські операції, соціальні мережі. Оволодіння цифровими навичками дозволяє залишатися на зв'язку з родиною, отримувати необхідну інформацію, користуватися медичними та соціальними сервісами. Така адаптація є вагомим інструментом подолання соціальної ізоляції та збереження самостійності [2].

Не менш значущою є *духовна* адаптація, яка допомагає людині похилого віку осмислити своє життя, прийняти зміни, знайти внутрішній сенс і надію. У цьому важливу роль можуть відігравати релігія, моральні принципи, етичні переконання, філософські роздуми про життя і смерть. Така адаптація дозволяє зберегти гідність, внутрішній спокій і відчуття завершеності життєвого шляху. Також слід згадати про *емоційну* адаптацію, яка стосується регуляції почуттів, здатності справлятися з переживаннями, формування позитивного емоційного стану. Цей вид адаптації тісно пов'язаний з підтримкою емоційного контакту з близькими, здатністю висловлювати свої почуття, а також розумінням і прийняттям емоцій інших людей. Він допомагає уникати почуття покинутості, депресії, страху, які часто виникають у старшому віці [5; 1].

Отже, адаптація людей похилого віку до нових умов соціалізації є складним і багатогранним процесом, що включає взаємодію психологічних, соціальних та фізіологічних аспектів. Вона спрямована на збереження активності, самостійності та соціальної взаємодії в умовах змін, таких як вихід на пенсію, зміна соціального оточення чи погіршення здоров'я. Види адаптації, зокрема психологічна, соціальна, фізіологічна, культурна та інформаційна, взаємодіють між собою, забезпечуючи гармонійне пристосування до нових реалій. Успішна адаптація забезпечує позитивне сприйняття старшого віку та сприяє його інтеграції в суспільство, що є важливим аспектом для підвищення рівня благополуччя людей похилого віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк Г.С., Фещак С. Хоспіс як інституціональна форма соціальної допомоги невиліковно хворим людям у Західній Європі. *Наукові праці молодих учених. Психологія і суспільство : Спецвипуск*. 2015. С. 159-163.
2. Горещька О. Геронтопсихологія : навч. посіб. Харків : Вид. Іванченка І.С., 2017. 210 с.
3. Житинська М. О. Деякі аспекти соціального захисту людей похилого віку в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2017. № 19 (11). С. 154-159.
4. Коваль Т.В. Старість та ставлення до неї : соціальної-філософський та історико-культурологічний аналіз. *Гілея*. 2011. Вип. 43. С. 14-18.
5. Коленіченко Т. І. Аналіз механізмів адаптації літньої людини до умов геріатричного пансіонату. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. Луганськ : ЛНУ ім. Т. Шевченка, 2010. №1. С. 19-25.
6. Тополь О. В. Теоретичний аналіз дослідження вікового періоду старості : геронтопсихологічний підхід. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2018. Вип. 34. С. 152-160.
7. Lindenberger U., Lovden M., Schellenbach M., Li Shu-Chen, Kruger A. Psychological principles of successful aging technologies: a mini-review. *Gerontology*. 2018. № 1. Vol. 54. P. 59-68.

Анастасія Ятищук

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Ірина Гладка

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності С4 «Психологія», Західноукраїнський національний університет*

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ АРТ-ТЕРАПІЇ

Актуальною проблемою сучасності є самотність людей похилого віку, яка має як соціальні, так і психологічні виміри [4]. Базовим чинником психологічного неблагополуччя літніх людей виступає соціальна ізоляція, що проявляється у втраті соціальних контактів, зменшенні емоційного зв'язку з оточенням та у відчутті власної непотрібності [5].

З огляду на зростання кількості осіб старшого віку у структурі населення, пошук ефективних засобів подолання самотності набуває особливої актуальності [4].

У роботі здійснено аналіз сучасних наукових досліджень, присвячених впливу арт-терапії на зниження рівня самотності серед людей похилого віку [1; 2; 3]. Висвітлено базові арт-терапевтичні методики, їх ефективність і особливості застосування у цій віковій категорії. Також розглянуто переваги арт-терапії, можливі труднощі під час її впровадження та надано практичні рекомендації щодо використання у психосоціальній роботі з людьми поважного віку [2].

Використання арт-терапії у комплексному підході до подолання самотності підтвердило свою ефективність як універсального, гуманістично орієнтованого методу психологічної допомоги [1; 3]. Цей підхід базується на принципі самовираження через творчість, що сприяє емоційному усвідомленню, прояву пригнічених почуттів, відновленню віри у власні можливості та життєві ресурси [3].

Практичні результати свідчать, що учасники арт-терапевтичних програм відзначали зниження рівня тривожності, появу внутрішнього спокою, поліпшення сну та настрою [1]. Для осіб похилого віку особливо важливим є створення безпечного простору для емоційного вираження, підтримки комунікації та розвитку почуття внутрішнього потенціалу [2].

Арт-терапія завдяки невербальному самовираженню відкриває можливість відновити внутрішню рівновагу, гармонізувати емоційний стан і повернути відчуття радості життя [3].

Комплексний підхід поєднує арт-терапію з елементами психодрами, казкотерапії, тілесно-орієнтованих практик, що забезпечує глибше проживання емоцій, сприяє саморозкриттю та емоційній підтримці учасників [2].

Практичний досвід доводить, що систематичне використання арт-терапевтичних методів сприяє:

- 1) підвищенню самооцінки й почуття власної значущості;
- 2) відновленню емоційного контакту з оточенням;
- 3) зниженню рівня тривоги та соціальної ізоляції;
- 4) формуванню позитивного ставлення до старості як природного етапу життя [1; 3].

Суспільна користь арт-терапевтичних технологій полягає в тому, що вони доступні навіть для осіб із низьким рівнем освітніх чи когнітивних можливостей, а також легко впроваджуються у роботу соціально-психологічних служб, геронтологічних центрів і громадських ініціатив [2; 4].

Підсумовуючи, можна зазначити, що арт-терапія є дієвим засобом психосоціальної підтримки осіб похилого віку, який активізує їхні життєві ресурси, сприяє самоприйняттю та покращенню емоційного благополуччя [1; 3; 5].

ЛІТЕРАТУРА

1. Ятищук А. А. Подолання почуття самотності у людей похилого віку засобами арт-терапії. – Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка, Психологія, Медицина, 2024.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / за ред. О. Тіунової. – Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019.
3. Malchiodi C. The Art Therapy Sourcebook. – New York: McGraw-Hill, 2007.
4. World Health Organization. Social isolation and loneliness among older adults. – [Електронний ресурс].
5. Donovan N. J., Blazer D. Social isolation and loneliness in older adults: Review and commentary of a National Academies report. – The American Journal of Geriatric Psychiatry, 2020.

Анастасія Ятищук

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Надія Пилипюк

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності С4 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РЕАЛІЗАЦІЇ МАНІПУЛЯТИВНИХ ТЕХНІК У МІЖОСОБИСТІСНІЙ КОМУНІКАЦІЇ

Маніпуляція в міжособистісній комунікації функціонує як прихований спосіб впливу, спрямований на зміну поведінки, емоцій або переконань людини без її свідомої згоди. Її основа – точне поєднання когнітивних, емоційних, соціально-психологічних і поведінкових механізмів, які забезпечують контроль над процесом сприйняття та реагування [1].

Когнітивний рівень маніпуляції полягає у спотворенні інформації, зміщенні логічних акцентів і створенні хибних інтерпретацій. Людині подають уривчасті або контекстуально навантажені дані, що змінюють значення ситуації. Ефект посилюється через когнітивні упередження – ореол авторитету, схильність до конформізму, підтвердження власної думки. У результаті людина сприймає нав'язані судження як власні висновки. У комунікації цей рівень реалізується через добір слів, пауз, натяків, риторичних запитань, що викликають у співрозмовника відчуття логічності, навіть коли аргументація суперечлива [2].

Емоційний механізм діє через активацію внутрішніх тригерів – страху, провини, сорому, потреби у схваленні [3]. Ці емоції блокують здатність до критичного аналізу, знижують самоконтроль і переводять реакції у сферу автоматизованих. Страх позбавляє гнучкості, провини спонукає до поступок, сором підкорює соціальним оцінкам, а прагнення схвалення робить людину залежною від маніпулятора. Часто ці почуття чергуються, створюючи емоційне коливання, що підсилює залежність і позбавляє стабільності. Така динаміка формує ситуацію психологічної пастки, коли будь-який опір здається безглуздим.

Соціально-психологічний механізм апелює до культурно закріплених ролей і норм поведінки [4]. Маніпулятор користується принципом конформності, подаючи певну позицію як суспільно схвалену або підтримувану більшістю. Значний ефект має й механізм авторитету – переконання у правильності дій впливової особи. На рівні міжособистісного спілкування це виявляється через рольові позиції: «жертва», «рятівник», «суддя». Так створюється асиметрія у

комунікації, коли одна сторона контролює, а інша підлаштовується. Поступово формується залежність від оцінок і схвалення, що унеможливлює вільну реакцію.

Поведінковий рівень впливу реалізується через невербальні сигнали – інтонацію, паузи, міміку, пози, просторову дистанцію. Вони впливають на підсвідомому рівні, створюючи атмосферу напруження або довіри, залежно від цілей маніпулятора [5]. Міміка, ритм мовлення й мікропаузи формують у співрозмовника очікувану емоційну реакцію, яку потім можна легко спрямувати у потрібний бік.

Організаційно-процедурні прийоми забезпечують керування процесом взаємодії. Маніпулятор визначає, коли розпочати обговорення, як дозувати інформацію, скільки часу дати на обдумування [6]. Він може змінювати темп спілкування, скорочувати паузи чи створювати дефіцит часу, що знижує здатність до опору. Під виглядом турботи або професійної компетентності він отримує контроль над контекстом, не викликаючи підозри.

Логіко-психологічні техніки охоплюють удавану раціональність. Це фальшиві дилеми, спрощення аргументів, вибіркові узагальнення, нав'язування очевидних висновків [7]. Такі прийоми діють особливо ефективно, коли людина емоційно збуджена або втомлена, адже у цей момент мислення стає поверховим. Маніпулятор створює ситуацію, де будь-яка відповідь веде до бажаного ним результату.

Особистісні механізми спираються на знання емоційної структури партнера. Маніпулятор може використовувати демонстративну щирість, удавану підтримку, іронію або знецінення. Його поведінка постійно коливається між турботою і дистанціюванням, похвалою і докором. Це породжує стан напруги й очікування схвалення, що закріплює контроль. Така динаміка властива деструктивним типам стосунків, де маніпуляція стає стабільним способом взаємодії.

Поєднання когнітивного, емоційного і соціально-психологічного впливу утворює багаторівневу систему контролю. Емоційна активація послаблює критичність, когнітивне спотворення змінює сприйняття реальності, а соціальні норми узаконюють підпорядкування [8]. У результаті людина не відчуває прямого тиску, але поступово втрачає автономію рішень.

У міжособистісних відносинах маніпуляція діє ефективніше, ніж у публічній комунікації, оскільки спирається на довіру. Близькість знижує настороженість і відкриває доступ до вразливих емоційних точок. Маніпулятор використовує цю відкритість, аби закріпити власну владу, підтримуючи ілюзію рівноправності. Коли адресат усвідомлює прихований вплив, його ефективність різко знижується, адже контроль тримається на неусвідомленні.

Система маніпулятивних технік має циклічний характер. Спершу формується емоційний ґрунт – через тригери, потім відбувається зміна смислів і

посилення соціальної залежності. Кінцевий етап – поведінкова трансформація, коли об'єкт починає діяти згідно з очікуваннями впливу, вважаючи це власним рішенням [8]. Такий процес нагадує самопідтримувану модель, у якій зовнішнє управління маскується під внутрішній вибір.

Узагальнюючи, психологічні механізми реалізації маніпулятивних технік становлять складну взаємодію когнітивних викривлень, емоційних стимулів і соціальних схем. Вони діють приховано, формуючи поведінкову підлеглість без прямого примусу. Усвідомлення цих механізмів, розвиток критичного мислення, самоповаги й емоційної саморегуляції є єдиним шляхом до збереження внутрішньої свободи у комунікативному просторі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bargh J. A., Chen M., Burrows L. Automaticity of social behavior: direct effects of trait construct and stereotype-activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 71, № 2. P. 230–244. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.71.2.230> (дата звернення: 25.10.2025).
2. Кременчуцька М. К., Коваль Г. Ш., Сисенко І. С. Гендерні особливості маніпулятивної поведінки людини. *Вчені записки Таврійського нац. ун-ту імені В. І. Вернадського*. Сер. : Психологія. 2023. Т. 34(73), № 4. С. 13–19.
3. Гнезділова Я. В. Емоційна маніпуляція: техніки і технології впливу. *Мова і культура*. 2015. Вип. 18, Т. 4. С. 171–176.
4. Литвинчук А. І. Схильність до маніпулятивного впливу осіб з різним рівнем психологічної безпеки. *Наук. вісн. Ужгород. нац. ун-ту*. Сер. : Психологія. 2022. Вип. 2. С. 15–19.
5. Jakovljevic M., Karacic M., Matijasevic B. Methods and Techniques of Subconscious Manipulation on Students' Psychological Well-being in Educational Contexts. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2024. Vol. 16, № 4. P. 334–360.
6. Chong D., Druckman J. N. Framing Theory. *Annual Review of Political Science*. 2007. Vol. 10. P. 103–126. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.polisci.10.072805.103054> (дата звернення: 25.10.2025).
7. Marin P. M., Lindeman M., Svedholm-Häkkinen A. M. Susceptibility to poor arguments: The interplay of cognitive sophistication and attitudes. *Memory & Cognition*. 2024. Vol. 52, № 7. P. 1579–1596. DOI: <https://doi.org/10.3758/s13421-024-01564-1> (дата звернення: 25.10.2025).
8. Briceag S., Papusha V., Kholokh O., Kuznietsov M., Danyliak R. Manipulation strategies in interpersonal relationships and their psychological impact. *South Eastern European Journal of Public Health*. 2024. P. 168–176.

Віктор Лещук

*доктор економічних наук, професор,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Наталія Іванова

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ

Соціальна робота полягає у наданні певних соціальних послуг тим категоріям населення, що її потребують. Практична соціальна робота повинна реалізовуватись у тому числі на рівні територіальних громад. Чинне законодавство визначає сутність територіальної громади виходячи із територіальної ознаки. Так, в Законі України «Про місцеве самоврядування» вказується, що: «територіальна громада - жителі, об'єднані постійним проживанням у межах села, селища, міста, що є самостійними адміністративно-територіальними одиницями, або добровільне об'єднання жителів кількох сіл, селищ, міст, що мають єдиний адміністративний центр» [1].

На територіальні громади покладаються завдання щодо надання соціальних послуг, перелік яких визначається Законом України «Про соціальні послуги» [2]. У відповідності до вказаного Закону визначаються надавачі соціальних послуг, серед яких, поряд з іншими, є ради об'єднаних територіальних громад. У відповідності до статті 11. Законом України «Про соціальні послуги» до повноважень рад об'єднаних територіальних громад належать:

- 1) визначення потреб населення адміністративно-територіальної одиниці/територіальної громади у соціальних послугах, у тому числі із залученням надавачів соціальних послуг недержавного сектору, оприлюднення відповідних результатів;
- 2) інформування населення про перелік соціальних послуг, їх зміст і порядок надання у формі, доступній для сприйняття особами з будь-яким видом порушення здоров'я;
- 3) здійснення заходів для виявлення вразливих груп населення та осіб/сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах» [2].

У вказаному Законі сформульовані основні принципи надання соціальних послуг та перелік громадян, що їх потребують.

Найбільш ґрунтовним дослідженням є монографія за авторством Г.Слозанської, яка вказує, що: «Соціальна робота в територіальній громаді передбачає діяльність кваліфікованих фахівців із соціальної роботи з метою:

задоволення потреб та вирішення проблем клієнтів; залучення, активізацію членів громади до вирішення власних проблем, прийняття управлінських рішень; розподілу наявних ресурсів та залучення нових, необхідних тощо» [3, с. 33]. На нашу думку таке визначення досить точно визначає зміст соціальної роботи у цілому. Разом з тим доцільно виокремити саме особливості соціальної роботи в територіальних громадах.

Окремі автори підкреслюють зміну пріоритетів в діяльності органів місцевого самоврядування (у тому числі – територіальних громад) у процесі посилення децентралізації їх діяльності. Наприклад, такої думки дотримується Ф. Ступак, вказуючи, що: «В руках останніх поступово зосередилася вся низка питань міського життя (благоустрій, забезпечення санітарно-гігієнічного стану міст, розвиток транспортних мереж, місцевої промисловості і торгівлі, народної освіти та медичного забезпечення населення), серед яких важливе місце належало питанням соціальної допомоги» [4].

При визначенні особливостей реалізації соціальної роботи в територіальних громадах виходять також із специфіки функцій, які покладені на соціальних працівників. До таких можна віднести трактування сутності соціальної роботи на рівні органів місцевого самоврядування наступним чином: «Діяльність фахівця з соціальної роботи у громаді здійснюється для правильного з орієнтування людини, котра прагне щось змінити в громаді. У своїй практиці фахівець використовує відповідні техніки, тактики та інструменти діяльності, як допоможуть реалізувати ту чи іншу модель у територіальній громаді» [4, с. 26].

Досить часто соціальне призначення територіальної громади визначається через її здатність вирішувати поставлені перед нею завдання. До таких можна віднести думку В. Сосуновського, який вказує, що: «Соціальне призначення територіальної громади відбивається у такому:

- децентралізація влади, формування спроможності територіальних громад та органів, що ними створюються, ефективно здійснювати надані повноваження;
- розв’язання актуальних проблем соціально-економічного розвитку громади;
- створення сучасної інфраструктури на її території» [5, с. 130].

На нашу думку автор обґрунтовано виокремлює окремі аспекти організації соціальної роботи в територіальних громадах. І одним із найбільш важливих аспектів вважається досягнення створення спроможних громад у процесі децентралізації. Крім того, для надання якісних соціальних послуг потрібна відповідна інфраструктура.

На основі проведеного дослідження особливостей соціальної роботи в територіальних громадах можна зробити декілька висновків та узагальнень, які необхідно враховувати при визначенні сутності та змісту такої роботи на рівні органів місцевого самоврядування. До таких можна віднести:

- на територіальні громади покладається робота безпосередньо із споживачами соціальних послуг;
- територіальні громади реалізують не тільки власні, але і делеговані повноваження щодо соціального обслуговування жителів територіальної громади;
- територіальні громади у процесі діяльності можуть надавати додаткові соціальні послуги, для вирішення яких залучаються додаткові соціальні працівники;
- для вирішення завдань щодо забезпечення соціальної роботи територіальні громади повинні мати у своєму розпорядженні відповідні фінансові та матеріальні ресурси, достатні для надання якісних соціальних послуг в необхідних обсягах.

Таким чином соціальна робота в територіальних громадах представляє собою практичну діяльність щодо надання соціальних послуг жителям конкретної території у відповідності до власних та делегованих повноважень, в основі якої лежить відповідне фінансове та матеріальне забезпечення, достатнє для створення необхідної соціальної інфраструктури та надання якісних соціальних послуг в необхідних обсягах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про місцеве самоврядування» від 21.05.1997 р. №280/97 (зі змінами та доповненнями). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/280/97-%D0%B2%D1%80>
2. ЗАКОН УКРАЇНИ «Про соціальні послуги» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2019, № 18, ст.73), URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
3. Слезанська, Ганна Іванівна. Соціальна робота в територіальній громаді: теорії, моделі та методи : монографія / Ганна Слезанська ; Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль : Осадца Ю. В. [вид.], 2018. 381 с. : рис., табл. Бібліогр.: С. 243-272. 300 прим. ISBN 978-617-7516-68-1
4. Ступак Ф. Я. Соціальна робота в діяльності органів міського самоврядування: історичний досвід. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Історія*. 2003. Вип. 6. С. 18-22. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzvdpu_ist_2003_6_5
5. Сосуновський В. С. Територіальна громада: сутність та соціальне призначення. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2017. Вип. 15. С. 129-131. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/aprfc_2016_15_36

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

СОЦІАЛЬНА РОБОТА В РАМКАХ СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ БІЗНЕСУ

Реальна соціальна відповідальність бізнесу проявляється у процесі надання певних соціальних послуг. Слід відмітити, що більшість авторів підходять до її трактування в основному однозначно.

Детально, на наш погляд, досліджує сутність та зміст дефініції «соціальні послуги» Н. Кривоконь. При цьому він підходить до їх визначення з однієї сторони як конкретних аспектів їх вивчення, з іншої – врахування їх особливостей та специфічних характеристик. Так, досліджуючи соціальні послуги як продукт корисної діяльності науковець вказує, що: «Відтак, сутність соціальних послуг визначається виходячи з їх ролі у формуванні соціального (людського) капіталу, найважливішим компонентом якого виступають капітал здоров'я, освіти та культури» [1, с. 41].

Досить часто досліджуються юридичні аспекти надання соціальних послуг. У відповідній літературі більше уваги приділяється саме визначення юридичних аспектів послуги та особливостей їх надання. Наприклад, авторський колектив на чолі із доктором юридичних наук, професором Л. Шумною вказують, що: «Об'єктами правовідносин у сфері соціального обслуговування є найрізноманітніші соціальні послуги, тобто результати діяльності надавачів цих послуг, які спрямовані на профілактику або подолання чи мінімізацію складних життєвих обставин для осіб/сімей, які віднесені до вразливих груп населення на умовах і в порядку, передбачених чинним законодавством» [2, с. 114]. В даному визначенні соціальні послуги обґрунтовано, на нашу думку, пов'язуються із конкретною діяльністю, яка має на своїй меті подолання певних соціальних обставин або ж умов у житті людини. У процесі дослідження науковці звертають увагу на те, що: «Практика надання соціальних послуг є приводом для подальшого дослідження соціальних послуг як об'єктів соціально-обслуговувальних відносин» [3, с. 141].

Законодавче бачення сутності та змісту соціальних послуг закріплене в Законі України «Про соціальні послуги». В законі вказується, що: «1) базові соціальні послуги - соціальні послуги, надання яких отримувачам соціальних послуг відповідно до цього Закону забезпечується Київською та Севастопольською міськими державними адміністраціями, районними у містах Києві та Севастополі державними адміністраціями, а також виконавчими

органами сільських, селищних, міських, районних у містах (у разі їх утворення) рад» [101]. У цьому ж законі визначаються надавачі та отримувачі соціальних послуг та приводиться їх перелік. До надавачів соціальних послуг відносяться: «б) надавачі соціальних послуг - юридичні та фізичні особи, у тому числі фізичні особи - підприємці, внесені до Реєстру надавачів та отримувачів соціальних послуг» [4].

Бізнесові структури можуть бути серед надавачів соціальних послуг. Разом з тим, така їх діяльність має певні особливості, які визначаються особливостями їх створення та діяльності.

Перш за все це обумовлено тим, через сплату податків та обов'язкових платежів до бюджетів різних рівнів вони забезпечують державі та органам місцевого самоврядування виконувати покладені на них зобов'язань щодо надання соціальних послуг.

Друга особливість витікає із першою. Соціальна робота бізнесових структур ґрунтується на принципі добровільності а значить – визначенні її обсягів, напрямків та структури самими такими структурами.

Третя особливість обумовлюється тим, що в силу обмеженості фінансових та інших видів ресурсів, виконання соціальної роботи покладається на окремих працівників, що діють на засадах добровільності та волонтерства. В окремих випадках для їх надається час та виділяються місця для надання таких послуг та необхідне технічне забезпечення.

Саме виходячи із таких положень характеризують соціальну роботу бізнесу більшість науковців. Так, О. Бегаль вказує, що: «Соціальна робота – це суспільно значима професійна діяльність, що спрямована на благо малозахищеним верствам населення, які потребують захисту й допомоги. Основою соціальної роботи є доброчинність як соціальне явище, що в науковій літературі визначається як безкорислива діяльність зі створення й передання фінансових, матеріальних і духовних цінностей для задоволення життєвих потреб індивіда або соціальної групи» [5, с. 116]. Слід відмітити те, що автор акцентує увагу саме доброчинності та безкорисливості соціальної роботи, що повинне лежати в основі такої діяльності бізнесових структур.

Аналогічної думки дотримується і Г. Кучер, вказуючи, що: «Основою соціальної роботи є доброчинність як соціальне явище, що в науковій літературі визначається як безкорислива діяльність зі створення й передання фінансових, матеріальних і духовних цінностей для задоволення життєвих потреб індивіда або соціальної групи» [6, с. 223].

Окремі автори відмічають значимість соціальної роботи для забезпечення іміджу соціального працівника (наприклад, А. Попович [7]. На нашу думку такий висновок є обґрунтованим. Соціальна робота впливає суттєво і на імідж бізнесових структур, ставлення суспільства до їх діяльності у процесі оцінки

значимості такої роботи. У кінцевому підсумку позитивна оцінка результатів соціальної роботи впливає і на фінансові результати діяльності бізнесу у цілому.

На основі проведеного дослідження можна характеризувати соціальну роботу бізнесу як його діяльність щодо надання соціальних послуг в рамках його благодійної діяльності та забезпечення соціальних потреб як його працівників, так і суспільства у цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кривоконь Н. І. Дефініція категорії "соціальні послуги": проблеми концептуалізації. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2019. № 1. С. 37-45. URL.: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prcr_2019_1_7
2. Шумна Л. П., Сташків Б.І., Денисенко К.В. Соціальні послуги як об'єкти соціально-обслуговувальних правовідносин: поняття, види та особливості (частина І). *Кримінально-виконавча система: Вчора. Сьогодні. Завтра*. 2021. № 1. С. 113-135. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/kvsvsz_2021_1_12
3. Шумна Л. П., Сташків Б.І., Денисенко К.В. Соціальні послуги як об'єкти соціально-обслуговувальних правовідносин: поняття, види та особливості (частина ІІ). *Кримінально-виконавча система: Вчора. Сьогодні. Завтра*. 2021. № 2. С. 132-147. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/kvsvsz_2021_2_13
4. Закон України «Про соціальні послуги»; Відомості Верховної Ради (ВВР), 2019, № 18, ст.73. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
5. Бегаль О. М. Соціальна робота як суспільно значима діяльність: спроба дескриптивного аналізу. *Гуманітарний часопис*. 2013. № 4. С. 110-116. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gumc_2013_4_16
6. Кучер Г. М. Соціальна робота в Україні: розвиток у сучасних умовах. *Інноваційна педагогіка*. 2018. Вип. 3. С. 220-223. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/innped_2018_3_50
7. Попович А. Соціальна робота як об'єкт іміджу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2013. Вип. 29. С. 167-170. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2013_29_49

СОЦІАЛЬНА РОБОТА ПО РЕАЛІЗАЦІЇ СОЦІОГУМАНІТАРНОЇ ПОЛІТИКИ ДЕРЖАВИ

Реалізація соціогуманітарної політики держави проходить через соціальний захист населення. У свою чергу соціальний захист населення реалізується за багатьма напрямками. Він потребує значних затрат як фінансових, так і трудових ресурсів. Він реалізується шляхом конкретної соціальної роботи. Вона має свої особливості у залежності від напрямків соціального захисту населення. Доцільно дослідити найбільш значущі види соціального захисту населення. До таких відносяться соціальна допомога по старості, на дітей сиріт, по хворобі, по безробіттю, з нещасних випадків тощо.

В першу чергу система соціального забезпечення реалізується через пенсійне забезпечення населення. В даний час основні питання що стосуються пенсійного забезпечення регламентуються Законом України «Про пенсійне забезпечення» [1].

Слід відмітити, що система пенсійного забезпечення має ряд суттєвих недоліків, які необхідно усунути для забезпечення її ефективності у майбутньому. Теоретично в діючому законодавстві передбачено застосування трьох рівнів пенсійного забезпечення. Як справедливо відмічає П. Фугело: «Станом на сьогодні в Україні функціонують лише перший (солідарний) та третій (добровільний накопичувальний) рівні пенсійної системи, тоді як впровадження другого рівня – обов'язкового накопичувального – продовжують відкладати» [2, с. 226]. Таке становище призводить до постійного браку коштів у Пенсійному фонді країни та необхідності його фінансування за рахунок доходів державного бюджету. Все це обумовлює низький рівень пенсійного забезпечення та знижує можливості своєчасного збільшення пенсій у відповідності до фінансової ситуації в країні (наприклад, рівень інфляції).

Слідуючим напрямком діяльності щодо організації соціальної роботи по соціальному захисту населення є організація допомоги по тимчасовій непрацездатності внаслідок захворювання або травми, не пов'язаної з нещасним випадком на виробництві та професійним захворюванням.

Як справедливо вказують окремі автори: «Допомога з тимчасової непрацездатності має відмітні ознаки, які виділяють її з інших видів соціального забезпечення» [3, с. 121]. Можна виокремити декілька таких особливостей. Більшість з них стосуються юридичної сторони оскільки отримання тимчасової непрацездатності обумовлює виникнення конкретних юридичних зобов'язань.

До юридичних особливостей можна віднести і визначення сторін, які взаємодіють у процесі реалізації вказаної допомоги, тобто є суб'єктами правових відносин. До таких відносяться застраховані особи (працівники, що підлягають страхуванню); страхувальники (роботодавці); джерело виплат допомоги.

Фінансову сторону тимчасової непрацездатності характеризує те, що її виникнення обумовлює виплату (відшкодування) не отриманого у результаті цього заробітної плати. Із врахуванням цього визначається і розмір такого відшкодування. Водночас це робить неможливим отримання одночасно заробітку та відшкодування за тимчасову непрацездатність.

Всі питання, що стосуються відшкодування витрат щодо тимчасової втрати працездатності регламентуються Законом України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» [4].

Особливої актуальності набувають питання, що стосуються соціального забезпечення осіб із інвалідністю. При цьому соціальне забезпечення осіб з інвалідністю повинне реалізовуватись в рамках державної політики соціального спрямування. До таких висновків приходить Д. Кіблик, вказуючи, що: «...принципи державної політики щодо забезпечення прав і свобод осіб з інвалідністю – це закріплені у правовій формі базові, керівні ідеї, основоположні правила, норми та стандарти, що розкривають її сутність, визначають засади її формування та реалізації задля гарантування повноцінного здійснення відповідними особами своїх прав і свобод, а також їх утвердження, охорони та захисту» [5, с. 122]. У відповідності до цього повинна організовуватись і соціальна робота щодо практичної реалізації завдань державної соціальної політики за вказаним напрямком.

Необхідно враховувати і те, що державна соціальна політика, спрямована на забезпечення прав осіб з інвалідністю повинна будуватись із врахуванням міжнародних підходів, основні із яких визначені Конвенцією про права осіб з інвалідністю, де вказується, що: «Мета цієї Конвенції полягає в заохоченні, захисті й забезпеченні повного й рівного здійснення всіма особами з інвалідністю всіх прав людини й основоположних свобод, а також у заохоченні поважання до притаманної їм гідності» [6].

В Україні питання, що стосуються захисту прав осіб з інвалідністю регламентуються Законом України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні», який: «...визначає основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні і гарантує їм рівні з усіма іншими громадянами можливості для участі в економічній, політичній і соціальній сферах життя суспільства, створення необхідних умов, які дають можливість особам з інвалідністю ефективно реалізувати права та свободи людини і громадянина та вести повноцінний спосіб життя згідно з індивідуальними можливостями, здібностями і інтересами» [7].

Необхідно відмітити, що в нашій країні досить високий відсоток осіб із інвалідністю а війна обумовлює їх суттєве зростання. Це, у свою чергу обумовлює необхідність та актуальність участі держави у забезпечення їх соціального захисту. Крім того необхідно враховувати і те, що для вирішення цих завдань необхідно застосовувати специфічний набір інструментів та засобів їх реалізації, формування певного суспільного відношення до осіб з інвалідністю, запобігання їх ізоляції та забезпечення необхідного рівня соціалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про пенсійне забезпечення» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1788-12#Text>
2. Фугело П. М., Савіцька С.І. Пенсійне забезпечення громадян – головна складова в системі соціального захисту України. *Економічний простір*. 2025. № 201. С. 225-229. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/есpros_2025_201_38
3. Цимбал В. В., Гбур З.В. Реалізація права на соціальне забезпечення у зв'язку з тимчасовою втратою працездатності. *Інвестиції: практика та досвід*. 2022. № 17. С. 118-125. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipd_2022_17_20
4. Закон України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/77-19#Text>
5. Кіблик Д. В. Теоретико-методологічні основи визначення правових засад формування та реалізації державної політики щодо забезпечення прав і свобод осіб з інвалідністю. *Наукові записки [Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія : Право*. 2022. Вип. 12. С. 119-123. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snslnnp_2022_12_28
6. Конвенція про права осіб з інвалідністю (Конвенція про права інвалідів) ООН; Конвенція від 13.12.2006. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text
7. Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні : URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12#Text>

Катерина Волошина

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Віктор Лещук

*доктор економічних наук, професор,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З УЧНІВСЬКОЮ МОЛОДДЮ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Умови сьогодення ставлять перед суспільством все більше нових викликів, зумовлених стрімким розвитком технологій, еволюцією людських відносин, наявністю воєнних конфліктів. На жаль, Україна опинилася серед країн, де ведуться воєнні дії і постраждалими від війни є не тільки військовослужбовці, а й цивільне населення, зокрема діти. Питання розвитку системи соціально-психологічної підтримки з наданням якісних соціальних послуг є надзвичайно важливим для нормального функціонування суспільства в цілому, розвитку економічної складової держави, підтримання соціальної сфери життєдіяльності.

Події останніх років показали, що діти та молодь теж потребують не меншої уваги та підтримки. Незважаючи на вік вони долучаються до волонтерства, втілюють у життя власні проекти, є активними учасниками різноманітних заходів тощо. Та водночас ця категорія опинилася у небезпеці, спричиненою військовою агресією з боку Російської Федерації. Постійні тривоги, втрата рідних та близьких, набуття інвалідності внаслідок поранень та обстрілів, переміщення (евакуація), ризик вербування, залучення до військових дій та терористичної діяльності стали їхньою реальністю.

Соціальна робота зі шкільною молоддю покликана створити умови для максимального розвитку внутрішнього потенціалу, активації її внутрішнього ресурсу, зміни на краще власного життя людини та профілактиці можливих дисфункцій життєдіяльності. На жаль, існуючі економічні і соціальні програми практично не враховують специфічну соціальну позицію молодого покоління в процесі суспільного розвитку. У зв'язку з цим необхідно підсилити увагу до соціальних проблем молоді, визначенню засобів, форм, методів і критеріїв роботи з молодим поколінням. Соціальна незахищеність, нестача уваги суспільства визначає цю соціальну групу як дестабілізуючу суспільну силу, а в це ж час на молоді лежить відповідальність за майбутнє країни [1, 159].

Для майбутнього українського суспільства сьогодні категорія молоді є найважливішим ресурсом. Задача прийдешнього сьогодення полягає у створенні умов, в яких шкільна молодь матиме найкращі можливості розвиватися, діяти,

творити та жити. І. В. Чорноморденко підкреслює, що активна модернізація суспільства, що триває у світі з минулого століття, супроводжується прискоренням соціокультурного розвитку, перенасиченням інформаційного простору та темпами розвитку промислового комплексу, інформатизації життєвого середовища людей, змінами в пріоритетах системи загальнолюдських (базових) цінностей. У таких мінливих умовах процес соціалізації має дещо іншу організацію і зміст [4, 122].

Зміст соціальної роботи різниться від часу, соціальних та культурних умов та полягає в наданні допомоги та підтримки особам і сім'ям з дітьми, які опинилися в складних життєвих обставинах, для подолання цих проблем та самореалізації. Це включає соціальну профілактику, реабілітацію, консультування, а також захист прав та представлення інтересів отримувачів соціальної допомоги. Соціальна робота також спрямована на актуалізацію потенціалу самодопомоги, формування відповідального батьківства та вплив на соціально-економічну політику для створення сприятливого середовища. За таких умов основні завдання соціальної роботи визначаються як створення умов за яких особи або сім'ї з дітьми, які перебувають у складних життєвих обставинах, змогли за допомогою власних ресурсів та підтримки спеціалістів долати труднощі, мінімізовувати наслідки. Слід наголосити, що соціальна робота не може здійснюватися всупереч інтересам дитини. Перш за все вона має керуватися захистом прав та свобод молодшої особистості та відповідати основним принципам

Відповідно до вікових та психофізіологічних характеристик молодого покоління, особливості соціальної роботи зі шкільною молоддю має полягати у створенні сприятливих умов для позитивної соціалізації молоді, її адаптації, самореалізації, та встановленні балансу між інтересами молодшої особистості та суспільства. Відповідно до розглянутого, зміст соціальної роботи має враховувати інтереси, базуватися на потребах і проблемах шкільної молоді, що викають на конкретному етапі розвитку українського суспільства, забезпечити захист дитини від соціальних ризиків.

Таким чином, соціальна робота в умовах воєнної агресії потребує гнучкості та адаптивності до потреб населення, особливо дитячого. Взаємодія з отримувачами соціальної допомоги та соціальних послуг відбувається на принципах адресності та індивідуальності. Ефективність здійснення соціальної допомоги безпосередньо залежить від використання комплексу вжитих заходів та налагодженої комунікації учасників соціальної взаємодії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Смук О., Козубовський М. Соціальні проблеми сучасної молоді України в умовах трансформації політичної та соціально-економічної систем. *Науковий*

вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 30. С. 159-161. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2014_30_59

2. Соціальна робота: реалії та виклики часу: навчально методичний посібник. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 219 с. ISBN 978-617-7780-34-1

3. Чалкова, І. Ю. Особливості соціальної роботи з молоддю в Україні / І. Ю. Чалкова ; наук. кер. Т. М. Децюк // Інноваційний потенціал соціальної роботи в сучасному світі: на межі науки та практики : матеріали I Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 20-21 трав. 2021 р.). Чернігів : НУ "Чернігівська політехніка", 2021. С. 194-196.

4. Чорноморденко І. В., Ткач І. Я. Соціальна робота як об'єкт філософування URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/19074/12-Chornomordenko.pdf?sequence=1>

Оксана Яремко

*кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

Луїза Романадзе

*кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА У ПРОГРАМАХ З ВІДНОВНОГО ПРАВОСУДДЯ ДЛЯ НЕПОВНОЛІТНІХ

Наказом Міністерства юстиції України, Міністерства внутрішніх справ України та Офісу Генерального прокурора від 22.07.2024 № 2176/5/501/176 затверджено порядок реалізації пілотного проєкту «Програма відновного правосуддя за участю неповнолітніх, які є підозрюваними, обвинуваченими у вчиненні кримінального правопорушення». Документ детально регламентує взаємодію органів правосуддя, поліції, прокуратури, центрів безоплатної правничої допомоги та медіаторів, але окремо не згадує соціальних працівників як суб'єктів програми. Це створює певний «інституційний розрив» між системою правосуддя, орієнтованою на дитину, та системою соціальних послуг, метою якої є підтримка неповнолітнього й його сім'ї в подоланні складних життєвих обставин. Саме тому постає потреба окреслити бачення ролі соціального працівника в програмах відновного правосуддя для неповнолітніх як необхідної складової їх подальшої інституціоналізації.

На наш погляд, перша ключова функція соціального працівника у відновних програмах – оцінка потреб та ресурсів неповнолітнього і його сім'ї на етапі відбору до програми. Неповнолітній, який є підозрюваним чи обвинуваченим, рідко приходить у систему правосуддя «сам по собі» – зазвичай за цим стоїть цілий комплекс чинників: досвід насильства, занедбаності, вимушене переселення, втрата близьких, досвід воєнних подій, булінг у школі, залежності, сімейні конфлікти. Саме соціальний працівник, а не слідчий чи прокурор, володіє інструментарієм для комплексного соціального оцінювання (case assessment), може виявити реальні потреби дитини й сім'ї, визначити, чи є участь у відновній програмі для неї безпечною і доцільною, які додаткові послуги потрібні (кризова допомога, психологічна підтримка, соціальний супровід). Така оцінка має стати невід'ємною частиною прийняття рішення про включення дитини до програми, поруч із юридичними критеріями.

Друга важлива площина – підготовка сторін до відновної процедури та супровід під час її проведення. Соціальний працівник може допомогти неповнолітньому зрозуміти зміст відновного підходу, усвідомити наслідки правопорушення, сформулювати власну позицію та очікування від зустрічі з потерпілим. Паралельно він працює з батьками чи законними представниками, пояснюючи їхню роль, важливість підтримки дитини, ризики тиску або формального «примирення». З боку потерпілого соціальний працівник може взяти на себе функцію емоційної підтримки, прояснення меж безпеки, допомоги в усвідомленні того, чого саме він/вона очікує від участі у програмі (вибачення, компенсація, зміна поведінки дитини, участь у певних репараційних заходах). Під час самої відновної зустрічі соціальний працівник не обов'язково виконує роль медіатора, але може бути присутнім як додатковий «опорний» фахівець для дитини, стежити за її емоційним станом, наполягати на паузі або зміні формату, якщо бачить ознаки перевантаження чи ризик вторинної травматизації.

Третій вимір – післяугодний супровід і ведення випадку (case management). Відновна програма не завершується підписанням угоди між неповнолітнім і потерпілим – навпаки, тоді починається найскладніша частина: виконання домовленостей і зміна життєвої траєкторії дитини. Соціальний працівник може координувати виконання заходів, передбачених угодою (громадські роботи, участь у тренінгах, програмах профілактики залежностей, відвідування психолога, відновлення чи компенсування завданої шкоди), залучати до цього школу, центр соціальних послуг, пробацію, громадські організації. Він також відстежує динаміку в сім'ї й оточенні неповнолітнього, своєчасно реагує на нові ризики (повернення до девіантного оточення, загострення сімейного конфлікту, повторний досвід насильства тощо), пропонує коригування індивідуального плану. Таким чином, соціальний працівник забезпечує «місток» між відновною процедурою та реальною ресоціалізацією.

Окремо варто говорити про захист прав дитини та етичний вимір участі. У відновних програмах соціальний працівник може виконувати роль «адвоката найкращих інтересів дитини» в широкому сенсі: стежити, щоб участь у програмі була справді добровільною, щоб неповнолітній розумів свої права й не погоджувався на угоду з мотивів страху або тиску; щоб не відбувалося заміщення відновного підходу прихованою каральністю (коли на дитину фактично покладають непомірний тягар відповідальності без належної підтримки дорослих). Соціальний працівник також має бути чутливим до ситуацій, коли дитина одночасно є й правопорушником, і жертвою (насильства, експлуатації, торгівлі людьми, воєнних злочинів), та ініціювати залучення додаткових механізмів захисту.

Нарешті, соціальний працівник є важливим суб'єктом розвитку програм відновного правосуддя на рівні громади й політики. Саме він має досвід

безпосередньої роботи з дітьми та сім'ями, бачить, де «ламається» система, яких послуг не вистачає, які бар'єри заважають дітям реально скористатися шансом відновної програми (транспорт, відсутність підтримки батьків, стигма у школі, недовіра до інституцій). Соціальні працівники можуть брати участь у розробленні локальних протоколів взаємодії між службами у справах дітей, пробацією, закладами освіти, поліцією, центрами надання соціальних послуг; ініціювати створення мультидисциплінарних команд, де відновна програма стає не лише «процедурою», а частиною комплексного плану підтримки дитини. На рівні державної політики доцільно окремо закріпити роль органів соціального захисту населення й системи соціальних послуг у реалізації програм відновного правосуддя, передбачити механізми фінансування соціального супроводу таких дітей та їхніх сімей.

Таким чином, хоча чинний порядок реалізації пілотного проєкту відновного правосуддя для неповнолітніх прямо не передбачає участі соціальних працівників, їхня інтеграція в ці програми є логічною і необхідною з точки зору цілей ресоціалізації та захисту прав дитини. Соціальний працівник у відновних програмах – це не «додатковий» учасник, а базовий фахівець, який з'єднує юридичний процес із системою соціальної підтримки, допомагає дитині й сім'ї не лише «пройти процедуру», а й реально змінити життєву ситуацію, відновити стосунки з потерпілим і громадою, зменшити ризик повторних правопорушень. Інтеграція соціальної роботи в моделі відновного правосуддя для неповнолітніх – це крок до того, щоб відновне правосуддя в Україні стало не тільки юридичною інновацією, а й дієвим інструментом соціальних змін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про реалізацію пілотного проєкту «Програма відновного правосуддя за участю неповнолітніх, які є підозрюваними, обвинуваченими у вчиненні кримінального правопорушення»: наказ Міністерства юстиції України, Міністерства внутрішніх справ України, Офісу Генерального прокурора від 22.07.2024 № 2176/5/501/176 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1116-24#Text>

ПСИХОМИСТЕЦЬКІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК РЕСУРСНЕ ДЖЕРЕЛО ПСИХОДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ДІЙСТВА

Потреба в психомистецьких технологіях у середній та старшій школі виникає тоді, коли парадигма освітньої системи визначає вчителя та учня як особистостей, здатних продуктивно взаємодіяти один з одним для творення позитивної Я-концепції та соціально-культурного простору школи, нації, світу. Подібними сенсами як устремліннями-очікуваннями наповнено мислекомунікаційний простір українського суспільства в останні десятки років: у багаточисельних публікаціях наукових та профільних видань, у соціальних мережах та на веб-сайтах тривають дискусії щодо гуманізації освітньої галузі. Тож не дивно, що увагу сучасних українських освітян привертає мистецтво, яке має потужну силу благотворно впливати на психоемоційний стан особистості та підносити, надихати її до високодуховних устремлінь і красивих дій-актів творчості. Під «психомистецькими технологіями» у традиційному значенні розуміють сукупність художньо-творчих методик, прийомів і практик, які сприяють емоційній стабільності, самоприйняттю, розвитку емпатії, профілактиці професійного вигорання у педагогів та підвищення мотивації в учнів. Такі технології є своєрідним способом піклування про психоемоційне благополуччя учасників освітньої діяльності. Наприклад, музично-рефлексивні паузи, імпровізовані сценки, створення абстрактних малюнків, метафоричне письмо, осмислення здобутого досвіду через поезію чи есе та ритмічні рухи збалансовують емоційні «гойдалки» чи сплески негативних почувань й гармонізують інтелектуальний, емоційний, духовний стани вчителя та учнів.

Професор А.В. Фурман пропонує ширше бачення ролі мистецтва в організації освітньої діяльності: вчений першочергово звертає увагу на дію феноменів театрального мистецтва, які здатні проявлятися в надстислих часових рамках вистави й цілковито захоплювати увагу глядача персонально, на глибинному рівні його сприйняття світу та співдіяти із його внутрішнім Я згідно з інтелектуальними, ментальними та психодуховними здібностями особистості [9; 11-12]. Причиною з'яви подібних механізмів у внутрішньому світі глядача є драматизм розгортання подій на сцені, а композиційна побудова театального дійства постає умовою його реалізації [2; 3]. Що стосується освітнього процесу, то його перебіг протікає значно ефективніше, коли він організований як проблемно-діалогічний, де навчальні проблемні ситуації якнайкраще формують внутрішню мотивацію учнів до пізнання та розвитку, а вміло налагоджена

розвивальна взаємодія наставника та його вихованців спонукають до діалогу та співпраці [10;14]. В цьому значенні тотожні психоемоційні стани психолого-педагогічного та театрального-мистецького задіяння учнів чи глядачів до збагачення їхнього внутрішнього та зовнішнього світів продуктами власного інтелектуального, ментального, екзистенційного, духовного здобутку. І в тому й в іншому випадку мовиться про особливі психодуховні прояви, що виникають завдяки проблемним навчальним ситуаціям та драматизму вистави, а саме добровільна й персональна причетність глядача чи учня до подій на сцені або в класі [5]; повне задіяння внутрішніх резервів учасників театрального чи освітнього дійства для вирішення непереборної ситуації, що розгортаються «тут» і «тепер» [11-12]. І хоча процес передбачає певного рівня підготовленості, налаштованості його учасників, проте ніщо не може зупинити ні учня, ані глядача продукувати власні ідеї, рішення, стратегії, а це відбувається згідно з їх персонального інтелектуального, ментального, соціального і власне духовного досвіду [7]; повідомлення акторів на сцені чи вчителя в класі стосуються не лише зовнішніх ознак дійства, а й внутрішнього світу глядача та учня, що спонукає їх до вольових дій та актів учинення [9].

Однак, якщо проблемні навчальні ситуації здатні провести учня від незнання до знання або від невідання до прозріння [10; 14], то драматичні театральні постановки здатні, відповідно до законів сценічної «магії», прокласти шлях від невідомого до складного, від складного до простого, від простого до звичного, від звичного до красивого [2-3; 13]. Кожен крок на цьому мистецькому шляху – це натхнення, наснага, розвиток, продуктивна праця, і, зрештою, просвітлення для психодуховного Я його учасників. Професор А.В. Фурман вбачає у синергії наукою визначеного змісту та обсягу поняття «проблемність» і мистецького – «драматизм» високорозвивальний потенціал, що спроможний проєктувати освітні завдання не лише у знаннєвій площині, а й на глибинних рівнях ментального і духовного світів особистості вчителя та учнів [9; 11-12]. Вчений інтегрує драматичні закони мистецького дійства та науково визнані закономірності перебігу проблемних навчальних ситуацій для створення новітньої освітньої моделі – *модульно-розвивальної системи навчання*, яка є виразницею вітакультурної, а відтак соціально-культурної, парадигми освіти [9]. Щодо теоретичної бази авторської системи А.В. Фурмана, то вона є метатеорією, що інтегрує найсучасніші досягнення педагогіки, дидактики, психології та мистецтва, і яка, завдяки вдалому методологічному обґрунтуванню, знаходить своє втілення у чіткій і зрозумілій психомистецькій оргмислєдїяльнїснїй освітній технології [8-9; 15].

Через синергію освіти та мистецтва, на якій фундується модульно-розвивальна система, навчальний процес у ній прийнято називати «освітнім дійством» [4]. «Освітнім», тому що він вирішує завдання інтелектуального, ментального, соціального і духовного просвітлення та особистісного прогресу

Освітнє дійство, зералізоване у чотирьох тактах та шістнадцяти міні-модулях

Акти освітнього діяння:

Рис. 1. Розгортання освітнього дійства у наступності дій, актів та міні-модулів (за А.В. Фурманом)

Таким чином, освітнє дійство являє собою повноцінний освітньо-мистецький проєкт, що розгортається у чотири дії та дев'ять актів, об'єднаних єдиним сюжетом або спільною концепцією та визначеним освітніми завданнями певним соціально-культурного простором. Дії та акти зумовлюють наступність один одного і не лише крок за кроком примножують кількісні здобутки учасників освітнього процесу, а й спонукають до якісних змін їхньої світобудови. Реальне втілення цілей модульно-розвивальної системи освіти уможливорюється завдяки освітньо-мистецькому заняттю, що розраховано на 20, 25 чи 30 хвилин і називається міні-модулем [9; 12]. Тривалість таких занять визначається перед початком проєкту-модуля і в даному випадку є сталою для кожного міні-модуля. Автор інноваційної системи освіти порівнює потужність міні-модуля з імпульсом, що запалює, зігріває, підживлює, зреалізовує різновекторні потреби і спрямування учасників освітнього дійства [12]. Міні-модулі, що організовані за принципом злиття освітніх та мистецьких цілей, спричиняють виникнення, пульсацію та врівноваження енергії процесів особистісного зростання вчителя та учнів за принципом «тут-тепер-повно». Композиційна побудова освітнього дійства визначає характер взаємодії вчителя та учнів на кожному конкретному міні-модулі, тобто фіксує висхідною чи низхідною траєкторією, де, як відбувається рух-поступ його учасників (див. рис.2).

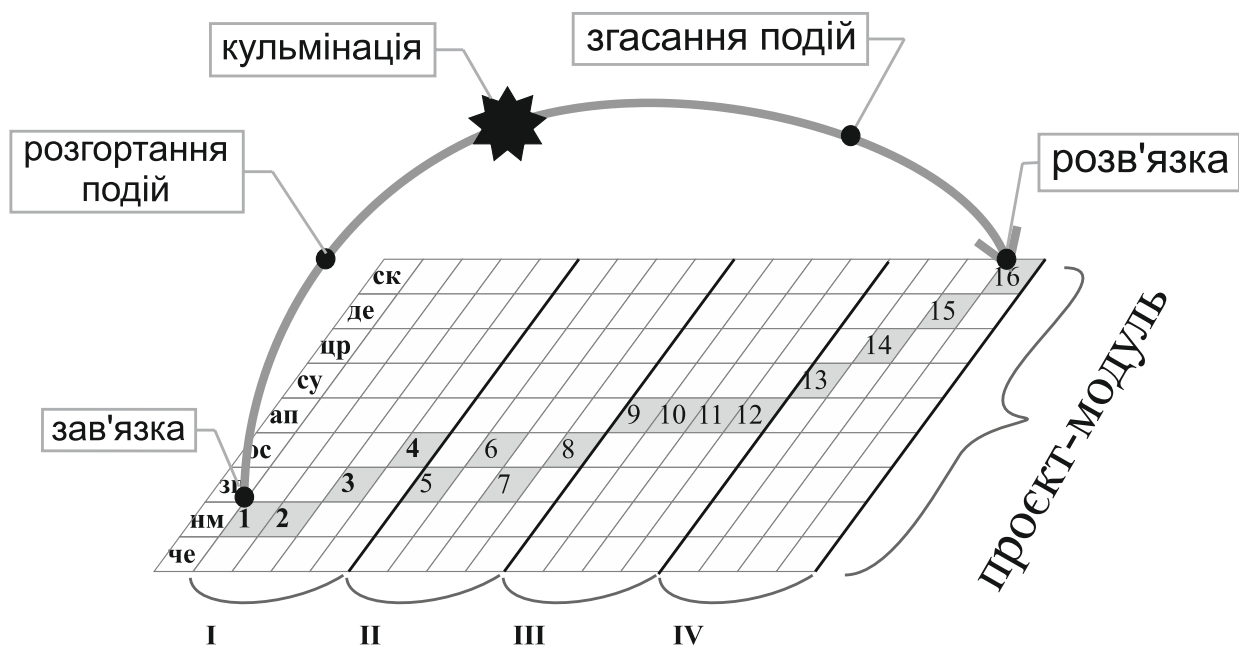


Рис.2. Композиційна побудова освітнього дійства цілісного проєкту-модуля (за А. В. Фурманом)

Отже, психомистецькі технології в трактуванні А.В. Фурмана – це особливим чином організовані мистецькі практики, що здатні не тільки пронизувати весь освітній процес, а й композиційно структурувати його та

створювати найблагодатніші умови, у яких на повну, в усіх існуючих гранях особистості, розкриваються та самореалізуються педагог і його вихованці. Такий підхід дозволяє отримати не короткотривалий ефект для вздоровлення психоемоційної сфери учасників освітнього процесу [1], а створює для них позитивне і стає тло повноцінного, а отже здорового, інтелектуального, ментального, екзистенційного і духовного зростання [6; 16]. Відомо, що особистість розвивається як система систем, тож саме в гармонії та балансі існуючих в ній систем і криється секрет успіху, здоров'я і щастя [9].

ЛІТЕРАТУРА

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з нім. Харків: Вид-во «Vivat», 218. 530 с.
2. Єршов П. Система Станіславського як наука. *Психологія і суспільство*. 2015. №3. С. 62-71.
3. Курбас О. Філософія театру / упорядн. М. Лабінський, ред. М. Москаленко. Харків-Київ: Видавець Олександр Сивчук; вид-во «Основи», 2022, 920 с.
4. Сулява О.М. Методологема психологічного обґрунтування навчального процесу як мистецького дійства. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії*: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 30 квітня 2024 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2024. С. 196-201.
5. Сулява О.М. Проєкт створення психомистецьких сценаріїв модульно-розвивальної взаємодії учасників освітнього процесу. *Психологія і суспільство*. 2022. №2. С.149-159. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2022.02.149>
6. Сулява О.М. Психолого-педагогічні умови створення позитивного освітнього клімату в початковій школі. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 3 квітня 2025 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2025. С.115-120.
7. Сулява О.М. Психомистецькі технології взаємодії вчителя та учнів у модульно-розвивальній системі навчання як джерело психодуховної сили. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 3-4 листопада 2023 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С.124-128.
8. Фурман А.В. Методологічна модель Школи розвитку. *Рідна школа*. 1994. №6. С.19-25.
9. Фурман А.В. Модульно-розвивальне навчання: принципи, умови, забезпечення: монографія. Київ: Правда Ярославичів, 1997. 340 с.
10. Фурман А.В. Навчальна проблемна ситуація як об'єкт психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*. 2007. №1. С. 9–80.

11. Фурман А.В. Освітні сценарії: сутність, композиція, принципи створення. *Психологія і суспільство*. 2009. №3. С. 174–192.
12. Фурман А.В. Освітні сценарії у системі модульно-розвивального навчання: наук. вид. Тернопіль: НДІ МЕВО, 2009. 40 с.
13. Фурман А. В., Сулява О.М. Психомистецька організація модульно-розвивального навчального циклу в середній і вищій школі. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Том 1. С.145-150.
14. Фурман А.В. Теорія навчальних проблемних ситуацій: психолого-дидактичний аспект: монографія. Тернопіль: Астон, 2007. 164 с.
15. Фурман А.В. Теорія освітньої діяльності: курс лекцій. Тернопіль: НДІ МЕВО, 2005. 86 с.
16. Фурман О.Є. Теорія і методологія інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього закладу: монографія. Ялта-Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. 340 с.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Саморегуляція передбачає усвідомлення своєї поведінки та того, як вона може допомогти вам досягти своїх цілей. Американська психологічна асоціація визначає саморегуляцію як «контроль своєї поведінки за допомогою самоспостереження, самооцінки та самопідкріплення.

Люди, які розвивають навички саморегуляції, здатні оцінювати, чи є їхня поведінка доречною, і можуть змінювати її за потреби. Хоча саморегуляція може здаватися дуже схожою на самоконтроль, ці два поняття мають різне визначення. Самоконтроль — це контроль і придушення імпульсів. Саморегуляція, натомість, є ширшим поняттям, яке стосується способів, якими люди керують своєю поведінкою для досягнення певних цілей [1, с. 207-215].

Деякі моделі самоконтролю розглядають його роль у короткострокових реакціях, тоді як саморегуляція є скоріше загальною стратегією для досягнення та підтримки цих цілей. Самоконтроль є щоденною частиною саморегуляції. Наприклад, ви можете прагнути бути здоровим і фізично підготовленим, і саме саморегуляція створює рамки, завдяки яким ви регулярно обираєте більше фруктів і овочів у своєму раціоні. Самоконтроль заважає вам з'їсти більше шоколаду в певній ситуації або пропустити тренування в певний день.

Усвідомлення свого емоційного стану та розвиток здатності до саморегуляції приносить користь не тільки вчителю а й учням. Коли вчителі практикують техніки саморегуляції, вони відчують себе психологічно краще і мають сильніше мислення. Вони можуть бути повністю «разом» з учнями та виступати в ролі тренера, допомагаючи їм розвивати саморегуляцію, усвідомлення та навички.

Зупинимось на розгляді основних психофізіологічних практик саморегуляції, які можуть бути використані у роботі викладачів-волонтерів для підтримання їхньої професійної стійкості та підвищення ефективності в роботі.

Як і багато інших навичок подолання труднощів, саморегуляцію можна зміцнити та вдосконалити.

Самосвідомість — це усвідомлення власних емоцій, поведінки та думок. Самосвідомість допоможе вам зрозуміти свої мотиви та вибір поведінки.

Дослідження показують, що навмисні програми самосвідомості з маленькими дітьми підвищують їхню здатність до саморегуляції емоцій, уваги та поведінки. Одне дослідження показало, що маленькі діти, які зазнали впливу йоги, навіть використовували більше мови, яка відображала усвідомлення навичок саморегуляції [5].

Уважність — це спосіб мислення, який передбачає перебування в сучасності та усвідомлення свого оточення, своїх думок і того, як відчувається ваше тіло. Практика уважності підтримує саморегуляцію, заохочуючи вас сповільнитися і поводитися більш усвідомлено.

Огляд досліджень за участю дітей у п'яти країнах виявив підтримку використання методів усвідомленості для покращення саморегуляції та обмеження емоційних і поведінкових проблем [4].

Хронічний стрес може спричинити перепади настрою та труднощі з концентрацією уваги, що, у свою чергу, може перешкодити вашій здатності до саморегуляції. Ви можете допомогти взяти стрес під контроль за допомогою методів управління стресом, які включають:

- Глибоке дихання
- Медитація
- Вправи
- Достатній сон

Одне з досліджень медичних працівників було зосереджено на тому, як хронічний стрес впливає на частину мозку під назвою префронтальна кора, що відіграє ключову роль у саморегуляції. Фізичні вправи, здорове харчування та покращення балансу між роботою та особистим життям покращили їхні симптоми [3].

Саморегуляція — це комплекс психофізіологічних механізмів, які забезпечують узгодженість між емоційними, когнітивними та поведінковими реакціями людини у складних умовах діяльності. Для викладачів-волонтерів ці навички є життєво необхідними, адже вони щоденно зустрічаються з підвищеною емоційною напругою, необхідністю швидко адаптуватися до нових завдань і допомагати іншим, не втрачаючи власних ресурсів [2, с. 141-147].

Завдяки розвиненим навичкам саморегуляції викладач здатний ефективніше керувати своїм емоційним станом, контролювати рівень стресу, підтримувати внутрішню рівновагу й концентрацію уваги. Це дає змогу зберігати ясність мислення у критичних ситуаціях, ухвалювати обґрунтовані рішення та підтримувати конструктивну комунікацію як у професійному, так і у волонтерському середовищі. Навички саморегуляції допомагають уникати професійного вигорання, підтримувати мотивацію до педагогічної праці та волонтерської діяльності, зберігати емпатію без емоційного виснаження.

Психофізіологічні практики саморегуляції, такі як дихальні вправи, короткі релаксаційні паузи, усвідомлене спостереження за власними відчуттями, техніки

позитивного мислення чи рефлексивні практики, можуть стати ефективними інструментами збереження професійного здоров'я викладачів. Їх систематичне застосування підвищує стресостійкість, сприяє гармонізації нервової системи та покращенню загального психоемоційного стану.

Отже, саморегуляція для викладачів, залучених до волонтерської діяльності, є не лише особистісною навичкою, а й необхідним професійним ресурсом. Вона допомагає зберігати емоційну стабільність, оптимізувати функціональні стани організму та підвищувати ефективність педагогічної й соціальної взаємодії. Розвиток компетентності саморегуляції у викладачів має розглядатися як важливий напрям професійного зростання, що забезпечує їхню здатність залишатися активними, доброзичливими та результативними навіть у складних суспільних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Тютюнник Л. Саморегуляція як психологічний феномен. Вісник Національного університету оборони України. 2025. С. 207–215. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-207-215> (дата звернення: 30.10.2025).
2. Якимчук І. Саморегуляція як чинник формування емоційної стійкості у майбутніх педагогів. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 141–147. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-63-5-141-147> (дата звернення: 30.10.2025).
3. Arnsten A., Shanafelt T. Physician distress and burnout: the neurobiological perspective. Mayo clinic proceedings. 2021. Vol. 96, no. 3. P. 763–769. URL: <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.12.027>.
4. Bockmann J., Yu S. Using mindfulness-based interventions to support self-regulation in young children: a review of the literature. Early child educ J. 2023. Vol. 51, no. 4. P. 693–703. URL: <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01333-2>.
5. Rashedi R., Schonert-Reichl K. Yoga and willful embodiment: a new direction for improving education. Educational psychology review. 2019. Vol. 31. P. 725–734. URL: <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09481-5>.

ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВІЙНИ НА ПОВЕДІНКОВІ ВІДХИЛЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сучасна українська реальність, позначена повномасштабною війною, гостро висвітлила проблему психологічного благополуччя дітей, що стали свідками чи, навіть, жертвами травматичних подій. Діти молодшого шкільного віку є особливо вразливою групою, адже перебувають на етапі формування особистості, тому вплив стресових факторів може призводити до стійких поведінкових відхилень. За словами Андрія Несторовича Гірняка, дитяча психіка має високий рівень чутливості до зовнішніх подразників, а тривале переживання страху та невизначеності формує посттравматичні реакції, які згодом проявляються у соціальній та емоційній поведінці [1, с. 45].

Війна – явище, яке глибоко руйнує не лише матеріальний, а й духовний світ і дорослої особистості. Для дітей молодшого шкільного віку, психіка яких лише формується, переживання подій, пов'язаних із війною, стає потужним травматичним чинником. Дитина, яка стикається з насильством, відчуває емоційний стан рідних, вимушеною зміною місця проживання чи невизначеністю, переживає сильний емоційний стрес, наслідки якого можуть виявлятися у відхиленнях поведінки, порушенні емоційної регуляції, труднощах у спілкуванні з однолітками [1, с. 45].

Наукові праці сучасних науковців зазначають, що психологічна стійкість дитини залежить від поєднання індивідуальних і соціальних факторів: рівня емоційної підтримки та розуміння стану дорослими, наявності безпечного середовища, особливо після вимушеного переїзду, здатності оточуючих до емпатії [2, с. 62]. В умовах війни ці чинники порушуються, навіть у “спокійних” областях, що ускладнює адаптаційні процеси. Саме тому питання вивчення впливу травматичного досвіду війни на поведінкові відхилення дітей набуває виняткової актуальності, особливо в контексті сучасної соціальної політики України та діяльності освітніх і соціально-психологічних інституцій [4, с. 27].

Таким чином, дослідження впливу травматичного досвіду війни на поведінкові відхилення дітей є важливим для розробки ефективних програм психологічної допомоги та соціальної реабілітації.

Психологічна травма отримана внаслідок війни – складний феномен, який включає як індивідуальні, так і соціальні аспекти. На думку О. Копейко [4, с. 27], травматичний досвід формується не лише внаслідок прямої загрози життю, а й

через втрату відчуття стабільності та безпеки, зміни звичного середовища. Дослідження Андрія Гірняка підкреслюють, що у дітей цей досвід проявляється через тривожність, агресивність, гіперактивність, труднощі в соціалізації, особливо через зміну середовища [3, с. 63].

Водночас, позитивним є те, що молодший шкільний вік характеризується високим рівнем пластичності психіки, що створює більшу ефективність для корекційних і превентивних заходів.

За даними досліджень українських психологів [5, с. 18], навіть короткочасне перебування в зоні обстрілів чи вимушене переміщення здатне залишити глибокий слід у психіці дитини. Часто це виявляється у формі нічних страхів, емоційних спалахів, замкненості або, навпаки, гіперактивності.

Поведінкові відхилення — це порушення нормативних форм поведінки, які виникають унаслідок дезорганізації психічного стану. У дітей, які пережили воєнні дії, обстріли, окупацію, стали свідками жорстоких дій, такі відхилення можуть набувати форм замкненості, агресії, гіперактивності, порушень сну та уваги [5, с. 54]. За спостереженнями Андрія Гірняка, значна частина дітей, які зазнали хоча б однієї з таких травматичних подій, демонструють регрес у розвитку. Їх поведінка характеризується поверненням до попередніх етапів емоційного реагування, що свідчить про намагання психіки адаптуватися до стресу [2, с. 71]. Особливу увагу варто приділяти дітям, які втратили близьких, пережили окупацію або зазнали ушкоджень внаслідок бойових дій, адже саме у них ризик тривалих відхилень є найвищим.

Андрій Гірняк [3, с. 63] зазначає, що у період молодшого шкільного віку домінує потреба у стабільності та підтримці дорослого. Тому будь-яке порушення звичного укладу життя сприймається як небезпека, що формує у дитини підвищений рівень тривожності. Такий досвід впливає не лише на емоційний стан, а й на поведінкову сферу.

Дослідження Кравченко [6, с. 41] підкреслюють важливість урахування культурних і соціальних особливостей під час психологічної підтримки дітей, адже український контекст війни має свою власну специфіку: постійна інформаційна напруга та дезінформація в інформаційному просторі, втрата звичного способу життя, у більшості відсутність одного з батьків через мобілізацію. Усе це формує комплексну травму, яка вимагає тривалого кваліфікаційного відновлення.

Соціальна робота з дітьми, які зазнали воєнних травм, має бути чіткою та ґрунтуватися на принципах емпатії, довіри, безпеки та стабільності, адже саме відчуття безпеки для дитини в цей переломний момент є одним з основних. Як зазначає професор Гірняк, ключовим завданням є не усунення поверхневих симптомів та проявів, а створення умов для поступового, крок за кроком, відновлення почуття безпеки [1, с. 112]. Одними з ефективних формами роботи є

арт-терапія, ігрові методи, групові заняття з психологом та залучення сім'ї до процесу адаптації [6, с. 39]. Такий груповий підхід допомагає дитині поступово розслабитись та почати відновлювати базове почуття захищеності. Важливо, щоб підтримка здійснювалася системно у кожній соціальній ланці у навчанні, у відносинах в родині та громаді.

На думку дослідників, прояви агресії у таких дітей часто не несуть за собою ознаку «поганого виховання», а виступають як механізм захисту та способу несвідомого звільнення від внутрішньої напруги. У той же час замкненість і уникання контактів є спробою уникнути повторного переживання болю.

Дослідження МОЗ України проведені у 2023 році показують, що понад 60% дітей, які стали свідками бойових дій або евакуації, мають труднощі в навчанні, а 40% демонструють порушення емоційної стабільності [7, с. 42]. Це проявляється у схильності до сліз, відмові виконувати завдання, підвищеній збудливості або частих конфліктах з однолітками. Важливо розуміти, що поведінкові відхилення — це не лише зовнішні реакції, а глибокі внутрішні процеси, які свідчать про дисбаланс між потребами дитини та умовами її життя. Тому підхід до таких дітей має бути комплексним, спрямованим не на покарання за “погану поведінку”, а на підтримку та розуміння.

Переживання юною психікою втрати, безсилля, розрив соціальних зв'язків з друзями через переїзд, перенавантаження матері/батька чи опікуна, внаслідок мобілізації одного з батьків, відчуття байдужості оточення — це велике навантаження на дитину. Наслідки таких відхилень можуть проявлятися тривало: дитина втрачає довіру до світу, формується низька самооцінка, виникають труднощі у встановленні міжособистісних зв'язків. У підлітковому віці це може призвести до девіантної поведінки, схильності до самоізоляції, а в гірших випадках можуть виникати думки про самогубство.

Отже, як свідчать дослідження українських учених травматичний досвід війни істотно впливає на психоемоційний стан і поведінку дітей молодшого шкільного віку. Водночас, своєчасне виявлення проблеми та психологічна допомога, комплексна педагогічна підтримка та участь родини здатні зменшити ризики формування та полегшення корекції глибоких поведінкових відхилень. Методологічні підходи, запропоновані професором Гірняком, описані в його працях, залишаються актуальними та можуть стати основою для сучасної системи соціально-психологічної реабілітації дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А. Н. Психологічні аспекти соціальної адаптації дітей у кризових ситуаціях. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2018. 156 с.
2. Гірняк А. Н. Психологічна безпека дитини в умовах воєнного стресу. Київ : Освіта, 2020. 134 с.

3. Гірняк А. Н. Психологічні наслідки війни у дітей: діагностика, профілактика, реабілітація. Київ: Центр практичної психології і соціальної роботи, 2019. 156 с.
4. Копейко О. В. Травма війни: психологічні наслідки для дітей. Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2023. 92 с.
5. Лазоренко І. М. Вплив бойових дій на психоемоційний розвиток дитини. Дніпро : Дніпровський державний університет технологій, 2022. 104 с.
6. Кравченко Л. П. Соціальна підтримка дітей, які пережили травматичні події. Чернівці : Рута, 2023. 88 с.
7. Міністерство охорони здоров'я України. Методичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги дітям, які пережили травматичні події війни. Київ : МОЗ України, 2023. 42 с.
8. ЮНІСЕФ Україна. Психологічна підтримка дітей під час війни: посібник для педагогів та батьків. Київ : Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2023. 60 с.
9. Семенова Н. О. Психологічна реабілітація дітей із посттравматичними розладами. Одеса : Астропринт, 2021. 128 с.
10. Постанова Кабінету Міністрів України № 543 від 12.06.2023 р. Про затвердження Державної стратегії розвитку системи психологічної допомоги населенню в умовах війни. Київ : КМУ, 2023.
11. Міністерство освіти і науки України. Організація психологічного супроводу дітей під час воєнного стану: методичний посібник. Київ : МОН України, 2024. 56 с.

Петро Глух

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD)
зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет*

Ольга Бетлей

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет*

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ

Вивчення психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах є важливою передумовою їх підготовки, що визначає їх здатність до ефективного виконання бойових завдань у складних, стресових умовах. Для того, щоб забезпечити високий рівень готовності особового складу, важливо з'ясувати, яким чином різні психологічні компоненти готовності (мотиваційні, когнітивні, операційні, емоційно-вольові) впливають на успішність виконання ними своїх професійних обов'язків у бойових умовах.

Для вивчення *мотиваційного компонента* психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій було застосовано методику діагностування мотивації до успіху, розроблену Т. Елерсом [3]. Ця методика дозволяє оцінити мотиваційну спрямованість військовослужбовців на досягнення успіху, що є важливим елементом їх психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань. Успіх та недопущення невдач є однією з основних життєвих потреб особистості, і чим більша вмотивованість досягнення результату, тим більша надія на успіх, що прямо впливає на професійну діяльність, зокрема на здатність досягати поставлених цілей навіть у складних умовах бойових дій. Мотивація до успіху також корелює з рівнем готовності до ризику: висока мотивація зазвичай знижує готовність до надмірного ризику, що є важливою умовою безпеки на полі бою.

Методика Т. Елерса включає серію запитань, на які досліджуваний відповідає за допомогою вибору «так» чи «ні». Це дозволяє отримати швидкий і доступний результат, що характеризує мотиваційну орієнтацію особистості на успіх. Після опитування було здійснено інтерпретацію отриманих результатів, згідно з якими мотивація до успіху оцінюється за чотирма рівнями: занадто високий, помірно високий, середній та низький. Кількість набраних балів прямо корелює з рівнем мотивації до досягнення успіху: чим більша кількість балів, тим вищий рівень мотивації.

Дослідження за допомогою методики Т. Елерса показує, як важливо для військовослужбовців підтримувати високу мотивацію, що не лише забезпечує високий рівень продуктивності, але й допомагає зберігати психологічну стійкість у стресових ситуаціях. Рівень мотивації до успіху безпосередньо впливає на здатність особистості долати труднощі, мобілізувати внутрішні ресурси і адаптуватися до нових, часом екстремальних, умов. Вона також дозволяє виявити рівень вмотивованості військовослужбовців до реалізації цілей в умовах бойових дій і, відповідно, визначити їх готовність до професійних викликів. Висока мотивація дає можливість зберігати концентрацію та відчуття цілісності під час виконання складних і небезпечних завдань, що є важливим для успішного виконання бойових завдань у будь-яких умовах. Збільшення рівня мотивації до успіху забезпечує надійність та впевненість військовослужбовців у своїх силах, що, в свою чергу, сприяє більш ефективній та безпечній роботі на полі бою.

Для дослідження *когнітивного компонента* психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій ми використали анкету професійних знань [1]. Ця анкета була розроблена з метою оцінки рівня професійних знань, які мають військовослужбовці щодо специфіки діяльності в бойових умовах. Анкета включала питання, що стосуються технічних аспектів військової справи, тактичних знань, а також знань, пов'язаних з безпекою та управлінням у екстремальних умовах. Запитання були спрямовані на виявлення того, як військовослужбовці знають основи своєї професії, технічні й бойові інструкції, на їх здатність швидко адаптуватися до змінних умов на полі бою.

Основні питання анкети стосувалися стратегічного мислення, уміння приймати рішення в умовах невизначеності, знань про технічне оснащення, тактичні прийоми, а також взаємодію в колективі під час виконання бойових завдань. Крім того, анкета містила запитання, що дозволяли оцінити здатність військовослужбовців до аналізу ситуацій, планування дій та адаптації до зміни обставин, що є критично важливими для ефективної роботи на полі бою. Для кожного запитання були визначені кілька варіантів відповідей, що дозволяло більш детально оцінити глибину знань та рівень готовності до практичного застосування здобутих знань. Також анкета містила спеціальні питання, котрі дозволяли оцінити здатність швидко орієнтуватися в кризових ситуаціях, що є важливим аспектом когнітивного компонента психологічної готовності. Отож, методика дозволила не лише оцінити теоретичні знання, але й виявити слабкі місця в підготовці військовослужбовців, що потребують удосконалення.

Для дослідження *операційного компонента* психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій застосували методику визначення ступеня готовності до ризику А. Шуберт [4]. Ця методика розроблена для вимірювання тенденції особистості до ризику в умовах фізичної небезпеки, що є аспектом бойової діяльності. Вона дозволяє визначити готовність

військовослужбовців до ризику в умовах невизначеності, оцінити фактори, які впливають на готовність до ризику, а також виявити причини неготовності та помилки, що можуть призвести до небезпечних ситуацій.

Зазначимо, що ризик є невід’ємною частиною бойової діяльності, і його правильне сприйняття й управління є важливою складовою професійної підготовки військовослужбовців. Методика Шуберта надає можливість оцінити, наскільки особистість готова до дій, що супроводжуються високим рівнем небезпеки. Військовослужбовці повинні не лише мати психологічну стійкість, але й правильно оцінювати ситуацію, щоб приймати обґрунтовані рішення у стресових і екстремальних умовах. У таких ситуаціях важливо не піддаватися імпульсним, необдуманим вчинкам, а прагнути знайти найбезпечніший шлях для досягнення результату.

Аналізована методика вимірює ступінь готовності до ризику за допомогою серії запитань, на які респонденти дають відповіді, що дозволяють сформувати картину схильності до ризику. Результати оцінюються за трьома рівнями: схильність до ризику, середнє значення та занадто обережні. Чим вищий бал, тим більша схильність до ризику, а чим нижчий – тим менший ризик військовослужбовець готовий взяти на себе. Таким чином, методика дає можливість оцінити не лише фізичну готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань, але й їх психологічну налаштованість щодо дій у ситуаціях, що включають ризик для життя. Цей підхід дозволяє визначити, наскільки військовослужбовці схильні до ризику та яким чином цей ризик може впливати на їх здатність до ефективної діяльності у бойових умовах. Зокрема, дослідження за цією методикою показують, що з віком готовність до ризику зменшується, а також що досвідченіші військовослужбовці, орієнтовані на досягнення успіху, як правило, мають меншу схильність до ризику. Це свідчить про те, що з часом військовослужбовці стають обережнішими, використовуючи отриманий досвід для ухвалення обґрунтованих рішень у небезпечних ситуаціях.

Для дослідження *емоційно-вольового компонента* психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій була застосована методика вивчення сили волі, розроблена Є. Ільїним та Є. Феценко [5]. Тест дозволяє оцінити здатність особистості до застосування вольових зусиль для подолання перешкод, що є надзвичайно важливим аспектом підготовки військових до бойових умов. Емоційно-вольовий компонент безпосередньо впливає на здатність військовослужбовця до витримки, самоконтролю та прийняття відповідальних рішень у критичних ситуаціях.

Тест оцінює рівень сили волі шляхом визначення здатності до подолання труднощів і досягнення поставленої мети навіть у складних або небезпечних умовах. Високий бал на тесті вказує на наявність сильної волі в досліджуваного, що дозволяє йому впевнено долати перешкоди та виконувати завдання, не

відступаючи навіть під впливом зовнішніх негативних факторів. Такі військові є надійними, дисциплінованими і готовими приймати важливі рішення в екстремальних ситуаціях, що вкрай важливо для виконання бойових завдань. З ними можна бути впевненими в тому, що вони не зламаються під тиском стресових факторів і здатні діяти навіть у найнесприятливіших умовах.

Середній бал вказує на наявність помірного рівня сили волі. Це означає, що військовослужбовець має бажання подолати труднощі, але може вибрати менш складні шляхи або ухилятися від складних зобов'язань, коли вони здаються занадто важкими або небезпечними. Такі особистості можуть демонструвати відсутність ініціативи або коливання в складних ситуаціях, що може бути проблематичним при виконанні особливо відповідальних завдань. Вони можуть намагатися уникнути прямого зіткнення з труднощами або при цьому використовувати обхідні шляхи, що може затримати виконання завдань або призвести до конфліктів у колективі.

Низький бал свідчить про низький рівень сили волі у військовослужбовця, що часто проявляється в небажанні брати на себе відповідальність і труднощі. Люди з таким результатом, як правило, ставляться до своїх зобов'язань без ентузіазму, що може призвести до конфліктів і напруги у групі. Вони часто уникатимуть важких ситуацій і намагатимуться уникнути складних завдань, сприймаючи їх як фізичний або емоційний дискомфорт. Це може негативно впливати на ефективність виконання бойових завдань і загальну моральну атмосферу в колективі. Такі особи потребують корекції, щоб розвинути вольові якості, необхідні для адаптації до стресових умов бойової діяльності.

Методика дозволяє не лише виявити наявність чи відсутність сили волі, але й з'ясувати рівень готовності до подолання перешкод у професійній діяльності військових. Вона дає змогу оцінити емоційно-вольову стабільність особистості, що є важливим чинником для успішного виконання бойових завдань. Сила волі в цьому контексті розглядається як здатність долати перешкоди, незважаючи на труднощі, і залишатися стійким у екстремальних ситуаціях. Володіння цією рисою є однією з головних переваг військовослужбовців, адже воїн, який зміг перемогти себе, готовий до будь-яких випробувань, зокрема, до виконання найвідповідальніших і найскладніших завдань на полі бою [5; 2].

Отже, комплексне використання зазначених методик дозволяє отримати всебічну картину психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Результати допомагають визначити рівень підготовленості військових, виявити їх сильні та слабкі сторони, що дає змогу коригувати тренувальні програми і підвищувати ефективність їх підготовки до реальних бойових завдань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаєв Н. А., Деточка О. Д., Ефімова В. В., Малахов М. А. Морально-психологічна готовність військовослужбовців Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням : соціальний вимір та прогнозування : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2018. 72 с.
2. Гірняк А. Н., Гірняк Г. С. Методологічне обґрунтування психологічних змінних емпіричного дослідження ефективності модульно-розвивальної взаємодії. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 177–191.
3. Збройні Сили України : веб-сайт. URL : <https://zsu.gov.ua/>.
4. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І., Юр'єва Н. В. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України. Харків : НАНГУ, 2019. 194 с.
5. Ягупов В. В. Військова психологія : підруч. Київ : Тандем, 2004. 656 с.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

УМОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Воєнні дії в Україні поставили молодь, зокрема студентство, перед викликами, які за своєю глибиною, тривалістю та інтенсивністю не мають історичних аналогів у новітній українській дійсності. І саме в таких складних умовах українська молодь формує власну ідентичність, набуває світоглядної цілісності та здійснює перші кроки у професійній і соціальній самореалізації. Її існування ускладнене глибокими деструктивними трансформаціями, спричиненими війною, а саме: фізичною загрозою життю, постійним відчуттям небезпеки, втратами, порушенням освітнього процесу, зниженням мотивації до навчання, соціальною відчуженістю, депривацією звичних форм комунікації, розривом із ціннісною та культурною спадщиною. Ці обставини продукують стійке психоемоційне перенавантаження, формують у молоді досвід граничного виживання, що можна трактувати як онтологічну зустріч із пограничними ситуаціями. Здатність до внутрішньої мобілізації в таких умовах, опанування емоцій, подолання тривоги та збереження цілісності «Я» постає не лише показником психологічної стійкості, але й актом глибоко людського, екзистенційного зусилля, спрямованого на збереження сенсу, гідності, життєздатності. Усе це зумовлює підвищену увагу науковців до вивчення стресостійкості студентів в умовах війни та способів її розвитку.

Проблема стресостійкості розглядалася у працях таких дослідників, як М. Корольчук [1], В. Корольчук [2], М. Цимбалюк [10], Д. Хома [9], Н. Слободяник [6], К. Кривошей [3], А. Степова [7], М. Шпак, Т. Титаренко [8] та ін.

Слід зазначити, що серед науковців не існує єдиного трактування поняття «стресостійкість», але в його основі лежить здатність людини ефективно справлятися зі стресом та адаптуватись до нього. Так Н. Слободяник під стресостійкістю розуміє системну характеристику, що обумовлює здатність людини ефективно долати скрутні ситуації без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я [6]. Д. Хома та М. Дідух вважають, що стресостійкість у студентів визначається наявністю стресогенних факторів, а саме: складання іспитів, необхідністю самовизначення у майбутній професійній діяльності [9]. М. Шпак розглядає стресостійкість як здатність особистості протистояти стресу, чинити опір. На його думку стійкість організму до стресу сприяє успішній адаптації, а також є корисною захисною функцією за допомогою якої людина здатна чинити опір негативному впливу внутрішніх та зовнішніх стресорів [11].

Вартими уваги є дослідження М. Цимбалюк та Н. Жигайло, присвячені формуванню стресостійкості студентів в умовах війни. Вивчення стресостійкості здійснювалось у двох напрямках: за природою походження (генетично успадкована здатність протидіяти стресорам) і як якість, що формується впродовж життя. На їх думку, стресостійкість – властивість особистості, що визначається здатністю протидіяти стресовим ситуаціям. Дослідниці розробили програму розвитку духовних цінностей студента, завдяки якій відбувається збереження фізичного та психічного здоров'я, успішний вихід із стану невизначеності, незахищеності, пригнічення та депресії [10].

Стресостійкість є важливим фактором, який впливає на загальне благополуччя і якість життя студента. Від рівня розвитку стресостійкості залежить фізичне, психологічне здоров'я, а також професійний та особистісний розвиток. Розвиток стресостійкості забезпечує покращення психоемоційного стану, формуючи при цьому здатність до самоконтролю у складних життєвих ситуаціях. Науковці виділяють дві стадії розвитку стресостійкості. Перша стадія розвитку стресостійкості – діагностична, яка вивчає психофізіологічний та соціально-психологічний компоненти. До психофізіологічного компоненту відносяться індивідуально-типологічні властивості центральної нервової системи: сила, рухливість, врівноваженість нервових процесів. Соціально-психологічний компонент досліджує індивідуально-психологічні характеристики, такі як самооцінка, стратегії подолання стресу, рівень реактивної та особистісної тривожності. Друга стадія розвитку стресостійкості передбачає проведення корекційних заходів, що є важливою умовою підтримання психологічного здоров'я та запобігання дезадаптивним проявам. Мета психологічної корекції – посилити регулятивні функції психіки, підвищити ефективність психічних процесів, станів та індивідуально-психологічних особливостей.

Л. Омельченко вважає, «що розвиток стресостійкості студентів, як здатності ефективно здійснювати навчальну діяльність та особистісний розвиток у процесі стресових ситуацій, що виникають в освітньому середовищі, буде залежати від можливості скористатися ресурсним потенціалом, який може забезпечувати саме середовище» [5]. На основі теоретичного аналізу структури освітнього середовища та чинників, що зумовлюють розвиток стресостійкості, було виокремлено умови, за яких відбувається розвиток стресостійкості студентів, а саме: фізіологічний (матеріально-технічний) компонент, особистісний компонент, діяльнісний компонент, оцінювальний рівень, соціокультурний компонент [5].

Також основними напрямками розвитку стресостійкості студентів є: розвиток позитивної Я-концепції, підвищення впевненості у собі, формування активної життєвої позиції, мобілізація внутрішніх ресурсів, зниження рівня тривожності та профілактика негативних форм поведінки.

Позитивна Я-концепція, як психологічний феномен, виступає провідним чинником саморозвитку, самовдосконалення, самоврядування та самоактуалізації особистості. Потенціал розвитку позитивної Я-концепції може бути ефективно реалізований у процесі навчання за наявності відповідних психологічних умов та застосування спеціальних психолого-педагогічних методів.

Розвиток **стресостійкості студентів** тісно пов'язаний з формуванням активної життєвої позиції, яка визначає здатність молодшої людини свідомо керувати власною поведінкою та діяльністю у складних умовах, проявляється через усталену лінію поведінки, узгодження мотивів, дій і цінностей. **Активна життєва позиція студента** формується у процесі навчання, соціальної взаємодії та подолання життєвих труднощів і виступає одним із головних чинників психологічної стійкості.

Впевненість у собі сприяє адекватному сприйняттю завдань, рішучості та здатності ухвалювати дієві рішення у стресових ситуаціях. Її можна розвинути за допомогою тренінгів, підвищення самооцінки, саморефлексії та оволодіння навичками саморегуляції.

Важливу роль у формуванні стресостійкості студентів відіграють внутрішні та зовнішні ресурси. До внутрішніх (індивідуально-психологічних) ресурсів відносять риси характеру, мотивацію, самоконтроль, оптимізм та стратегії подолання стресу. До зовнішніх (соціально-психологічних) – соціальні зв'язки, підтримка оточення, рівень добробуту. Ефективне використання цих ресурсів надає можливість студентам адаптуватися до навчальних та соціальних вимог і підтримувати психологічне здоров'я.

Тривожність, як особистісна риса, може знижувати стресостійкість, тому її корекція є невід'ємною частиною психологічної підготовки студентів. Знизити рівень тривожності можна за допомогою релаксаційних технік, психотехнічних вправ та методів саморегуляції. Комплексне поєднання цих факторів сприяє формуванню психологічно стійкої особистості, здатної ефективно реагувати на стресові та екстремальні ситуації, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати працездатність.

Отже, провівши дослідження ми дійшли висновку, що стресостійкість слід розглядати як властивість особистості, яка впливає на здатність людини ефективно справлятися з життєвими труднощами, зберігати емоційну та психологічну стійкість в умовах стресу, адаптуватися до змін не втрачаючи над собою контролю. Для покращення психологічного стану студентів в умовах війни заклади вищої освіти повинні спрямовувати свою діяльність на пошук оптимальних шляхів та застосування ефективних методів реалізації цієї мети.

Підвищити рівень стресостійкості студентів, що сприятиме успішному подоланню стресів, можна за допомогою таких факторів: здорового способу життя, поперемінного поєднання розумових та фізичних навантажень,

збереження психологічного благополуччя, адекватної реакції на зміни умов та форми навчання, моніторинг стресу за рівнем напруги, залучення соціальної підтримки, використання психотехнічних вправ для саморегуляції.

Розвиток стресостійкості студентів зумовлюють психологічні та соціальні чинники: емоційна підтримка близьких людей, соціальна включеність та ідентичність, позитивне сприйняття і ставлення до себе, відчуття сенсу життя, самовпевненість у досягненні цілей, витривалість, мотивація та усвідомлення особистої відповідальності за власні дії та вчинки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Корольчук М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія. Київ : КНТЕУ, 2014. 275 с.
2. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2009. 32 с.
3. Кривошей К.Ю. Вплив стресу на здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту. Інноваційна педагогіка. Педагогіка та історія педагогіки теорія і методика професійної освіти. Випуск 71. Том 2. 2024 С. 57-63 URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2024/71/part_2/13.pdf
4. Потапук Л.М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/206/292>
5. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
6. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf
7. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. №9(2). С. 314-315.
8. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Київ: Міленіум, 2011. 272 с.
9. Хома Д.О., Дідух М.М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід : матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ :Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 228.
10. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf
11. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Вип. 39. С. 199-203. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825>

Христина Глинська

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
С4 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Сучасний світ характеризується швидкими змінами, невизначеністю та високим рівнем психоемоційного стресу. Ці умови вимагають від людей наявності ресурсів, які дозволяють їм адаптуватися та залишатися ефективними в складних ситуаціях. Одним з ключових психологічних ресурсів, що сприяє успішній адаптації, є емоційний інтелект. Здатність розпізнавати, розуміти та керувати емоціями не тільки покращує соціальну взаємодію, але й підвищує стійкість до стресу.

Рівень психоемоційного напруження сучасної людини постійно зростає, особливої ваги набуває здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій. Стресостійкість виступає важливою індивідуальною рисою, що допомагає долати труднощі, зберігаючи самоконтроль та працездатність. Формування й розвиток емоційного інтелекту відіграє ключову роль у цьому процесі, адже воно покращує соціальну інтеграцію, розвиває емпатію, комунікативні навички, уміння конструктивно розв'язувати конфлікти й критично мислити, що в комплексі зміцнює здатність до стійкості перед стресом. [5, с. 45].

Емоційний інтелект був вперше визначений Саловеем і Майером як форма соціального інтелекту, що дозволяє людям контролювати і керувати своїми емоціями, а також емоціями інших, тим самим покращуючи комунікацію і прийняття рішень. Ця концепція отримала широке визнання завдяки впливовій книзі Деніела Гоулмана «Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ», в якій було визначено чотири ключові компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, соціальна свідомість та управління відносинами. На відміну від коефіцієнта інтелекту та особистості, які є в основному фіксованими, емоційний інтелект можна розвивати та зміцнювати, що робить його важливим ресурсом для особистого зростання. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з більш ефективним вирішенням проблем, поліпшенням процесу прийняття рішень та здатністю будувати конструктивні міжособистісні відносини. Сучасні дослідження підкреслюють, що розвиток емоційного інтелекту підвищує адаптивність та стійкість, які є вирішальними для підтримання психологічної рівноваги та подолання стресу в сучасному мінливому світі [3, с. 584-585].

Емоційний інтелект можна розглядати як внутрішній ресурс, що безпосередньо впливає на рівень стресостійкості. Завдяки здатності усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати їх та адекватно реагувати на виклики, людина отримує можливість швидше відновлювати психологічну рівновагу. Крім того, емоційна компетентність сприяє розвитку емпатії та ефективної комунікації, що знижує міжособистісні конфлікти й допомагає створювати підтримувальне середовище. Усе це робить емоційний інтелект важливим чинником зміцнення здатності особистості долати труднощі та адаптуватися до стресових обставин [1, с. 202-203].

Отже, емоційний інтелект постає не лише як окремий психологічний феномен, а й як вагомий ресурс, що забезпечує розвиток стресостійкості особистості. Саме здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших людей сприяє формуванню ефективних стратегій подолання труднощів. Розвинений емоційний інтелект допомагає людині підтримувати внутрішній баланс, знижує ризик емоційного виснаження та підвищує здатність адаптуватися до динамічних умов сучасного життя. Таким чином, інтеграція розвитку емоційної сфери та формування стресостійкості відкриває нові перспективи для психологічної практики та освітніх програм, орієнтованих на гармонійний розвиток особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Циганчук Т. Емоційний інтелект у структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. Т. 2, № 18. С. 200–204.
2. Features of stress resistance and coping strategies of psychology students / S. P. Yalanska et al. *Перспективи та інновації науки*. 2024. Vol. 7, no. 41. P. 572–587.
3. Filice L., Weese W. J. Developing Emotional Intelligence. *Encyclopedia of Social Sciences*. 2024. Vol. 4, no. 1. P. 583–599.
4. Fuggawala S., Megnani D. N. The Role of Emotional intelligence and its effect on Stress Management – An aspect of Mental Health amongst students. *Envisioning a Sustainable Future*. 2024. Vol. 10, no. 2. P. 4747–4755.
5. Yurchuk S., Lyashch Y. The relationship between emotional intelligence and stress resistance of the individual. *Personality and Environmental Issues*. 2024. Vol. 3, no. 1. P. 44–49.

ІНТЕГРАЦІЯ НЕПОВНОЛІТНІХ ПРАВОПОРУШНИКІВ У СОЦІУМ: ШЛЯХИ ТА СТРАТЕГІЇ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ

Неповнолітні правопорушники – це категорія осіб, які вчинили правопорушення у віці до 18 років. Через низку соціальних, психологічних та економічних чинників вони нерідко опиняються в конфлікті із законом. Актуальність теми полягає в потребі розробки ефективних механізмів ресоціалізації, які сприятимуть їхній успішній інтеграції в суспільство та запобігатимуть рецидиву. Для цього необхідно глибоко розуміти причини девіантної поведінки серед неповнолітніх [4–6].

Девіантна поведінка у неповнолітніх є наслідком складної взаємодії особистісних, соціальних і економічних чинників [4; с. 6]. Вона не виникає спонтанно, а формується під впливом несприятливого середовища, травматичного соціального досвіду та психологічного стану дитини (підлітка). Серед ключових психосоціальних чинників можна виокремити:

- сімейне неблагополуччя, насильство в сім'ї, брак уваги та підтримки;
- соціальну ізоляцію, негативний вплив однолітків чи кримінального оточення;
- індивідуально-психологічні особливості, психоемоційні травми, незрілість мислення [4–6].

У процесі ресоціалізації державні та громадські інституції відіграють ключову роль, забезпечуючи правову, психологічну, освітню та соціальну підтримку [1]. Нормативні засади діяльності визначені, зокрема, Законом України «Про органи і служби у справах дітей та спеціальні установи для дітей» [1], а координація між учасниками - Порядком взаємодії суб'єктів соціальної роботи з дітьми, які перебувають у складних життєвих обставинах (постанова Кабінету Міністрів України № 800 від 03.10.2018) [3].

Важливою складовою ювенальної системи є пробація як альтернатива позбавленню волі. Відповідно до Закону України «Про пробацію» пробаційні заходи включають індивідуальну роботу, виконання виховних програм, соціальний супровід і контроль за поведінкою, спрямовані на реінтеграцію та зниження ризику повторних правопорушень [2].

Концептуально, підхід до ресоціалізації узгоджується з тезою О. М. Яремко про контамінацію раціонального та гуманістичного вимірів у європейській правовій традиції покарання: раціонально-каральний (детерентний, контрольний) та гуманістично-ресоціалізаційний (відновний, реабілітаційний) виміри неминуче переплітаються і потребують збалансування в політиці щодо неповнолітніх [7, с.75].

Соціальний працівник у цій системі виступає координатором позитивних змін: організовує міжвідомчу взаємодію, проводить оцінку потреб, супроводжує підлітка, сприяє реалізації персоналізованого плану підтримки, налагоджує стосунки з сім'єю або, за її відсутності, забезпечує наставництво/прийомні форми виховання [4; с. 5].

Система освіти є провідним середовищем ресоціалізації, забезпечуючи не лише академічну підготовку, а й розвиток соціальних навичок та моральних орієнтирів [4]. Обов'язковою умовою ефективної ресоціалізації є довготривала психологічна підтримка: індивідуальне і групове консультування, техніки роботи з травмою, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія [5; с. 6]. Підтримка має бути безперервною - від моменту вчинення правопорушення до успішної інтеграції; критично важливими є постпенітенціарний супровід, менторство та доступ до ресурсів громади [4; с. 5].

Отже, інтеграція неповнолітніх правопорушників у суспільство - складний, багатofакторний процес, що вимагає системного підходу, нормативної підтримки та міжсекторальної взаємодії. Його результатом має бути формування у дитини внутрішньої мотивації до змін і здатності жити відповідно до соціальних норм.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про органи і служби у справах дітей та спеціальні установи для дітей». Відомості Верховної Ради України. 2005. № 6. Ст. 137. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/20-15>
2. Закон України «Про пробацію». Відомості Верховної Ради України. 2015. № 13. Ст. 87. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/160-VIII>
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 3 жовтня 2018 р. № 800 «Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів соціальної роботи з дітьми, які перебувають у складних життєвих обставинах». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2018-%D0%BF>
4. Богданова В. О. Соціальна адаптація неповнолітніх правопорушників в умовах сучасної ювенальної юстиції. *Соціологічні дослідження та практика*. 2021. № 12. С. 45–52.
5. Михайлова А. А. Соціально-педагогічна робота з ресоціалізації засуджених неповнолітніх правопорушників. *Бердянський державний педагогічний університет*. URL: <https://dspace.bdpu.org.ua/handle/123456789/303>
6. Савельєва Н. Соціальна профілактика девіантної поведінки. *Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32601>
7. Яремко О. М. Контамінація раціонального та гуманістичного вимірів у генезі інституту покарання в контексті європейської правової традиції: дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.12. Київський нац. ун-т внутрішніх справ, 2009. 221 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ В НУКЛЕАРНІЙ СІМ'Ї ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ З РОЗЛАДОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ

Нуклеарна сім'я в нашій країні вважається стандартною моделлю [3]. «Нуклеарна сім'я - базова, проста, стандартна, соціально визнана сучасна модель сім'ї, що складається з подружжя/батьків і дітей на їхньому утриманні, які ще не перебувають у шлюбі» [4].

Для дитини сім'я є найголовнішим середовищем, в якому формуються особистість і майбутність [5, с. 89]. Сім'я є опорою, забезпечує відчуття безпеки під час того, як дитина ознайомлюється зі світом, і зменшує тривогу, коли вона набуває нових досвідів. Ще з раннього дитинства дитина спостерігає батьків, засвоюючи моделі стосунків між партнерами і принципи виховання. Пізніше батьки залишаються важливим джерелом інформації, коли розглядаються різні життєві ситуації. Мати і батько формують поведінку дитини, підтримуючи позитивні дії та ігноруючи або штрафуючи небажані, таким чином встановлюючи дисципліну, правила та сприяючи розвитку здатності саморегулюватися. Сімейне спілкування дозволяє дитині поступово формувати власні погляди, цінності, принципи та пріоритети, які в майбутньому стануть основою її особистості та світогляду [6, с. 85].

Особливості взаємодії в нуклеарній сім'ї впливають на розвиток особистості дитини. У такій сім'ї між батьками та дитиною часто виникає глибокий контакт, і через нього можуть проявлятися певні особливості характеру, які можуть допомогти дитині краще адаптуватися до оточення, але також викликати труднощі з регуляцією емоцій і поведінки. У нуклеарній сім'ї взаємодію можна розглядати як систему, де кожна людина одночасно впливає на інших і реагує на їхні дії [1].

Взаємодія з батьками впливає на емоційний стан дитини, особливо для дітей з РДУГ. Якщо в сім'ї багато емоційних напруженостей, це може зробити складнішою здатність дитини керувати власними емоціями. Позитивна атмосфера в сім'ї зменшує ризик посилення емоційних проблем і допомагає дитині краще відчувати себе в соціальному середовищі [1; 2].

Дослідження дітей з РДУГ та їхнє місце у сім'ї показують, що ці діти розуміють свою родину та свою роль у ній через призму тривоги, відчуття неповноцінності та пригніченості. Вони часто поглядають на одного із батьків

або сиблінгів з негативною або боязливою позицією. У сім'ях таких дітей часто відбуваються сварки, конфлікти між батьками (або одним із них) та дитиною, суперечки між дитиною та сиблінгами, ігнорування дитини, а також надмірний або жорсткий контроль над процесом соціалізації [7].

Дослідження доктора Барклі показали, що особливості сім'ї дитини з РДУГ мають велике значення для того, щоб передбачити її майбутнє, повноцінний розвиток і досягнення самоактуалізації. Розлад можна розглядати як каталізатор, який в різних умовах викликає різні зміни, а це, у свою чергу, призводить до різних негативних наслідків [5, с. 89].

Аналіз останніх досліджень показує, що діти з РДУГ мають поведінкові труднощі, а взаємодія між батьками та дітьми впливає на те, як вони здобувають успіх у справах. Такі діти частіше потребують підтримки та позитивних відгуків про свої досягнення, при цьому вони складніше концентруються, менш піддаються впливу, і використовують менш ефективні способи вирішення проблем, ніж діти без розладу. Батьки таких дітей часто стикаються з труднощами у вихованні і можуть страждати від зниження психологічного функціонування, особливо якщо дитина має й інші прояви поведінкових порушень. Також вік дитини та підходи і сприйняття батьків своєї дитини з РДУГ впливають на якість їх взаємодії [8].

Батьки часто не знають достатньо про природу розладу, як він виникає, як проявляється, та як можна змінити поведінку дитини. Відсутність знань призводить до того, що вони формують неправильні уявлення про дитину, починають називати її «непосидючою», «некерованою» або «ледачою». Таке ставлення впливає негативно на емоції школяра, його відношення до батьків, навчання, до себе самого та до оточення в цілому. Якщо додати до цього звичну практику суспільства, а іноді навіть педагогів, що називають таких дітей «невихованими» або «якими батьки не займаються», то психологічне навантаження на родину ще більше зростає.

Отже, можемо зробити висновок, що ефективність подолання або зменшення симптомів РДУГ у дитини значною мірою залежить від того, чи вчасно виявлені порушення, чи є чіткий план виправлення, який узгоджено між вчителем, психологом, лікарем та батьками. Сім'я є головною складовою, яка може значно підтримати або, навпаки, знищити ефективність програм підтримки дитини в школі та лікування загалом. Якщо батьки знають, що таке РДУГ, вміють правильно взаємодіяти з дитиною, вибирають відповідні способи мотивації і дисципліни, то навчальні досягнення дитини та її емоційне благополуччя значно покращуються.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А.Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 112-126.
2. Гірняк А. Н., Браславець О. В. Прояв акцентуацій характеру осіб молодшого юнацького віку у контексті їх сімейних взаємостосунків. *Збірка наукових праць молодих учених кафедри соціальної роботи ТНЕУ* / за ред. А. В. Фурмана. Тернопіль: Вектор, 2011. С. 14-18.
3. Крупник Г.А., Психологічні чинники розвитку сучасної нуклеарної сім'ї, *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Херсон, 2019, Вип. 2. С. 78-83.
4. Примак Ю. В. Соціально-психологічні механізми формування особистісної ідентичності підлітків у нуклеарній сім'ї : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2012. 20 с.
5. Романчук О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей. Львів : Джерело, 2018. 326 с.
6. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. / О. А. Столярчук. – Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
7. Ширяєва Л., Гончаренко Н. Особливості сприйняття сімейних взаємостосунків і свого місця в сім'ї дитиною із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2020 (50), С. 328-351.
8. Johnston C, Mash EJ: Families of children with attention-deficit/hyperactivity disorder: review and recommendations for future research. *Clin Child Fam Psychol Rev* 2001, Р. 4:183–207.

Анастасія Безноса

*студентка кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна в Україні стала серйозним викликом не лише для нашої держави, а й для всього світового співтовариства. Вона виявилася потужним психотравмуючим фактором для багатьох людей, особливо для дітей, які перебували або досі перебувають у зоні бойових дій. Досвід переживання небезпеки, руйнувань, втрат і вимушеного переселення спричиняє глибокі зміни у психоемоційному стані дитини, впливаючи на всі сфери її життєдіяльності.

Питання збереження здоров'я дітей у сучасних умовах належить до глобальних проблем, від вирішення яких залежить майбутнє людства. Психологічне здоров'я виступає фундаментальною умовою розвитку особистості: з одного боку, воно забезпечує здатність виконувати соціальні, вікові й культурні ролі, а з іншого — створює передумови для гармонійного формування емоційної та когнітивної сфер. Порушення психологічної рівноваги у дитячому віці може мати довготривалі наслідки, які впливають на формування особистості впродовж усього життя.

Дітям, які пережили травматичні події, надзвичайно складно усвідомити свій досвід. Через вікові особливості вони не володіють достатньою емоційною, соціальною та когнітивною зрілістю, щоб раціонально осмислити пережите. Тому травматичні події часто залишаються у формі фрагментів пам'яті, сильних емоційних реакцій та уривчастого сприйняття, що призводить до втрати відчуття стабільності й цілісності навколишнього світу.

Після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну різко зросла потреба в соціально-психологічній підтримці населення. Багато громадян пережили втрату рідних, житла, вимушені переїзди, розлуку з близькими, перебування в окупації чи під обстрілами. Такі фактори спричинили масове емоційне виснаження, зростання рівня тривожності та дистресу, що в багатьох випадках може призводити до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних порушень [3]. Особливо вразливою групою є діти, учні та педагоги, які нерідко потребують систематичної фахової підтримки.

Соціально-психологічна підтримка охоплює сукупність заходів, спрямованих на психологічну допомогу, реабілітацію, соціальну адаптацію та інтеграцію осіб, які зазнали впливу воєнних подій [3]. У контексті воєнного стану для дітей та молоді її значення зростає, адже саме в дитячому віці формуються

механізми емоційної стійкості, довіри до світу та здатності справлятися зі стресом.

С. Прилипко визначає соціальну підтримку як систему заходів матеріального забезпечення та соціального обслуговування громадян, які з різних причин не можуть самостійно подолати складні життєві обставини [2, с. 322]. Така підтримка надається індивідуально, залежно від потреб конкретної особи, та може включати матеріальну, психологічну, консультативну допомогу, а також різні форми соціального супроводу.

Науковці В. Чорна, М. Антомонов, Н. Павленко, С. Хлестова, В. Коломієць і М. Сирота визначають комплекс заходів, які є ефективними у роботі з дітьми та молоддю, що пережили ПТСР [1]. До них належать:

1. **Терапевтична підтримка.** Дослідження показують, що когнітивно-поведінкова терапія, терапія емоційного розслаблення та інші психотерапевтичні підходи значно зменшують симптоми ПТСР.
2. **Фармакотерапія.** У певних випадках можуть застосовуватись антидепресанти та інші препарати, але виключно з урахуванням індивідуальних потреб та ризиків.
3. **Соціальна підтримка.** Наявність підтримки з боку родини, однолітків і громади сприяє емоційному відновленню, знижує відчуження та посилює відчуття безпеки.
4. **Реабілітаційні програми.** Такі програми спрямовані на відновлення навчальної діяльності, розвиток адаптивних стратегій, формування впевненості й повернення до активного соціального життя.
5. **Регулярний моніторинг.** Систематична оцінка симптомів ПТСР дає можливість своєчасно коригувати терапію та запобігати ускладненням.
6. **Едукаційні програми.** Підвищення обізнаності суспільства щодо ПТСР сприяє зменшенню стигматизації та формує розуміння необхідності підтримки таких дітей та молоді.

Молодь, яка пережила воєнні події, стикається з різкою зміною умов життя: погіршенням соціального клімату, порушенням освітнього процесу, втратами, невизначеністю майбутнього, що підвищує ризик розвитку ПТСР [1]. Війна стає ненормативним екзистенційним стресором, який впливає на всі рівні функціонування особистості.

Профілактичні заходи мають включати індивідуалізацію допомоги, підтримку батьків у спілкуванні з дітьми, роботу з переживанням втрат та міжвідомчу координацію дій [1]. Вчасна, комплексна та чутлива до індивідуальних потреб підтримка здатна значно пом'якшити наслідки ПТСР і сприяти поверненню молодої людини до звичного способу життя.

На сучасному етапі соціально-психологічна підтримка в Україні охоплює діяльність психологів, консультативні послуги, інформування про доступні

ресурси, програми реабілітації ветеранів, гуманітарні ініціативи для внутрішньо переміщених осіб і цифрові сервіси, що забезпечують доступність допомоги навіть у кризових умовах [3].

ЛІТЕРАТУРА

1. Чорна В. В., Антомонов М. Ю., Павленко Н. П., Хлестова С. С., Коломієць В. В, Сирота М. Г. Посттравматичний стресовий розлад серед здобувачів вищої медичної та технічної освіти - реальна загроза сьогодення. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. Т. 28, 2024, №1. С. 121-126.
2. Прилипко С. М. Предмет права соціального забезпечення : дис. д-ра юрид. наук : 12.00.05; Національна академія України ім. Ярослава Мудрого. Харків, 2007. 382 с.
3. Тарасюк, Т. В. Соціально-психологічна підтримка дітей та молоді під час воєнного стану в Україні : випускна кваліфікаційна робота. – Умань, 2024.

РОЛЬ ПСИХОКУЛЬТУРНИХ ПРАКТИК У ВІДНОВЛЕННІ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ДІТЕЙ ІЗ КРИЗОВИХ СІМЕЙ

Діти, які зростають у кризових, дисфункціональних або неблагополучних сім'ях, часто переживають порушення емоційних зв'язків, нестачу безпеки, непослідовність дорослих та соціальну ізоляцію. Хронічний стрес, конфлікти та нестача підтримки формують у дитини негативний досвід взаємодії з близькими, що підриває базову довіру до людей [1]. У результаті соціальна взаємодія сприймається не як простір розвитку, а як джерело загрози. В умовах сучасних суспільних викликів — війни, внутрішнього переміщення, зростання кількості сімей у кризі — питання підтримки дітей набуває особливої актуальності.

Одним із ефективних напрямів психосоціальної допомоги виступають психокультурні практики — комплекс психологічних, культурних та творчих методів, що поєднують елементи мистецтва, символічної діяльності та групової комунікації. До таких практик належать арт-терапія, музична терапія, драмотерапія, казкотерапія, а також творчі групові проекти й культурно-історичні інтеракції. Ці методи створюють безпечний простір, де дитина може вільно виражати емоції та відновлювати позитивні моделі взаємодії [2].

Діти з кризових сімей часто демонструють емоційну напругу, соціальне уникання та труднощі у встановленні контактів з ровесниками й дорослими. Психокультурні практики допомагають замінити негативний досвід новими формами взаємодії: групові заняття сприяють розвитку емпатії, співпраці та формують емоційно підтримувальне середовище [1; 3].

Важливою складовою є культурний компонент, який виконує функцію внутрішньої опори. Етнокультурні символи, традиційні наративи та творчі практики сприяють формуванню ідентичності та відчуття приналежності до спільноти, що є ключовим у процесі ресоціалізації дітей із кризових сімей [4].

Групові психокультурні практики створюють атмосферу рівності та безпеки. Учасники вчаться домовлятися, розподіляти ролі, розв'язувати конфлікти й спільно створювати творчий продукт. Це формує досвід позитивної співпраці, який переноситься на ширший соціальний контекст. Творчість також забезпечує можливість м'якого опрацювання травматичних переживань через непряме символічне вираження [2].

Роль фахівця — педагога чи психолога — полягає у створенні стабільного та приймаючого середовища, фасилітації групового процесу та підтримці

емоційної регуляції дітей. Спеціаліст компенсує відсутній у сім'ї досвід стабільності, уваги й прийняття [3].

Ефективність психокультурних програм зростає за умови міжвідомчої співпраці: освітніх установ, соціальних служб, творчих центрів і громадських організацій. Системність, доступність та регулярність занять забезпечують довготривалий позитивний вплив на дитину.

Отже, психокультурні практики є дієвим інструментом подолання соціальної ізоляції дітей із кризових сімей. Вони сприяють відновленню довіри, розвитку емоційної стійкості, формуванню навичок взаємодії та позитивних соціальних зв'язків. Інтеграція культурних і творчих підходів у систему психосоціальної підтримки має важливе значення для забезпечення повноцінного розвитку та ресоціалізації дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Віщукаєва К. М. Соціальний супровід клієнта. Одеса : Видавець Букаєв В. В., 2017. 322 с.
2. Коваль Л. В. Соціально-педагогічні аспекти профілактики девіантної поведінки підлітків із неблагополучних сімей. *Наукові записки Інституту педагогіки НАПН України*. 2015. № 3. С. 112–118.
3. Капська А. Й. Соціально-педагогічна підтримка дітей в умовах суспільних трансформацій: теоретико-методологічні засади. Київ : Науковий світ, 2016. 304 с.
4. UNICEF. A fair chance for every child: #ENDviolence against children. New York : UNICEF, 2017. 76 p.

РОЛЬ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІВ

Професійна діяльність психолога який працює з травмою і втратою, характеризується високим рівнем емоційного навантаження, постійною взаємодією з людьми в складних життєвих ситуаціях та необхідністю надавати кваліфіковану допомогу в умовах невизначеності. За даними досліджень, від 30% до 60% психологів які практикують відчують симптоми емоційного вигорання на різних етапах своєї кар'єри [5, с. 107]. У зв'язку з цим актуальним є питання про те, які особистісні ресурси допомагають психологам зберігати професійну ефективність та психологічне благополуччя.

Особистісні ресурси розглядаються як сукупність внутрішніх психологічних характеристик особистості, що забезпечують успішну адаптацію до стресових ситуацій. У контексті професійної діяльності ці ресурси набувають особливого значення, оскільки безпосередньо впливають на якість наданих послуг та тривалість професійного довголіття.

Психологічна стійкість (resilience) як базовий ресурс визначає здатність людини ефективно адаптуватися, підтримувати функціонування та відновлюватися після впливу стресових чи травматичних подій, використовуючи наявні внутрішні й зовнішні ресурси, без тривалих негативних наслідків для психічного здоров'я [2, с. 45]. Для психологів дана характеристика є не лише бажаною, а професійно необхідною якістю.

Деякі дослідження показують, що резильєнтність фахівців допомагаючих професій складається з кількох компонентів: емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, здатність до саморегуляції та соціальної підтримки. Саме взаємодія цих факторів визначає, наскільки успішно психолог може справлятися з професійними викликами без шкоди для власного психічного здоров'я. Для психологів високий рівень життєстійкості означає здатність залишатися активно включеними в професійну діяльність та розглядати складні випадки як можливість для професійного зростання. Концепція життєстійкості (hardiness), розроблена С. Мадді, включає три компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику [6, с. 27].

Залученість проявляється в здатності знаходити цінність і сенс. Це збереження професійної присутності під час роботи з клієнтами в непростих умовах та життєвих обставинах, готовність бути включеним у процес, не вигоряючи й не відсторонюючись емоційно. Професійна здатність залишатися в

контакті, тримати рамку, продовжувати супровід, попри власне навантаження чи складність запиту.

Контроль проявляється як здатність утримувати професійні межі в плануванні і виборі методів роботи, обирати інтервенції, інтервізії, супервізії. Це також про саморегуляцію психолога - вміти керувати своїм станом, переносами, контрпереносами, щоб залишатися ефективним фахівцем.

Прийняття ризику як готовність працювати з невизначеним, непередбачуваним, травматичним і емоційно важким контентом; здатність бачити в болю клієнта потенціал для розвитку, а не руйнування. Саме готовність до ризику знижує рівень тривоги, оскільки труднощі сприймаються як очікувані етапи зростання.

Емоційний інтелект, який включає розпізнавання, розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших людей, є критично важливим ресурсом для психологів. Саме ця професійно необхідна якість може стати фактором ризику, якщо не супроводжується адекватними механізмами захисту.

Психолог, який здатен точно ідентифікувати власні емоційні стани в процесі роботи з клієнтом, може використовувати їх як діагностичний інструмент (контрперенос) та водночас запобігати їх неконтрольованому впливу на терапевтичний процес, а також включає вміння відновлювати емоційний баланс після складних сесій через практики заземлення, дихальні техніки або короткі перерви.

Емоційний інтелект як компетентність включає вміння встановлювати терапевтичний альянс, підтримувати професійні межі, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації та завершувати терапевтичні відносини екологічно для обох сторін. Емпіричні дані свідчать, що фахівці з високим рівнем емоційної самосвідомості раніше розпізнають початкові прояви професійного виснаження та вживають превентивних заходів.

Емпатія, будучи основою терапевтичних відносин, вимагає чіткого балансу між співчуттям та професійною дистанцією. Концепція "раціональної емпатії" підкреслює необхідність розуміння емоційного стану клієнта без повного злиття з ним. Спеціалісти, які володіють високим емоційним інтелектом, краще регулюють цей баланс і менш схильні до емоційного виснаження. Вони усвідомлюють, що "відчувати з клієнтом" не означає "страждати замість клієнта", і можуть підтримувати "терапевтичний контакт" без втрати власної цілісності.

Психологи, які бачать глибокий сенс у своїй роботі, демонструють вищу стійкість до стресових факторів професії. Дослідження Лент і Браун [4, с. 560] показали, що психологи з чітко сформованою професійною ідентичністю та усвідомленням соціальної значущості своєї діяльності мають нижчі показники емоційного виснаження та деперсоналізації. Смислові орієнтири допомагають зберігати мотивацію навіть у складні періоди професійної діяльності. Особливий внесок у розуміння ціннісно-смислових ресурсів вносить концепція позитивної

психотерапії Носрата Пезешкіяна [1, с. 109]. Принцип балансу пропонує практичний інструмент для діагностики ресурсного стану через аналіз чотирьох сфер життя: тіло/відчуття, діяльність/досягнення, контакти/емоції та сенси/інтуїція. Психологи можуть використовувати "балансну модель" для моніторингу власного стану: якщо більше 60% часу та енергії витрачається лише на професійну діяльність, це сигнал про порушення балансу та ризик виснаження. Відновлення рівноваги через активізацію інших сфер (фізичне здоров'я, соціальні контакти, творчість, духовний розвиток) дозволяє поповнити ресурси. Пезешкіян також виділяє базові здібності особистості – здатність до любові (прийняття) та здатність до пізнання (встановлення норм). Для психологів баланс між прийняттям клієнтів та збереженням професійних меж є основою психологічної стійкості.

У науково-практичній літературі наголошується на феномені, який полягає в тому, що психологи, будучи фахово обізнаними у техніках саморегуляції та психопрофілактики, не завжди дотримуються принципів турботи про власне психологічне здоров'я у професійній діяльності. У зв'язку з цим концепція самодопомоги розглядається як необхідний компонент системи професійної підготовки та підтримки психологів. До структурних елементів самодопомоги відносять регулярну супервізію, особисту терапію, фізичну активність, залучення до дозвілєвих практик (хобі) та участь у професійних спільнотах, які забезпечують як емоційну, так і методичну підтримку фахівця [2, с. 127]. Зазначені практики розглядаються як базова умова підтримання професійної ефективності та попередження емоційного виснаження.

Для психологів особливо важливою є здатність до рефлексії – усвідомлення власного ресурсного стану та своєчасне вжиття заходів щодо його відновлення. Когнітивні навички допомагають фахівцям вчасно розпізнавати ознаки професійного виснаження та активізувати компенсаторні механізми.

Підводячи підсумки наведеного, особистісні ресурси не функціонують ізольовано, а утворюють цілісну динамічну систему взаємопідтримки. Відповідно до теорії збереження ресурсів С. Хобфолла [3, с. 307], втрата окремого ресурсу може бути частково компенсована іншими за умови достатнього сумарного ресурсного потенціалу. Водночас тривале виснаження без адекватного поповнення призводить до формування так званих «ресурсних спіралей втрат», що знижують адаптивні можливості фахівця.

Психологічна стійкість професіоналів психічного здоров'я ґрунтується на комплексі особистісних ресурсів, до яких належать життєстійкість, емоційний інтелект, ціннісно-смилова сфера та навички саморегуляції; у своїй сукупності вони утворюють систему, здатну забезпечувати ефективне подолання професійних навантажень і стресів. Відтак розвиток та підтримання особистісних ресурсів має розглядатися як невід'ємний елемент професійної підготовки і супроводу психологів на всіх етапах їхньої кар'єрної траєкторії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід-захід: Позитивна психотерапія в діалозі культур. Полтава: Астроя, 2024. 197с.
2. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності. Київ : Міленіум, 2014. 206 с.
3. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. Review of General Psychology. 2002. Vol. 6, No. 4. P. 307-324.
4. Lent R. W., Brown S. D. Social cognitive model of career self-management: Toward a unifying view of adaptive career behavior across the life span. Journal of Counseling Psychology. 2013. Vol. 60, No. 4. P. 557-568.
5. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry. 2016. Vol. 15, No. 2. P. 103-111.
6. Maddi S. R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. New York: Springer, 2013.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Проблема вольової поведінки є однією з центральних у психології особистості, оскільки воля постає основним механізмом саморегуляції та усвідомленого самоконтролю дій людини. Підлітковий вік – це період глибоких змін у становленні особистості, коли формуються самосвідомість, світогляд, ціннісні орієнтації та моральні переконання. У цей час розвивається здатність до самостійного прийняття рішень, подолання труднощів, контролю над емоціями і поведінкою. Тому питання формування вольової сфери підлітка має важливе значення як для психологічної науки, так і для практики виховання.

Вольова поведінка — це свідоме регулювання власних дій, що виявляється у здатності особистості керувати своїми бажаннями, намірами і вчинками відповідно до цілей, які поставлені. Для підлітка вона означає перехід від емоційно-імпульсивної реактивності до усвідомленої, цілеспрямованої діяльності. Воля дає змогу долати суперечності між бажанням і необхідністю, між «хочу» і «треба», сприяє формуванню самостійності, наполегливості та відповідальності. Саме розвиток цих рис уможлиблює становлення цілісної, зрілої особистості [7, с. 312].

Формування вольової поведінки підлітка є складним, комплексним процесом. Його детермінують як біологічні, так і соціально-психологічні чинники. Біологічна зумовленість проявляється у темпераменті, емоційній стабільності, рівні нервово-психічної витривалості. Проте визначальний вплив має соціальне середовище: сім'я, школа, коло однолітків, культурні й моральні норми суспільства. Саме через взаємодію з найближчим соціальним довкіллям підліток навчається контролювати емоції, приймати рішення, оцінювати наслідки своїх дій.

Особливе значення у становленні волі має стиль виховання. Надмірна опіка або байдужість дорослих гальмують розвиток відповідальності, тоді як демократичний стиль, заснований на поєднанні підтримки й вимогливості, створює сприятливі умови для розвитку самостійності. Поступове розширення простору особистої відповідальності допомагає підлітку відчувати власну компетентність, навчитися долати труднощі, контролювати емоції, діяти відповідно до внутрішніх переконань.

Значну роль у формуванні вольової сфери відіграє шкільне середовище. У процесі навчальної діяльності підлітки опановують навички планування,

розподілу часу, зосередження, доведення розпочатої справи до кінця. Учителі, які створюють умови для розвитку внутрішньої мотивації, сприяють формуванню таких рис, як наполегливість, витримка, самодисципліна [3; 12, с. 256]. Саме навчальні ситуації, що потребують зусиль і відповідального ставлення, є тими аспектами, що забезпечують розвиток волі підлітка найбільш інтенсивно.

Важливо враховувати й вплив сучасної цифровізації середовища. Соціальні мережі та онлайн-культура формують новий тип поведінкової активності, але водночас можуть послаблювати здатність до самоконтролю, підсилювати залежність від зовнішніх стимулів і знижувати рівень концентрації уваги та в результаті здійснювати негативний вплив. Тому одним із пріоритетних завдань є виховання цифрової саморегуляції — уміння свідомо розподіляти час, контролювати інформаційне навантаження, керувати власними емоційними реакціями у віртуальному просторі.

Підлітки часто демонструють емоційну нестійкість, підвищену чутливість до оцінки оточення, що пов'язано з гормональними змінами й особливостями психічного дозрівання. Проте вони здатні до рефлексії, компромісів, усвідомлення наслідків власних дій. Саме розвиток саморегуляції через укріплення вольової сфери допомагає їм навчитися керувати поведінкою та уникати імпульсивних реакцій [4, с. 132].

Отже, вольова поведінка є важливою складовою особистісного розвитку підлітка. Вона поєднує свідомість, емоції, мотивацію й діяльність, забезпечує здатність до самостійного вибору, відповідальності, подолання труднощів та досягнення цілей. Розвиток волі потребує комплексного підходу — взаємодії сім'ї, школи, психологів і самого підлітка. Підтримка, що ґрунтується на довірі, рефлексії, усвідомленій мотивації та самоповазі, сприяє формуванню зрілої особистості, здатної діяти довільно, свідомо та відповідально в сучасному світі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Либідь, 2018. С. 384.
2. Боришевський М. Й. Духовний світ особистості: соціально-психологічний аналіз. Київ: Ніка-Центр, 2012. С. 320.
3. Вознесенська О. Л. Психологічні особливості формування самосвідомості підлітка. Київ: Педагогічна думка, 2019. С. 198.
4. Гірняк А. Н., Гірняк Г. С. Формовияви девіантної поведінки у сучасних молодіжних субкультурах та їх соціально-психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 131–133.
5. Гірняк А. Н., Гірняк Г. С. Гра як провідний вид діяльності та психосоціальний ресурс особистісного розвитку. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*: матеріали III

Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 1 листоп. 2024 р.). В 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. Т. 2. С. 10–12.

6. Еріксон Е. Дитинство і суспільство. Київ: Основи, 1996. С. 416.

7. Костюк Г. С. Психологічні основи навчання і виховання. Київ: *Радянська школа*, 1989. С. 312.

8. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КМ Академія, 2006. С. 240.

9. Омельченко Л. Ф. Психологія підліткового віку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2015. С. 224 .

10. Панок В. Г. Психологія розвитку особистості: навч. посіб. Київ: КНТ, 2017. С. 280.

11. Піаже Ж. Психологія інтелекту. Київ: Вища школа, 2001. С. 204.

12. Ткалич М. Г. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2020. С. 256.

Наталія Некрасова

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Проблема психологічної тривожності серед старшокласників зростає внаслідок сучасних соціальних проблем, які викликані війною та нестабільністю. Підлітки, які перебувають в умовах війни, стикаються з великим емоційним напруженням, відчуттям небезпеки за власне життя та життя родичів, також мають невизначеність щодо майбутнього [2, с. 15].

Розвиток емоційної стійкості, який забезпечує відчуття психологічної рівноваги та адаптації в умовах війни, набуває важливого значення, адже тривожність – природна реакція на загрозу. Посилена чи постійна тривожність може спричинити дезадаптацію, зниження мотивації до навчання, порушення міжособистісних взаємин і формування негативної самооцінки [5, с. 76; 3; 6].

Такі дослідники, як О. Бандура, Д. Гоулман, Л. Карамушка та С. Мадді, зазначають, що емоційна стійкість сприяє гармонійному розвитку особистості, підтримує позитивне самосприйняття, допомагає здолати стрес [4, с. 32]. З. Фройд стверджував, що тривога, є сигналом небезпеки, що активує захисні механізми. К. Хорні та А. Адлер наголошують на її соціальних джерелах – невпевненості, заниженій самооцінці та почутті залежності від оточення [1, с. 56].

З метою дослідження взаємозв'язку між тривожністю старшокласників і рівнем їхньої емоційної стійкості, нами використовувалися опитувальник і дві психодіагностичні методики: Спілбергера-Ханіна, для дослідження рівня тривожності, методика Г. Айзенка для дослідження рівня тривожності, фрустрації, ригідності та агресії. Збір емпіричних матеріалів відбувався з березня по жовтень 2025 року на базі Комунального закладу загальної середньої освіти "Луцький ліцей №15 Луцької міської ради". Вибірка становить 48 осіб.

Результати констатувального етапу показали, що старшокласники мають підвищений рівень тривожності, що проявляється у занепокоєнні щодо майбутнього, психоемоційній напруженості та невпевненості.

З метою зниження тривожності була розроблена корекційна програма розвитку емоційної стійкості, яка охоплювала тренінгові заняття, вправи на самопізнання, дихальні техніки, релаксаційні методики, розвиток позитивного мислення й навичок емоційної саморегуляції. Програма передбачала 10 занять тривалістю 45 хвилин, спрямованих на усвідомлення власних емоцій, навчання методам їх контролю та формування навичок психічної стійкості.

Після впровадження програми було зафіксовано зниження рівня тривожності у більшості учасників, покращення емоційного стану, підвищення впевненості в собі, а також здатності до зосередженості та самоконтролю. Водночас старшокласники зазначали, що стали спокійніше реагувати на навчальні труднощі та конфліктні ситуації.

На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо вдосконалення системи профілактики та корекції тривожних станів серед старшокласників. Доцільним є створення цілісного комплексу методичних матеріалів для практичних психологів, які включатимуть діагностичні інструменти, тренінгові вправи, техніки релаксації та поради для учнів, педагогів і батьків.

Отже, було встановлено, що рівень емоційної стійкості має прямий взаємозв'язок із рівнем тривожності старшокласників. Учні з вищим рівнем емоційної стійкості демонструють нижчі показники тривожності, що підтверджує її роль як психологічного ресурсу для адаптації в нових соціокультурних обставинах. Відтак розвиток емоційної стійкості є важливим напрямком у профілактиці та подоланні тривожності в осіб юнацького віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Басенко О. М. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного конфлікту на Сході України. *Психологічний часопис*. 2020. №5(6), С. 56-65.
2. Басенко О. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №5. С. 14 – 19.
3. Гірняк А.Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб'єктними характеристиками. *Психологічний часопис*, 2020. № 3 (35). Т. 6. С. 45–55.
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
5. Шевякова І. П., Ходоренко Д. В. Дослідження обізнаності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики під час війни. *Педагогічна та вікова психологія*. 2024, № 3, С. 75-81.
6. Фурман О.Є., Гірняк А.Н. Розвивальна взаємодія в освітньому закладі як сфера психологічного оргвпливу. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Том І. Випуск 55. С. 66-71.

Володимир Беркич

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет*

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Населення сучасного світу проживає активний процес занурення у мультимедійні та інтерактивні цифрові технології. Зокрема, це відображається у зростанні взаємодії через соціальні платформи шляхом трансформації процесів отримання та опрацювання інформації, налагодження комунікації, формування та регуляції соціальних відносин.

Наукова проблема впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я людини досліджується низкою зарубіжних науковців, а саме: О. Ахмед (в контексті впливу на психічне здоров'я і сон) [14]; Е. Кушен, М. Стрембек, Т. Брік, С. Лінден, Й. Розенбік (як прикладні дослідження взаємодії учасників соціальних мереж, емоційного зараження, відчуття групової солідарності в мережі) [10]; А. Орбен, А. Сала (у взаємозв'язку понять «соціальні мережі» та «ментальне здоров'я людини та її благополуччя») [11, 12] .

У науковому полі дослідження особливостей впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я особистості стає особливо актуальним з початком введення воєнного стану в Україні (2022 р.) та збройної агресії Російської Федерації ще з 2014 року. Окреслену проблему вивчали вітчизняні науковці в площинах: психологічного функціонування особистості (Т. Данилова та І. Гоян) [3]; психологічного здоров'я особистості в умовах кризи (Н. Гарець) [2]; різних аспектів інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні (І. Жданова та Л. Бондаренко) [4]; зв'язку ментального здоров'я українців та специфіки використання медіа-контенту (Н. Фролова) [8]; впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я молоді (Л. Березовська) [1]; споживання травмуючого контенту як причину вторинної травматизації (О. Плетка) [7].

У 2024 році фахівцями ВГО «Громадянська мережа «ОПОРА» проведене дослідження, в результаті якого було виявлено, що 73,4% українців активно користуються соціальними мережами задля отримання новин, при цьому 93,3% молоді віком від 18 до 29 років обирають соціальні мережі як канал для аналізу нової інформації [5]. Це підкреслює, що соціальні мережі та віртуальне середовище, яке вони утворюють, мають вплив на щоденне життя сучасної особистості в умовах війни.

Аналізуючи психологічну літературу теми нашого наукового дослідження, виявлено, що ментальне здоров'я містить в собі багато різноманітних складових,

а саме: а) емоційну, б) когнітивну, в) поведінкову, г) духовну, д) ресурсну, е) культурну, є) соціальну. Водночас воно є сталою ознакою задоволеності життям, а також здатністю, навичкою до адаптації та саморегуляції у відповідь на нові виклики. Це дає можливість характеризувати ментальне здоров'я і як стан, і як динамічну характеристику, і як вміння, що сприяє благополуччю людини.

Таким чином, ґрунтуючись на дослідженнях та наукових працях зарубіжних та вітчизняних науковців, нам було важливо проаналізувати особливості впливу соціальних мереж в умовах сучасної війни на всі ці складові й зробити відповідні висновки.

По-перше, під час війни соціальні мережі впливають на швидше емоційне зараження більшої кількості учасників, створивши сприятливе середовище для таких станів як відчай, горе, сум, безсилля з одного боку, та підтримка, турбота, сміливість, гідність і повага до іншого [10, с. 10]. Постійний медіастрес, як зазначає Л.Найдьонова, є дуже небезпечним чинником впливу, який також здатний викликати узалежене компульсивне медіаспоживання, та як наслідок – медіатравму [6, с. 2].

По-друге, соціальні мережі також впливають на зміну судження про подію та відчуття реальності на основі емоційно забарвлених повідомлень у соціальних мережах. За відсутності часу та когнітивних ресурсів на критичне опрацювання інформації, увагу здобуває той контент, що містить периферійні ознаки достовірності та може передати більше інформації [9, с. 30].

По-третє, серед навиків адаптації можемо виділити використання віртуального середовища під час кризових обставин, що дозволяє стабілізувати емоційність особистості та усунути подальші деструктивні тенденції (депресію, тривогу, відчай). Також при розгляді соціальних відносин, виявлено, що соціальні мережі сприяють зростанню рівня соціальної підтримки та солідарності всередині однієї групи у час суспільної кризи та війни, аніж ворожості до інших груп [13, с. 7].

По-четверте, соціальні мережі несуть свій психологічний вплив на цінності та екзистенційні переживання, які простежується через формування та підтримку важливої для особистості соціальної ідентичності та власного образу себе у віртуальному середовищі. Позитивний вплив соціальних мереж на населення ми віднаходимо у тому, що вони допомагають підвищити самооцінку, знизити рівень депресії, надати емоційної підтримки та соціального зв'язку, позбавити відчуття самотності. Негативний – полягає у тому, що часто взаємодія та соціальні порівняння в мережах можуть також і призвести до зростання рівня депресії та тривоги [3, с. 121].

Отже, у воєнних умовах соціальні мережі можуть бути як чинником уразливості, так і ресурсом психологічної стабільності. З одного боку, вони спричиняють інформаційне перевантаження, надмірну емоційність, спотворене

відчуття реальності, можуть впливати на появу медіастресу та вторинну травматизацію. З іншого боку, в виокремленні особливостей психологічного впливу соціальних мереж розкриваються подальші можливості для створення безпечного віртуального простору, оперативної психологічної допомоги, отримання підтримки і відчуття приналежності до спільноти в мережі.

Актуальним напрямком досліджень стає розробка практичних рекомендацій безпечної взаємодії із соціальними мережами з метою профілактики їхнього негативного впливу та покращення ментального здоров'я особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Березовська Л. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 2. С. 21-28.

2. Гарець Н. О. Вплив соціальних мереж на психологічне здоров'я особистості в умовах кризи. *Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз* : колект. монографія. Дніпро, 2025. С. 110—139.

3. Данилова Т. В., Гоян І. М. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. № 4. С. 118—124.

4. Жданова І. В., Бондаренко Л. О. Психологічні аспекти інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні. *Габітус*. 2022. № 41. С. 222—226

5. Медіаспоживання українців: третій рік повномасштабної війни. *Oporaua.org* URL: <https://www.oporaua.org/viyna/doslidzhennya-mediaspozhyvannya-ukrayinciv-tretyi-rik-povnomasshtabnoyi-viyni-25292> (дата звернення: 01.11.2025).

6. Найдьонова Л. А. Медіатравма у складі травматизації війною: доказові поради щодо здорового медіаспоживання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. Т.6, № 1. С. 1–6.

7. Плетка О. Т. Вторинна травматизація: класифікація медіатравм. *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі* : збірник наукових праць. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. С. 32-35.

8. Фролова Н. В., Скавронська О. В. Психологічні особливості зв'язку ментального здоров'я українців та специфіки споживання медіа-контенту. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 101–105.

9. Chua A. Y. K., Chen, X. Rumor retransmission on Twitter: message characteristics, user characteristics and retransmission outcomes. *Journal of Digital Information Management*. 2020. Vol. 18, no. 1. P. 21–32.

10. Кульєн Е., Strembeck M. The Effects of Multiple Exposure to Highly Emotional Social Media Content During the Early Stages of the 2022 War in Ukraine. *SN Computer Science*. 2023. Vol. 4, no. 5. P. 1–12.

11. Orben A., Przybylski A. K. The Association Between Adolescent Well-Being and Digital Technology Use. *Nat. Hum. Behav.* 2020. Vol. 3. P. 173-182.
12. Sala A., Porcaro L., Gymez E. Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*. 2024. Vol. 14. P. 1–15.
13. Social identity correlates of social media engagement before and after the 2022 Russian invasion of Ukraine . *Nat Commun.* 2024. Vol. 15, no. 8127. P. 1–11.
14. Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses / O. Ahmed et al. *Journal of Affective Disorders*. 2024. Vol. 367. P. 701–712.

ЕЛЕКТРОННА САМОДОПОМОГА: НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ DIGITAL-ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ ЖІНОК

В сучасному світі спостерігаються надзвичайно швидкі соціальні зміни та постійне інформаційне перевантаження. Ці чинники створюють передумови для хронічного психоемоційного перенапруження. Жінки, які часто змушені поєднувати вимоги професійних, сімейних та соціальних ролей, особливо схильні до стресу. Тому системний підхід до розвитку їхньої психологічної стійкості набуває сьогодні важливого значення [4].

Саме тому ми вважаємо, що використання інтерактивних цифрових технологій є дуже перспективним напрямком [1]. Digital-інструменти пропонують не лише гнучкий доступ до психологічних практик, але й дозволяють індивідуалізувати тренінги, що значно підвищує залученість до процесу саморегуляції [6]. Наше завдання полягає у науковому обґрунтуванні та створенні комплексної програми, яка б максимально використовувала цифрові можливості для формування навичок копіngu та підтримки емоційного здоров'я жінок.

Для ефективного підвищення стресостійкості ми виділили кілька ключових напрямків, де інтерактивні цифрові інструменти є найбільш доцільними [7]:

1. Мобільні платформи для емоційної саморегуляції.

Онлайн-тренінги, реалізовані через спеціальні мобільні додатки та веб-сервіси [2], сьогодні є однією з найзручніших форм психологічної допомоги. Вони допомагають розвивати внутрішній самоконтроль та ефективно керувати емоційними реакціями, знижуючи рівень напруження незалежно від різних обставин. Користувачки можуть систематично виконувати техніки усвідомленого дихання, релаксації чи медитації. Якісні додатки пропонують структуровані аудіо- та відеосесанси, які можна інтегрувати у будь-який життєвий графік.

2. Навчальні модулі для відпрацювання копінг-стратегій.

На відміну від простого засвоєння теорії, інтерактивні навчальні модулі дозволяють жінкам практично відпрацьовувати копінг-стратегії у безпечному цифровому симуляційному середовищі. Такі модулі використовують імітаційні моделі та кейс-аналізи, які відображають реальні стресові ситуації. Завдяки

інтерактивності, учасниці тестують різні поведінкові патерни (наприклад, проблемно-орієнтований чи емоційно-фокусований) [3; 5] і одразу бачать результат свого вибору. Це суттєво прискорює формування адаптивної поведінки.

3. Віртуальні групи та соціальна взаємодія.

Досить важливим елементом є онлайн-формат групових занять. Платформи для відеоконференцій створюють конфіденційний простір для обміну досвідом та отримання професійного зворотного зв'язку від фахівця. Участь жінок у таких групах знижує почуття ізольованості та допомагає створити атмосферу емпатії та прийняття, що є важливою основою для колективної психологічної підтримки.

4. Гейміфікація для підвищення адаптивності.

Ігрові елементи вже довели свою високу ефективність у психологічному навчанні. Інтерактивні симуляції та психологічні квести допомагають жінкам тренувати швидкість прийняття рішень та збереження самоконтролю у віртуально змодельованих складних обставинах. Гейміфікація перетворює навчання на цікаву діяльність, використовуючи рівні, винагороди та досягнення, які забезпечують закріплення ефективних моделей поведінки.

Ми розробили низку психологічних рекомендацій щодо використання жінками цифрових технологій для підвищення стресостійкості:

1. Цифровий щоденник настрою. Це ефективний інструмент для самоспостереження та усвідомлення власних емоційних патернів. Щоденна фіксація емоцій, інтенсивності стресу та подій, що їх спричинили, дозволяє побачити закономірності та ідентифікувати тригери. Регулярне ведення щоденника формує дисципліну самоконтролю.

2. Інтеграція медитативних та дихальних практик. Використання керованих аудіо- та відеосеансів у мобільних додатках значно підвищує концентрацію уваги та психоемоційну стійкість [2].

3. Віртуальне картування внутрішніх ресурсів. Застосування цифрових платформ для створення інтелектуальних карт допомагає жінкам візуалізувати та систематизувати свої навички, соціальні контакти та ефективні копінг-стратегії.

4. Когнітивні тренування. Спеціалізовані нейротренажери покращують увагу та швидкість обробки інформації, що опосередковано теж підвищує стресостійкість.

5. Мобільні сценарії для відпрацювання копінг-стратегій. Використання інтерактивних кейсів дозволяє моделювати реальні стресові ситуації у безпечному віртуальному середовищі. Користувачка обирає стратегію реагування та отримує миттєвий зворотний зв'язок щодо її ефективності. Це формує адаптивну поведінку [3].

6. Онлайн-групи та соціальна підтримка. Активна участь у групах взаємної підтримки через онлайн-платформи є дієвим каналом для обговорення досвіду. Спільна робота підвищує відчуття соціальної безпеки та формує емпатію, що підтримує психологічну стійкість.

Отже, ми доходимо висновку, що інтеграція інтерактивних цифрових технологій є не просто бажаною, а необхідною стратегією для розвитку стресостійкості у жінок [1]. Запропоновані науково-практичні рекомендації створюють надійну основу для підвищення резильєнтності жінок, допомагаючи їм ефективно керувати власним психоемоційним станом та успішно протистояти викликам сучасного життя [6].

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронкова В. Г., Нікітенко В. О. Філософія цифрової людини і цифрового суспільства: теорія і практика: монографія. Львів : Liha-Pres, 2022. 460 с.
2. Дворник М. С. Психологічні мобільні додатки: можливості подолання травми. URL: http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/Dvornyk-M.S._-Psychologichni_mobilni_dodatky.pdf.
3. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. Наука і освіта. 2015. № 10. С. 55-61.
4. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
5. Крупник І.Р., Баштецька А. В. Гібрис-синдром як копінг-стратегія у керівників. *«Габітус» науковий фаховий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. 2022 . № 33. С. 180 -184. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208>
6. Севост'янов П. О., Клімушев В. В., Клімушева Г. С. Оцінка впливу цифрових інструментів на ефективність психологічного навчання та тренування : перспективи мобільних додатків та веб-платформ. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 5 (39). С. 886-896.
7. Brown A.M. An App for Every Psychological Problem: Vision for the Future. Regent University, 2015. 140 p.

Дмитро Гривнак

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності ІІО Соціальна робота та консультування,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

МЕДІАЦІЯ У СПРАВАХ, ЩО СТОСУЮТЬСЯ ДІТЕЙ: БАЛАНС МІЖ КОНФІДЕНЦІЙНІСТЮ ТА ЗАХИСТОМ ПРАВ

Медіація дедалі активніше застосовується у справах, що стосуються дітей: сімейні конфлікти, спори щодо місця проживання дитини, участі у вихованні, контактів з батьками, а також у взаємодії із закладами освіти та соціальними службами. Закон України «Про медіацію» підкреслює добровільний, позасудовий і конфіденційний характер цієї процедури [1], тоді як Конвенція ООН про права дитини та національне законодавство вимагають пріоритету найкращих інтересів дитини, її безпеки та захисту від насильства й жорстокого поводження [4]. Відповідно, у справах за участю дітей конфіденційність не може бути абсолютною – вона має співвідноситися з обов'язком фахівців реагувати на загрозу життю, здоров'ю чи розвитку дитини.

Як соціальна послуга, медіація врегульована Законом України «Про соціальні послуги» та Державним стандартом соціальної послуги медіації [2; 3]. Стандарт визначає цільові групи отримувачів (зокрема сім'ї у складних життєвих обставинах через конфлікти) та наголошує на пріоритеті безпеки й недопущенні повторної віктимізації. У наукових працях підкреслюється, що медіація розглядається як базова соціальна послуга, яку уповноважені органи повинні забезпечувати з урахуванням потреб населення та принципу максимальної територіальної доступності [5]. Водночас Державний стандарт окремо підкреслює, що медіація не застосовується між кривдником і потерпілою стороною у випадках домашнього насильства, насильства за ознакою статі чи жорстокого поводження з дітьми [3]. Закон «Про соціальні послуги» покладає на надавачів послуг обов'язок виявляти такі випадки та інформувати уповноважені служби для організації належного реагування [2]. У таких ситуаціях принцип конфіденційності відступає перед обов'язком захисту життя, здоров'я та гідності дитини, що узгоджується з положеннями Конвенції ООН про права дитини щодо пріоритету її найкращих інтересів [4].

Баланс між конфіденційністю та захистом прав дитини досягається через чітке окреслення меж конфіденційності вже на етапі укладення договору про проведення медіації. Учасникам пояснюють, що інформація про насильство, загрозу життю чи здоров'ю дитини, грубе нехтування її потребами не може залишатися суто в межах медіаційної сесії та підлягає розголошенню

уповноваженим суб'єктам системи захисту дитинства [1; 2; 3]. Водночас медіатор забезпечує безпечний простір для діалогу, де сторони можуть відверто говорити про конфлікт, не побоюючись необґрунтованого використання сказаного проти них у судовому чи адміністративному процесі. У справах, що стосуються дітей, медіатор має проводити первинний «скринінг» на наявність насильства, а також оцінювати, чи не створюють запропоновані сторонами домовленості прихованих ризиків для дитини. Принцип найкращих інтересів дитини стає ключовим критерієм оцінки будь-якої угоди [4].

Окремого значення набуває питання участі самої дитини в процедурі. Сучасні підходи до дружнього до дитини правосуддя виходять із того, що дитина, здатна сформулювати власну думку, має право бути вислуханою у справах, які її стосуються [4]. У медіації це може реалізовуватися через індивідуальні зустрічі з дитиною, використання адаптованих методик (ігрові формати, малюнки, візуалізації), а за наявності відповідних умов безпеки – її участь у частині спільних сесій. Водночас медіатор не повинен перекладати на дитину відповідальність за рішення дорослих і має уникати ситуацій, коли присутність дитини посилює її тривогу чи травматизацію, особливо за наявності історії насильства або високого рівня конфліктності між батьками.

Державний стандарт соціальної послуги медіації створює можливості для поєднання медіативного підходу з елементами ведення випадку: складання індивідуального плану надання послуги, координації дій із іншими суб'єктами соціальної роботи, забезпечення подальшого супроводу сім'ї після завершення процедури [3; 5]. Такий підхід дозволяє не лише досягати домовленостей «тут і тепер», а й підтримувати їх реалізацію, зменшуючи ризики повторних конфліктів і додаткової шкоди для дитини. Як підкреслюється в дослідженнях, усвідомлення «цінності» соціальної послуги медіації та належна реалізація права на неї мають превентивний потенціал щодо складних життєвих обставин і можуть сприяти їх подоланню або мінімізації [5, s. 121]. Отже, медіація у справах, що стосуються дітей, є ефективним інструментом урегулювання конфліктів за умови дотримання законодавчих вимог і стандартів безпеки, де конфіденційність поєднується з обов'язком захисту прав дитини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про медіацію : Закон України від 16.11.2021 № 1875-IX URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1875-20>
2. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2671-19>
3. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги медіації : Наказ Міністерства соціальної політики України від 03.06.2024 № 254 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1160-24#Text>

4. Конвенція ООН про права дитини від 20.11.1989 р. Ратифікована Постановою Верховної Ради України № 789-XII від 27.02.1991 URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/995_021

5. Яремко Оксана. Проблеми реалізації в Україні медіації як соціальної послуги. Aktuálne výzvy mediácie a restoratívnej justície na Slovensku; Editor Gabriel Paľa, Prešovská univerzita v Prešove vo Vydavateľstve Prešovskej univerzity, 2024. S. 120-132.

Ольга Савицька
*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

СОЦІОКУЛЬТУРНІ УМОВИ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ МЕХАНІЗМИ ТРАНСФОРМАЦІЇ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ УЗАЛЕЖНЕНИХ ОСІБ

Формування та підтримання адиктивної поведінки відбувається в контексті складної взаємодії індивідуальних психологічних особливостей та соціокультурних чинників, які визначають як виникнення залежності, так і потенціал її подолання. Мотиваційна сфера уязвленої особи характеризується глибокою деформацією внутрішніх спонукань, де адиктивна активність поступово витісняє природні потреби самореалізації, соціальної взаємодії та особистісного розвитку.

Соціокультурне середовище змає потужний вплив на формування мотиваційних патернів уязвлених осіб. Сучасні дослідники виокремлюють мікросоціальні чинники, серед яких провідну роль відіграють структура та функціонування сім'ї, економічне становище, культурні та морально-етичні традиції, а також патологічні форми виховання (гіпоопіка, гіперопіка, гіперпротекція). Водночас значний вплив також мають референтні групи, що транслиують специфічні норми поведінки та ціннісні орієнтації.

Соціокультурний контекст безпосередньо впливає на формування різних типів мотивації до вживання психоактивних речовин чи підтримання адиктивної поведінки. Атарактична мотивація ґрунтується на прагненні пом'якшити або усунути явища емоційного дискомфорту, тривоги, депресії та внутрішньо-особистісних конфліктів. Гедоністична мотивація сприяє підвищенню настрою та отриманню задоволення. Субмісивна мотивація характерна для конформних, тривожних осіб, які не здатні протистояти груповому тиску. Псевдокультурна мотивація ґрунтується на бажанні бути визнаним та прийнятим до обраного кола через дотримання традицій та культурних норм певної групи.

Культурні норми суспільства, які підтримують або толерують споживання певних речовин, збільшують ймовірність розвитку залежності. Водночас соціальна стигматизація уязвлених осіб створює бар'єри для звернення по допомогу та формує додаткові мотиви приховування проблеми, що ускладнює процес виходу із залежності. Сучасний український соціокультурний контекст, позначений ціннісною деконсолідацією та трансформаційними процесами, створює специфічні умови для розвитку адиктивних патернів поведінки.

Ключовим завданням психотерапевтичної роботи з uzалежненими особами є реконструкція мотиваційної сфери, що передбачає перехід від зовнішньої мотивації (уникнення покарання, тиск оточення) до внутрішньої (усвідомлення власних цінностей, прагнення до особистісного зростання, відновлення соціальних зв'язків). Цей процес вимагає застосування спеціалізованих психотерапевтичних підходів, орієнтованих на роботу з амбівалентністю та активізацію внутрішніх ресурсів особистості.

Мотиваційне інтерв'ю, розроблене Міллером і Ролніком, є одним із найбільш ефективних методів роботи з мотивацією uzалежнених осіб [5]. Це директивний, орієнтований на клієнта метод консультування, що базується на визначенні та мобілізації внутрішніх цінностей і цілей клієнта для стимулювання зміни поведінки. Центральним для розуміння мотиваційного інтерв'ю є положення про те, що імпульс до змін повинен виходити із власних мотивів клієнта, а не нав'язуватись ззовні. Метод спрямований на виявлення та подолання амбівалентності через аналіз переваг і недоліків нової моделі поведінки. Опір клієнта розглядається як сигнал для зміни стратегії мотивації, а віра в здатність клієнта змінитися є важливою для досягнення позитивних результатів [2].

Когнітивно-поведінкова терапія забезпечує трансформацію мотиваційної сфери через реструктуризацію дезадаптивних переконань, що підтримують залежність. КПТ сприяє формуванню критичної оцінки власної проблеми, переконання в необхідності та можливості лікування, вироблення позитивних ціннісно-смыслових настанов. Важливим аспектом є робота з тригерами рецидиву та формування альтернативних стратегій поведінки у ситуаціях ризику [3].

Діалектична поведінкова терапія, ефективна при роботі з емоційною дисрегуляцією та адикціями, включає тренінг навичок емоційної регуляції, стресостійкості та міжособистісної ефективності. ДПТ допомагає клієнтам розвивати здатність до усвідомленого вибору між адиктивною поведінкою та адаптивними стратегіями подолання дискомфорту [4].

Психодинамічна та гуманістична психотерапія сприяють глибинному переосмисленню життєвих цілей та цінностей, що лежать в основі мотиваційної сфери. Ці підходи дозволяють клієнту усвідомити несвідомі конфлікти та дефіцити, що компенсувалися через адиктивну поведінку, та знайти більш конструктивні способи задоволення базових потреб.

Ефективна психотерапевтична робота з трансформації мотиваційної сфери uzалежнених осіб вимагає врахування соціокультурного контексту клієнта. Терапевт має розуміти культурні норми та цінності, що формували адиктивні патерни, аналізувати вплив референтних груп та сімейної системи на підтримання залежності. Важливим є залучення ресурсів соціального середовища

для підтримки змін, включаючи сімейну терапію, групову підтримку та роботу зі стигматизацією.

Трансформація мотиваційної сфери відбувається через поступове формування нової системи цінностей, де на зміну короткочасному задоволенню від адиктивної активності приходять довготривалі цілі особистісного розвитку, відновлення стосунків, професійної реалізації. Психотерапевт допомагає клієнту побачити альтернативні способи задоволення потреб, які раніше реалізовувалися через адикцію, та сформуванати мотивацію до їх освоєння.

Трансформація мотиваційної сфери uzалежнених осіб є складним процесом, що вимагає інтегративного підходу, який враховує як індивідуально-психологічні особливості клієнта, так і соціокультурний контекст формування та підтримання залежності. Психотерапевтичні методи, орієнтовані на роботу з мотивацією, такі як мотиваційне інтерв'ю, когнітивно-поведінкова терапія та діалектична поведінкова терапія, демонструють високу ефективність у сприянні переходу від зовнішньої до внутрішньої мотивації, від адиктивних до адаптивних стратегій поведінки.

Успішність психотерапевтичної роботи залежить від здатності терапевта створити колаборативні відносини, що активізують власні ресурси клієнта, підтримують його автономію та сприяють формуванню стійкої внутрішньої мотивації до змін. Урахування соціокультурних чинників дозволяє не лише зрозуміти механізми виникнення та підтримання залежності, а й ефективно використовувати ресурси соціального середовища для підтримки процесу одужання та профілактики рецидивів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вовк В. Застосування КПТ для профілактики рецидивів у лікуванні алкогольної залежності : дипломна робота. Харків. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2021. 78 с.

2. Зливков В. Л., Сафін О.М., Сафін С.О., Коломієць Н.П. Мотиваційне інтерв'ю як метод допомоги особам з ризикованою поведінкою. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 1 (54). С. 62–68.

3. Діалектична поведінкова терапія (ДПТ) у Києві: ефективне лікування емоційної нестабільності. КПТ-центр. 2025. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://kpt-center.com.ua/statti/dialektichna-povedinkova-terapiya-dpt-u-kiyevi>

4. Кокун О. М. Профілактика поведінкових адикцій військовослужбовців. Ч. 1. К. : ТОВ «7БЦ». 2025. 248 с.

5. Miller W. R., S. Rollnick. *Motivational interviewing: Helping people change*. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2012. 482 p.

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ СЕСІЙ ДЛЯ ПОДРУЖНІХ ПАР З УРАХУВАННЯМ ГЕШТАЛЬТ-ПРИНЦИПІВ

У контексті дослідження комунікативної компетентності в шлюбному партнерстві важливим є залучення ефективних психотерапевтичних підходів, які дозволяють опрацьовувати не лише окремі індивідуальні риси, а й системні феномени міжособистісної взаємодії. Гештальт-терапія, розроблена на перетині гуманістичної, екзистенційної та феноменологічної парадигм, постає як метод, здатний інтегрувати особистісне усвідомлення та якість контактів у системі «Я-Інший». Особливої ваги вона набуває у роботі з сімейними системами, зокрема подружніми парами, де формування спільного досвіду, контактності та емоційного зворотного зв'язку є критично важливими для підтримання здорових стосунків.

Засадничі положення сімейної гештальт-терапії були сформульовані американськими дослідниками Джозефом Зінкером та Сонією Невіс, які розглядали родину як динамічну систему, що функціонує у рамках *циклограм* взаємодії, або ж циклу контакту - процесу, який включає фазу виявлення потреби, формування фігури, дії та завершення досвіду. Порушення в парній чи сімейній системі, з позиції гештальт-підходу, виникає унаслідок фіксацій чи переривань на окремих фазах цього циклу. Відтак, основним завданням терапевта є ідентифікація моментів дезадаптації та підтримка клієнтів у їхньому русі до цілісного завершення гештальту, тобто до адекватного завершення акту взаємодії з наступною асиміляцією досвіду.

Ключовими інструментами в роботі з подружніми парами виступають усвідомлення, присутність у «тут-і-зараз», а також експеримент, який дозволяє розширити поведінковий та емоційний репертуар партнерів у безпечному терапевтичному просторі.

Особливого значення в гештальт-роботі з родиною набуває вивчення меж системи та її субсистем, рівня мобільності у побудові нових структур, а також здатності адаптуватися до змінних умов без втрати цілісності. Саме це вважається маркером зрілості та функціональної стабільності сім'ї.

Здорові взаємостосунки не передбачають ідеалізації чи досягнення недосяжного еталону «ідеальної родини». Натомість терапевтична мета полягає у формуванні моделі «достатньо добрих» стосунків, де наявні труднощі визнаються частиною процесу адаптації, а зони розвитку - ресурсом трансформації.

Водночас сучасні дослідження гештальт-підходу у сфері сімейної терапії звертають увагу на зростаючу складність соціального контексту: постмодерні умови «текучої реальності», дефіцит стабільних ролей та надмірна фрагментація емоційних зв'язків у сім'ї зумовлюють труднощі у формуванні глибокого афективного контакту. Типовими порушеннями сучасного шлюбного партнерства визначаються емоційне відчуження, «невидима відсутність» іншого та нездатність до емоційної відкритості – навіть за формального спільного проживання.

Відповідно, терапевтична робота в гештальт-підході зосереджується на спонтанності контакту, здатності до присутності, чутливості до невербального рівня взаємодії, а також на опрацюванні механізмів переривання контакту: конгруентній інтроекції, проєкції, ретрофлексії, конфлюєнції. Ці феномени не лише позбавляють пару автентичності у спілкуванні, а й викривляють базові комунікативні процеси, що й обумовлює потребу у психокорекції.

Крім того, гештальт-терапевти не трактують конфлікти як патологічні явища, а радше як природні наслідки енергетичного прагнення до контакту (*ad-gredere* - лат. «рух до іншого»). Відтак, навіть у конфліктній динаміці проглядається потенціал для зміцнення взаємозв'язку за умови терапевтичного супроводу та безпечного середовища для відновлення емоційного резонансу.

У практичному вимірі, програми гештальт-орієнтованої психокорекції для пар формуються на основі гештальт-діалогу, експерименту, а також тілесних технік та проєктивних методик, які активують здатність до афективного вираження, емпатійного слухання та формування нової якості контакту між партнерами. Емпіричне підтвердження ефективності цих інтервенцій дозволяє рекомендувати гештальт-підхід як обґрунтовану методологію психокорекційної роботи в рамках дослідження комунікативної компетентності у подружніх стосунках. Пропонуємо такі види гештальт-терапевтичної роботи з сімейними парами в контексті їх взаємодії:

1. Індивідуальна гештальт-терапія з фокусом на стосунки: працює лише з одним із партнерів; допомагає усвідомити свої патерни у стосунках, зони відповідальності, сформовані очікування та образи. Корисна, коли один з партнерів ще не готовий до спільної терапії.

2. Парна гештальт-терапія: обидва партнери беруть участь у процесі, в присутності гештальт-терапевта. Відбувається робота з конфліктами, прояснення «фігура-фон», виявлення незавершених гештальтів, зокрема з минулих відносин чи сім'ї походження. Допомагає відновити або створити нову якість діалогу в парі.

3. Групова терапія для подружніх пар. Кілька пар працюють разом у терапевтичній групі. Створюється простір для вивчення моделей поведінки через «дзеркальне» відображення, обмін досвідом, спільну підтримку.

4. Тематичні психотерапевтичні програми чи курси (корекційні, освітні, інтеграційні). Побудовані на серії занять/сесій з вправами, техніками, діалогами.

Ефективність психологічного супроводу подружніх пар значною мірою залежить від здатності допомогти партнерам усвідомити власні емоційні переживання, невирішені конфлікти та поведінкові патерни, що впливають на якість взаємостосунків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Володарська Н. Д. Гештальт-технології активізації самодетермінації розвитку особистості. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/705095/1/17.pdf>

2. Шугай М. А. Застосування гештальт-підходу до вивчення когнітивних процесів важливих для професійного становлення майбутніх психологів. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/533/1/zastos.pdf>

3. Gestalt therapy techniques examples. URL: <https://www.shorelinerecoverycenter.com/gestalt-therapy-techniques-examples/>

ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ЯК ЧИННИК ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Сучасний світ характеризується стрімкими змінами, динамічним розвитком технологій та суспільних відносин, що чітко відображається на всіх сферах професійної діяльності, зокрема в освітній сфері, де ефективність праці значною мірою визначається умовами, у яких вона здійснюється, що проявляється у змісті, особливостях та режимі професійної діяльності. Діяльність викладача закладу вищої освіти належить до складнозорованих видів праці, оскільки поєднує педагогічний, організаційний, методичний, науковий, інноваційний та міжособистісний аспекти. Кожен із них має свої особливості реалізації, проте в сукупності вони сприяють ефективній підготовці здобувачів освіти до майбутньої професійної діяльності. Професія педагога спрямована на формування особливих взаємин із здобувачами, адже її головною специфікою є те, що об'єктом і результатом педагогічної праці є особистість. Викладач формує в студентів інтелектуальні, особистісні та духовні якості, забезпечуючи їхній гармонійний розвиток [1].

Професійна діяльність педагога передбачає насамперед, передачу певних знань, пов'язана із взаємовідносинами з людьми та спрямована на виявлення і задоволення потреб здобувачів освіти [6]. Робота викладача поєднує в собі не лише навчальну а й науково-дослідну складову, тому варто дотримуватись оптимального балансу між викладацькою та дослідницькою діяльністю. У разі надмірного обсягу педагогічної роботи, можливість займатися науковими дослідженнями скорочується. І зворотний ефект відбувається, коли педагог присвячує занадто багато часу науково-дослідній роботі, але при цьому менше уваги приділяє педагогічному розвитку, а це призводить до зниження якості навчального процесу. Саме баланс між науковою та викладацькою діяльністю, забезпечує ефективне виконання викладачем професійних функцій. Тому так важливо поєднувати ці види діяльності. Порушення цього балансу не лише впливає на якість освітнього процесу, але й стає одним із чинників підвищеного психоемоційного навантаження викладача, що, в свою чергу, сприяє розвитку емоційного вигорання.

Нині існують розбіжності у назвах і змісті феномена вигорання. Часто використовують поняття «вигорання особистості», «вигорання душі», визначаючи даний синдром як деформацію комунікативної, емоційної та

ціннісної сфер особистості. Адже вилікувати «вигорілу» особистість не можна, потрібно повністю змінити своє життя і стати іншою особистістю. Іноді під поняттям «емоційне вигорання» розуміють вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі дії. Формування емоційного вигорання починається з фази *напруги*, яка змінюється фазою *резистенції* і завершується фазою *емоційного дефіциту*. Також це поняття розглядають як системну якість суб'єкта праці. Професійне вигорання є професійно-особистісною деструкцією. Професійне вигорання як системна якість проявляється в психічних станах, установках, відношеннях до себе, до власних здобутків та інших суб'єктів професійної діяльності [5; 6].

Доцільно використовувати термін «професійне вигорання», наголошуючи на тому, що даний синдром є системним феноменом, який представляє результат взаємодії освітньої організації та викладача як суб'єкта професійної діяльності [3]. Прикметник *професійний* підкреслює, що генеза цього феномену обумовлений труднощами професійної адаптації та деструкціями професійно-особистісного розвитку викладача.

Процес професійного вигорання не є простим наслідком індивідуальної неспроможності подолати стрес. Він виникає як «продукт» постійного та системного впливу стресових факторів, що включають як особистісні характеристики педагога (внутрішні установки, рівень відповідальності, професійні мотиви) так і організаційні аспекти робочого середовища та культуру роботи загалом. Серед організаційних чинників, що зумовлюють професійне вигорання можна виділити такі: 1) нечіткість або конфлікт ролей: розмитість посадових обов'язків, суперечливі вимоги з боку адміністрації та студентів; 2) відсутність контролю: обмеженість впливу на прийняття рішень, що стосуються власної діяльності, відсутність автономії; 3) недостатня винагорода: як матеріальна, так і психологічна (визнання, похвала, можливості кар'єрного зростання); 4) порушення справедливості: нерівномірний розподіл навантаження, необ'єктивна оцінка діяльності; 5) дефіцит підтримки спільноти: відсутність ефективних комунікацій з колегами та адміністрацією, ізоляція; 6) невідповідність цінностей: розбіжність між особистими цінностями педагога та цінностями освітньої організації. Такі умови активують захисні механізми організму, що дозволяють зменшити негативний вплив довкілля та зберегти професійну мотивацію.

В умовах війни ці фактори набувають особливої гостроти. Невизначеність щодо майбутнього, постійна загроза безпеці, необхідність адаптації до дистанційних або змішаних форм навчання в екстремальних умовах (відключення світла, нестабільний інтернет), робота з травмованими студентами,

які переживають значний стрес, а також особистісні втрати, пов'язані з війною, багаторазово посилюють психоемоційне навантаження.

Усе вищезазначене робить педагогічних працівників ЗВО надзвичайно вразливими до розвитку всіх трьох компонентів професійного вигорання: емоційного виснаження, що виявляється у відчутті спустошеності та перевтоми; деперсоналізації, яка характеризується цинічним та байдужим ставленням до студентів та колег; зниження особистих досягнень, що виражається у втраті віри у власну професійну компетентність та значущість своєї роботи.

Отже, професійна діяльність педагогічного працівника ЗВО є однією з найбільш психоемоційно напружених та стресогенних. Це зумовлено синергічним впливом низки негативних чинників, що значно підвищують ризик розвитку професійного вигорання (burnout syndrome). Дана проблема набуває особливої гостроти та наукової значущості в контексті сучасних реалій, зокрема в умовах тривалого воєнного стану в Україні. Інтенсифікація освітнього процесу, яка виявляється у постійному зростанні навчального навантаження, необхідності опанування нових освітніх технологій, адаптації до інноваційних методик викладання та системи оцінювання, а також розширення спектру науково-дослідної та методичної роботи, створює перманентний тиск на педагогічних працівників. Ця інтенсивність, поєднана зі зниженням престижності педагогічної праці в суспільстві, яке часто супроводжується недостатнім матеріальним стимулюванням, формує підґрунтя для хронічного стресу.

Професія педагога відноситься до категорії стресогенних, з високий потенціалом для формування емоційного виснаження. В основі цього лежить постійна та інтенсивна взаємодія з людьми (студентами, колегами, адміністрацією), яка вимагає значних емоційних затрат, здатності до емпатії, вирішення конфліктних ситуацій та підтримання високого рівня комунікативної компетентності. Когнітивні та поведінкові вимоги також є суттєвими: постійна необхідність оновлювати знання, бути обізнаним у новітніх наукових досягненнях та методологіях. Таким чином, дослідження факторів та психологічних особливостей вигорання педагогів вищої школи в сучасних умовах є не лише актуальним, а й критично важливим для збереження кадрового потенціалу української освіти, забезпечення її стійкості та підтримки якості підготовки фахівців, що має стратегічне значення для відновлення та розвитку нашої країни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акімова О., Слушний О. Організаційно-методичне забезпечення інноваційної діяльності вчителів природничо-математичних дисциплін у першій чверті XXI століття. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія: збірник наукових праць. Вінниця: ВДПУ, 2022. Вип. 72. С. 7-12.

2. Бернацька О. Професійне вигорання психологів. *Психолог*. 2010. № 38. С. 22-25.

3. Колтунович Т. А. Семантика, дефініції і співвідношення понять «професійне вигорання» та «професійна деформація». *Науковий вісник Чернівецького національного університету*. 2015. Вип. 746 : Педагогіка та психологія. С. 76-86.

4. Старовойт О. Непевність і емоційне вигорання особистості як бар'єри інноваційної діяльності. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. 2014. Вип. 36. С. 50-57.

5. Сахно О. В. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. *Імідж сучасного педагога*. 2025. № 3 (222). С. 75-79.

6. Федірко Т.Д. Науково-педагогічна діяльність викладача вищого навчального закладу: структурно-компонентний аналіз. URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/257?utm_source=chatgpt.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ФУНКЦІЇ МЕТАФОРИ У КОНСУЛЬТУВАННІ ОСІБ З РОЗЛАДАМИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ

У сучасній психології метафора є не лише художнім засібом мови, а й вважається універсальним психічним механізмом, що допомагає усвідомлювати й регулювати емоції та вольові процеси. Зокрема під час індивідуальних консультацій осіб, які мають порушення емоційно-вольової сфери, метафора є важливим інструментом, оскільки дає змогу говорити про складне, не торкаючись безпосередньо травматичних тем, знижуючи рівень психологічного опору, а також допомагає вербалізувати те, що для людини є незрозумілим.

Метафора допомагає клієнту вийти за межі буквального сприйняття ситуації та подивитись на свій досвід по-новому, з різних сторін. Завдяки символічному перенесенню, метафора сприяє легкому доступу до несвідомого матеріалу, формує або ж відновлює зв'язок між когнітивними, емоційними та тілесними рівнями психіки. Вона допомагає не просто описати свій стан, а й трансформувати його [2].

Метафора має такі характеристики [1; 3; 4]:

1. Постає як алегоричний варіант презентації психологічних труднощів і способів їх вирішення.
2. Розглядається, як спосіб вирішення психологічної проблеми через терміни, що належать іншій галузі.
3. Використовується і як разовий терапевтичний прийом, і як стійкий образ, що супроводжує весь процес психотерапії.
4. Орієнтована на несвідоме клієнта.
5. Пов'язана з механізмами ідентифікації та асоціації, коли клієнт ідентифікує себе з героєм метафори та ситуація, розказана в метафорі, має асоціативний зв'язок із реальною проблемою чи утрудненням клієнта, тобто з його досвідом;
6. Може успішно використовуватися, як у роботі з дорослими клієнтами, так і в корекційній роботі з дітьми.

У контексті емоційно-вольових розладів метафора виконує такі функції:

1. Діагностичну (допомагає виявити приховані емоційні конфлікти).
2. Рефлексивну (сприяє усвідомленню внутрішніх процесів).
3. Терапевтичну (знімає напруження, відновлює емоційний баланс).
4. Мотиваційну (активізує волю до змін).

Застосування метафори у консультуванні може відбуватися у різних формах: через метафоричні асоціативні карти, арт-метафори, роботу з образами у візуалізаціях, казкотерапії та багатьох інших варіантах. Незалежно від техніки, головним є не сама метафора, а власне сам процес, тобто діалог між образом і свідомістю клієнта, що дозволяє переосмислити попередній досвід та відкрити нові способи емоційного реагування.

Отже, метафора в психологічному консультуванні допомагає не лише усвідомлювати та розуміти причини емоційних реакцій, а й корегувати їх, а також дає змогу вчитись проявляти їх безпечно та своєчасно. Вона поєднує раціональне й емоційне, свідоме й несвідоме, сприяє розвитку особистості.

Саме тому розуміння психологічних характеристик і функцій метафори у роботі з розладами емоційно-вольової сфери має важливе теоретичне й практичне значення для психологів-консультантів, бо саме це допоможе покращити їх роботу з клієнтами та ефективніше вирішувати запити останніх.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василевська О.І., Дворніченко Л.Л. Метафора в роботі психолога-консультанта. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (20). С. 214-222.
2. Лакофф. Дж., Джонсон, М. Метафори, якими ми живемо. книга. Київ: Темпора, 2019. 312 с.
3. Жовтянська В. Психологічний механізм функціонування метафори. *Психологія і суспільство*. 2009. № 3. С. 81-90.
4. Гірняк А., Пушак Ю., Демків В. Визначення категорійно-понятійного поля проблематики емоційної напруженості. *Вітакультурний млин*. 2014. Модуль 17. С. 63-68.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Війна призвела до безпрецедентного зростання кількості українських воїнів, які повернулися до цивільного життя з глибокими психологічними травмами, що були спричинені бойовими діями. Це – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади, проблеми з адаптацією та реінтеграцією в мирний соціум. Означені виклики не лише значно знижують якість життя комбатантів, але й створюють навантаження на їхні родини та суспільство загалом. Здатність до ефективної адаптації та відновлення після травматичного досвіду є критично важливою для їхнього добробуту та поступу країни. Тут соціальна підтримка постає одним із найважливіших ресурсів, що може суттєво впливати на процес психологічного відновлення ветеранів війни.

Проблема психологічного відновлення ветеранів війни є предметом дослідження багатьох науковців як в Україні, так і за кордоном. Зарубіжні дослідження вивчають вплив соціальної підтримки на психічне здоров'я ветеранів. Вони підкреслюють роль родини, друзів, ветеранських спільнот та професійних груп підтримки [1-9].

Соціальна підтримка є одним із фундаментальних аспектів людського існування, що відіграє ключову роль у психологічному благополуччі, резильєнтності та загальній адаптації людини до життєвих викликів. У своїй сутності, це процес надання та отримання ресурсів, що сприяють подоланню стресу, підвищенню самооцінки та зміцненню почуття приналежності. Поняття соціальної підтримки виходить за межі простої наявності соціальних контактів; воно акцентує увагу на якості та функціональності цих взаємодій. Вона є складним комунікативним процесом, котрий спрямований на надання різного роду допомоги, необхідної співрозмовнику в контексті поточної ситуації. Значимість підтримки можна пояснити наявністю в індивіда потреб, властивих йому як людині. З одного боку, це природні потреби у безпеці, з іншого – екзистенційні потреби у встановленні соціальних зв'язків, міцних і гармонійних взаємин. Соціальна підтримка є невід'ємною частиною людських взаємовідносин і є двостороннім та взаємозумовленим комунікативним процесом. Віра людини в те, що вона може отримати підтримку у разі потреби, позитивно впливає на її загальну оцінку та емоційне ставлення до процесу, що відбувається, сприяє розвитку адаптаційних та комунікативних здібностей. Вивчення соціальної підтримки ґрунтується на позиції інтеракціональності [1; 4; 7], що дозволяє

виявити і проаналізувати зв'язок між способом вираження підтримки (або її значним відсутністю) і впливом на учасників інтеракції, процес спілкування в цілому.

Соціальна підтримка є однією із ключових складових конструктивної комунікації, яка ґрунтується на позитивних емоціях і спрямована на взаєморозуміння та задоволення потреб усіх учасників. Вона має різні форми вираження, що визначаються сукупністю особистісних та контекстуальних чинників.

У науковій літературі виокремлюють такі основні форми соціальної підтримки, які відображають різні аспекти взаємодії особистості з соціальним середовищем та забезпечують її адаптаційний потенціал, а саме: інформаційну, емоційну, заохочувальну, комунікативну, матеріальну, духовну.

Інформаційна підтримка ветерана війни характеризується взаємодією, що спрямована на надання співрозмовнику достовірно, своєчасної та соціально значущої інформації, яка сприяє адаптації, саморегуляції та ефективному функціонуванню. Може виражатися у вигляді зворотного зв'язку на питання чи прохання, поради, пояснення, чіткого визначення ролі, пропозиції, інструкцій, рекомендацій, перенаправлення до іншого джерела інформації тощо.

Емоційна підтримка сприяє створенню комфортної обстановки для встановлення, регулювання та розвитку конструктивних міжособистісних відносин. До способів вираження емоційної підтримки відносять: залученість до спілкування; прийняття сторони співрозмовника; зняття емоційної напруги; прояв емоційної гнучкості, емпатії, турботи, довіри; вираз симпатії, почуття прихильності; побудову стійких емоційних зв'язків із співрозмовником; готовність вислухати співрозмовника та розділити його думку.

Заохочувальна підтримка учасника війни є набором вербальних і невербальних послань, що мотивують чи сприяють розкриттю здатності долати складні життєві ситуації. Дана форма підтримки містить такий інструментарій взаємодії, який здатний виокремити переваги співрозмовника, надати позитивний вплив на його самосприйняття і самооцінку, а також сприяти відчуттю володіння ситуацією, контролю того, що відбувається в комунікативному просторі (наприклад, позитивна оцінка досягнень, схвалення, підбадьорення та ін.). У результаті такого прояву підтримки у реципієнта з'являється можливість саморозкриття, пізнання себе як особистості у взаєминах.

Комунікативна підтримка ветерана являє собою форму взаємодії, що сприяє співпричетності реципієнта до будь-якої події або соціальної інтегрованості, тобто виникненню у нього почуття приналежності до певної соціальної групи.

Матеріальна допомога передбачає соціальну взаємодію, яка базується на конкретних діях, спрямованих на задоволення широкого спектра потреб індивіда. До матеріальної допомоги належать: пожертвування, фінансова допомога

(грошові виплати, допомога тощо), забезпечення необхідними речами та продовольством, організація соціально значущих заходів та ін.

Надання духовної підтримки виникає у особливо важких життєвих ситуаціях (важка хвороба, втрата близьких, туга за полеглими побратимами, втрата сенсу життя тощо) у ході якої особистість отримує можливість формувати віру у власні ресурси та потенціал. У цьому процесі соціально значимими стають здійснені дії та вчинки, що сприяють розвитку відносин, віри у себе та усвідомлення сенсу існування. Такий підхід забезпечує інтеграцію психоемоційних, когнітивних і соціальних компонентів адаптації індивіда.

Отже, у реальній ситуації взаємодії з ветераном може одночасно реалізовуватися кілька форм соціальної підтримки, які взаємодоповнюють або частково заміщують одна одну, забезпечуючи комплексний характер допомоги. Така інтеграція форм підтримки забезпечує комплексний, багатовимірний характер допомоги, що сприяє ефективній адаптації, психоемоційному відновленню та зміцненню соціальної інтеграції особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алещенко В. І. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами: навчальний посібник. Харків, ХУПС. 2005. 84 с.
2. Білов О.А. Психологія бойового стресу: дис.... докт. психол. наук: 19.00.04. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 660 с.
3. Борисова О.О. Психоедукаційні моделі у процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2023. № 3. С. 7-12.
4. Горбунова В.В. та ін. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО : посібник для ведучих груп. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 144 с.
5. Гульбе О.А., Кобець О.В. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2021. № 7. С. 100-106.
6. Крук І.М., Григус І.М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 15. С. 50-56.
7. Семигіна Т. Психосоціальна реабілітація комбатантів: міжнародна та вітчизняна практика. *Актуальні проблеми соціально-правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО: Зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. конф.* Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму. 2017. 312 с.
8. Тополь О.В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник ЧДПУ*. 2015. №124. С. 230-233.
9. May, R. (1961). *Existential Psychology*. New York, NY: Random House.

СУЧАСНІ ТЕХНІКИ ТА ПРИЙОМИ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПСИХОСОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ

Проблема професійного виснаження у ХХІ столітті набула масштабів соціально-психологічного явища, яке суттєво впливає на ефективність праці, якість життя та емоційне благополуччя людини. Унаслідок постійного стресу, перевантажень, високої відповідальності й емоційного залучення працівники соціальних, освітніх, медичних і допоміжних професій часто стикаються з відчуттям спустошення, втрати сенсу роботи та внутрішнього «вигорання». Саме тому питання пошуку інноваційних підходів до психосоціальної підтримки таких фахівців є надзвичайно актуальним. Одним із найефективніших методів, що поєднує творчість, самовираження та терапевтичний вплив, вважається арт-терапія.

Термін «арт-терапія» вперше використав британський художник Хілл у 1938 році в книзі «Мистецтво проти хвороб». Метод арт-лікування став на той час унікальним і зацікавив багатьох лікарів. Хілл пізніше заснував Британську асоціацію арт-терапевтів і став її президентом [5]. Арт-терапія є одним із найефективніших способів роботи з клієнтами будь-якого віку та з будь-якими розладами, а для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації. Арт-терапія, як зазначає Американська асоціація арт-терапії, – це психотерапевтична практика, у якій творчий процес створення мистецтва допомагає людям досліджувати власні почуття, розвивати самосвідомість, долати стрес і конфлікти, підвищувати самооцінку та покращувати психоемоційний стан [1]. Згідно з позицією Британської асоціації арт-терапевтів, цей напрям не потребує художніх навичок: головне – не результат, а процес творчості, який стає способом невербального спілкування та внутрішньої рефлексії [2]. Арт-терапія поєднує елементи психологічного консультування, творчої діяльності й емоційного саморозкриття.

Професійне виснаження характеризується трьома основними компонентами: емоційним виснаженням, деперсоналізацією (відчуженням від клієнтів чи колег) і зниженням відчуття особистих досягнень. Арт-терапія допомагає впливати на всі три складники, забезпечуючи можливість емоційного вивільнення, переосмислення власного досвіду та підвищення самоцінності через творчу активність. Як свідчать дослідження Чіанг, Рід-Варлі та Фан, залучення до творчої діяльності активізує ділянки мозку, відповідальні за дофамінову

систему винагороди, що призводить до відчуття задоволення, розслаблення й емоційного відновлення [3, с. 129-136].

Одним із ключових механізмів впливу арт-терапії є її здатність переводити внутрішні, часто несвідомі переживання у символічну форму. Коли людина створює образ, вона ніби «виносить» емоції назовні, отримує змогу подивитися на проблему з відстані, що зменшує емоційне напруження. Головатюк проаналізувала специфіку арт-терапії зарубіжних учених і довела, що арт-терапія – це не «навчання» образотворчого мистецтва, а засіб, за допомогою якого дорослий чи дитина може самовиразитися, висловити негативні емоції, поділитися своїми переживаннями[5]. У психосоціальній роботі це особливо важливо, адже фахівці, які допомагають іншим, часто нехтують власними емоційними потребами.

Професійно виснажені особи часто стикаються з труднощами у вираженні власних почуттів, зниженням емпатії та мотивації. У даному контексті арт-терапія виконує компенсаторну функцію, адже творчий процес не вимагає вербалізації, дозволяючи клієнту безпечно вивільнити пригнічені емоції. До прикладу, метод малювання емоцій через кольори або створення колажів дає змогу дослідити власний внутрішній світ, відновити контакт із собою, зрозуміти причини втоми та стресу. Як зазначають науковці, систематичне використання арт-терапевтичних технік у навчанні майбутніх психологів формує навички саморегуляції, підвищує рівень емоційної грамотності й запобігає професійному вигоранню [6].

Дослідження С. Дешмук, Дж. Холмса та А. Кардно, присвячене застосуванню арт-терапії серед осіб із деменцією, демонструє універсальність цього методу: навіть у випадках когнітивних порушень творчі заняття підвищують рівень позитивного настрою та залученості до соціальної взаємодії. Арт-терапія фокусується на захопленні психодинамічних процесів за допомогою «внутрішніх картин», які стають видимими під час творчого процесу. Ці зображення відображають психопатологію різних психічних розладів і навіть відповідний їм терапевтичний процес, заснований на певних правилах і критеріях [4]. А це дозволяє нам зробити висновок, що арт-терапевтичні підходи мають глибокий потенціал для роботи з будь-якими станами емоційного виснаження, незалежно від віку чи професії клієнта.

Важливим різновидом сучасної арт-терапії є нейрографіка. «Нейрографія – це техніка перенесення зображення проблем або складних ситуацій у візуальні образи» [7]. Нейрографія досліджує особистість, спираючись на умовні позначення геометричних фігур: коло, трикутник, лінія. Доречно поєднувати нейрографію з музикотерапією або казкотерапією, що дозволяє зняти стрес. Виконання плавних ліній і побудова нових структур на папері символізує трансформацію внутрішніх обмежень і створення нових моделей мислення [7].

Психосоціальна робота із професійно виснаженими особами передбачає інтеграцію арт-терапії з іншими підходами – когнітивно-поведінковою терапією, тілесно-орієнтованими практиками, груповими тренінгами. Дослідження П. Папанджело, М. Пінціно та їхніх колег показує, що навіть просте малювання фігур може бути способом дослідження внутрішнього світу людини [8, с. 246-318]. У професійному контексті це відкриває можливості для діагностики станів виснаження через аналіз творчих робіт: форма, колір, просторове розташування елементів можуть відображати рівень емоційного напруження, самооцінку, наявність внутрішніх конфліктів.

Арт-терапія у психосоціальній роботі із професійно виснаженими особами виступає не лише допоміжним методом, а цілісною системою психоемоційного відновлення. Вона сприяє формуванню навичок саморегуляції, розвитку креативності, гармонізації внутрішнього світу та зниженню стресу. Її ефективність підтверджена як зарубіжними, так і українськими дослідженнями. З огляду на зростання темпів життя, інформаційне перенавантаження та психологічну нестабільність сучасного суспільства, застосування арт-терапевтичних методів набуває особливої значущості. Творчість стає не лише засобом вираження, а способом виживання – психологічним ресурсом, що допомагає людині залишатися цілісною, гармонійною та життєстійкою.

ЛІТЕРАТУРА

1. American Art Therapy Association. Definition of Art. 2018. URL: <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
2. British Association of Art Therapists. What is Art Therapy? 2015. URL: <https://www.baat.org/About-Art-Therapy>
3. Chiang M., Reid-Varley B., Fan & Xiaoduo. Creative art therapy for mental illness. *Psychiatry Research*. 2019. Vol. 275. P. 129-136.
4. Deshmukh S. R., Holmes J., Cardno A. Art therapy for people with dementia. *Cochrane Database Syst. Rev*. 2018. Vol. 9: D11073.
5. Golovatyuk I. G. Art therapy in a foreign scientific tradition. *Scientific Bulletin of Uzhgorod University*. 2017. URL: <https://cutt.ly/lHzMvV7>
6. Kalka N., Kovalchuk Z. Workshop on art therapy: teaching method. Academic Council Lviv State University of Internal Affairs. 2020.
7. Krotenko V., Frunze A. Neurography as an effective art-therapeutic method of psychological correction of neurotic states in adolescents. 2019. URL: <https://cutt.ly/kHzTOeF>
8. Papangelo P., Pinzino M., Pelagatti S., Fabbri-Destro M., Narzisi A. Human figure drawings in children with autism spectrum disorders: a possible window on the inner or the outer world. *Brain Sci*. 2020. Vol. 10. P. 398.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ПОСЛУГИ МЕДІАЦІЇ В УКРАЇНІ

В Україні медіація - важлива соціальна послуга, що набуває дедалі більшого значення як механізм альтернативного врегулювання конфліктів. Адже на сьогодні вона входить до переліку 45 соціальних послуг [2], визначених законодавством, і водночас є однією з 18 базових соціальних послуг, обов'язкових до забезпечення в територіальних громадах [3].

Статус медіації «базової соціальної послуги» зумовлює органи місцевого самоврядування (далі - ОМС) бути активними у забезпеченні доступності медіації особам/сім'ям, які знаходяться у складних життєвих обставинах, або мають найвищий ризик потрапляння у них.

Для ефективного надання послуги медіації важливо, щоб ОМС виконували повноваження з інформування та консультування громадян про цю послугу. Водночас О. М. Яремко відзначає, що в багатьох громадах механізми надання медіації ще не налагоджені, що стримує доступ до послуги [5, с. 422-423]. Разом із В. В. Шафранським зауважує, що ОМС повинні не просто надавати послугу, але й активно інформувати мешканців про можливість звернення до медіації. Обов'язок інформування полягає в роз'ясненні користі медіації, процедури, прав сторін, а також пошуку кваліфікованих медіаторів [6, с. 635]. Фахівці соціальної сфери можуть виступати інформаційними «мостами» між громадянами, які потребують допомоги, та медіаторами, пояснюючи, у яких випадках медіація є доцільною. Недостатнє інформування часто призводить до того, що потенційні отримувачі соціальної послуги медіації просто не звертаються, навіть якщо мають конфлікт, який можна вирішити через медіацію.

Для соціальної послуги медіації характерні певні специфічні риси. Насамперед, - багатовимірність цілей (різноспрямованість), адже як соціальна послуга може мати різні цілі залежно від потреб отримувачів. Одним із її напрямів є профілактичне втручання: послуга може надаватися з метою запобігання виникненню спору чи конфлікту за участю особи або сім'ї, яка перебуває у складних життєвих обставинах або має високий ризик потрапити в них. У такому разі медіація виступає інструментом соціальної профілактики. Іншим важливим напрямом є соціальна підтримка. Медіація здатна не лише сприяти врегулюванню вже існуючого спору чи конфлікту, але й допомагати усунути або зменшити їхні негативні наслідки. Вона може мінімізувати шкоду, яку конфлікт завдає учасникам, і, таким чином, виконувати функцію соціального

обслуговування, спрямованого на стабілізацію життєвої ситуації людини чи сім'ї [4, с. 122].

За типом соціальних послуг медіація належить до простих соціальних послуг, оскільки її надання здійснюється безпосередньо медіатором (або ко-медіаторами) і не потребує погодження чи участі інших фахівців. На користь віднесення медіації до простих соціальних послуг свідчить і епізодичний характер її надання (відсутність необхідності у систематичності чи тривалості), і те, що вона не входить до складу інших соціальних послуг, тобто не є елементом комплексної допомоги [4, с. 122].

Медіація є соціальною послугою, що надається у напівстаціонарній формі - у приміщенні організації-надавача, у місці, визначеному медіатором (ко-медіаторами), або за місцем проживання чи перебування отримувача. Проведення медіації може відбуватися в очному форматі, дистанційно (онлайн) або у змішаному режимі, що поєднує офлайн- та онлайн-взаємодію [4, с. 123].

Медіація належить до тимчасових соціальних послуг, оскільки може надаватися з періодичністю не менше одного разу на місяць протягом строку до одного року. Відповідно до п. 4 ч. 3 ст. 16 Закону України «Про соціальні послуги», тимчасовою вважається така послуга, що надається «не менше одного разу на місяць протягом до одного року» [3]. Аналогічна норма міститься і в Державному стандарті соціальної послуги медіації, де зазначено, що вона «надається тимчасово - не менше ніж один раз на місяць протягом періоду, що не перевищує одного року» [1].

ЛІТЕРАТУРА

1. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги посередництва, Державного стандарту соціальної послуги медіації та внесення зміни до Класифікатора соціальних послуг: Наказ Міністерства соціальної політики України від 03.06.2024 р. № 269-Н URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1159-24#n26>

2. Про затвердження Класифікатора соціальних послуг: Наказ Міністерства соціальної політики України від 23.06.2020 р. № 429. *Офіційний вісник України*. 2020. № 56. Стор. 18. Ст. 1764. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0643-20#Text>.

3. Про соціальні послуги: Закон України від 17.01.2019 р. № 2671-VIII. *Голос України*. 2019. 27 верес. (№ 82). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>

4. Яремко Оксана. Проблеми реалізації в Україні медіації як соціальної послуги. *Aktuálne výzvy mediácie a restoratívnej justície na Slovensku*; Editor Gabriel Paľa, Prešovská univerzita v Prešove vo Vydavateľstve Prešovskej univerzity, 2024. S. 120-132.

5. Яремко О. М. Право на медіацію як соціальну послугу: проблеми реалізації в територіальних громадах України. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія “Право”*. № 78 (2). 2023. С. 419–424.
6. Яремко О. М., Шафранський В. В. Інформування про медіацію як повноваження виконавчих органів місцевого самоврядування. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2023. № 4. С. 632–637.

РОЗВИТОК ПОСЛУГ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ: ВИКЛИКИ, БАР'ЄРИ, ПЕРСПЕКТИВИ

Система соціальної роботи в Україні перебуває на етапі глибоких трансформацій, зумовлених реформою соціальної сфери, децентралізацією та інтеграцією європейських підходів до надання послуг [4, с. 45]. Розвиток соціальних сервісів безпосередньо залежить від кадрового потенціалу, рівня професійної підготовки та мотивації фахівців, що підтверджують дослідження підготовки соціальних працівників у європейських країнах [3, с. 75]. Ефективність соціальної роботи визначається не лише нормативно-правовою базою, а й створенням умов для безперервного навчання, супервізії та професійної підтримки, зокрема з урахуванням психічного здоров'я фахівців [1, с. 33; 3, с. 75]. Серед ключових викликів – кадровий дефіцит у громадах, низький престиж професії, емоційне вигорання, обмежені ресурси та недостатня міжвідомча координація, посилені бюрократичними процедурами та перевантаженням працівників.

Сучасна соціальна робота має враховувати демографічні, економічні та культурні особливості суспільства. Соціальні працівники виступають не лише як фахівці з надання допомоги, а й як посередники між державою та громадянами, сприяючи згуртованості та розвитку громадянського суспільства [4, с. 22]. Якість послуг значною мірою залежить від дієвої системи моніторингу й оцінювання, що дозволяє виявляти прогалини, реагувати на зміну потреб і впроваджувати інноваційні методи роботи на основі європейського досвіду [3, с. 25]. Розвиток галузі неможливий без узгодженої державної політики та законодавчих механізмів, включно з інструментами соціального замовлення [2, с. 55].

Питання мотивації кадрів набуває особливої ваги, оскільки фахівці працюють в умовах високого емоційного навантаження й відповідальності. Запровадження програм психологічної підтримки, професійного розвитку та систем заохочень є важливим чинником збереження їхнього ресурсу та профілактики вигорання [1, с. 33]. Важливу роль відіграє також громадська участь і волонтерство, що посилюють потенціал формальних сервісів і формують культуру солідарності [4, с. 22].

Інноваційні підходи та цифрові технології поступово стають невід'ємною частиною соціальної роботи: електронний облік, дистанційне консультування й аналітичні інструменти сприяють оптимізації процесів, підвищенню прозорості

та адресності допомоги [3, с. 76; 4, с. 41]. Інтеграція психологічної підтримки в систему послуг зумовлена зростанням емоційних і соціально-психологічних викликів; здатність фахівця поєднувати знання з психології, соціології та права стає ключовою для успішної роботи [1, с. 33; 4, с. 12]. Система наставництва та супервізії підтримує професійний розвиток молодих спеціалістів і зменшує ризики виснаження [3, с. 55].

Перспективи розвитку соціальної роботи в Україні пов'язані з посиленням міжсекторальної співпраці, інтеграцією міжнародного досвіду та адаптацією кращих практик до місцевого контексту [4, с. 22]. Такий підхід сприяє підвищенню якості послуг, оновленню змісту підготовки соціальних працівників і формуванню високого професійного рівня кадрів [3, с. 55]. У підсумку соціальна робота постає як комплексне явище, що поєднує законодавчі, кадрові, психологічні та технологічні компоненти, а її розвиток залежить від узгодженості цих елементів і активної взаємодії держави, громади та міжнародних партнерів [1, с. 33; 4, с. 22].

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко О. М., Кабаченко Н. В. Соціальна робота у сфері психічного здоров'я в Україні: сучасні виклики. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2020. Вип. 2(47). С. 23–27.
2. Петрочко Ж. В., Датченко Н. А. Сутність та особливості впровадження соціального замовлення в Україні. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2021. Вип. 2(49). С. 155–159.
3. Михнюк С. В. Теоретичні і практичні аспекти підготовки майбутніх соціальних працівників у європейських країнах. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2021. Вип. 1(55). С. 272–279.
4. Мельник Л. Соціальна робота: сучасні теоретичні аспекти. *Ввічливість. Humanitas: науковий журнал Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2024. № 4. С. 56–67.

ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСНОГО ПІДХОДУ У РОБОТІ З ВРАЗЛИВИМИ ГРУПАМИ НАСЕЛЕННЯ

Сучасне суспільство постійно проходить через періоди значних соціальних, економічних та гуманітарних змін, що у будь-якому випадку призводить до збільшення кількості та розширення спектру вразливих груп населення. У житті кожної людини є різні періоди. Життєві перешкоди та проблеми – це стрес для людини, з яким усі намагаються впоратись по-різному. В загальному сенсі “вразливість” – це, в свою чергу, нездатність людини витримувати зовнішні впливи середовища, особливе сприйняття зовнішніх проявів у суспільстві. До цієї групи можна віднести особи з інвалідністю, внутрішньо переміщені особи, літні люди, які потребують догляду, діти у складних життєвих обставинах, постраждалі від домашнього насильства, безробітні та люди з досвідом залежності. Традиційна парадигма соціальної допомоги історично зорієнтувала увагу на діагностиці проблем, дефіцитів, потреб і патологій клієнта. Проте останніми роками дедалі більше поширення набуває ресурсний підхід, який фокусується не на слабкостях, а на можливостях людини, її внутрішньому потенціалі та зовнішніх ресурсах.

В його основу закладено глибоке гуманістичне переконання у тому, що кожна людина, незалежно від життєвих обставин, має певні сили, досвід та соціальні зв'язки. Замість позиції “ми знаємо як краще”, фахівці виступають партнерами, допомагаючи особі самій знайти шляхи вирішення тих, чи інших проблем. Наприклад, для переселенців це може бути фокус не на втраті, а на можливості реалізувати вже набутий досвід у нових умовах [2, с.2].

Перехід до ресурсної моделі демонструє значно вищу практичну ефективність у порівнянні з традиційними методами допомоги. Особи, які пережили значні психологічні травми, соціальні втрати (житла, роботи, соціального статусу), часто перебувають у стані вивченої безпорадності, втрачаючи віру у свою спроможність. Такий підхід сприяє відновленню почуття власної гідності та розвиває відповідальність за своє життя [3, с.191-192].

Ресурси, на які можна спиратися у роботі з людиною, поділяються на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх належать особисті якості: досвід, знання, характер, здатність до саморефлексії, віра в себе, мотивація та бажання змін. Зовнішні – це соціальне оточення: підтримка родини, друзів, громади, а також доступ до послуг, навчання, участь у громадських ініціативах [1, с. 83].

Попри ефективність, цей підхід вимагає від фахівця не лише знань, а й високого рівня професійних та особистісних якостей – здатності до емпатії, уважного слухання, підтримки без тиску, створення довірливого простору

Емпатія – це не просто бажана, а критично необхідна професійна якість для фахівця із соціальної роботи. Хоча здатність до співпереживання є універсальною, для досягнення справжнього партнерства та успішної мобілізації ресурсів клієнта недостатньо лише відчувати; потрібно коректно її виражати. У контексті ресурсної моделі, фахівець повинен враховувати вік, соціальний статус та життєвий досвід клієнта, щоб обрати таку форму емпатичного відгуку, яка створить безпечний, довірливий простір і дозволить особі розкрити свій потенціал. Це особливо важливо, оскільки травматичний досвід багатьох клієнтів (як ми обговорювали раніше) вимагає не просто співчуття, а глибокого професійного розуміння [4, с.30-31].

Ще одна перешкода – травматичний досвід клієнтів: не всі одразу готові до змін, багато хто пережили втрати, насильство чи байдужість системи. Хтось впадає у ступор, хтось заперечує реальність, хтось у відчаї повторює “як це могло статися?”. Усі люди стикаються з травмами, але кожен і кожна проживає етап відновлення по-своєму [5, с.1].

Такий підхід особливо важливий у часи кризи, коли люди потребують не жалю, а віри в себе і підтримки, що дає сили рухатися далі. Саме через фокус на сильних сторонах, досвіді та зв'язках людини ресурсний підхід стає інструментом відновлення, надії та позитивних змін – як на особистісному, так і на суспільному рівні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кобильченко, В.В., Омельченко І.М. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. *Особистісні ресурси як детермінанти здоров'я та психологічної стійкості в стресових ситуаціях*: матеріали VII наук.-практ. конф., м. Київ, 17 листоп. 2022 р. Київ, 2022. с. 83.

2. Вразливі категорії населення – соціально-психологічні характеристики.
URL: <https://radnyk.org/i-vrazlyvi-kategori-yi-nasele-nnya><https://radnyk.org/i-vrazlyvi-kategori-yi-nasele-nnya-soczialno-psyhologichni-harakterystyky/soczialno-psyhologichni-harakterystyky/> (дата звернення: 3.10.2025).

3. Лукомська С.О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. 13 січ. (№1). С. 191-192.

4. Станович С.А. Розвиток емпатії у фахівців соціальної роботи. *Український Католицький Університет*. 2025., С. 30-31.

5. Алчанова О. *Травматичний досвід: чому його не варто ні боятися, ні романтизувати*. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya><https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/travmatychnyj-dosvid-chomu-jogo-ne-varto-ni-boyatysya-ni-romantyzuvaty/-travmatychnyj-dosvid-cynvbnr-str1bilshe/travmatychnyj-dosvid-chomu-jogo-ne-varto-ni-boyatysya-ni-romantyzuvaty/-travmatychnyj-dosvid-cynvbnr-str1romantyzuvaty/#travmatychnyj-dosvid-cynvbnr-str1>

СОЦІОКУЛЬТУРНІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ТА ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Кожен школяр перебуває у полі багатовекторних соціокультурних впливів – родинного оточення, медійного простору, громадського середовища, цифрових комунікацій, – які зумовлюють його психоемоційний стан, тілесні реакції та особливості психосоматичної рівноваги, формуючи водночас індивідуальні способи поведінки, саморегуляції та емоційного реагування. Попри багатовимірність соціального досвіду, саме шкільне освітнє середовище постає системним осередком поліаспектного розвитку особистості, у якому соціокультурні ресурси набувають реального психологічного змісту та забезпечують синтез когнітивного, емоційного й тілесного рівнів буття дитини, що виявляється у її психосоматичному стані та особистісній цілісності.

У сучасному освітньому просторі дедалі очевиднішим стає інтегральний вплив соціокультурних чинників на психічний і психосоматичний розвиток школярів, а саме: культура, система міжособистісних взаємин, педагогічні цінності та моделі спілкування утворюють магістральний вектор впливів, у межах якого дитина не лише опановує знання, а й емоційно переживає, осмислює та соматично відзеркалює соціальні смисли. Саме соціокультурні ресурси школи — норми, цінності, традиції, морально-етичні установки — зумовлюють характер емоційної атмосфери освітнього процесу та якість взаємин між учасниками, впливаючи не лише на поведінкову й мотиваційну сфери, а й на глибинні психосоматичні процеси, що відображають гармонію або напруження між зовнішніми вимогами та внутрішнім досвідом учня.

У межах ресурсного підходу соціокультурний ресурс розглядається як інтегральний потенціал соціокультурного середовища, що поєднує ціннісно-сміслові, нормативно-регуляційні, комунікативні та культурні компоненти. Розгляд цього феномену саме крізь призму ресурсної парадигми є найбільш доцільним, оскільки вона дає змогу інтерпретувати соціокультурні ресурси не як зовнішні соціальні впливи, а як внутрішній потенціал розвитку особистості, який активується у взаємодії з освітнім середовищем [3, с. 29]. Такий підхід пояснює, яким чином культурні, ціннісні та комунікативні чинники трансформуються у психологічні механізми саморегуляції, адаптації й смислотворення, що забезпечують гармонізацію системи «цінність – смисл – емоція – тіло». У цьому

контексті соціокультурний ресурс постає медіатором між соціальним і психологічним рівнями розвитку, чинником узгодження зовнішніх вимог і внутрішніх переживань, який сприяє емоційній стабільності, внутрішній цілісності та психосоматичній рівновазі школяра.

Однак соціокультурний ресурс має діалектичну природу: він може бути як стабілізуючим, так і деструктивним чинником. Так, культурна норма «не виявляти негативні емоції» або «бути слухняним за будь-яких обставин» на рівні соціальної взаємодії може тлумачитися як позитивна цінність – вихованість, самоконтроль, стриманість, проте в психологічному вимірі спричиняти емоційне блокування, внутрішню напругу та соматизацію тривоги. Коли соціокультурна норма інтеріоризується без особистісного осмислення, вона спричинює емоційне відчуження, тоді як через рефлексію й прийняття перетворюється на психорегуляційний ресурс. Отже, вплив соціокультурних ресурсів залежить від рівня їх інтеграції у смислову сферу особистості та її здатності до емоційної саморегуляції.

Соціокультурні ресурси реалізуються через багаторівневу систему взаємодій. На інституційному рівні (освітні, культурні, медійні, громадські інститути) вони формують і транслиують соціокультурні норми, цінності й традиції через освітні програми, культурну політику та медіапростір, створюючи у дітей основу моральних орієнтирів і соціальної безпеки. На рівні мікрогруп (родина, клас, одноліткова спільнота) ці норми інтеріоризуються через спілкування, колективну діяльність та емоційний обмін, сприяючи розвитку емпатії та стабілізації психосоматичного стану. На індивідуальному рівні соціокультурна взаємодія набуває форми саморефлексії, осмислення досвіду й саморегуляції, опосередковуючи вплив культури на психічний і тілесний стан особистості. Саме у цьому процесі соціокультурні ресурси трансформуються з абстрактних цінностей у живі смисли, поведінкові норми та емоційні стратегії, що підтримують психосоматичне здоров'я школярів [2, с. 98].

У методологічній традиції проф. А. В. Фурмана взаємопроникнення культури й психології розглядається як психокультура — категорія, що відображає єдність культурного та психічного вимірів буття людини й забезпечує її життєтворчу гармонію. У цьому контексті соціокультурні ресурси шкільного середовища забезпечують конкретизацією психокультури, через яку здійснюється гармонізація когнітивного, емоційного й тілесного рівнів розвитку дитини. Гуманістичний потенціал культури, за А.В. Фурманом, трансформує ці ресурси у чинники становлення психічної та тілесної гармонії, що проявляються у вихованні співчуття, самоповаги й етичної чуйності — основ психосоматичного здоров'я дитини [5, с. 15].

У межах модульно-розвивальної методології, обґрунтованої А. В. Фурманом, шкільне освітнє середовище розглядається як простір

психокультурного зростання, у якому взаємодіють чотири стратегії управління освітнім процесом — наукова, досвідна, самореалізаційна та вітакультурна. Самореалізаційна стратегія забезпечує розгортання внутрішнього потенціалу особистості за принципом «тут – тепер – повно – завжди», тоді як вітакультурна організовує розвивальну взаємодію й культуротворення як засіб самоздійснення всіх учасників навчання [5, с.17]. Саме вітакультурна метастратегія постає інтегративним чинником цього процесу, оскільки забезпечує єдність соціального, когнітивного та духовно-психологічного розвитку дитини, сприяючи її психокультурній цілісності, емоційній зрілості та формуванню гармонійної Я-концепції.

У межах сучасної культурно-психологічної та вітакультурної методології психокультура постає як системотвірний механізм саморегуляції, що забезпечує узгодженість поведінки, діяльності й спілкування у соціокультурному просторі [4, с. 53]. Відповідно, соціокультурні ресурси шкільного освітнього середовища набувають статусу внутрішніх психокультурних детермінант, які опосередковують вплив культури на емоційно-вольову, когнітивну й тілесну регуляцію дитини. Їхня дія полягає у смислотворчому опосередкуванні досвіду, завдяки якому культурні цінності трансформуються у внутрішні засоби самоконтролю, подолання напруги та відновлення гармонії.

У структурі психокультурного розвитку школяра визначальну роль відіграє ціннісно-сміслова сфера, котра є внутрішнім регулятором узгодження когнітивних, емоційних і тілесних процесів. Саме через неї здійснюється актуалізація особистісного потенціалу — інтегрального утворення, яке відображає здатність дитини мобілізувати внутрішні ресурси для саморегуляції, адаптації та самореалізації. У ресурсологічній перспективі цей потенціал є внутрішньою формою існування соціокультурних ресурсів, що перетворюються на психологічні механізми подолання напруженості, відновлення рівноваги й творчого зростання [1, с. 53]. У логіці вітакультурної парадигми А. В. Фурмана така інтеграція культури й психіки розкриває особистість як психодуховний феномен, котрий синтезує зовнішні соціокультурні впливи у внутрішні смислотворчі сили, спрямовані на досягнення життєвої гармонії.

Таким чином, культура постає не лише фоном, а й активним чинником психосоматичної стабілізації, що забезпечує єдність соціального, психологічного й тілесного рівнів буття особистості. Суспільна взаємодія утворює багаторівневу систему, у межах якої соціокультурні ресурси функціонують як психологічно опосередковані механізми підтримки та розвитку особистості. Від інституційного до індивідуального рівня простежується спільна закономірність: чим глибша гармонія між культурними цінностями та внутрішніми смислами особистості, тим вищий рівень її психосоматичного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бугерко Я.М. Потенціал як психодуховна даність особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. №1-2(71-72). С. 68-82.
2. Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Психодидактичне збагачення концепції модульно-розвивальної взаємодії суб'єктів освітнього процесу. *Психологія і суспільство*. 2025. №2(92). С. 98-106. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.02.098>
3. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. №1. С. 28-33. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>
4. Ревасевич І.С. Предметне поле психокультури: раціональна реконструкція теоретичних уявлень. *Психологія і суспільство*. 2017. №1(67). С. 50-61.
5. Фурман А.В. Мовно-мовленнєві ресурси розширення і збагачення українськості. *Психологія і суспільство*. 2024. №2(90). С. 14-23. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.014>

ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ ОСНОВИ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З МОЛОДДЮ

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімким впровадженням цифрових технологій, що трансформують усі сфери життя, включаючи соціальну роботу. Це особливо помітно у взаємодії з молоддю, яка вважається найбільш технологічно активною соціальною групою [1]. Поява сучасних цифрових інструментів зміцнює методи соціальної підтримки, що вимагає перегляду традиційних підходів [8]. У наукових дослідженнях дедалі більше уваги приділяється формуванню цифрової грамотності фахівців і молоді [2]. Тому теоретико-прикладний аналіз цього процесу є важливою передумовою для ефективного оновлення надання соціальних послуг.

Метою соціальної роботи з молоддю в умовах цифрової епохи [4] є підтримка процесів самореалізації, соціалізації та адаптації молодих людей до змінливих умов. Соціальні працівники використовують онлайн-консультації, мобільні додатки та віртуальні спільноти. Це дає можливість розширити географію надання допомоги та підвищити її оперативність.

Цифровізація це процес впровадження цифрових технологій у соціальну сферу з метою підвищення ефективності надання послуг [2]. Вона включає використання чат-ботів, соціальних мереж та дистанційного супроводу клієнтів, що є особливо важливим для молоді [1].

Інформаційний простір став не лише джерелом даних, а й новим середовищем соціальної взаємодії [3]. Онлайн комунікації допомагають молоді формувати свої цінності, стиль життя та соціальні ролі під впливом онлайн-комунікацій. Соціальні працівники таким чином мають потребу у розвитку медіа грамотності та здатності працювати з цифровим контентом.

Важливим вектором інновацій у соціальній роботі є розвиток інтерактивних методів навчання майбутніх фахівців [4; 5]. Вони сприяють кращому засвоєнню теорії та формуванню практичних навичок. Серед них – моделювання реальних ситуацій, робота у віртуальних групах, кейс-метод. Такі технології дозволяють відпрацьовувати цифрові інструменти у навчальному процесі [7]. Це забезпечує готовність спеціалістів до роботи у цифровому середовищі.

Дослідники наголошують, що цифровізація відкриває доступ до послуг навіть у віддалених громадах [9]. Наприклад, відеозустрічі через Zoom чи Google Meet дають змогу консультувати клієнтів без фізичного контакту. Це особливо

актуально у кризові періоди, такі як пандемія чи воєнний стан. Водночас виникає проблема цифрової нерівності – відсутність техніки чи інтернету в частини молоді. Її подолання стає пріоритетом соціальної політики.

Соціальні інновації, що впроваджуються у сфері молодіжної роботи, охоплюють і технологічні, і змістові аспекти [5]. Це нові форми підтримки, інтерактивні платформи, мобільні програми для самодопомоги. Вони дозволяють краще адаптувати послуги під індивідуальні потреби клієнтів. Такі інновації підвищують ефективність і залученість молоді. Водночас цифрові рішення сприяють розвитку навичок самостійного пошуку інформації та формуванню особистої відповідальності за власний добробут. Упровадження інновацій стимулює партнерську взаємодію між молоддю та соціальними службами, що підсилює відчуття причетності. Важливим аспектом є створення відкритого інформаційного середовища, де кожен учасник може пропонувати власні ідеї та ініціативи. Саме такі підходи формують гнучку систему соціальної підтримки, здатну швидко реагувати на зміни у суспільстві.

Підготовка соціальних працівників має включати модулі з цифрової безпеки та захисту даних [3]. Це важливо, адже робота у віртуальному середовищі супроводжується ризиком витоку конфіденційної інформації. Навчальні програми повинні враховувати й психологічні аспекти онлайн-взаємодії. Знання про кібербулінг, цифрову залежність та емоційне вигорання стають обов'язковими [6]. Окрім того, доцільно розвивати навички критичного аналізу цифрового контенту, що допоможе уникати дезінформації. Практичні тренінги з використання захищених каналів комунікації підвищують рівень професійної відповідальності. Варто також формувати готовність до роботи в умовах кіберзагроз та технічних збоїв, розробляючи алгоритми дій у кризових ситуаціях. Такі компетенції забезпечать стабільність і надійність соціальної підтримки навіть у складних цифрових умовах.

Таким чином, інноваційні підходи до соціальної роботи з молоддю в умовах цифровізації охоплюють технологічні, освітні та етичні виміри. Їх ефективність залежить від здатності поєднати технічні можливості з людським підходом. Соціальний працівник має бути посередником між технологією та потребами клієнта. Успішне впровадження інновацій можливе лише за умови комплексної підготовки кадрів. Це дозволить забезпечити якісну й доступну підтримку молоді у цифрову добу.

Теоретико-прикладний аналіз інноваційних підходів у соціальній роботі з молоддю показав, що цифровізація є як інструментом модернізації, так і джерелом нових викликів. Для ефективного її використання необхідно розвивати цифрові компетентності фахівців, забезпечувати доступ до технологій і дотримуватися етичних стандартів. Баланс між технологічними рішеннями та гуманістичними принципами є запорукою успіху.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрієвська О. Соціальна робота з молоддю як чинник розвитку громадянського суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. № 1. С. 19–22.
2. Білецький О. Інтеграція цифрових технологій у соціальну роботу. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. № 2. С. 45–51.
3. Бочелюк В. Діджиталізація як фактор формування когнітивної сфери. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2020. № 61. С. 82–90.
4. Васянович Г., Логвиненко В. Використання інтерактивних методів у підготовці соціальних працівників. *Освітній дискурс*. 2019. № 4. С. 87–94.
5. Миколюк С. М. Психологія вибору майбутньої професійної діяльності. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського*. 2022. №6. С. 17-21.
6. Миколюк С. М. Професійне вигорання соціальних працівників в умовах війни. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. №6. С. 31-36.
7. Миколюк С., Миколюк Н. Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів та соціальних працівників. *Проблеми гуманітарних наук*. 2024. Вип. 53. С. 52-57.
8. Миколюк С., Миколюк Ю. Від алгоритмів до поведінки: психологічні аспекти моделювання штучного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук*. 2024. Вип. 53. С. 60-65.
9. Чесанівська С., Савельчук І. Розвиток соціальних інновацій на шляху до вирішення актуальних соціальних проблем. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2018. № 1. С. 95–103.

Олександра Сікора*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД І СТРАТЕГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ВОЛОНТЕРІВ ПІСЛЯ ГУМАНІТАРНИХ МІСІЙ

На сьогоднішній час в Україні, у зв'язку з тривалими воєнними діями та масштабною гуманітарною діяльністю, зростає потреба у психологічній підтримці волонтерів, які працюють у зонах конфліктів. Вони нерідко зазнають впливу інтенсивних стресових і травматичних подій, що суттєво позначається на їхньому емоційному стані. Повернення до звичного життя після такого досвіду супроводжується значними психологічними труднощами, зокрема емоційним виснаженням і посттравматичними проявами. У цьому контексті психологічний супровід волонтерів у післямісійний період набуває особливого значення, оскільки сприяє адаптації, стабілізації емоційного стану та відновленню внутрішніх ресурсів. Системна психологічна підтримка допомагає зменшити ризик розвитку психічних розладів і підвищує якість життя волонтерів після завершення гуманітарних місій.

Згідно із законодавством, волонтер — це громадянин, який на добровільних засадах здійснює суспільно корисну, неприбуткову діяльність, надаючи допомогу іншим у межах волонтерської роботи [4, с. 6].

Волонтери, які брали участь у гуманітарних місіях у зонах бойових дій або природних катастроф, часто переживають складні емоційні і психологічні труднощі після повернення додому. До основних проблем, з якими стикаються волонтери, можна віднести:

- 1) посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що виникає через сильний емоційний шок, спричинений травматичними подіями;
- 2) тривожні розлади, зокрема панічні атаки, соціальна тривога, страхи, які можуть виникати внаслідок пережитих стресових ситуацій;
- 3) депресія та емоційне вигорання, які виникають через тривале емоційне перевантаження та виснаження;
- 4) соціальна ізоляція та труднощі у взаємодії з іншими людьми після повернення до звичайного життя.

Психологічні проблеми можуть впливати на здатність волонтерів адаптуватися до мирного життя, їхні соціальні відносини, а також на їхню професійну діяльність.

Під час волонтерської діяльності навіть найвідданіші учасники потребують емоційного супроводу та підтримки. Відчуття уваги й турботи з боку організаторів сприяє збереженню мотивації та готовності продовжувати

волонтерську роботу. Основне завдання координатора волонтерів полягає у спостереженні за їхньою діяльністю з метою своєчасного надання необхідної допомоги й підтримки [1, с. 70].

Психологічний супровід волонтерів у післямісійний період є важливою складовою частиною їхньої адаптації. Він включає різноманітні стратегії та методи, спрямовані на відновлення емоційного та психічного здоров'я. До таких стратегій належать:

- Індивідуальна психологічна допомога. Індивідуальні консультації з психологом дають можливість волонтерам висловити свої переживання, відрефлексувати травматичні досвіди та знайти шляхи подолання емоційних труднощів. Важливим є вибір методів терапії, що відповідають потребам волонтера: когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, арт-терапія, техніки релаксації тощо.

- Групова підтримка та терапія. Підтримка з боку інших людей, які пережили подібні ситуації, може бути дуже корисною. Групові зустрічі волонтерів, де кожен має можливість поділитися своїм досвідом, створюють атмосферу взаємопідтримки. Групова терапія допомагає зменшити почуття самотності та ізоляції, а також сприяє розвитку соціальних навичок і впевненості в себе.

- Техніки стрес-менеджменту. Навчання волонтерів методам зниження стресу і саморегуляції є важливою частиною психологічного супроводу. Це можуть бути техніки глибокого дихання, медитація, mindfulness, релаксаційні практики, які допомагають знизити рівень тривожності, покращити емоційний стан і підвищити стійкість до стресових ситуацій.

- Робота з травматичними спогадами. Однією з важливих складових психологічного супроводу є допомога волонтерам у роботі з травматичними спогадами. Це може включати техніки десенсибілізації і перепрограмування негативних емоцій, пов'язаних з травмою, а також інтервенції, спрямовані на зменшення емоційної важкості пережитих подій.

Окрім традиційних методів терапії, важливим аспектом психологічного супроводу є стимулювання волонтерів до активного самовираження та творчості, що дозволяє зняти емоційне навантаження та відновити внутрішні ресурси [2, с. 78]. Серед таких методів можна виокремити:

- Арт-терапія — це метод, який використовує мистецтво як інструмент самовираження. Творчість допомагає волонтерам безпосередньо працювати з емоціями та переживаннями, що можуть бути важкими для вербалізації. Через малювання, ліплення, музику волонтери можуть виразити свої почуття і знайти способи їхнього трансформування.

- Фізична активність — спортивні заняття, прогулянки на свіжому повітрі, йога чи інші фізичні вправи допомагають зняти напругу, покращити фізичний стан і позитивно впливають на психічне здоров'я. Фізична активність також

сприяє виробленню ендорфінів, які покращують настрій і знижують рівень стресу.

- Волонтерські проекти і соціальна діяльність. Важливо, щоб волонтери мали можливість продовжити свою діяльність у мирних умовах, що дозволить їм відновити відчуття значущості та допоможе соціалізуватися. Участь у волонтерських проектах дає відчуття приналежності до спільноти та допомагає знову знайти мету в житті.

Організації, що направляють волонтерів на гуманітарні місії, повинні брати на себе відповідальність за психологічний супровід своїх працівників у психологічній підготовці до місії та післямісійній реабілітації.

Проведення тренінгів для волонтерів перед відправленням є основною складовою їхньої підготовки, оскільки дозволяє завчасно ознайомити їх із можливими психологічними викликами, що можуть виникнути в зоні конфлікту. Особливу увагу варто приділяти навчанню методам стрес-менеджменту, активного слухання та взаємопідтримки, які сприяють збереженню психологічної стійкості під час виконання гуманітарної місії. Після її завершення забезпечення доступу до професійної психологічної допомоги має стати невід'ємним стандартом діяльності волонтерських організацій. Такі структури повинні впроваджувати комплексні програми психологічної реабілітації, що охоплюють індивідуальні консультації, групові тренінги, психотерапевтичну підтримку та інші ефективні методи відновлення.

Отже, психологічний супровід волонтерів після гуманітарних місій є важливою складовою їхнього відновлення. Використання комплексних стратегій відновлення і підтримки допомагає знизити ризик розвитку психічних розладів, покращити соціальну адаптацію і відновити емоційне благополуччя волонтерів. Психологічний супровід повинен бути організований на всіх етапах волонтерської діяльності, зокрема до, під час та після місії, щоб забезпечити максимальну підтримку і мінімізувати негативні наслідки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко А., Вдовцов Ю. Посібник по роботі з волонтерами. Київ, 2021. 164 с. URL: https://caritas.ua/wp-content/uploads/2022/02/5_ukr_digital_whole.pdf
2. Посібник з психологічного здоров'я і психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення. Міжнародна організація з міграції. 2022. 232 с. URL: https://cerebrolysin.com.ua/fileadmin/user_upload/dementia/addition/iom-mental-health.pdf
3. Психологічні особливості волонтерської діяльності. *Матеріали наук.-практ. круглого столу (Київ, 31 берез. 2025 р.)* / редкол.: С.А.Мозоль, О.В.Кульчицька, Н.С.Полудьонна, О. С.Христюк. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. 124 с.
4. Путівник з волонтерства в Україні: законодавство, менеджмент, найкращі практики. Київ: 2023. 88 с.

СОЦІАЛЬНІ ПОСЛУГИ ЯК РЕСУРС РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА ЇХ РОДИН

Сучасні виклики, спричинені війною в Україні, підкреслили необхідність створення ефективної системи підтримки військовослужбовців, які повертаються до цивільного життя, та їхніх родин. Ветерани війни часто стикаються не тільки з фізичними травмами, а й з психологічними наслідками бойових дій, втратою роботи та труднощами в соціальній адаптації. У цій ситуації соціальні служби стають одним із ключових ресурсів для реабілітації та інтеграції, надаючи не тільки матеріальну допомогу, а й психологічну підтримку, правовий захист та розвиток соціальних навичок.

Комплексна система соціальних послуг дозволяє ветеранам та їхнім родинам подолати кризи, відновити емоційну рівновагу та знайти своє місце в суспільстві. Це не тільки покращує якість їхнього життя, але й сприяє зміцненню соціальної згуртованості та стабільності в суспільстві в цілому.

Реабілітація ветеранів війни та підтримка їхніх родин є одними з найактуальніших завдань для сучасної України. Повернення до мирного життя після участі в бойових діях супроводжується численними труднощами, серед яких фізичні та психологічні травми, проблеми із працевлаштуванням, соціальною адаптацією та інтеграцією в суспільство. Особливої уваги потребують сім'ї ветеранів, які часто стикаються з додатковими стресовими ситуаціями та потребують соціальної підтримки.

Важливість ефективної соціальної підтримки зумовлена тим, що без неї ветерани ризикують втратити здатність повноцінно функціонувати в суспільстві, а члени їхніх сімей можуть зазнати емоційного виснаження та фінансових труднощів. Соціальні послуги, зокрема психологічна допомога, медична реабілітація, правова підтримка та професійне навчання, є надзвичайно важливими для забезпечення всебічного відновлення фізичного, психічного та соціального благополуччя ветеранів.

Згідно з даними Міністерства соціальної політики України, у 2024 році соціальні послуги отримали 82 028 осіб, які мають статус учасників бойових дій або осіб з інвалідністю внаслідок війни. Однак, незважаючи на це, ветерани та їхні родини часто стикаються з проблемами доступу до необхідних послуг, зокрема у віддалених регіонах [2].

Тема соціальних послуг як ресурсу реабілітації ветеранів війни та їхніх родин є надзвичайно актуальною для сучасної України через триваючий військовий конфлікт. Ветерани часто повертаються з фізичними та психологічними травмами, а їхні родини стикаються з додатковим стресом та фінансовими труднощами. Ефективна соціальна підтримка, включаючи медичну, психологічну, юридичну та професійну допомогу, є ключовою для інтеграції ветеранів у суспільство та відновлення їхнього фізичного та психологічного благополуччя. Без належного доступу до таких послуг ризик соціальної ізоляції та безробіття зростає, що негативно впливає на соціальну стабільність.

У роботі з ветеранами війни та їхніми родинами застосовуються різноманітні методи, спрямовані на комплексну соціальну, психологічну та професійну реабілітацію.

Індивідуальні консультації дозволяють виявити особисті потреби ветеранів та членів їхніх родин, визначити проблеми адаптації та розробити персоналізовані стратегії підтримки.

Групові консультації та тренінги сприяють розвитку навичок соціальної взаємодії, стресостійкості, комунікації та самозахисту. Під час практичних занять учасники отримують можливість застосовувати отримані знання для вирішення реальних життєвих проблем, а групові обговорення стимулюють колективний пошук рішень та взаємну підтримку.

Додатково використовуються методи спостереження та кейс-аналізу, які дозволяють оцінити ефективність надання соціальних послуг у різних установах та громадських організаціях [5].

Соціальні послуги є важливим ресурсом для реабілітації ветеранів війни та підтримки їхніх родин. Більшість ветеранів та членів їхніх сімей зазначають, що індивідуальні консультації та тренінги з психологічної підтримки допомагають знизити рівень стресу та покращити адаптацію до мирного життя. Зокрема, 2024 році за підтримки Товариства Червоного Хреста України 191 ветеран скористався послугою соціальної адаптації, яка охоплювала участь у сімейних психосоціальних заходах, психоедукаційних сесіях та групових заняттях [3].

Практичні кейси та спостереження показали, що системний підхід до надання соціальних послуг, який включає медичну, психологічну, юридичну та професійну підтримку, значно підвищує ефективність реабілітації ветеранів. Зокрема, у 2024 році Міністерство у справах ветеранів України здійснило виплату одноразової грошової допомоги в разі загибелі або інвалідності 922 особам на загальну суму понад 863 мільйони гривень, а також запровадило програму компенсації за найм житла для ветеранів, які залишилися без житла через збройну агресію [4].

Також результати вказують на те, що доступ до соціальних послуг у різних регіонах України залишається нерівномірним, що потребує вдосконалення

системи координації та розширення мережі підтримки. Згідно з дослідженням, 70% респондентів наголосили на потребі у санаторно-курортному забезпеченні ветеранів разом із їхніми дітьми та родичами, тоді як 32,9% висловили бажання мати спільну програму психологічної підтримки, яку на початок 2024 року отримувало лише 4,3% ветеранів [1].

Загалом, комплексна соціальна підтримка виступає одним із головних чинників успішної інтеграції ветеранів у суспільство та підвищення якості їхнього життя.

Отже, соціальні послуги є важливим ресурсом для реабілітації ветеранів війни та підтримки їхніх родин. Індивідуальні та групові консультації, тренінги, практичні заняття та обговорення допомагають знизити рівень стресу, покращити соціальну адаптацію та сприяють ефективній інтеграції ветеранів у суспільство.

Комплексна соціальна, психологічна та професійна підтримка є ключовою умовою підвищення якості життя ветеранів та їхніх родин, що робить розвиток системи соціальних послуг важливим завданням для держави та суспільства загалом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Клименко О., Чепурко Г. Проблеми соціальної адаптації ветеранів в Україні. *Інститут соціології НАН України*. URL: https://isnasu.org.ua/popsci/010_Klymenko_Chepurko_-_Problemy_veteraniv.php (дата звернення: 05.10.2025).
2. Міністерство соціальної політики України: понад 82 тисячі ветеранів війни отримали соціальні послуги у 2024-му році. URL: <https://www.msp.gov.ua/press-center/news/ponad-82-tysyachi-veteraniv-viyny-otrymaly-sotsialni-posluhy-u-2024-mu-rotsi> (дата звернення: 05.10.2025).
3. Міністерство соціальної політики України: у 2024 році 191 ветеран отримав послугу соціальної адаптації за підтримки Українського Червоного Хреста. URL: <https://www.msp.gov.ua/press-center/news/u-2024-rotsi-191-veteran-otrymav-posluhu-sotsialnoyi-adaptatsiyi-za-pidtrymky-ukrayinskoho-chervonoho-khresta> (дата звернення: 05.10.2025).
4. Міністерство у справах ветеранів України: ключові результати діяльності Міністерства у справах ветеранів України. URL: <https://mva.gov.ua/prescenter/category/86-novini/kluchovi-rezultati-diyalnosti-ministerstva-u-spravah-veteraniv-ukraini-1> (дата звернення: 05.10.2025).
5. Фера С. В. Інновації в соціальній підтримці учасників бойових дій у процесі їх адаптації до мирного життя. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. С.103–108. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-15> (дата звернення: 05.10.2025).

СПРИЙМАННЯ ГУМОРУ НА ТЕМУ ВІЙНИ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВОЇ РЕФЛЕКСІЇ

Війна в Україні поставила феномен гумору в новий науковий контекст. Він перестає бути лише розвагою і постає як складний психічний, культурний та соціально-комунікативний механізм, що дозволяє суспільству долати стрес, зберігати гідність і колективну стійкість у часи випробувань. У досвіді війни сміх має подвійний характер – водночас є засобом психологічного захисту й способом критичної рефлексії. Зазначена подвійність перетворює сприймання воєнного гумору на об'єкт міждисциплінарного аналізу в психології, соціології та культурології.

Попри повсякденність проявів комічного, в науковій літературі підкреслюється, що гумор не має однозначного визначення або єдиної інтерпретації. Іноземні та вітчизняні науковці пропонують різні підходи до трактування цього явища, наголошуючи на його комплексній природі. Зокрема, М. Б. Кліманська в огляді досліджень зазначає, що сучасна наука розглядає гумор як інтегральне утворення індивідуальності особистості, пов'язане зі структурними компонентами психіки та соціальними взаємодіями [4, с. 226].

У контексті воєнної реальності механізм гумору набуває особливого значення. Як зазначають І. Клименко та І. Бортнічук, воєнний гумор виконує функцію емоційного дистанціювання від травматичних подій. Меми, анекдоти та жарти, поширені в соціальних мережах після 24 лютого 2022 року, допомагають зберігати відчуття контролю над хаосом реальності [3, с. 77]. Подібні форми комічного сприймаються не як легковажність, а як спосіб виживання – колективний акт подолання страху. Висновок узгоджується з ідеями В. Франкла, який у роки Другої світової війни називав гумор «душевною зброєю» у боротьбі за самозбереження [7, с. 48].

Гумор у воєнному контексті проявляється на рівнях індивідуальної психіки, міжособистісних відносин і соціальної взаємодії. На індивідуальному рівні він виконує інтрапсихічну функцію – допомагає переосмислити власний досвід, зменшити емоційну напругу та зберегти відчуття цілісності «Я». Як наголошує К. Р. Едвардс, здатність жартувати про себе формує позицію внутрішнього спостерігача, що забезпечує психологічну автономію [8, с. 198]. На соціальному рівні гумор перетворюється на ресурс згуртованості. За спостереженням Р. Мартіна, люди набагато частіше сміються у присутності інших, а отже, гумор еволюційно виконує функцію групової когезії [10, с. 50].

Саме тому в українському суспільстві спільний сміх над абсурдом війни став символом єдності, колективної гідності та опору.

Українські дослідження останніх років підтверджують адаптаційну роль гумору. Так, К. Колесникова довела, що афіліативний і самопідтримувальний стилі гумору корелюють із високою самооцінкою, емпатією та низькою тривожністю, тоді як агресивний і самопринижувальний стилі пов'язані з емоційною ригідністю [5, с. 95]. Здійснений висновок має безпосереднє значення для аналізу воєнного гумору: домінування солідарного, «теплого» сміху, а не саркастичного висміювання, вказує на зрілі форми колективного самозахисту. Подібні результати спостерігала і О. Ігумнова, яка визначила, що гумор знижує емоційне виснаження і допомагає особам, що перебувають у хронічному стресі, зберігати контроль над ситуацією [2, с. 29].

Водночас зарубіжні дослідники, зокрема Р. Мартін [10] та Г. Лефкерт [9], розглядали гумор як стрес-протекторний чинник. Вони довели, що люди з розвиненим почуттям гумору схильні сприймати стресові події як виклик, а не як загрозу, що зменшує страх і підвищує відчуття контролю.

О. Зайва у своїй дисертації показала зв'язок між емоційним інтелектом і схильністю до гумору. Вона пише, що високий рівень емоційної компетентності сприяє використанню афіліативного, а не агресивного гумору [1, с. 121]. У контексті війни це означає, що здатність розуміти й регулювати емоції стає критичним чинником конструктивного сприймання комічного. Саме зазначені риси дають змогу українцям не втратити людяність, зберігаючи іронічну дистанцію до власних страждань.

У соціально-комунікативному аспекті гумор під час війни стає мовою взаєморозуміння. П. А. Вернон вважає, що жарт змінює комунікативну рамку повідомлення, знижуючи його серйозність і дозволяючи висловлювати делікатні теми без прямої конфронтації [11, с. 132]. Сила воєнного гумору проявляється у здатності говорити про смерть, втрату чи страх без відрази й безсилля, натомість відкриваючи простір спільного емоційного розуміння. Форма психологічного маневру допомагає людям залишатися відкритими до спілкування навіть у моменти найвищої напруги [36].

Українська науковиця М. Кліманська тлумачить гумор як інтегральну характеристику індивідуальності, тісно пов'язану зі структурою психіки й соціальною взаємодією [4, с. 226], а О. Товстухіна наголошує на його багаторівневій природі та здатності поєднувати перцептивні, емоційні й поведінкові процеси [6, с. 146]. Їхні висновки дозволяють пояснити, чому саме воєнний гумор виявився ефективним способом емоційного самозбереження українців – він задіює всі рівні психічної регуляції: когнітивний, афективний і поведінковий.

Відтак, гумор у воєнний період – це не заперечення трагедії, а спосіб виживання в ній. Його сприймання передбачає глибоку когнітивну гнучкість,

здатність перетворювати страх на сміх і безсилля на іронічну дистанцію. Завдяки роботам українських і зарубіжних дослідників можна стверджувати, що гумор є потужним механізмом психологічної резильєнтності. Він дозволяє індивіду і колективу відновлювати емоційну рівновагу і людяність у нелюдських обставинах. Наукова рефлексія воєнного гумору відкриває новий вимір психологічного пізнання – як людина через сміх зберігає право на внутрішню свободу, навіть тоді, коли зовнішня дійсність позбавляє її всього іншого.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: дисертація на здобуття ступеня кандидата психологічних наук. Дніпропетровськ, 2006. 191 с.
2. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології. Запоріжжя*. 2020. №1. Т.2. С. 28-33. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.5>
3. Клименко І. В., Бортнічук І. О. Психологічні особливості сприймання різних видів гумору в умовах війни. *Український психологічний журнал*. №2(20). 2023. С.72-83. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2023.2\(20\).5](https://doi.org/10.17721/upj.2023.2(20).5)
4. Кліманська М. Б. Психологічні особливості використання гумору медичними працівниками. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 21. С. 225–236.
5. Колесникова К. Структура почуття гумору як властивості особистості. *Журнал науковий огляд*. 2021. № 3 (75). С. 90–99. DOI 10.29038/eejpl.2020.7.1.gor.
6. Товстухіна О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання. *Матеріали конференцій МНЛ*. 2024. С. 146–148. URL: <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/794>
7. Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі : переклад з англ. Київ : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.
8. Edwards K. R. Humor creation ability and mental health: Are funny people more psychologically healthy? *Europe's Journal of Psychology*. 2010. Vol. 3. P. 196–212.
9. Lefcourt H. M. Humor as a stress moderator in the prediction of blood pressure obtained during five stressful tasks. *Journal of Research in Personality*. 1997. № 31 (4). P. 523–542.
10. Martin R. A. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*. 2003. Vol. 37. P. 48–75
11. Vernon P. A. Genetic and environmental correlations between trait emotional intelligence and humor styles. *Journal of Individual Differences*. 2009. Vol. 30 (3). P. 130–137.

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЯК ПЕРЕДУМОВА ПРОДУКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ

В умовах соціальної динаміки, високої конкуренції та інтенсивного інформаційного навантаження на особистість особливого значення набуває проблема ефективності професійної діяльності, яка безпосередньо залежить не лише від рівня знань, умінь і навичок, а й від емоційного стану фахівців. Емоційна сфера впливає на внутрішню мотивацію, працездатність, здатність до концентрації та творчого мислення, що, у свою чергу, впливає на ефективність та якість виконання ними професійних завдань. Тому обґрунтування емоційних станів як передумови продуктивності фахової діяльності працівників стає необхідним для розуміння психологічних механізмів, які забезпечують оптимальний рівень функціонування особистості у трудовому процесі.

Аналіз психологічної літератури (Г. Гнускіна [1; 4], Л. Гуменюк [2], І. Заїка [3], Л. Карамушка [4], Т. Кириленко [5], О. Паламарчук [6], І. Сулятицький [2], С. Шандрук [6] та ін.) показує, що дослідники аналізують різноманітні передумови продуктивності професійної діяльності працівників, проте емоційні стани в такому контексті не розглядалися. Вказане визначило актуальність проблеми дослідження.

Мета статті – обґрунтування ролі та значення емоційних станів як передумови продуктивності професійної діяльності працівників.

Успішність професійної діяльності людини зумовлюється не лише рівнем її кваліфікації, досвіду чи організаційних умов праці, а передусім внутрішніми емоційними процесами, що сукупно визначають якість сприйняття, мислення, прийняття рішень і взаємодії з соціальним оточенням. Саме такі афективні стани формують основу мотивації, працездатності, здатності до саморегуляції та творчого підходу до виконання завдань. Від домінування тих чи інших емоційних станів залежить продуктивність, стійкість до стресу, ефективність комунікації й загальний рівень професійної реалізації особистості. Тому осмислення їхньої ролі у забезпеченні результатів діяльності є важливою умовою підвищення ефективності управління персоналом організації.

Вивчення науково-психологічних джерел (Г. Гнускіна [1], І. Заїка [3], Л. Карамушка [4], Т. Кириленко [5] та ін.) дає змогу визначити стан як відносно стійку, але одночасно й динамічну характеристику психіки людини, яка відображає її поточне самопочуття, рівень активності, емоційне напруження та

готовність до певної діяльності. У психології стан розглядають як «особливу форму прояву психічної діяльності, що визначає, як саме людина сприймає, оцінює та реагує на події зовнішнього світу» [1, с. 272]. Психічний стан відрізняється від психічних процесів (які мають чіткий початок і кінець) та від властивостей особистості (які є більш стабільними у часі), оскільки має тимчасовий характер, але при цьому суттєво впливає на поведінку, мислення, працездатність, настрій і взаємодію з іншими людьми. Тому емоційний стан – це різновид психічного стану, що характеризується переживанням певних емоцій та відображає ставлення людини до особистісно значущої ситуації.

Емоційні стани як передумова продуктивності професійної діяльності працівників постають як сукупність внутрішніх афективних переживань, що визначають рівень активності, мотивації, концентрації уваги, здатності до саморегуляції та міжособистісної взаємодії, від яких безпосередньо залежить ефективність виконання ними професійних завдань. Вони виступають базовим психологічним підґрунтям працездатності, оскільки впливають на швидкість прийняття рішень, якість мислення, творчий потенціал і стійкість до стресових факторів виробничого середовища. Емоційні стани можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на ефективність діяльності особи, оскільки «виступають своєрідним регулятором її психічної активності, мобілізуючи або, навпаки, гальмуючи психологічні ресурси залежно від характеру ситуації» [5, с. 89].

У контексті професійної діяльності до найпоширеніших емоційних станів, що визначають психологічну динаміку поведінки працівників і впливають на рівень їхньої продуктивності, належать тривожність, агресивність, фрустрація та ригідність [1; 4; 6; 7]. Перелічені стани найчастіше проявляються у відповідь на напружені робочі умови, високі вимоги, міжособистісні конфлікти чи ситуації невизначеності. Вони формуються у внутрішньому світі людини як результат взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників – організаційного клімату, особистісних особливостей, рівня саморегуляції та емоційного інтелекту.

Так, тривожність як емоційний стан є складним психічним утворенням, що відображає внутрішню напругу, невпевненість у власних можливостях та очікування можливих труднощів чи невдач у процесі професійної діяльності [7]. Вона проявляється на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях особи, впливаючи на сприйняття робочої ситуації та ефективність прийняття рішень. Помірний рівень тривожності може виконувати конструктивну функцію, мобілізуючи увагу, підвищуючи відповідальність і стимулюючи до ретельнішої підготовки. Водночас надмірна тривожність порушує психічну рівновагу, спричиняє зниження концентрації, підвищену втомлюваність і нерациональні способи реагування на стрес. У професійному середовищі такий стан може призводити до уникнення складних завдань, зниження ініціативності та відчуття безпорадності перед непередбачуваними ситуаціями.

Агресивність як емоційний стан розглядається не лише як прояв руйнівних тенденцій, а й як потенційно конструктивна сила, що може сприяти досягненню професійних цілей за умови контролю та спрямування в прийнятне русло [4]. Вона виникає у відповідь на перешкоди, фрустрацію потреб чи несправедливе ставлення, виконуючи функцію психологічного захисту та самоствердження особистості. Помірна агресивність сприяє прояву рішучості, наполегливості, здатності до відстоювання власної позиції, що є необхідним у конкурентних або конфліктогенних професійних ситуаціях. Водночас надмірна агресивність руйнує міжособистісні стосунки, знижує довіру в колективі та підвищує ризик емоційного вигорання. Її негативні прояви часто зумовлюють імпульсивні рішення, неадекватні реакції на критику, невміння конструктивно вирішувати конфлікти. З погляду регуляції, агресивність постає індикатором недостатнього самоконтролю, що потребує розвитку емоційного інтелекту.

Фрустрація – це емоційний стан, що виникає у відповідь на перешкоди, які заважають реалізації значущих цілей або задоволенню важливих потреб особистості [2]. Такий стан супроводжується почуттям розчарування, безсилля, роздратування, а іноді втратою віри у власні можливості. У професійній сфері фрустрованість часто пов'язана з надмірними вимогами до фахівця, відсутністю соціальної підтримки, невизнанням досягнень чи конфліктами в трудовому колективі. Помірний рівень фрустрації може стимулювати пошук нових шляхів вирішення проблем, підвищуючи креативність і стресостійкість працівника, проте за високої інтенсивності цей стан блокує мотивацію, призводить до апатії, зниження продуктивності й виникнення професійного вигорання.

Ригідність як емоційно-психологічний стан характеризується інертністю мислення, труднощами у зміні поведінкових стратегій та низькою гнучкістю у сприйнятті нових обставин [6]. У професійній діяльності вона проявляється у небажанні приймати інновації, у схильності діяти за звичними схемами, навіть коли вони стають неефективними. Такий емоційний стан може бути наслідком внутрішньої невпевненості, страху помилок або надмірної залежності від норм і традицій. Помірний рівень прояву може виконувати стабілізуючу функцію, забезпечуючи послідовність і системність у роботі, однак надмірна ригідність суттєво обмежує адаптаційні можливості особи, перешкоджає професійному розвитку та знижує ефективність колективної взаємодії.

Узагальнимо, що домінуючі емоційні стани визначають рівень продуктивності професійної діяльності працівників, впливаючи на мотивацію, працездатність, ефективність мислення та якість міжособистісної взаємодії. Вони відображають внутрішній психоемоційний стан особистості та виконують регулятивну функцію, спрямовуючи поведінку та діяльність фахівця відповідно до вимог робочого середовища. Оптимальний рівень емоційної стабільності сприяє гармонійному поєднанню когнітивних, мотиваційних і поведінкових

процесів, що забезпечує високу результативність праці. Натомість надмірне вираження таких станів, як тривожність, агресивність, фрустрація чи ригідність, може призводити до психологічного виснаження, дезорганізації діяльності та зниження професійної ефективності. Тому своєчасне виявлення, розуміння й регуляція емоційних станів – необхідна умова підвищення продуктивності працівників й збереження їх психоемоційного благополуччя.

Аналіз теоретичної літератури дали змогу узагальнити характеристики проявів емоційних станів та їх вплив на продуктивність професійної діяльності, що відображено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Специфіка прояву та впливу емоційних станів
на професійну діяльність**

Емоційний стан	Характеристика прояву у професійній діяльності	Вплив на продуктивність праці та можливості оптимізації
Тривожність	Виявляється у внутрішній напрузі, невпевненості, підвищеній зосередженості або розгубленості; супроводжується очікуванням труднощів та страхом помилки	Помірна тривожність стимулює відповідальність і уважність, надмірна – знижує ефективність, викликає втому й емоційне виснаження. Оптимізація можлива через розвиток саморегуляції, упевненості й емоційного інтелекту
Агресивність	Виникає у відповідь на перешкоди чи несправедливість; може проявлятися у рішучості, ініціативності або, навпаки, у конфліктності та різкості у спілкуванні	Контрольована агресивність підвищує активність і цілеспрямованість, неконтрольована – руйнує комунікацію та робочі взаємини. Оптимізація передбачає розвиток емоційного самоконтролю та конструктивної поведінки у конфліктах
Фрустрація	Стан розчарування і безсилля через неможливість досягти мети; супроводжується втратою мотивації або підвищеною напругою	Помірна фрустрація стимулює пошук нових рішень, надмірна – викликає апатію та вигорання. Зниження її впливу досягається через розвиток стресостійкості, підтримку позитивного мислення й реалістичних цілей
Ригідність	Проявляється у психологічній інертності, опорі змінам, схильності	Знижує гнучкість, креативність і здатність адаптуватися, хоча забезпечує стабільність і

	діяти за звичними схемами навіть у нових умовах	системність роботи. Подолання можливе через відкритість до нового досвіду, розвиток когнітивної гнучкості та дивергентного мислення

Отже, на основі аналізу теоретичної літератури нами виокремлено емоційні стани, які найбільш істотно впливають на продуктивність професійної діяльності. до таких ми відносимо ригідність, фрустрацію, тривожність та агресивність, на дослідження яких і спрямовуємо наше дослідження. З одного боку, такі емоційні стани виконують адаптивну функцію, сигналізуючи про необхідність змін, корекції поведінки чи пошуку нових шляхів досягнення мети. З іншого боку, за надмірного прояву можуть порушувати психоемоційну рівновагу, знижувати працездатність і негативно позначатися на ефективності трудової діяльності. Тому цілеспрямована робота із зменшення негативних проявів зазначених емоційних станів сприятиме підвищенню рівня емоційної стабільності, формуванню навичок саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій у професійній діяльності. Оптимізація емоційної сфери забезпечить зростання мотивації, відповідальності та залучення працівників у виконання професійних завдань. Крім того, зниження рівня ригідності, фрустрації, тривожності й агресивності сприятиме формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі, підвищенню ефективності комунікації та загальної продуктивності праці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гнускіна Г. В. Аналіз проблемних ситуацій підприємницької діяльності, які обумовлюють виникнення негативних емоцій та станів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2012. Вип. 36. Т. I. С. 272-275.
2. Гуменюк Л.Й., Сулятицький І.В. Психологія професійної діяльності : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2011. 648 с.
3. Заїка І. В. Психологічні умови подолання особистісної напруженості персоналу : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2020. 346 с.
4. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
5. Кириленко Т.С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
6. Паламарчук О. М. Психологія розвитку підприємницької діяльності : дис. докт. психол. наук. Київ, 2015. 543 с.
7. Психологія професійної діяльності : підручник / за ред. С. К. Шандрука. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. 256 с.

Інна Протопоп

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія (ОП «Психологія перемовин та медіація»),
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

ОСНОВНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА ЗАСОБАМИ СУПЕРВІЗІЇ

Актуальність. У сучасних умовах інтенсивного розвитку психологічної практики, зростання запитів на якісні психосоціальні послуги та підвищення відповідальності фахівців за результати своєї роботи, особливої актуальності набуває питання професійної підтримки та розвитку психолога. Одним із найбільш ефективних механізмів цього процесу є супервізія, яка виступає не лише формою методичного супроводу, але й мислекомунікаційною технологією розвитку професійного мислення, рефлексії та компетентності фахівця.

Супервізійна взаємодія передбачає створення простору професійного діалогу між супервізором і психологом, у межах якого здійснюється осмислення досвіду, аналіз практичних випадків, формування нових смислів і стратегій діяльності. У цьому контексті супервізія набуває функції когнітивно-комунікативного процесу, що поєднує аналітичну, навчальну, підтримувальну й розвивальну складові.

Мета дослідження: уточнити сутність, визначити особливості, види, форми та методи підвищення компетентності психолога засобами супервізії.

Завдання:

1. Проаналізувати поняття «супервізія» в сучасній психологічній літературі [2–5].
2. Описати основні види, методи супервізії та її моделі [2].
3. Виокремити шляхи підвищення компетентності психолога засобами супервізії (аналіз та рефлексія; розвиток комунікативних навичок; емоційна підтримка; виявлення «сліпих зон»; професійне зростання) [1–3].
4. Дослідити зв'язок між якістю супервізії та рівнем компетенції психолога [2; 3].
5. Сформулювати практичні рекомендації для психологів щодо підвищення рівня професійної компетентності засобами супервізії [4; 5].

Методи дослідження: бесіда, спостереження, опитування, аналіз документів, самооцінювання, кореляційний та регресійний аналіз.

Ключові поняття. Професійна компетентність психолога є складним інтегративним утворенням, що поєднує різні компоненти та виявляється у процесі професійної діяльності, де вона одночасно формується, розвивається й

удосконалюється. Її рівень безпосередньо залежить від ступеня професійного розвитку самого фахівця, зокрема від сформованості його професійних компетенцій, особистісно та професійно значущих рис та властивостей його особистості. Професійна компетентність психолога є основою його професіоналізму як суб'єкта професійної діяльності й може розглядатися як один із головних критеріїв його професійного зростання та набувати свого розвитку в процесі супервізії [4; 5].

Основний зміст. Супервізія має суттєвий і багатовимірний вплив на формування та розвиток професійної компетентності психолога, оскільки вона є одним із ключових механізмів підвищення якості психологічної практики та професійного зростання фахівця. Її вплив проявляється у кількох взаємопов'язаних аспектах: когнітивному (через розширення професійних знань, глибше розуміння теоретичних моделей, методів і технік психологічної допомоги); праксеологічному (удосконалення за посередництвом супервізора професійних навичок психолога: вміння встановлювати контакт із клієнтом, обирати ефективні стратегії втручання, дотримуватись етичних стандартів, що підвищує якість надання психологічних послуг і впевненість у власній діяльності); емоційно-регуляційному (супервізія допомагає психологу опрацьовувати складні емоційні переживання, пов'язані з професійною взаємодією, попереджати професійне вигорання, підтримувати емоційну стійкість і здатність до емпатії); рефлексивно-аналітичному (супервізійна взаємодія стимулює розвиток професійної самосвідомості, здатність до самоаналізу та критичного осмислення власної практики, що формує вміння психолога бачити власні помилки як ресурс для подальшого вдосконалення); етичному (завдяки супервізії психолог засвоює принципи професійної етики на практиці, розвиває здатність приймати обґрунтовані рішення в складних морально-психологічних ситуаціях).

Отже, супервізія є дієвим механізмом формування професійної компетентності психолога, який забезпечує поєднання його теоретичної підготовки, практичного досвіду та особистісного зростання. Вона сприяє розвитку рефлексії, відповідальності, професійної автономії та якості психологічної допомоги.

Практичні рекомендації:

1. Ввести в навчальні програми курс «Мислечомунікаційні технології підвищення компетентності психолога» з тренінговими завданнями [3; 4];
2. Розробити практичні тренінги з підвищення рівня професійної кваліфікації психолога засобами супервізії [4; 5];
3. Використовувати міждисциплінарний підхід у супервізійній діяльності для підтримання професійного розвитку психологів [2; 6].

Висновки. Супервізія – це особлива професійна комунікативна технологія, у межах якої психолог у процесі рефлексивного діалогу, аналітичного розбору випадків і конструктивного зворотного зв'язку з супервізором підвищує рівень власної професійної компетентності. Вона є не лише засобом підвищення кваліфікації психолога, але й важливою умовою становлення його професійної ідентичності, формування рефлексивної культури та забезпечення етичних стандартів у практичній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : Університетська думка, 2020. 376 с.
2. Зобенько, Н. А., Михальчук, О. О., Нікітська, Ю. М. Супервізія як метод підвищення професійної та міжособистісної компетентності фахівця. Імідж сучасного педагога, №3(222). (2025). С. 26–31.
3. Карпюк Ю. С. Професійна компетентність психолога як основа розвитку його професіоналізму / Ю. С. Карпюк // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2017. №1. С. 100–111.
4. Кошонько Г., Лужецька О. Професійна комунікативна компетентність психолога як умова його успішної діяльності // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2018. №2 (10). С. 102–114.
5. Суходоля Ю. Виклики різноманітності в сучасній психології : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 2023 р.) / Суходоля Ю. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. С. 112–115.
6. Щедровицький Г. Схема миследіяльності – системно-структурна будова, значення і зміст. Психологія і суспільство. 2005. № 4. С. 50–61.
7. Фурман А. В. Модульно-розвивальна організація миследіяльності – схема професійного методологування. Суспільство. 2005. № 4. С. 40–69.
8. Dochy F., Segers M., Moerkerke G. The importance of prior knowledge and assessment for increasing efficiency of the learning processes, especially in 'problem-based' powerful learning environments. European Journal of Agricultural Education and Extension. 1996. No. 3:3, pp. 141–166.

УНІВЕРСИТЕТИ-УЧАСНИКИ, ПАРТНЕРИ / PARTICIPATING UNIVERSITIES, PARTNERS

1. Katolícka univerzita v Ružomberku (Slovak Republic)
2. College of Applied Psychology in Terezín (Czech Republic)
3. Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie (Rzeczpospolita Polska)
4. Instytucje Nauk Humanistycznych i Społecznych, Małopolska Uczelnia Państwowa im. Rotmistrza Witolda Pileckiego w Oświęcimiu (Rzeczpospolita Polska)
5. «Nestor» Bildungsinstitut (Eberswalde (Germany)
6. Company «Essiluxottica» (Amsterdam, Netherlands)
7. «Herojaus» Private School (Kaunas, Litwa)
8. International Non-Profit Organization «Consortium Hokuto» (Hokuto City, prefecture Yamanashi, Japan)
9. Phoenix Psychological Services P.C. (USA)
10. Barapp Law Firm, Toronto (Canada)
11. Hezhou University (China)
12. Стамбульський університет Ібн Халдуна (Турецька Республіка)
13. Ізраїльська коаліція по роботі з травмою (м. Неве-Ілан, Ізраїль)
14. Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України
15. Західноукраїнський національний університет (Україна)
16. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Україна)
17. Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя (Україна)
18. Український Державний Університет імені Михайла Драгоманова (Україна)
19. Державний податковий університет (Україна)
20. Національний університет оборони України імені Івана Черняховського
21. Пенітенціарна академія України (Україна)
22. Одеський державний університет внутрішніх справ (Україна)
23. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (Україна)
24. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» (Україна)
25. Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна (Україна)
26. Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
27. Сумський національний аграрний університет (Україна)
28. Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (Україна)
29. Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара (Україна)
30. Заклад вищої освіти «Український католицький університет» (Україна)
31. Львівський національний університет імені Івана Франка (Україна)

32. Національний університет «Львівська політехніка» (Україна)
33. Поліський національний університет (Україна)
34. Державний університет «Житомирська політехніка» (Україна)
35. Департамент соціального захисту населення Тернопільської ОВА (Україна)
36. Управління з питань ветеранської політики Тернопільської ОВА (Україна)
37. Головне управління Національної соціальної сервісної служби у Тернопільській області (Україна)
38. Тернопільський обласний центр соціальних служб (Україна)
39. Відділення Національної служби посередництва і примирення в Тернопільській області (Україна)
40. Комунальна установа Тернопільської обласної ради «Тернопільський обласний ветеранський простір підтримки ветеранів війни та територіальної оборони «Ветеранський простір»
41. Комунальний заклад «Центр надання соціальних послуг Золочівської міської ради Золочівського району Львівської області» (Україна)
42. Заклад дошкільної освіти (ясла садок) №12 комбінованого типу Стрийської міської ради Стрийського району Львівської області
43. Комунальний заклад «Свалявський професійний коледж» Закарпатської обласної ради (Україна)
44. Комунальне некомерційне підприємство «Центр медичної реабілітації та паліативної допомоги «Діва Марія» Закарпатської обласної ради (Україна)
45. Хмельницький інститут імені Блаженнішого Володимира, Митрополита Київського і всієї України ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом» (Україна)
46. Мукачівська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 13 (Україна)
47. Комунальний заклад вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» (Україна)
48. МФОЗНС «Регіон Карпат» НEEКА (Україна)
49. Тернопільський зональний відділ Військової служби правопорядку (Україна)
50. Військове капеланство Тернопільсько-Зборівської архієпархії УГКЦ
51. ГО «Український Центр Психології Безпеки»,
52. Громадська спілка «Українська академія медіації»
53. ГО «UAGE» (Україна)
54. ГО «Інтелектуальний штаб громадянського суспільства» (Україна)

Матеріали
IV Міжнародної науково-практичної конференції
«ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ
ОСОБИСТІСНОГО ТА
СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ
В ЕПОХУ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»

Materials of the
IV International scientific and practical conference
«PSYCHOSOCIAL RESOURCES
OF THE PERSONAL
AND SOCIAL DEVELOPMENT
IN THE ERA OF GLOBALIZATION»

Підписано до друку 08.11.2025 р.
Формат 60х84/16. Папір офсетний.
Друк офсетний. Зам. № 22-239
Умовн. друк. арк. 40,9. Обл.-вид. арк. 41,0.

Віддруковано ФОП Шпак В. Б.
Свідоцтво про державну реєстрацію B02 № 924434 від 11.12.2006 р.
м. Тернопіль, бульвар Просвіти, 6/4. тел. 097 299 38 99.
E-mail: tooums@ukr.net

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 7599 від 10.02.2022 р.*