



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Хмельницький національний університет

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Український державний університет імені М. Драгоманова

Уманський державний педагогічний університет імені П. Тичини

Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

ГО «Українська асоціація транзакційного аналізу»

Українська асоціація сімейних психологів

МАТЕРІАЛИ XV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**«ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО
ФАХІВЦЯ ЯК СУБ'ЄКТА САМОТВОРЕННЯ В
УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ»**

27 листопада 2025 року

м. Хмельницький



Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 27 листопада 2025 р.) / редкол.: Т. В. Комар, Д. Є. Карпова; С. О. Рабійчук; Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки. Хмельницький, 2025. 356 с.

Матеріали XV Всеукраїнської науково-практичної конференції аспірантів, здобувачів вищої освіти та молодих науковців включають такі напрями: формування особистості як суб'єкта самотворення та самозбереження; психологічні засади підготовки молоді до сімейного життя; питання адаптації, дезадаптації та психокорекції; інноваційно-психологічні технології підготовки фахівців; питання здоров'я, фізичної культури та спорту.

Відповідальність за науковий та літературний зміст опублікованих матеріалів несуть їх автори. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

ЗМІСТ

ОСОБЛИВІ РИСИ ВИЯВУ СТРЕСУ В ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ТОРГІВЛІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ <i>Андрюшкова Катерина, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Попелюшко Роман, доктор психологічних наук, професор кафедри теоретичної та консультативної психології УДУ ім. М. Драгоманова</i> ЗВО ДУ «Київський авіаційний інститут» 16
ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ НА ШЛЯХУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ <i>Антонова Анастасія, здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти</i> <i>Антонова Зінаїда, кандидат психологічних наук, доцент, кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет 19
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ПРОЦЕСІ ТРИВАЛОГО РОЗЛУЧЕННЯ <i>Антощук Анастасія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Кондратюк Крістіна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Євген ПАВЛЮК, декан факультету ФЗПФКС, доктор педагогічних наук, професор</i> Хмельницький національний університет 22
ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ <i>Атаманчук Анастасія, здобувачка першого(бакалаврського)рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....25
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ <i>Балинець Лариса, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Сіренко Алла, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Черкаський державний технічний університет27
ПСИХОЛОГІЯ ЛЮБОВІ ТА ПРИВ'ЯЗАНOSTІ: ЯК БУДУВАТИ СТОСУНКИ БЕЗ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ <i>Бистрицька Вікторія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Мовчанюк Марія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....31
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ <i>Богомаз Володимир, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Гаврилькевич В'ячеслав, кандидат психологічних наук, доцент, кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....34

НЕЙРОВІДМІННІСТЬ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕНОЇ ВРАЗЛИВОСТІ ДО ГАДЖЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ Бондар Олександра, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Берегова Наталія, кандидат психологічних наук, доцент, кафедри психології та педагогіки Хмельницький національний університет.....38
ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРЕДСТАВНИКІВ ЛЮДИНООРІЄНТОВАНИХ ПРОФЕСІЙ Бугайчук Наталія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Просіна Ольга, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри філософії і освіти дорослих центрального інституту післядипломної освіти, ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України42
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У ПІДГОТОВЦІ ПСИХОЛОГІВ Бурківська Валентина, курсантка факультету забезпечення оперативно-службової діяльності Маковський Артем, старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін, доктор філософії з психології Національна академія державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.....47
ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА АДАПТИВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ Буць Дарина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Комар Таїсія, завідувачка кафедри психології та педагогіки, доктор психологічних наук, професор Хмельницький національний університет.....49
ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ОЦІНКИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ Варшавська Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Волкова Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницький національний університет.....53
ФЕНОМЕН ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА Вусатюк Оксана, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Сургунд Наталія, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницький національний університет.....57

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД МОЛОДІ Гаджун Наталія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Главацька Діана, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницький національний університет.....	61
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ Гой Анастасія, курсантка факультету забезпечення оперативно-службової діяльності Маковський Артем, старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін, доктор філософії з психології Національна академія державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.....	64
ППД: ЗРОЗУМІТИ, ПОЧУТИ, З'ЄДНАТИ Головачова Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Князевич Тетяна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Шеремет Алла, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницький національний університет.....	69
ЦИФРОВА ГІГІЄНА ТА ЯК ГАДЖЕТИ КЕРУЮТЬ НАСТРОЄМ ТА УВАГОЮ Глощук Софія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Гуменюк Валерія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницький національний університет.....	74
СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДОГО ПОДРУЖЖЯ У КОНФЛІКТАХ З БАТЬКАМИ Горпинич Анна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Потапчук Євген, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки Хмельницький національний університет.....	77
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК З РОЗЛАДОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ Григорук Наталія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Руденок Алла, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницький національний університет.....	80
РОЛЬ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ Гринчук Лілія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, Подкоритова Лариса, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницький національний університет.....	84

АНАЛІЗ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Гуляс Надія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Ващук Віолетта, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Феськів Артем, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки

Хмельницький національний університет.....89

ПРОФЕСІЙНА ПРАКТИКА ЯК ЕТАП ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ

Дайнеко Павло, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Хмельницький національний університет

Біда Олена, доктор педагогічних наук, професор

Закарпатський угорський університет імені Ференца Ракоці II 91

КОМУНІКАТИВНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКИХ КОЛЕКТИВАХ

Дідик Влада, здобувачка магістерського рівня вищої освіти

Антонова Зінаїда, кандидат психологічних наук, доцент, кафедри психології та педагогіки

Хмельницький національний університет.....97

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дуднік Карина, викладач кафедри психології та педагогіки, методист факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Антонова Зінаїда, кандидат психологічних наук, доцент, кафедри психології та педагогіки

Хмельницький національний університет.....101

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК СУБ'ЄКТА САМОТВОРЕННЯ ТА САМОЗБЕРЕЖЕННЯ

Жиговець Артем, курсант факультету забезпечення оперативно-службової діяльності

Маковський Артем, старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін, доктор філософії з психології

Національна академія державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.....104

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ВИХОВНОЇ ФУНКЦІЇ ПРИЙОМНОЮ СІМ'ЄЮ

Задерей Наталія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Потапчук Євген, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки

Хмельницький національний університет.....106

ДЕКОНТАМІНАЦІЯ ЕГО-СТАНІВ У КОНТЕКСТІ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ ПРИ РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ, ЩО МАЮТЬ ЗАЛЕЖНОСТІ	
<i>Зубарева Антоніна, кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри міжнародного права</i>	
<i>Львівський національний Університет імені Івана Франка</i>	110
ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТРЕНЕРА З КАРАТЕ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ І МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ГРУПИ	
<i>Іванова Анна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i>	
<i>Квасниця Ірина, доктор філософії, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	115
ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ СТАВЛЕННЯ ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<i>Ісаєвич Світлана, старший викладач кафедри психології</i>	
<i>ВДНЗ «Ужгородський національний університет»</i>	119
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА УСПІШНІСТЬ ПІДЛІТКІВ	
<i>Казмірчук Тетяна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i>	
<i>Гомонюк Олена, доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	125
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА СПЕЦИФІКА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ	
<i>Кальченко Ольга, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i>	
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»	
<i>Комар Таїсія, завідувачка кафедри психології та педагогіки, доктор психологічних наук, професор</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	128
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ, САМООЦІНКИ ТА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ	
<i>Капітанчук Вікторія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i>	
<i>Антонова Зінаїда, кандидат психологічних наук, доцент, кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	133
АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПІДВИЩЕННЯ АДАПТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ ІГРОВОЇ АДДИКЦІЇ	
<i>Клименко Наталія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i>	
<i>Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	138

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ <i>Климчук Оксана, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Ігумнова Ольга, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....142
ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЙНА РОБОТА З ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ <i>Коваль Сніжана, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....145
РЕСУРСИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ <i>Ковтуцька Ульяна, здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти</i> <i>Антонова Зінаїда, кандидат психологічних наук, доцент, кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....147
ІНДИВІДУАЛЬНІ ЦІННОСТІ ЯК ЯДРО ОСОБИСТІСНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ <i>Козак Наталія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Кулешова Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....150
ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ТА ТОЛЕРАНТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ВІЙСЬКОВИМИ, ЩО ДЕМОНСТРУЮТЬ СИМПТОМИ ПТСР <i>Козак Ольга, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Берегова Наталія, кандидат психологічних наук, доцент, кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....154
ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ТОЛЕРАНТНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ <i>Козицяцька Єлизавета, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Седзюх Маріна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....158
НЕВДАЛА РЕАЛІЗАЦІЯ РЕПРОДУКТИВНОЇ ФУНКЦІЇ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СІМЕЙНОЇ КРИЗИ <i>Козловська Людмила, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, викладач кафедри психології та педагогіки</i> <i>Потапчук Євген, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....163

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ	
<i>Кондратюк Ірина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Міхеева Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	166
ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ Й ПРАКТИЧНІ РІШЕННЯ	
<i>Косінська Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Олійник Валентина Василівна, кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри психології</i>	
<i>Хмельницький інститут ПрАТ «ВНЗ» МАУП»</i>	171
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ САМОТНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<i>Кравченко Ірина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Ігумнова Ольга, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	175
ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ: ТЕОРЕТИЧНІ КОМУНІКАТИВНІ БАР'ЄРИ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ ЯК ЧИННИКИ ЗАГОСТРЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ	
<i>Ксінчук Катерина, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Петяк Олена, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	178
ПИТАННЯ АДАПТИВНОСТІ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ	
<i>Кузь Михайло, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Гомонюк Олена, доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	181
АРТТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ МЕДИЧНИМ ПРАЦІВНИКАМ	
<i>Кулаківська Анастасія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Подкоритова Лариса, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	184
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ	
<i>Лавровська Валентина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Кулешова Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	189

РОЗВИТОК РЕФЛЕКСІЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ <i>Лазарчук Тетяна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Подкоритова Лариса, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....192
ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ <i>Ледяєва Катерина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Подкоритова Лариса, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....196
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ ТРЕНЕРІВ- ВИКЛАДАЧІВ З КАНУПОЛО: РЕФЛЕКСИВНА ПРАКТИКА У БРИТАНСЬКОМУ ДОСВІДІ <i>Ломак Олексій, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Солтик Олександр, доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту</i> Хмельницький національний університет.....201
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ДО ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ <i>Ломакін Олег, здобувач освіти 11 класу Ліцею №1 Хмельницької міської ради ім. Володимира Крasiцького</i> <i>Кулешова Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....205
ЧОМУ СМІХ КОРИСНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я <i>Магола Роман, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....209
КІБЕРБУЛІНГ ЯК ЗАГРОЗА ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю ДІТЕЙ <i>Майданик Катерина, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> Ужгородського національного університету <i>Кочубейник Ольга, професор кафедри наук про здоров'я, доктор психологічних наук, головний науковий співробітник</i> Інститут соціальної та політичної психології НАПН України212
РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК ЕФЕКТИВНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ, СПРИЧИНЕНОЮ ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ <i>Макарова Наталія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....217

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ДРАЙВЕРІВ З ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ У ФОРМУВАННІ САМОСТАВЛЕННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ <i>Максим 'як Вікторія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Сушко Ольга, старший викладач закладу вищої освіти</i> <i>Національний університет «Львівська Політехніка».....</i>			222
ПСИХОЛОГІЧНІ	ОСОБЛИВОСТІ	ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ	<i>Марущак Олександра, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Гаврилькевич В'ячеслав, кандидат психологічних наук, доцент, кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>
ПЕДАГОГІЧНЕ ПАРТНЕРСТВО «УЧИТЕЛЬ – УЧЕНЬ – БАТЬКИ» ЯК УМОВА УСПІШНОГО НАВЧАННЯ <i>Масловська Ольга, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Гомонюк Олена, доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>			232
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КІБЕРКОМУНІКАТИВНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я <i>Матковська Аліна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Міхеева Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>			234
ОЦІНКА ВПЛИВУ ШВИДКІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА ЗМІНУ ДИНАМІКИ КОМАНДНОЇ ГРИ У ФУТБОЛІСТІВ U-16 <i>Мельник Максим, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту</i> <i>Чернишин Назар, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Квасниця Ірина, доктор філософії, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>			239
ЗАСТОСУВАННЯ МЕДИТАЦІЙНИХ ТЕХНІК ПРИ РОБОТІ З УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ <i>Молчанюк Павло, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Гаврилькевич В'ячеслав, кандидат психологічних наук, доцент, кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>			242

РОЛЬ БАТЬКІВ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОЇ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ <i>Негоруй Вікторія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Козачук Нікіта, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Потапчук Євген, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....247
ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ ТА СВІТОБАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОГО ВПЛИВУ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ДОСВІДУ <i>Нерубайська Тетяна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Сіренко Алла, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри філософських, політичних та психологічних студій</i> Черкаський державний технологічний університет251
ЦИФРОВІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ В ПІДГОТОВЦІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ІННОВАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ <i>Новак Микола, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Романовська Людмила, доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....255
ПСИХОЛОГІЧНО РЕАБІЛІТАЦІЙНА РОБОТА З АЛКОЗАЛЕЖНИМИ <i>Олендра Вікторія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....258
РОЗВИТОК АДАПТАЦІЙНИХ НАВИЧОК ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ЇХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ <i>Остапчук Владислав, здобувач другого «магістерського» рівня вищої освіти</i> <i>Романовська Людмила, доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор кафедри психології, реабілітації та адаптації</i> Навчальний реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»..... 261
ВПЛИВ ГАДЖЕТІВ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ <i>Пак Даніель, курсант факультету забезпечення оперативно-службової діяльності</i> <i>Маковський Артем, старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін, доктор філософії з психології</i> Національна академія державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.....266

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ВТОРИННИХ ТРУДНОЩІВ РОЗВИТКУ Паладіна Анна, здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницький національний університет.....	269
РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ Панкратьєва Катерина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Сургунд Наталія, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницький національний університет.....	274
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АНАЛІЗУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГРИ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ (У РАМКАХ МЕТОДУ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ) Панцирна Світлана, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Херсонський державний аграрно-економічний університет Ганна Яворська, кандидат психологічних наук, доцент кафедри реабілітаційної та клінічної психології Карпатський національний університет імені Василя Стефаника	279
ПСИХІЧНІ ПОРУШЕННЯ У ДІТЕЙ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ Петрова Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницький національний університет.....	283
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК МАЙБУТНЬОГО СІМ'ЯНИНА Полюк Вікторія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Потапчук Євген, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки Хмельницький національний університет.....	286
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПРИКОРДОННИКІВ ДО ОПЕРАТИВНО-СЛУЖБОВОЇ (БОЙОВОЇ) ДІЯЛЬНОСТІ Редько Мар'яна, курсантка факультету забезпечення оперативно-службової діяльності Маковський Артем, старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін, доктор філософії з психології Національна академія державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.....	289
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА ПСИХІКУ ПІДЛІТКІВ Римар Христина, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницький національний університет.....	292

ПРОФІЛАКТИКА ЗСЖ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: КЛЮЧ ДО ДОВГОЛІТТЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ <i>Романчук Олександр, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	296
ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ ЗМІНЕНОГО СЕРЕДОВИЩА ЖИТТЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ <i>Руденко Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Олійник Валентина, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології, Хмельницький інститут ПраТ «ВНЗ» МАУП»</i>	299
ЕФЕКТИВНЕ КОНСПЕКТУВАННЯ ТА МНЕМОТЕХНІКИ: МИСТЕЦТВО ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ <i>Стецюк Маргарита, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	305
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ <i>Суховецька Олена, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, Комар Таїсія, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	309
ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ <i>Трачук Анастасія, здобувачка першого(бакалаврського)рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	313
АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ <i>Члек Артур, здобувач першого(бакалаврського)рівня вищої освіти</i> <i>Яворський Максим, здобувач першого(бакалаврського)рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	316
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ <i>Халєєва Катерина, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Антонова Зінаїда, кандидат психологічних наук, доцент, кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	320

УЯВЛЕННЯ ПРО ІДЕАЛЬНОГО ПАРТНЕРА ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ШЛЮБНОГО ВИБОРУ: ГЕНДЕРНІ ПОДІБНОСТІ ТА ВІДМІННОСТІ <i>Харчук Анна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Олександр Янцаловський, старший викладач кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	324
ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЙНА РОБОТА РОДИН ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ <i>Шептуха Анна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	328
РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ У ПЕРИНАТАЛЬНИЙ ПЕРІОД ТА В НЕМОВЛЯЧОМУ ВІЦІ <i>Шкода Віктор, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Афанасенко Валентина, доктор філософських наук, професор кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	333
ВПЛИВ КРЕАТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ <i>Шпонтак Таїсія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Ісаєвич Світлана, старший викладач кафедри психології</i> <i>Ужгородський національний університет.....</i>	337
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО УМОВ ЕМІГРАЦІЇ, У КОНТЕКСТІ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ <i>Щербачова Валерія, здобувачка другого (магістерського) рівня освіти</i> <i>Яворська Ганна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри реабілітаційної та клінічної психології</i> <i>Карпатський національний університет імені Василя Стефаника</i>	342
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПЛАН ТЕРАПІЇ В НАПРЯМІ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ ПРИ РОБОТІ З КЛІЄНТКАМИ З ДІАГНОЗОМ НЕРВОВОЇ АНОРЕКСІЇ <i>Яворська Ганна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри реабілітаційної та клінічної психології</i> <i>Карпатський національний університет імені Василя Стефаника.....</i>	349
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ «ТРЬОХ П» У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ПРАКТИЦІ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ <i>Яворський Максим, кандидат психологічних наук, доцент, кафедри філософських, політичних і психологічних студій</i> <i>Черкаський державний технологічний університет</i>	353

Катерина АНДРЮШКОВА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету психології, комунікації та перекладу
ЗВО ДУ «Київський авіаційний інститут»*

E-mail: 6986646@stud.nau.edu.ua

Науковий керівник

Роман ПОПЕЛЮШКО

*доктор психологічних наук,
професор кафедри теоретичної
та консультативної психології*

УДУ ім. М. Драгоманова

E-mail: r.p.popeliushko@udu.edu.ua

ОСОБЛИВІ РИСИ ВИЯВУ СТРЕСУ В ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ТОРГІВЛІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. Фахівці торговельної сфери у період воєнного стану стикаються зі значними психоемоційними навантаженнями, інтенсивність яких перевищує характерні для мирного часу стандартні професійні стресори. Сфера торгівлі належить до соціономічних професій, у яких повсякденна діяльність передбачає постійний контакт із людьми, необхідність емоційної саморегуляції, високий темп роботи та здатність підтримувати якість сервісу навіть в умовах невизначеності [4]. Військовий стан посилює ці фактори, формуючи багаторівневу систему стресогенних впливів, що відображено в дослідженнях М. Авраменко, В. Винарської, В. Галагана, Ж. Сидоренко, А. Сисак та Я. Раєвської.

Виклад основного матеріалу. На думку М. Авраменко, стресостійкість у торговельній сфері визначається здатністю працівника адаптуватися до непередбачуваних ситуацій та підтримувати продуктивність у межах інтенсивної соціальної взаємодії. У мирний час ключовими чинниками стресу виступають конфліктні ситуації з клієнтами, велике емоційне навантаження, необхідність швидкого прийняття рішень та висока відповідальність за якість обслуговування. Військовий стан актуалізує ці фактори, додаючи до них загрозу фізичної небезпеки,

нестабільність соціального середовища, перебої в логістиці та порушення звичних моделей професійної взаємодії [1].

В. Винарська підкреслює, що у сфері продажу стрес проявляється через емоційне виснаження, зниження емпатійності, агресивні реакції або апатію, а також через зменшення толерантності до клієнтського негативу. У період воєнних дій ці прояви поглиблюються через зовнішні тригери – звуки тривоги, інформаційний тиск, збільшення кількості тривожних клієнтів, різке зростання обсягу роботи у пікові періоди попиту. Працівники торгівлі нерідко змушені виконувати функції кризових комунікаторів, підтримуючи емоційно нестабільних покупців та одночасно зберігаючи службову ввічливість [2].

Особливу увагу психологічним наслідкам війни приділяють Ж. Сидоренко та А. Сисак, які демонструють, що військовий стан спричиняє зростання рівня тривоги, дистресу та симптомів емоційного вигорання серед працівників бізнес-структур, до яких належить і торговельний сектор. Вони зазначають, що систематичні загрози життю, руйнування звичних умов праці, необхідність адаптуватися до роботи у сховищах або під час повітряних тривог викликають стани хронічної напруги. Це призводить до погіршення когнітивної продуктивності, зниження концентрації уваги, зменшення толерантності до фрустрації й погіршення міжособистісних взаємин на робочому місці [6].

В. Галаган, Я. Раєвська доповнюють попередні висновки, наголошуючи, що працівники соціономічних професій у період кризи особливо вразливі до стресових розладів через необхідність одночасного виконання професійних обов'язків та емоційної підтримки інших. У торговельній сфері цей феномен проявляється у вигляді посилення емоційного напруження, труднощів із саморегуляцією та зростання ризику професійного вигорання. Дослідники підкреслюють, що стресостійкість працівників формується не лише індивідуальними психологічними ресурсами, а й організаційними умовами – наявністю ефективної комунікації, підтримкою керівництва, можливістю відпочинку та стабільними стандартами роботи [3].

Аналіз опрацьованих наукових джерел дає змогу дійти висновку, що у період воєнного стану стрес у працівників торговельної сфери формується як багатовимірний феномен, у якому переплітаються професійні навантаження та

інтенсивні зовнішні соціально-політичні загрози. У такому контексті стрес уже не обмежується типовими для торгівлі емоційними викликами, а трансформується у стан хронічної напруги, спричинений постійною присутністю факторів небезпеки, нестабільності та непередбачуваності. Узагальнюючи підходи різних авторів, можна стверджувати, що прояви стресу у працівників торгівлі охоплюють не лише підвищену тривожність чи ситуативні емоційні збої, а й системні зміни у поведінці та професійній взаємодії: емоційну нестабільність, швидку виснаженість, зниження внутрішньої мотивації, порушення здатності до ефективної комунікації та зростання частоти конфліктних ситуацій з клієнтами. Водночас автори наголошують, що негативні психологічні наслідки військових подій посилюються специфікою самої професії, що потребує високого рівня самоконтролю, оперативності та стійкості до емоційних подразників. Постійні вимоги до стабільної поведінки, доброзичливості та точності дій в умовах зовнішньої загрози створюють додаткове навантаження на психіку працівників, поглиблюють їхнє емоційне виснаження та підвищують ризики професійного вигорання [4; 5]. Отже, стресові реакції у торговельній сфері під час воєнного стану набувають комплексного, інтегрованого характеру, що потребує спеціальних механізмів психологічної підтримки та організаційного супроводу.

Висновки. Таким чином, стрес у працівників торговельної сфери у період війни розглядається як багатовимірне явище, що формується взаємодією індивідуальних, професійних і зовнішніх факторів. Вивчення особливостей його прояву дозволяє не лише глибше зрозуміти психологічний стан працівників, а й визначити потребу в комплексних програмах підтримки – психологічній допомозі, тренінгах зі стрес-менеджменту, удосконаленні організації праці та формуванні корпоративних механізмів емоційної безпеки. Саме ці заходи здатні мінімізувати негативний вплив війни на працівників та забезпечити стабільність і якість функціонування торговельних підприємств у кризових умовах.

Список використаних джерел:

1. Авраменко М. В. Психологічні особливості проявів стресостійкості у підприємців торговельної сфери. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 3. С. 107–112.

2. Винарська В. Ю. Психологічні чинники стресостійкості працівників у сфері продажу. *Science Online: International Electronic Scientific Journal*. 2018. №5. <https://nauka-online.com/publications/psychology/2018/5/psihologicheskie-factory-stressoustojchivosti-rabotnikov-v-sfere-prodazhi/>

3. Галаган В. В., Раєвська Я. М. Дослідження впливу соціально-психологічних чинників на психічне здоров'я працівників комерційних організацій. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2024. 1(3), С. 31–37.

4. Попелюшко Р., Борисова О. Збереження ментального благополуччя особистості в умовах воєнного стану. *Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах* : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) / Мін-во освіти і науки України ; Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова ; упоряд. : І. С. Булах, Л. М. Вольнова, Н. В. Гузій. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова Драгоманова, 2025. Частина 1. С. 299-302.

5. Попелюшко Р., Гюлер Е.-А. Стратегії збереження психологічного благополуччя в умовах воєнного стану. Тези доповідей науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи» (11 квітня 2025 року). Відп.ред.: Яворська Г.Ю., Яворський М.В., Сіренко А.Є., Мордюшенко С.М., Кривопишина К.С., Черкаський державний технологічний університет, 2025, С. 103-107.

6. Сидоренко Ж. В., Сисак А. В. Вплив війни на стан психологічного здоров'я працівників бізнес-організацій. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2024. Вип. 2(5). С. 43–50.

Анастасія АНТОНОВА

здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет
E-mail: antonovaanastasia926@gmail.com

Науковий керівник:

Зінаїда АНТОНОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет
E-mail: antonovaZ@khnmu.edu.ua*

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ НА ШЛЯХУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Формування здорових звичок у студентської молоді є важливою умовою збереження фізичного та психологічного благополуччя, адаптації до навчального процесу та профілактики різноманітних ризиків. Водночас молоді люди часто стикаються з низкою психологічних бар'єрів, які ускладнюють прийняття та підтримання здоров'язбережувальної поведінки. Серед них виділяють недостатню мотивацію, низький рівень саморегуляції, неусвідомлення потреби у змінах, вплив стресових ситуацій та соціального оточення. Вивчення цих психологічних перешкод є необхідним для розробки ефективних профілактичних та корекційних програм, спрямованих на підтримку здорового способу життя студентів.

Проблематика здоров'язбережувальної поведінки молоді висвітлена у роботах таких дослідників, як Л. Сохань, Т. Краус, І. Кондакова, Н. Бех, О. Єжова, Дж. Прочаска та К. Норрос [1-5]. Вчені підкреслюють, що формування здорових звичок залежить від взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових чинників. Серед основних бар'єрів вони виділяють низький рівень внутрішньої мотивації, когнітивні спотворення, недорозвинуті навички тайм-менеджменту, високий рівень стресу, а також вплив групових норм. Сучасні дослідження акцентують увагу на необхідності комплексного підходу, який враховує психологічні, соціальні та освітні аспекти формування здорової поведінки студентів.

Метою даного дослідження є аналіз психологічних бар'єрів, що заважають студентській молоді формувати й підтримувати здорові звички, а також визначення ефективних підходів до їх подолання у навчальному середовищі.

Виклад основного матеріалу. Психологічні бар'єри формування здорових звичок охоплюють кілька ключових груп. Когнітивні бар'єри пов'язані з

неусвідомленням важливості здорової поведінки, недостатністю інформації або спотвореним її трактуванням. Студенти часто переоцінюють власні ресурси, применшують ризики нездорової поведінки або покладаються на короткострокові задоволення, ігноруючи довгострокові наслідки [1].

Емоційно-вольові бар'єри проявляються у низькій саморегуляції, труднощах у контролі імпульсивної поведінки, нестачі внутрішньої мотивації та емоційного вигорання. Стрес, який супроводжує навчальний процес, також знижує здатність підтримувати здорові звички та сприяє формуванню непродуктивних копінг-стратегій.

Соціально-психологічні бар'єри зумовлені впливом оточення: груповими нормами, тиском однолітків, соціальними очікуваннями. Часто студенти наслідують поведінку одногрупників, навіть якщо вона суперечить принципам здорового способу життя.

Організаційно-поведінкові бар'єри охоплюють труднощі планування, нестачу навичок тайм-менеджменту та неправильне розподілення ресурсів, що ускладнює систематичне дотримання здорових практик. Поведінкові шаблони, сформовані в підлітковому віці, можуть бути стійкими й потребують значних зусиль для зміни.

Подолання цих бар'єрів можливе завдяки впровадженню освітніх програм з розвитку навичок саморегуляції, тренінгів здоров'язбережувальної поведінки, психологічного консультування, формуванню позитивних групових норм та створенню підтримувального середовища у вищому навчальному закладі.

Висновки. Психологічні бар'єри формування здорових звичок у студентської молоді мають комплексний характер і охоплюють когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові аспекти. Їхнє подолання можливе за умови цілеспрямованої роботи, спрямованої на розвиток мотивації, саморегуляції, відповідального ставлення до власного здоров'я та формування сприятливого соціального середовища. Важливо, щоб заклади вищої освіти включали в освітній процес програми з розвитку здоров'язбережувальної компетентності, що сприятиме формуванню сталих здорових звичок і підвищенню психологічного благополуччя студентів.

Список використаних джерел:

1. Сохань Л. Психологічні аспекти формування здорового способу життя молоді *Психологія здоров'я*. 2022. Вип. 4. С. 15–27.
2. Краус Т. Мотиваційні чинники підтримки здоров'язбережувальної поведінки студентів *Наукові записки Університету*. 2021. Т. 28, № 2. С. 33–45.
3. Кондакова І. Формування навичок саморегуляції у студентської молоді *Вісник сучасної психології*. 2020. № 3. С. 50–60.
4. Бех Н. Соціально-психологічні детермінанти здорового способу життя молоді *Соціальна психологія*. 2021. Вип. 1. С. 22–35.
5. Єжова О. Психологічні бар'єри здоров'язбережувальної поведінки у студентів *Молодий вчений*. 2022. № 7 (90). С. 44–50.

Анастасія АНТОЩУК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: nastyadonchuk23@gmail.com

Крістіна КОНДРАТЮК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: kristinakondratiuk06@gmail.com

Науковий керівник:

Євген ПАВЛЮК

доктор педагогічних наук, професор,

декан факультету ФЗПФКС,

Хмельницький національний університет

E-mail: pavlukev@khmnu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ПРОЦЕСІ ТРИВАЛОГО РОЗЛУЧЕННЯ

Постановка проблеми. Процес тривалого розлучення є однією з найбільш емоційно напружених та тривало діючих кризових ситуацій у житті жінки, оскільки включає не лише руйнування партнерських стосунків, але й зміну соціальних ролей, економічних умов, моделей повсякденного функціонування та сімейної структури. Психологічне благополуччя в цей період зазнає значного впливу через накопичення стресових подій, невизначеність майбутнього та підвищення психоемоційної вразливості. У наукових джерелах підкреслюється, що протяжність кризи розлучення підсилює її деструктивні наслідки, збільшуючи ризики депресивності, тривожності, емоційного виснаження та зниження самооцінки [1, с. 73]. Саме тому актуальним є дослідження психологічних чинників, які здатні підтримувати внутрішню стійкість і забезпечувати збереження благополуччя жінок у період тривалого розлучення.

Виклад основного матеріалу. Психологічне благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення визначається комплексом внутрішніх і зовнішніх чинників, які взаємодіють на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Внутрішні ресурси включають життестійкість, емоційну регуляцію, здатність до рефлексії та збереження почуття особистісної цілісності. Р. Лазарус наголошує, що когнітивна оцінка подій та індивідуальний стиль подолання стресу є ключовими детермінантами емоційних реакцій [2, с. 58]. У період розлучення ці механізми визначають здатність жінки інтерпретувати ситуацію не як катастрофу, а як етап життєвих змін, що відкриває можливість переходу від стану втрати до формування нової ідентичності.

Емоційна регуляція відіграє провідну роль у зниженні інтенсивності негативних переживань, таких як тривога, провина, образа та відчай. Жінки з розвиненими навичками емоційного самоконтролю, як зазначає Д. Гоулман, здатні уникати імпульсивних реакцій, підтримувати стабільність самооцінки та забезпечувати конструктивну поведінку навіть у контексті тривалого стресу [3, с. 112]. Важливою є також здатність до самопідтримки, оскільки внутрішня мотивація, самоприйняття та позитивний образ "Я" виступають протекторами проти психоемоційного виснаження.

Зовнішні психологічні чинники включають соціальну підтримку, якість комунікації з найближчим оточенням, ресурсність соціального середовища та

доступ до професійної допомоги. Наукові дані свідчать, що висока інтенсивність соціальної підтримки знижує рівень тривожності та сприяє формуванню ефективних копінг-стратегій під час розлучення [4, с. 95]. Емоційна, інструментальна та інформаційна підтримка допомагають жінці зберігати почуття контролю над ситуацією, підвищують впевненість у власних можливостях та сприяють адаптації до нових умов життя.

Значущим є також вплив стилю взаємодії з колишнім партнером, оскільки висока конфліктність, маніпуляції або затяжні судові спори підсилюють стрес і негативно позначаються на психологічному стані жінки. У працях спеціалістів із сімейної психології наголошується, що конструктивна комунікація дозволяє зменшити інтенсивність емоційних переживань і стабілізувати психоемоційний стан, тоді як деструктивна взаємодія поглиблює травматизацію [5, с. 142].

Таким чином, психологічні чинники, що підтримують благополуччя жінок у період тривалого розлучення, охоплюють як індивідуальні ресурси (життестійкість, емоційна регуляція, самоприйняття), так і зовнішні умови (соціальна підтримка, безконфліктна комунікація, доступ до психологічної допомоги). Їх взаємодія визначає здатність жінки не лише витримати тривалий період стресу, але й сформувати нову систему життєвих орієнтирів.

Висновки. Психологічні чинники збереження благополуччя жінок у період тривалого розлучення формують цілісний ресурсний простір, що включає поєднання внутрішніх можливостей та зовнішніх форм підтримки. Життестійкість, здатність до емоційної регуляції, самоприйняття та позитивні копінг-стратегії виступають основою психологічної стабільності. Соціальна підтримка, конструктивна взаємодія з оточенням та доступ до професійної допомоги підсилюють адаптаційні можливості жінки та сприяють подоланню негативних наслідків тривалого розлучення. Усвідомлення ролі цих чинників є передумовою для розробки ефективних програм психологічної допомоги жінкам, які переживають затяжний сімейний кризовий період.

Список використаних джерел:

1. Потапчук Є., Павелко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. *Psychology Travelogs*, (2), 91–102. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-7>
2. Лазарус Р. Теорія стресу і копінгу. Київ: Академвидав, 2019. 268 с.
3. Карпова Д.Є., Румак Т.І. Психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлученні. Науковий журнал «Психологічні травелоги» Хмельницького національного університету. № 3, 2023. С. 193-202
4. Бурчак Н. Соціальна підтримка жінок у процесі подолання наслідків сімейних криз. Київ: КНУ, 2022. 176 с.
5. Кулікова А.О. Розлучення як фактор змін «я-образу» у жінок. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Екологічна психологія. Маріуполь: Т.7, Вип.44. 2017. 330 с.

АТАМАНЧУК Анастасія здобувачка першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти, факультету здоров'я,
психології, фізичної культури та спорту
Хмельницький національний університет
E-mail: atamanchuk200514@gmail.com

Науковий керівник:
Людмила ДЖИГУН
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет
E-mail: dln.757678@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Постановка проблеми. Порухення зору в дитячому віці є однією з найсуттєвіших сенсорних вад, яка впливає на всі сфери розвитку дитини — когнітивну, емоційно-вольову, соціальну та комунікативну. Оскільки зір є провідною сенсорною системою та забезпечує до 80 % інформації про довкілля,

його зниження призводить до уповільнення формування просторових уявлень, труднощів моторного та мовленнєвого розвитку, а також до підвищеної тривожності, невпевненості в собі та ізоляції. У сучасних умовах зростає кількість дітей із вадами зору, що обумовлює необхідність удосконалення психологічної реабілітації як ключового чинника адаптації та соціалізації таких дітей.

Виклад основного матеріалу. Психологічна реабілітація дітей з порушеннями зору передбачає комплексний вплив на різні аспекти розвитку з урахуванням компенсаторних можливостей дитини. Відомі вчені, серед яких Л. С. Виготський, наголошували на тому, що сенсорний дефіцит може бути частково компенсований за рахунок розвитку інших аналізаторів — слухового, тактильного, кінестетичного. О. В. Гаврилов, Л. І. Солнцева, Т. М. Костенко та І. М. Гудим у своїх роботах підкреслювали значення ранньої психолого-педагогічної підтримки в розвитку просторової орієнтації, самообслуговування та соціальних навичок. [1]

Сучасний підхід до реабілітації включає мультидисциплінарну взаємодію психологів, тифлопедагогів, логопедів та офтальмологів. Основними напрямками є розвиток тактильного й слухового сприймання, формування позитивного образу «Я», корекція емоційної сфери, зниження тривожності та навчання навичкам комунікації. Ігрова діяльність, тренінги, вправи на довіру й орієнтування у просторі відіграють особливо важливу роль у формуванні компенсаторних механізмів.

Важливе значення має інклюзивне освітнє середовище, у якому дитина з порушенням зору може отримувати підтримку й одночасно навчатися комунікації з однолітками. Психологічний супровід у школі допомагає долати соціальну ізоляцію та формувати навички ефективної взаємодії. Серед корекційних методик результативними є сенсорні ігри, тактильні маршрути, вправи з м'ячем, активності на розвиток слухової уваги й емоційної виразності. Їх застосування дає змогу зміцнювати самооцінку, покращувати координацію та підвищувати рівень самостійності дитини.

Статистичні дані МОЗ України та Держстату свідчать про тенденцію до щорічного зростання кількості дітей із порушеннями зору. Серед найпоширеніших діагнозів — короткозорість, косоокість, амбліопія, патології сітківки та травми ока. Зростання таких випадків посилює потребу в розробці сучасних програм

психолого-педагогічної реабілітації з акцентом на ранній діагностиці, доступності ресурсів та підтримці родин. [6]

Висновки. Психологічна реабілітація дітей із порушеннями зору є важливою складовою їхнього всебічного розвитку, соціальної адаптації та формування внутрішньої стійкості. Своєчасна корекційна робота сприяє компенсуванню сенсорного дефіциту, розвитку альтернативних способів пізнання світу, зниженню тривожності та формуванню позитивного самоусвідомлення. Комплексний підхід, що поєднує психологічні, педагогічні та соціальні методи, дає можливість підвищити якість життя дітей з вадами зору та забезпечити їх успішну інтеграцію в освітній і соціальний простір. Подальші дослідження мають бути спрямовані на удосконалення адаптивних технологій, розширення інклюзивних практик та створення нових методик сенсорної компенсації.

Список використаних джерел

1. Костенко Т. М., Гудим І. М. Навчання дітей із порушеннями зору : Ранок, 2019. 210 с.
2. Гаврилов О. В. Психофізіологічні особливості дітей з порушеннями зору.
3. Солнцева Л. І. Компенсаторний розвиток у дітей із сенсорними порушеннями.
4. Державна служба статистики України. Соціальний захист населення України.
5. Гребенюк Т. М., Сасіна І. О., Тімакова Ю. В. Медико-педагогічна корекція зорового сприймання у дошкільників. 2008.
6. Міністерство соціальної політики України. Аналітичні матеріали щодо дітей з вадами зору.
7. Матеріали Всеукраїнської конференції «Психолого-педагогічні стратегії безбар'єрного освітнього середовища». 2019.

Лариса БАЛИНЕЦЬ

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня,
факультету гуманітарних технологій,
Черкаський державний технічний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

Постановка проблем. Сучасна соціокультурна ситуація характеризується трансформацією моделей сімейності, зниженням стабільності подружніх стосунків та зростанням кількості розлучень серед молодих сімей. Значна частина молоді вступає у шлюб без достатньої психологічної готовності, не володіючи навичками конструктивної комунікації, емоційної регуляції та усвідомленого партнерства.

Освітнє середовище в Україні наразі приділяє недостатню увагу системній підготовці до сімейного життя, а молоді люди часто спираються на інформаційний контент із соціальних мереж, який формує спрощені, ідеалізовані або деструктивні моделі подружніх взаємин [5]. Це підвищує ризик психологічних труднощів, конфліктності та нестійкості шлюбів.

Актуальність проблеми підсилюється тим, що юнацький вік є чутливим періодом становлення ідентичності, розвитку ціннісних орієнтацій і соціально-комунікативних навичок — компонентів, критично важливих для майбутнього сімейного життя [1, 3].

Усе це вимагає глибокого психологічного дослідження чинників готовності до подружнього життя та розроблення ефективних програм підготовки молоді до створення гармонійної сім'ї.

Мета роботи. Проаналізувати психологічні засади підготовки молоді до сімейного життя та визначити компоненти психологічної готовності до подружніх стосунків в умовах сучасних соціокультурних викликів.

Виклад основного тексту. У сучасній психології готовність до сімейного життя розглядається як комплексне інтегральне утворення, що включає:

1. Мотиваційно-ціннісний компонент – наявність усвідомленого бажання створити сім'ю, сформовані уявлення про партнерство, батьківство, шлюбну відповідальність [4, 7].

2. Когнітивний компонент – знання про подружні ролі, моделі взаємодії, способи розв'язання конфліктів, розуміння юридичних та моральних норм [5].

3. Емоційно-регулятивний компонент – здатність до емоційної саморегуляції, емпатії, стресостійкості, навички підтримання емоційного контакту [2].

4. Комунікативний компонент – сформовані навички активного слухання, «Я-повідомлень», конструктивного конфліктного діалогу [8].

5. Особистісний компонент – зріла самооцінка, автономність, відповідальність, здатність до партнерства [1].

Недостатність хоча б одного із цих компонентів знижує адаптивність у шлюбі та підвищує ймовірність конфліктів і розривів.

Соціальні мережі створюють спрощені, часто нереалістичні образи стосунків «перформативна любов», що формують у молоді неадекватні очікування, знижують толерантність до фрустрації та сприяють деструктивним реакціям у реальних стосунках [5].

Проблеми, що виникають через дигіталізоване середовище: ідеалізація партнерства; формування хибних моделей взаємодії (токсичність, надмірні вимоги, інфантилізація); зниження здатності до живого діалогу через переважання онлайн-комунікації; зміщення пріоритетів з емоційної взаємності на демонстративність взаємин.

Це зумовлює потребу системної психологічної освіти, спрямованої на формування зрілих моделей сімейності. Підготовка до мотиваційно-ціннісної взаємодії: усвідомленого бажання створити сім'ю; особистісної відповідальності за партнерські стосунки; реалістичних очікувань щодо шлюбу й батьківства; ціннісної орієнтації на взаємоповагу, довіру, партнерство.

Когнітивна підготовка передбачає ознайомлення молоді з: функціями сім'ї; подружніми ролями; стратегіями конструктивного вирішення конфліктів; гендерними особливостями комунікації; правовими аспектами шлюбних стосунків.

Емоційно-регулятивна підготовка включає в себе ключові елементи: розвиток емоційної зрілості; навички саморегуляції (майндфулнес-техніки, когнітивна реструктуризація); формування здатності підтримувати партнера у складних ситуаціях; профілактика емоційного вигорання у стосунках.

Психологи підкреслюють, що до 70 % конфліктів у шлюбі пов'язані з комунікацією [2]. Тому важливо формувати комунікативну готовність: активне слухання; навички «Я-повідомлень»; уміння вести переговори; ненасильницьку комунікацію.

Освітнім закладам, молодіжним центрам та психологам важливо застосовувати такі форми:

1. Тренінги партнерської комунікації – рольові ігри, техніки зворотного зв'язку, вправи на емпатію.
2. Тренінги емоційної компетентності – розпізнавання емоцій, техніки саморегуляції, розвиток стресостійкості.
3. Інтерактивні курси з психології сім'ї – лекції, дискусії, аналіз сімейних кейсів, моделювання конфліктних ситуацій.
4. Волонтерські та соціально-психологічні проекти – робота з сімейними парами, молодіжні форуми, консультаційні платформи.
5. Освітні програми з урахуванням вікових особливостей юнацтва – оскільки саме у цьому віці формується ідентичність, система цінностей, здатність до автономності та відповідальної взаємодії.

Висновки. Психологічна підготовка молоді до сімейного життя є ключовою умовою формування зрілих, гармонійних і стабільних подружніх стосунків. Вона повинна бути комплексною та включати мотиваційно-ціннісний, когнітивний, емоційно-регулятивний, комунікативний та особистісний компоненти.

Урахування вікових психологічних особливостей юнацтва, а також сучасних викликів цифрової епохи є необхідною складовою ефективних програм підготовки до сімейного життя.

Розвиток емоційної зрілості, комунікативних навичок, відповідальності та здатності до партнерської взаємодії сприятиме зниженню конфліктності, зміцненню сімейних стосунків і підвищенню психологічного благополуччя молоді.

Список використаних джерел

1. Боришевський, М. Й. Особистісна зрілість як умова гармонійних взаємин у сім'ї. Психологія і суспільство, 2012.
2. Готтман Дж., Сілвер Н. Сім принципів щасливого шлюбу. Київ: КМ-Букс, 2020. 320 с.
3. Карлсон, Дж. Основи сімейної психології. Львів: Свічадо, 2017.
4. Кравченко О. О. Психологічні особливості готовності молоді до сімейного життя. Актуальні проблеми психології, 2019, т. 7. С. 112–118.
5. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 472 с
6. Johnson S. Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love. New York: Little, Brown, 2008. 320 p.
7. Olson D. H., Gorall D. M., Tiesel J. Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales (FACES IV). Minneapolis: Life Innovations, 2006..
8. Stanley S. M., Markman H. J. Premarital prevention programs: The Prevention and Relationship Education Program (PREP). In: Journal of Family Psychology, 1998, № 12(1). P. 67–80..

Марія МОВЧАНЮК, Вікторія БИСТРИЦЬКА

*здобувачки бакалаврського рівня вищої освіти,
факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: maskamovcanuk@gmail.com

Науковий керівник:

Дарія КАРПОВА

*доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та педагогіки,*

Хмельницький національний університет

E-mail: karpovada@khnmu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЯ ЛЮБОВІ ТА ПРИВ'ЯЗАНOSTІ: ЯК БУДУВАТИ СТОСУНКИ БЕЗ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

Постановка проблеми. Проблема співзалежності у стосунках набуває критичної актуальності в сучасній психології та соціальній практиці. На тлі ідеалізованих уявлень про «романтичну любов» та «злиття душ», що активно культивуються в масовій культурі, часто ігноруються деструктивні патерни, які ховаються за фасадом сильної прихильності. Підтримка стосунків, заснованих на ненадійній прив'язаності та втраті власного «Я», стала поширеним соціальним явищем. Такі моделі не лише знижують якість міжособистісної взаємодії, призводячи до хронічних конфліктів та високого рівня розлучень, але й суттєво підривають психічне здоров'я молоді, спричиняючи тривожні розлади, депресивні стани та емоційне вигорання. У зв'язку з цим, дослідження фундаментальних психологічних механізмів, що лежать в основі здорової близькості, стає настійно необхідним для розробки ефективних стратегій побудови зрілих та автономних стосунків.

Виклад основного тексту. Фундаментальним теоретичним підґрунтям для розуміння динаміки дорослих стосунків слугує Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі та Мері Ейнсворт. Ця теорія пояснює, як ранній досвід взаємодії з первинними опікунами формує Внутрішні робочі моделі — несвідомі схеми очікувань щодо близькості, безпеки та доступності партнера. Ці моделі безпосередньо впливають на вибір партнера та спосіб взаємодії у дорослому житті, визначаючи, чи будуть стосунки надійними (забезпечуючими безпеку та автономію), чи ненадійними (схильними до тривоги, уникання або дезорганізації). Аналіз цих моделей дозволяє чітко розмежувати здорову залежність, притаманну будь-якій близькій взаємодії, від патологічної співзалежності. Теорія Прив'язаності (Дж. Боулбі) - ранній досвід взаємодії з батьками формує Внутрішні робочі моделі стосунків, які впливають на наші очікування щодо близькості та довіри у дорослому житті. Виділяють чотири стилі [3]:

- Надійний (ідеальна модель, що забезпечує баланс близькості та автономії).

○ Ненадійні - тривожний, уникаючий, дезорганізований (створюють проблеми у зв'язках. Наприклад, тривожні особи постійно шукають підтвердження, уникаючи — дистанціюються при загрозі емоційної близькості).

Суть співзалежності — самооцінка залежить виключно від здатності "рятувати", контролювати чи задовольняти потреби партнера за рахунок власних.

Ключові Ознаки:

- Нездатність до відмови (казати "ні").
- Хронічний страх самотності.
- Життя, повністю центроване на партнері та його проблемах.

Розглянемо відмінність здорової любові від залежності лив таблицю 1 [1,2].

Таблиця 1 Відмінність здорової любові від співзалежності

Характеристика	Здорова Любов (Зріла Близькість)	Співзалежність (Деструктивна)
Мета	Спільний розвиток та взаємопідтримка.	Задоволення потреби у контролі, уникнення самотності.
Автономія	Збереження автономії та окремої ідентичності.	Втрата власного "Я", розчинення у партнері.
Основа	Довіра, повага до особистих кордонів, свобода.	Страх, маніпуляція, потреба в постійному контролі.

Справжня любов дарує свободу і можливість росту, тоді як співзалежність ув'язнює у тривозі та контролі.

Ключем до здорових стосунків є розвиток автономії та здорової окремої особистості (*диференціація*) [1,2].

➤ Особисті кордони: чітке встановлення правил для самозахисту та збереження власного емоційного простору.

➤ Диференціація (М. Боуен): здатність зберігати спокій і власну думку, навіть якщо партнер емоційно засмучений чи не згоден.

- Зріла комунікація: необхідна асертивність — уміння чітко, шанобливо та прямо висловлювати власні потреби.
- Самопізнання: визначення власних бажань, цінностей та цілей незалежно від партнера.
- Навичка «Ні»: практикувати відмову від дій чи прохань, які суперечать власним інтересам або порушують кордони.
- Розвиток власної сфери «Я»: активне відновлення та підтримка друзів, хобі та інтересів, які не включають партнера.
- Професійна допомога: у складних випадках необхідне звернення до фахівця для опрацювання ранніх, дезадаптивних схем прив'язаності.

Висновки. Справжня любов кардинально відрізняється від деструктивної співзалежності. Справжня любов — це не злиття двох людей в одну нероздільну істоту, а зустріч двох цілісних, незалежних особистостей, які свідомо обирають спільний шлях, зберігаючи при цьому власну автономію. Справжня, зріла любов не ґрунтується на страху; вона є актом вибору, що дарує обом партнерам свободу для особистісного росту. Перехід від співзалежності до автономної близькості є критичним кроком на шляху до емоційної зрілості та побудови стійких, життєздатних стосунків.

Список використаних джерел

1. Левін, А., Геллер, Р. Стилі прив'язаності: новий науковий підхід до дорослих стосунків. Київ : Наш формат, 2020. 256 с.
2. Титаренко, Т. М. Життєвий світ особистості у психологічному вимірі : монографія. Київ : Либідь, 2011. 376 с.
3. Bowlby, J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. New York : Basic Books, 1988. 216 p.

Володимир БОГОМАЗ

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail: vbogomaz7@gmail.com

Науковий керівник:

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

кандидат психологічних наук, доцент

Хмельницький національний університет

E-mail: havrylkevychv@khnmu.edu.ua

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Постановка проблеми. Війна в Україні спричинила масштабні процеси внутрішньої міграції, що зумовило різке збільшення кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Вимушена зміна місця проживання, втрата майна, соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього та тривалий стрес можуть спричинити широкий спектр емоційних порушень. Стан людей змінюється як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі.

Емоційний стан ВПО сьогодні є однією з ключових сфер зосередження психологічної науки та практики. Можливі високі рівні тривожності, депресивних проявів, психофізіологічного виснаження істотно знижують якість життя, ускладнюють процес адаптації ВПО до нових обставин. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають дослідження, спрямовані на виявлення реального емоційного стану ВПО та визначення напрямів його подальшої корекції.

Мета нашого дослідження визначення рівня тривожності, депресивних тенденцій та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Виклад основного матеріалу. У проведеному нами емпіричному дослідженні взяли участь 36 внутрішньо переміщених осіб, 4 чоловіки та 32 жінки. Вік учасників від 21 року до 80 років. Середній вік становив 65 років. Частина респондентів має статус ВПО з 2014 року, інші — з 2022 року.

Для первинної діагностики емоційного стану респондентів застосовано такі методики: шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна; шкала самооцінки депресії Вільяма Зунга (адаптація Т. І. Балашової);

госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) взяті зі «Збірника методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців».

1. Рівень реактивної та особистісної тривожності (шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна).

Середній показник реактивної тривожності становив 53 бали, що суттєво перевищує межу високої тривожності (45+). Це свідчить про інтенсивне ситуативне емоційне напруження, викликане реальними життєвими загрозами, невизначеністю майбутнього та соціально-психологічною нестабільністю.

Середній показник особистісної тривожності — 54 бали, що також відповідає високому рівню. Це демонструє стабільну схильність до тривожних переживань, підвищену чутливість до стресових подій та очікування небезпеки навіть за відсутності реальної загрози.

Такі показники характерні для осіб, які тривалий час перебувають у стані невизначеності та мають знижені адаптаційні ресурси, зокрема для людей похилого віку.

2. Депресивні прояви за методикою В. Зунга (адаптація Т. Балашової).

Середній показник становив 54 бали, що відповідає зоні «незначне, але чітке зниження настрою». Це не клінічна депресія, однак дані свідчать про стійкі ознаки емоційної пригніченості, втому, зниження мотивації та песимістичне сприйняття майбутнього.

Такі значення характерні для людей, які протягом тривалого часу перебувають під впливом хронічного стресу.

3. Рівні тривоги й депресії за госпітальною шкалою HADS.

За субшкалою депресії середній показник становить 11 балів, що відповідає клінічно вираженій депресії.

За субшкалою тривоги середній показник становить 8 балів, що відповідає субклінічно вираженій тривозі.

На відміну від шкали Спілбергера, HADS чіткіше диференціює депресивний компонент та фіксує симптоми, що вже мають клінічний характер.

Узагальнення даних дозволяє сформулювати такі висновки про емоційний стан людей, які взяли участь у нашому емпіричному дослідженні:

— високий рівень реактивної та особистісної тривожності;

- наявність стабільних депресивних тенденцій;
- у частини респондентів — клінічно виражена депресія;
- значне емоційне виснаження.

Отримані дані узгоджуються з міжнародними дослідженнями, які свідчать, що вимушене переміщення, втрата середовища проживання та тривале перебування в умовах невпевненості є факторами ризику розвитку тривожно-депресивних розладів.

Висновки. Емпіричне дослідження емоційного стану внутрішньо переміщених осіб показало, що респонденти перебувають у стані високого емоційного напруження та потребують системної психологічної підтримки. Високі рівні тривожності за шкалою Спілбергера — Ханіна та виражені депресивні прояви за шкалою HADS підтверджують наявність ризиків для емоційного здоров'я.

Дані свідчать про актуальність подальших корекційних заходів. Одним з таких заходів на нашу думку, можуть бути релігійно-екзистенційні просвітницькі заняття, які орієнтовані на формування сенсу, внутрішньої опори та духовно-екзистенційної стабільності. Ми примускаємо, що такі зайняття здатні підвищити рівень психологічної стійкості, зменшити тривожність, покращити емоційне самопочуття та сприяти адаптації ВПО до нових умов життя.

Список використаної літератури

1. Міністерство оборони України. Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ, 2016.
2. Пинчук, І. Я., Черняк, І. В. Посттравматичний стресовий розлад: сучасні підходи до діагностики та терапії. Київ, 2016.
3. Титаренко, Т. М. Життєвий світ особистості: концепція, діагностика, психокорекція. Київ: Либідь, 2012.
4. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E. Manual for the State–Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1970.
5. Zigmond, A. S., Snaith, R. P. «The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS).» Acta Psychiatrica Scandinavica, 1983, 67(6), 361–370.

6. Zung, W. W. K. «A Self-Rating Depression Scale.» Archives of General Psychiatry, 1965, 12(1), 63–70.

Олександра БОНДАР

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: bondar.sasha.yur@gmail.com

Науковий керівник:

Наталія БЕРЕГОВА

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,*

Хмельницький національний університет

E-mail: n_beregova@ukr.net

НЕЙРОВІДМІННІСТЬ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕНОЇ ВРАЗЛИВОСТІ ДО ГАДЖЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Постановка проблеми. Сучасне поширення смартфонів, онлайн-платформ і ігор змінило щоденну поведінку людей і породило нові форми проблемного користування - від надмірного часу в мережі до клінічно значущих адикційних проявів. Водночас увага дослідників і практиків переважно зосереджена на загальних популяціях, тоді як люди з нейровідмінністю (зокрема ті, хто має симптоми РДУГ, РАС та інші нейроповедінкові особливості) стикаються з особливими когнітивними, емоційними та сенсорними потребами, які можуть змінювати їхню взаємодію з цифровим середовищем.

Незважаючи на окремі емпіричні свідчення про підвищений ризик проблемного користування серед нейродивергентних осіб, механізми цього зв'язку лишаються недостатньо з'ясованими: не вистачає систематичних порівнянь, довготривалих спостережень і досліджень, що враховують профілі саморегуляції, сенсорну чутливість та мотиваційні стратегії компенсації. Це створює пролом між клінічними рекомендаціями і реальними потребами цієї групи - як у профілактиці,

так і в практиці втручань. Тому, існує нагальна потреба у цілеспрямованих роботах, які виявлять фактори вразливості та захисні механізми у нейровідмінних користувачів, щоб обґрунтувати адаптовані підходи до попередження й корекції гаджет-залежності.

Виклад основного матеріалу. Нейровідмінність - це описова рамка, яка змінює спосіб погляду на різноманіття людських нейропроцесів: замість того, щоб сприймати відмінності в мисленні, увазі чи соціальній взаємодії як патологію, її розглядають як частину нормальної варіативності нервової системи [4]. З цього випливає важливий ускладнювальний момент для психологічних досліджень: те, що для однієї людини є адаптивною або нейтральною рисою (наприклад, глибока фокусованість або потреба в передбачуваному середовищі), для іншої - може стати джерелом труднощів у сучасному соціотехнічному середовищі. Двома найпоширенішими категоріями, які найчастіше згадують у контексті нейродиверсності, є розлад дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) і розлади аутистичного спектра (РАС).

Розлад дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) - це хронічний нейророзвитковий розлад, який проявляється у труднощах з концентрацією уваги, імпульсивністю та підвищеною активністю. Основні симптоми: неуважність і гіперактивність/імпульсивність, що можуть мати різну вираженість [5, с. 21-27]. Тобто, коли середовище пропонує нескінченний потік коротких стимулів: повідомлень, оновлень, лайків, ці стимули легко збуджують нервову систему, яка вже має схильність шукати миттєве підкріплення. З цього ж випливає, що інтервенції повинні враховувати не лише поведінкові звички, але й особливості уваги й самоконтролю.

Розлади аутистичного спектру (РАС) - це нейророзвиткові розлади, що характеризуються порушеннями соціальної комунікації, обмеженим колом інтересів та повторюваною поведінкою [5, с. 11-20]. У людей з РАС акценти інші, але потенційно не менш релевантні для проблемного використання гаджетів. Часто спостерігаються сенсорні чутливості або, навпаки, сенсорне прагнення, структурна потреба в передбачуваності й інтенсивні вузькі інтереси. Ці риси можуть робити віртуальний світ одночасно привабливим і безпечним: екран дає чіткі правила взаємодії, передбачуваний зворотний зв'язок і можливість регулювати

інтенсивність соціального контакту. Тому гаджети часто виконують роль компенсації - вони зменшують тривогу, забезпечують комфортне сенсорне середовище або дозволяють докладно досліджувати предмет інтересу [2].

Номофобія - термін, що використовують для позначення страху чи сильного занепокоєння, пов'язаного із втратою доступу до мобільного телефону. Однак це не лише “страх загубити телефон”: за ним часто стоїть ширша сукупність переживань: тривога щодо соціальної ізоляції, страх пропустити важливу інформацію, або відчуття втрати контролю. У найгостріших проявах номофобія може викликати панічні реакції, порушувати сон і щоденне функціонування; у легших же просто стимулює постійні перевірки й переривання завдань. Важливо розуміти номофобію як континуум: від нормальної турботи й адаптивних перевірок до дисфункціонального патерну, що підживлюється соціальними й технологічними факторами одночасно [4, с. 278-279].

Екран може давати передбачуваність взаємодії, контроль над інтенсивністю стимулів і доступ до спеціалізованих інструментів (навчальних додатків, тематичних спільнот), тож його роль часто має подвійний характер - і ресурс, і потенційний ризик одночасно. Разом із корисністю й очевидними перевагами стоять і добре задокументовані ризики: формування надмірного патерну використання, порушення сну, витіснення базових життєвих функцій та підсилення імпульсивної поведінки, особливо у людей із профілем, ближчим до РДУГ. Для дорослих нейровідмінних осіб ці загрози реалізуються через ті ж самі вразливості, але в інших контекстах - робочих завдань, побутових обов'язків, соціальної ролі. Тому підхід “заборонити або дозволити за годинами” виявляється недостатнім: важливіша функціональна оцінка використання екрану - навіщо і в яких умовах людина його використовує, яку потребу це задовольняє і які альтернативи можливі [1].

У дослідженні Panagiotidi та Overton (2020) опитано 273 дорослих (18–70 років) із використанням визнаних інструментів - Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS) для оцінки рис РДУГ та шкал Smartphone Addiction Scale (SAS) і MPPUS для вимірювання проблемного користування телефоном. Результати демонструють стійку позитивну кореляцію між індексом рис РДУГ і показниками проблемного використання смартфона; важливо, що саме симптоми неувважності виявилися

найсильнішими предикторами ризику, тоді як гіперактивно-імпульсивний компонент відіграє менш виражену роль. Крім того, молодший вік посилює цей зв'язок, що вказує на взаємодію вікових факторів і когнітивних складнощів у формуванні патернів надмірного користування [3].

Профілактика має бути функціональною й індивідуалізованою: перш ніж “відрікатися” від телефону, варто з'ясувати, яку потребу він задовольняє (регуляція емоцій, сенсорний комфорт, соціальна підтримка або уникнення нудьги) і замінити цю функцію безпечнішою альтернативою. Практичні кроки - короткі сесії з таймером, Pomodoro для роботи, ліміти в програмах, режим “не турбувати”, сірий дисплей, блокувальники повідомлень, телефон у іншій кімнаті під час сну/роботи. Для людей із профілем РДУГ корисні структуровані ритуали початку й завершення сесій, зовнішні нагадування і тренування уваги; для тих, хто з РАС - чіткі правила, візуальні розклади й сенсорні альтернативи (пауза з тактильними вправами, шумопоглинальні паузи). Важливо навчати навичок саморегуляції поступово - через спільну практику з близькими або коучем, відпрацьовуючи сигнали завершення і заміну поведінки, та поєднувати це з поліпшенням сну, фізичної активності й соціальної взаємодії офлайн. Якщо самостійні заходи не діють або ситуація погіршується, доцільно залучити фахівця (психотерапевт або спеціаліст з поведінкових залежностей) для адаптованої програми інтервенцій [2; 3; 4, с. 279].

Висновки. Отже, нейровідмінність виступає важливим чинником, який підсилює вразливість до гаджет-залежності: особливості уваги, саморегуляції та сенсорної обробки формують підґрунтя, на якому цифрове середовище діє інтенсивніше. Водночас екран може виконувати і корисні функції - допомагати в емоційній регуляції, забезпечувати передбачуваність або спрощувати соціальну взаємодію. Саме тому індивідуалізовані стратегії профілактики, що поєднують розвиток навичок самоконтролю та структуроване, функціональне використання гаджетів, дозволяють не лише зменшити ризик залежності, а й підтримати психологічне благополуччя, стабільність щоденних рутин і якість життя нейровідмінних дорослих у цілому.

Список використаних джерел:

1. Martinelli K. Neurodivergent Kids and Screen Time. Embracing the benefits while building a balance. URL: <https://childmind.org/article/screens-and-neurodivergent-kids/>

2. Murray A., Mannion A., June L Chen, Leader G. Gaming Disorder in Adults with Autism Spectrum Disorder. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9114087/>

3. Panagiotidi, M., Overton, P. Attention deficit hyperactivity symptoms predict problematic mobile phone use. Curr Psychol 41, 2765–2771, 2022. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-020-00785-2>

4. Єременко Д. Залежність від мобільного телефону. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, вип. 9, грудень 2019, с. 277-281.

5. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків / перекл. з англійської; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. (Серія “Психологія. Психіатрія. Психотерапія”). Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. 112 с.

Наталія БУГАЙЧУК,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
навчально-наукового інституту менеджменту та психології,*

ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

Національної академії педагогічних наук України

E-mail: bunava17@gmail.com

Науковий керівник:

Ольга ПРОСІНА

кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри філософії і освіти

дорослих центрального інституту післядипломної освіти,

ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

Національної академії педагогічних наук України

E-mail: prosina.olga.v@uem.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРЕДСТАВНИКІВ ЛЮДИНООРІЄНТОВАНИХ ПРОФЕСІЙ

Постановка проблеми. На початку 70-х років ХХ ст. американські психологи звернули увагу на те, що у представників людиноорієнтованих професій після кількох років роботи змінюється ставлення до роботи, вони починають втрачати фаховий інтерес до професійного зростання, з'являється байдужість, негатив, зневага. Аналіз цих змін виявив особливу форму стресу, а саме «хворобу спілкування», яку назвали «синдромом вигорання». Синдром емоційного вигорання може з'явитись у будь якої людини, яка працює в соціальній професії та має великі емоційні навантаження: вчителі, соціальні працівники, медичні працівники, пожежники, рятувальники, адміністратори, працівники благодійних організацій, викладачі. Науковець Дж. Шваб доповнив список професій, для яких є характерним ризик появи емоційного вигорання: політики, адвокати, поліцейські, тюремники, торгівельний та обслуговуючий персонал, менеджери. Практична спрямованість вивчення феномену емоційного вигорання зумовлено історико-культурними та соціально-економічними чинниками, які пов'язані із розвитком сфери послуг. Ускладнює роботу спеціалістів в сфері «людина – людина» ще й те, що вони несуть повну юридичну і моральну відповідальність за своїх підопічних.

Виклад основного матеріалу. Серед науковців немає єдиної думки щодо проблеми за яких причин виникає синдром емоційного вигорання. У наукових колах дослідників існують різні думки, однак більшість вчених (О.Грицук, Н.Олійникова, Л.Тищук) притримуються того, що основною причиною вигорання є міжособистісне спілкування з людьми, стресові взаємини у системі «людина – людина» [1; 6; 7]. Деякі науковці важливим фактором розвитку емоційного вигорання вважають емоційну та психологічну перевтому, інші – підкреслюють, що синдром вигорання характеризується розладом не особистості, а її професійної ролі, а деякі – стверджують, що вигорання це професійна криза, яка пов'язана з професійною діяльністю в цілому. В.І.Ковальчук зазначає, що більш схильні до емоційного вигорання люди з певними індивідуальними особливостями: низьким рівнем самооцінки, емоційно чуттєві та вразливі, меланхолійним типом темпераменту. Науковці розглядають емоційне вигорання як складний

багатовимірний конструкт, що виникає в результаті негативних психічних переживань, виснаження від тривалого впливу напруги у міжособистісному спілкуванні, що супроводжується емоційною насиченістю та когнітивною складністю.

Вплив професії на особистість умовно оцінюють як негативний чи позитивний. О.Грицук зазначає, що суб'єктивні, внутрішні фактори – особисті характеристики наприклад вчителя, куди входять: особливості ціннісно-мотиваційної сфери, емоційні особливості – біогенні, які провокують надмірну чутливість до певних і, значною мірою, природних труднощів діяльності, схильність до емоційної ригідності, і соціогенні – вміння та навички використання суб'єктом прийомів і способів саморегуляції емоційних станів, в першу чергу, несприятливих [1]. Емоційне вигорання виникає швидше у тих, хто більш емоційно стриманий. Кожна стресова ситуація у професійній діяльності позначається на психоемоційному стані, викликає інтенсивні переживання, безсоння. Це призводить до виснаження психічних та емоційних ресурсів, до потреби в економії власних сил, вдаючись до механізмів психічного захисту. У людей імпульсивних, емоційно гнучких, чуттєвих, чуйних розвиток симптомів вигорання проходить повільніше.

З іншого боку, синдром виникає у людей, які сприймають обставини професійної діяльності надто емоційно. Це часто властиво молодим фахівцям з підвищеною відповідальністю щодо виконання обов'язків. Результатом такої діяльності є розвиток наступних симптомів вигорання: почуття емоційного виснаження; негативного самосприйняття у професійному плані та заниженої самооцінки; імпульсивних поведінкових проявів тощо О.Домброва зауважує, що також серед факторів виникнення емоційного вигорання є невдоволення вибраною професією. Отже, підсвідомо фахівець спрямований на те, щоб безвідповідально ставитися до виконуваних обов'язків. Підсилити симптоматику може внутрішній конфлікт між реальними умовами роботи та бажаними (коло обов'язків, розмір заробітної плати, незручний графік) [2].

Питанню емоційного вигорання присвячено ряд досліджень в сфері людиноорієнтованих професій. Зокрема, Т.О.Ковальковою проведено дослідження термінальних та інструментальних цінностей вчителів старших класів, у яких

присутнє емоційне вигорання та тих, у яких даний синдром відсутній. Науковець встановила значні відмінності між ціннісними орієнтаціями жінок та чоловіків-вчителів та здійснила порівняльний аналіз особливостей показників сформованості ціннісно-смыслові сфери між Я-реальним та Я-ідеальним вчителів [3;4;5]. В своєму дослідженні Т.О.Ковалькова визначила рівень формування компонентів синдрому емоційного вигорання, таких як «напруга», «резистенція» та «виснаження» за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В.Бойко. Згідно проведеного тестування, емоційне вигорання відсутнє у 28,9% вчителів, «напруга» спостерігається у 15,1%, «резистенція» є у 37,7%, «виснаження» – у 18,3% педагогів. Отже, домінуючим компонентом у синдромі емоційного вигорання вчителів старших класів є «резистенція», яка характеризується згортанням професійних обов'язків, зменшенням міжособистісної комунікації, розширенням сфери економії емоцій, бажанням бути на самоті, неадекватним емоційним реагуванням, тощо [5]. Також були досліджені термінальні та інструментальні цінності педагогів. Науковець стверджує, що «найменш важливими термінальними цінностями для вчителів старших класів, у яких присутнє емоційне вигорання, є пасивні цінності – щастя інших, орієнтація на професійну самореалізацію – матеріально забезпечене життя, пізнання, розвиток. Щодо вчителів у яких відсутнє емоційне вигорання, то для них найменш властивими є такі цінності як: свобода, розваги, суспільне визнання, такі пасивні, «абстрактні» цінності як: краса природи і мистецтва, а також індивідуальні цінності, такі як, наприклад, впевненість у собі.

Висновки. Таким чином, фактори, що ініціюють виникнення синдрому вигорання, є як особливості професійної діяльності, так і індивідуальні характеристики самих професіоналів. Синдром вигорання розглядається як особистісна деформація в результаті надмірної емоційної віддачі або стресових професійних стосунків у системі «людина-людина». Наслідками емоційного вигорання можуть бути психосоматичні порушення та психологічні (когнітивні, емоційні, мотиваційні) зміни особистості. Виникаючи як психологічний захист, емоційне вигорання обмежує особистісний зріст, з'являються негативні наслідки, як відмова брати відповідальність як за свої вчинки та за своє життя.

Список використаних джерел:

1. Грицук О. В. Психологічний тренінг як засіб розвитку емоційної сфери та профілактики емоційного вигорання вчителів // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 43(1). С. 68-72. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2012_43\(1\)___12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2012_43(1)___12). (дата звернення 09.11.2025).
2. Домброва О. До проблеми «емоційного вигорання» вчителя // Педагогічне Криворіжжя. 2015. № 1. С. 49
3. Ковалькова Т.О. Вивчення передумов та симптомів синдрому емоційного вигорання у викладачів вищих навчальних закладів // Правничий вісник Університету «КРОК» Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». 2016. Вип.25. С. 191-198. Режим доступу: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova_0039.pdf (дата звернення 07.11.2025).
4. Ковалькова Т.О. Вивчення синдрому емоційного вигорання у педагогічних фахівців // Правничий вісник Університету «КРОК» Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 24. 2016. С. 254-260. Режим доступу: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova_0033.pdf (дата звернення 09.11.2025).
5. Ковалькова Т.О. Ціннісні орієнтації особистості як чинник запобігання емоційного вигорання вчителів // Правничий вісник Університету "КРОК" : Збірник наукових праць. 2017. Вип. 29. С. 214-222. Режим доступу: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova_0048.pdf (дата звернення 02.11.2025).
6. Олійникова Н.Д. Методичні рекомендації щодо профілактики та зниження шкоди синдрому професійного вигорання у педагогічних працівників: посібник для фахівців психологічної служби, педагогічних працівників. Первомайськ, 2011. 52 с.
7. Тищук Л. Професійне вигорання: як йому запобігти // Дошкільне виховання. 2011. № 10. С. 10.

Валентина БУРКІВСЬКА

*Курсантка факультету забезпечення оперативно-службової діяльності
Національна академія Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького
E-mail: valjaburkiwska2006@gmail.com*

Науковий керівник:

Артем МАКОВСЬКИЙ

*старший викладач кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних дисциплін,
доктор філософії з психології
Національна академія державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького
E-mail: makovski2017@ukr.net*

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У ПІДГОТОВЦІ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Актуальність представленої проблеми полягає в необхідності підготовки фахівців-психологів до роботи в сучасному світі який характеризується нестабільністю, невизначеністю та високим рівнем стресу. Сьогодні традиційні, що застосовуються у ВНЗ методи не забезпечують достатнього рівня формування практичних компетенцій та готовності до професійних викликів. Інноваційно-психологічні технології пропонують моделі, що дозволяють перейти від засвоєння теорії до відпрацювання навичок у безпечному, контрольованому середовищі. Важливим елементом підготовки є розвиток soft skills, які забезпечують ефективність діяльності фахівця-психолога. Сучасна підготовка психологів повинна фокусуватися на практико орієнтованості. Для цього слід використовувати технології моделювання, які дають чіткий зворотний зв'язок для виявлення і виправлення помилок. Завдяки VR-інструментам фахівці можуть безпечно відпрацьовувати складні та не екологічні кейси.

Головна мета навчання – підготувати високо адаптивного, компетентного та етично відповідального фахівця, здатного до постійного самовдосконалення. З-поміж наявних освітніх технологій та методів проблемне навчання – це цілісна

дидактична система, що ґрунтується на логіко-психологічних закономірностях творчого засвоєння знань у навчальній діяльності [1].

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи психолого-педагогічну літературу можна стверджувати що доцільним та раціональним на сучасному етапі підготовки фахівців-психологів є використання наступних методів та підходів:

1. Особистісно-орієнтований підхід – цей підхід у підготовці психологів є фундаментально важливим, оскільки він корениться у філософії гуманістичної психології. Навчання розглядається як процес самоактуалізації, де фахівець не лише отримує знання, а конструює власний шлях до професійної компетентності.

2. Компетентнісно-розвивальний підхід – фокусується не на передачі академічної інформації, а на активному формуванні ключових компетенцій (наприклад діагностичних, інтервенційних, етичних). Це означає, що студент переходить із ролі пасивного слухача в роль активного дослідника та розробника рішень. Цей підхід розвиває здатність до системного мислення, гнучкості та саморегуляції, які є критичними для психолога, що працює зі складними, емоційно насиченими випадками, де стандартні алгоритми неефективні.

3. Практико-орієнтований підхід – цей підхід має на меті ліквідувати розрив між академічною теорією та клінічною діяльністю. Майбутній фахівець вчиться інтегрувати дослідницькі методи безпосередньо у свою практику. Прикладом може бути розробка та тестування студентом малої програми психологічної інтервенції для конкретної цільової групи (наприклад, подолання наслідків хронічного стресу) з подальшим емпіричним доведенням її ефективності.

4. Проєктний метод та диференціація – проєктне навчання це форма навчання через діяльність (Learning by Doing), що стимулює внутрішню мотивацію завдяки створенню цілісного, завершеного продукту (наприклад, психологічної програми підтримки, навчального курсу). Диференційоване навчання визнає індивідуальні потреби та сильні сторони фахівців, надаючи їм свободу у виборі методик, темпу і способу презентації результату. Поєднання цих методів виховує фахівця, який здатний створювати індивідуалізовані, кастомізовані інтервенції (проєкти), а не просто застосовувати загальні інструкції [2].

Висновки. Отже, впровадження інноваційних технологій у підготовці психологів є необхідним, оскільки традиційні методи не забезпечують належної

готовності фахівців до роботи в умовах нестабільного світу. Нова парадигма навчання базується на компетентнісно-розвивальному підході, який поєднує симуляційне навчання для відпрацювання практичних навичок з особистісно-орієнтованими методами (рефлексія, супервізія). Таким чином, інноваційні технології формують адаптивного, компетентного та цілісного фахівця, що гарантує високі стандарти безпеки та якості надання психологічної допомоги.

Список використаних джерел:

1. Мішенюк Р., Глухманюк О. Освітні інновації у підготовці представників сектору безпеки та оборони України. *Наука і техніка сьогодні*. №7(21). 2023 С.394-402. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-7\(21\)-394-402](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-7(21)-394-402)
2. Васильєва О. Упровадження інноваційних технологій в систему професійної підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 56. С. 62-70. URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/488/472>

Дарина БУЦЬ

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: dasha27buts@gmail.com

Науковий керівник:

Таїсія КОМАР

завідувачка кафедри психології та педагогіки,

доктор психологічних наук, професор,

Хмельницький національний університет

E-mail: komart@khnmu.edu.ua

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА АДАПТИВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Постановка проблеми. У сучасних умовах військової агресії та інтенсивної служби на державному кордоні, військовослужбовці Державної прикордонної служби України (ДПСУ) стикаються з високим рівнем стресових факторів, які можуть негативно впливати на їхню психологічну стійкість, когнітивні функції, працездатність та загальний рівень адаптивності. Ситуації підвищеного ризику, інтенсивне виконання службових обов'язків, взаємодія з цивільним населенням у кризових умовах та постійна загроза життю формують специфічний психологічний клімат, який вимагає адекватного реагування та своєчасної психологічної підтримки.

Згідно з дослідженнями психологів військових структур, понад 60% військовослужбовців, які перебувають у зоні підвищеної бойової готовності, відзначають прояви тривожності, емоційного виснаження та зниження ефективності службової діяльності [1, с. 46]. В умовах ДПСУ це проявляється в зниженні швидкості прийняття рішень, збільшенні кількості службових помилок та виникненні конфліктів у колективі. Таким чином, актуальність теми впливу психологічних тренінгів на стресостійкість та адаптивність військовослужбовців є надзвичайно високою, і, з огляду на це постає питання: як саме психологічні тренінги можуть бути інтегровані в підготовку прикордонників, яке їх спрямування і механізми дії, аби підвищити стресостійкість і адаптивність персоналу ДПСУ?

Виклад основного матеріалу. Психологічні тренінги – це цілеспрямовані програми, що навчають навичкам регуляції емоцій, самоконтролю, ментальної гнучкості, усвідомленості (mindfulness), когнітивним стратегіям поведінки під тиском. У військовому середовищі країн світу такі тренінги досить активно застосовуються: наприклад, психологи армії США довели, що майндфулнес-тренінги серед військовослужбовців сприяють покращенню уваги, когнітивної стійкості та зниженню рівня тривожності в умовах високого навантаження [5, с. 132].

Психологічні тренінги в українських військових структурах спрямовані на підвищення рівня стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції та адаптивної поведінки в екстремальних умовах. За визначенням психологів, стресостійкість є здатністю військовослужбовця ефективно функціонувати під впливом психотравмуючих факторів, зберігаючи контроль над власною поведінкою та прийняттям рішень [4, с. 159]. Адаптивність у свою чергу характеризується здатністю швидко та адекватно реагувати на нові або змінені умови служби, зменшуючи негативні психологічні та фізіологічні наслідки стресу [4, с. 161].

У контексті служби прикордонників важливо, щоб психологічні тренінги були адаптовані до специфіки їх робочих обов'язків: режим роботи, взаємодія з цивільним населенням, нестандартні ситуації (нарушення кордону, кримінальна активність, гуманітарні завдання). Емпіричні дані вказують, що серед компетенцій, яким варто приділяти увагу, є: саморегуляція, ментальна гнучкість та сила характеру. Тому, практичне застосування тренінгів у ДПСУ передбачає комплексну роботу за кількома напрямками:

1. **Розвиток емоційної саморегуляції та усвідомленості.** Психологічні тренінги використовують техніки дихання, релаксації, медитації та когнітивної перебудови, що дозволяє військовослужбовцям контролювати рівень тривоги та агресії у критичних ситуаціях. Наприклад, згідно з дослідженнями, військовослужбовці, які пройшли курс тренінгів з медитативних практик, показали зниження рівня суб'єктивного стресу на 28% у порівнянні з контрольною групою [3, с. 74].

2. **Формування навичок адаптивної поведінки.** Тренінги передбачають навчання швидкому прийняттю рішень, критичному мисленню та командній взаємодії у стресових умовах. Приміром, у експериментальній групі персоналу НАДПСУ, що проходила психологічний тренінг протягом 2 тижнів (30 осіб), за результатами тестування рівень високої адаптивності зріс з 14,9% до 41,8%, а середній рівень – з 38,8% до 45,2%.

3. **Розвиток стійкості до професійного вигорання.** Постійний контакт з ризикованими ситуаціями, обмежений відпочинок та високі вимоги служби формують умови для розвитку професійного вигорання. Психологічні тренінги включають практики управління часом, встановлення реалістичних цілей та

підтримку взаємин у колективі. Згідно з опублікованими даними Наукового центру психологічної служби ЗСУ, систематичне проведення тренінгів дозволяє зменшити прояви емоційного виснаження у військовослужбовців на 35-40% [2, с. 127].

4. Практичні методи тренінгів у ДПСУ. До ефективних методів належать: рольові ігри, симуляційні сценарії, кейс-методи, тренування комунікативних навичок у стресових умовах, психоосвітні лекції та індивідуальні консультації. Наприклад, під час тренінгів із моделювання кризових ситуацій, військовослужбовці ДПСУ відпрацьовують сценарії реагування на спроби незаконного перетину кордону або на надзвичайні події у прикордонній зоні. Такі тренінги дозволяють не лише підвищити професійну підготовку, а й зміцнити психологічну стійкість.

5. Фактичні дані ефективності тренінгів. У дослідженні групи прикордонників, які брали участь у психологічних тренінгах, було зафіксовано: підвищення рівня самоконтролю та емоційної регуляції на 31%; зменшення проявів тривожності на 27%; поліпшення показників командної взаємодії на 22% тощо. Ці результати свідчать про значне покращення як індивідуальної стресостійкості, так і колективної адаптивності [4, с. 169].

Особливо важливо зазначити роль психологічних тренінгів у контексті сучасних умов військової служби України. Служба у ДПСУ в умовах збройного конфлікту потребує від військовослужбовців не лише фізичної підготовки, а й високого рівня психологічної готовності. Психологічна підтримка, у тому числі через тренінги, дозволяє мінімізувати ризики розвитку посттравматичних стресових розладів та підвищити рівень бойової ефективності військовослужбовців.

Висновки. Психологічні тренінги є ефективним інструментом підвищення стресостійкості та адаптивності військовослужбовців ДПСУ. Вони дозволяють зменшити негативний вплив стресових факторів, зміцнити емоційний контроль та саморегуляцію, розвинути навички швидкого прийняття рішень у кризових ситуаціях та покращити командну взаємодію.

Впровадження систематичних психологічних тренінгів у ДПСУ є доцільним і необхідним кроком для забезпечення готовності військовослужбовців до виконання завдань у складних та нестабільних умовах. Результати досліджень

показують, що тренінги не лише підвищують індивідуальну стресостійкість, а й зміцнюють колективну адаптивність, що безпосередньо впливає на безпеку та ефективність прикордонної служби.

Отже, психологічні тренінги варто розглядати як невід'ємну частину системи професійної підготовки прикордонників, що сприяє не тільки підвищенню оперативної ефективності, а й збереженню психічного здоров'я військовослужбовців у сучасних умовах служби.

Список використаних джерел:

1. Василенко С. Особливості впливу стресогенних умов професійної діяльності на психіку військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. 45-50 с.

2. Головне управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ спільно з головним військово-медичним управлінням. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців ЗСУ щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. Київ, 327 с. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/08/Посібник-ПП-у-ЗСУ-13.04.2023.pdf> (дата звернення: 08.11.2025)

3. Кокун О. М. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення. Київ: *НДЦ ГП ЗСУ*, 2017. 282 с.

4. Романовська Л. В. Рівень тривожності та стресостійкість як детермінанти збереження психологічного здоров'я майбутніх офіцерів-прикордонників. *Проблеми сучасної психології*, 2022. Вип. 58. 158-178 с.

5. Baer R. A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 2003. 125-143 pp.

Анастасія ВАРШАВСЬКА, Анастасія ВОЛКОВА
здобувачки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет
E-mail: AsiiaVolkova32@gmail.com

Науковий керівник:

Дарія КАРПОВА

доктор філософії з психології,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

E-mail: karpovada@khnmu.edu.ua

ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ОЦІНКИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми: Професійна підготовка майбутніх психологів є багатогранним процесом, що включає не лише засвоєння академічних знань і практичних навичок, але й формування ключових особистісних якостей, які забезпечують успішність у взаємодії з клієнтами. Одним із найбільш значущих психологічних предикторів професійної компетентності є самоефективність. Для студентів-психологів високий рівень самоефективності є критично важливим, оскільки їхня майбутня діяльність пов'язана з високою емоційною напругою, необхідністю прийняття рішень в умовах невизначеності та постійним саморозвитком. Недостатня віра у власні сили може призводити до унікаючої поведінки, зниження якості навчання та професійного вигорання ще на етапі становлення. Діагностика самоефективності дозволяє прогнозувати академічну успішність, рівень професійної компетентності та потреби в психологічній підтримці.

Виклад основного матеріалу. Теорія самоефективності, розроблена Альбертом Бандурою в рамках соціально-когнітивного підходу, визначає її як віру індивіда у свою здатність успішно організувати та виконати дії, необхідні для досягнення бажаних результатів. Важливо підкреслити, що самоефективність – це не оцінка наявних навичок, а оцінка впевненості у можливості їх застосування в конкретних, часто стресових, умовах [1].

Самоефективність психолога має диференційований характер і може бути розглянута на кількох рівнях [3,4].:

1. **Академічна самоефективність:** Впевненість у засвоєнні складного теоретичного матеріалу (психологічні теорії, статистика), успішному складанні іспитів та написанні науково-дослідних робіт.

2. **Дослідницька самоефективність:** Впевненість у здатності самостійно планувати, організовувати та проводити емпіричні дослідження, коректно обробляти та інтерпретувати дані.

3. **Консультативна самоефективність:** Найбільш специфічний і важливий вид. Це віра у здатність встановити рапорт із клієнтом, ефективно проводити діагностичні інтерв'ю, застосовувати психотерапевтичні техніки, адекватно реагувати на складні клієнтські ситуації та сприяти позитивним змінам.

Дослідження показують, що саме консультативна самоефективність тісно корелює з клінічною ефективністю та рівнем емоційного благополуччя самого фахівця. Чотири джерела формування самоефективності, виділені Бандурою (досвід успішного виконання, вікарний досвід, вербальне переконання та фізіологічний стан), є основою для побудови навчальних програм для студентів-психологів [1].

Для діагностики самоефективності було обрано наступний методичний інструментарій, апробований на вибірці студентів психологічного факультету, а саме 3-й та 4-й курси:

1. **Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSES)** Р. Шварцера та М. Єрусалема (адаптована). Ця методика дозволяє оцінити рівень оптимістичної самовпевненості у здатності долати життєві перешкоди та успішно справлятися з новими завданнями [5].

2. **Опитувальник професійної самоефективності** (наприклад, адаптований опитувальник на основі концепції М. G. Tschannen-Moran та А. М. Woolfolk Ноу або авторська анкета), спрямований на оцінку впевненості у виконанні конкретних професійних дій: проведення первинної консультації; використання проєктивних методик; керування груповою динамікою та саморегуляція в емоційно напружених ситуаціях [5].

Емпіричні дані дозволили виявити низку важливих тенденцій:

• **Загальна самоефективність:** Середній показник за шкалою GSES у групі студентів, як правило, знаходиться на рівні вище середнього, що свідчить про

загальну оптимістичну налаштованість та активну життєву позицію, характерну для осіб, що свідомо обрали допомагаючу професію.

- Диференціація професійної самоефективності: Було виявлено значну нерівномірність у самооцінці здатності до виконання різних професійних завдань. Найвищі показники зафіксовані у сферах, де студенти мають найбільший навчальний досвід, наприклад, теоретична інтерпретація випадків та написання навчальних робіт.

- Зони ризику (низька самоефективність): Найнижчі показники впевненості зазвичай демонструються у завданнях, що вимагають безпосередньої взаємодії та емоційного включення: використання нових психотерапевтичних методів та робота з клієнтами, які чинять опір (показники $M < 3.0$ за 5-бальною шкалою). Цей факт підкреслює необхідність посилення практичної складової навчання, орієнтованої на реальний досвід.

- Взаємозв'язок із курсом навчання: Спостерігається позитивна динаміка зростання показників самоефективності від 3-го до 4-го курсу, особливо у дослідницькій та діагностичній сферах. Однак, зростання в консультативній сфері є повільнішим, що вказує на недостатній обсяг практичної роботи з реальними або моделюючими клієнтами.

Крім того, виявлено обернений кореляційний зв'язок між низькою самоефективністю та високим рівнем академічної тривожності. Студенти, які менше вірять у свої професійні можливості, більш схильні відчувати стрес та сумніви під час навчального процесу.

Емпіричне дослідження підтверджує, що показники професійної самоефективності закономірно зростають від молодших до старших курсів, що свідчить про позитивний вплив навчального процесу та набуття практичного досвіду на їхню віру у власні сили.

Висновки. Результати діагностики дають практично значущу інформацію для розробки тренінгів підвищення самоефективності. Ці заходи мають бути інтегровані в навчальний план, щоб не лише передавати знання, а й зміцнювати внутрішній ресурс майбутніх фахівців. Таким чином, своєчасна та систематична діагностика самоефективності дозволяє оптимізувати освітній процес та готувати більш компетентних, адаптивних та успішних фахівців у галузі психології.

Список використаних джерел:

1. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84, No. 2. P. 191–215
2. Tschannen-Moran M. Teacher Efficacy: Synthesis of Research and Future Directions. *Educational Psychology Review*. 2011. Vol. 23, No. 2. P. 20–40.
3. Коваленко І. А. Актуальні концепції та моделі розвитку самоєфективності в освітній психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 2, Т. 1. С. 130–135.
4. Концепції освітньої психології : навчальний посібник / за ред. В. В. Рибалки. Київ : Академія, 2022. 512 с.
5. Шварцер Р., Єрусалем М. Шкала загальної самоєфективності : адаптація та валідація в українській вибірці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 6. С. 25–30.

Оксана ВУСАТЮК,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та
спорту Хмельницького національного університету

e-mail: vusatyukoksana@gmail.com

Науковий керівник:

Наталія СУРГУНД,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету

e-mail: surgund1@ukr.net

ФЕНОМЕН ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Постановка проблеми. Актуальність дослідження професійного самовизначення зумовлена стрімким соціально-економічним розвитком

суспільства, яке спирається на високопрофесійно мобільних особистостей, здатних приймати самостійні рішення та готових брати на себе відповідальність за їх реалізацію. Психологічна готовність до конкретного освітнього вибору є вирішальним фактором свободи вибору освітнього шляху. Цей фактор можна охарактеризувати як стійку психологічну рису, властиву певній особистості, тобто певний психологічний стан, що є стабільною характеристикою особистості. Короткострокова готовність, навпаки, – це специфічний психологічний стан, що характеризується конкретними діями суб'єкта та зосередженістю свідомості на виконанні цих дій (специфічними установками).

Це визначення вперше було запропоновано у XX столітті. Слід зазначити, що автори у своєму дослідженні визначають готовність як «...психологічне налаштування на виконання діяльності...наявність певних внутрішніх установок, що сприяють активності, цілеспрямованості та корекції дій суб'єкта». Водночас слід зазначити, що у визначенні цього феномену присутні такі допоміжні фактори: мотивація, що проявляється у формі позитивного ставлення та інтересу до певної сфери діяльності; орієнтири, такі як усвідомлення та розуміння всіх особливостей та професійних вимог даної діяльності. Ці фактори демонструють, що психологічна готовність є складним явищем зі специфічними допоміжними факторами [2].

З точки зору С. Максименка та О. Пелеха, психологічна готовність є «...першорядною передумовою цілеспрямованої діяльності, її норм та її реальності». Водночас ці два автори розрізняють індивідуальний та функціональний підходи до визначення готовності, які суттєво відрізняються.

Готовність до професійного вибору досліджували такі науковці, як В. Кириченко, Д. Закатнов, В. Синявський, Н. Побірченко, М. Тищенко та інші. Їхні праці охоплюють психологічні, педагогічні та соціальні аспекти цього процесу. Н. Побірченко, В. Синявський, М. Тищенко, Б. Федоришин — брали участь у дослідженнях, присвячених психолого-педагогічній підтримці молоді у процесі професійного самовизначення. Їхні роботи охоплюють як теоретичні, так і практичні аспекти профорієнтації [1].

Виклад основного матеріалу. Готовність до вибору кар'єри означає певний рівень соціальної зрілості студента, що характеризується усвідомленням

соціальної значущості освіти, глибиною знань, інтелектуальними здібностями та навичками, творчим мисленням та стійкою спрямованістю на кар'єрний розвиток. Розвиток особистісних якостей відбувається одночасно в процесі формування особистості як суб'єкта професійної діяльності та формування ставлення до себе як до активної особистості, а це означає, що процес кар'єрного самовизначення можна вважати формою розвитку особистості.

Поняття «психологічна готовність» може мати різні значення, але зрештою, вибір освітнього напрямку та майбутньої освітньої траєкторії вимагає обґрунтованого індивідуального рішення. Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що психологічна готовність учнів до вибору кар'єри у старшій школі – це складне явище, тісно пов'язане з їхніми конкретними мотивами, бажаннями, потребами та інтересами [5].

Суть психологічної готовності полягає в морально-психологічних якостях та здібностях особистості, тобто у взаємозв'язку між свідомістю та поведінкою, а також у суб'єктивній та об'єктивній природі свідомості. Психологічна готовність охоплює загальні характеристики людини, включаючи інтелектуальні, емоційні та вольові якості; професійні та моральні переконання; потреби; звички; знання; навички; та співвідношення об'єктивних та суб'єктивних факторів, що сприяють високому рівню психологічної готовності. Психологічна готовність, ситуативний психологічний стан, виникає під час виконання конкретного завдання. Психологічна готовність охоплює як об'єктивні, так і суб'єктивні характеристики, а також вимоги майбутньої ситуації, визначаючи успіх поведінки в певний момент часу [3].

Психологічна готовність охоплює, з одного боку, професійні знання, навички та здібності. З іншого боку, вона охоплює такі риси особистості, як переконання, здібності до навчання, інтереси, спеціалізована пам'ять, навички мислення, увага, навчальний спосіб мислення, працездатність, емоції та моральний потенціал, що сприяють успішному виконанню роботи.

Висновки. Отже, готовність – це сукупність рис особистості, що визначають працездатність людини: позитивне ставлення до роботи, риси особистості, стабільне інтелектуальне сприйняття, накопичені знання та навички у відповідній

галузі, а також специфічні психологічні характеристики в сенсорній та психічній сферах, що відповідають вимогам конкретного виду діяльності.

На формування готовності впливають як внутрішні фактори (риси особистості, здібності, самосвідомість, самоефективність), так і зовнішні фактори (сім'я, освітнє середовище, соціально-економічні умови, культурні цінності). Тому підготовка до кар'єри не є миттєвим процесом. Вона вимагає всебічної психологічної підтримки та сприяє успішному самовизначенню особистості.

Список використаних джерел

1. Ананко Т. Теоретичні аспекти професійної орієнтації в загальноосвітніх навчальних закладах України. *Вища школа*. 2014. № 11/12. С. 91-99.
1. Балацька, Н. І. Професійна орієнтація учнів у сучасних середніх школах Англії: автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки»; Київ. нац. лінгвіст. ун-т. Київ, 2004. 23 с.
2. Закатнов, Д. О. Технології підготовки учнівської молоді до професійного самовизначення : монографія; НАПН України, Ін-т проф.-техн. освіти. Київ : Пед. думка, 2012. 160 с.
3. Пряжников М. С. Особиста професійна перспектива. Професійна діагностика. К.: Ред. загальнопед. газ., 2004. С 20-25.
4. Психодіагностичне забезпечення профорієнтації в системі педагогічної освіти: посібник / Є. В. Єгорова, О. М. Ігнатович, В. В. Кобченко, Н. І. Литвинова, І. Б. Марченко, О. Л. Мерзлякова, В. В. Синявський, Г. П. Татаурова-Осика, А. М. Шевенко; за ред. О. М. Ігнатович. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 228 с.

Діана ГЛАВАЦЬКА, Наталія ГАДЖУН

*Здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: glavatskadiana@gmail.com

Науковий керівник:

Дарія КАРПОВА

доктор філософії з психології,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

E-mail: karpovada@khnmu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД МОЛОДІ

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві молодь перебуває під впливом багатьох стресогенних факторів: інтенсивного навчального навантаження, нестабільної соціальної ситуації, емоційного виснаження, цифрової залежності та постійної інформаційної стимуляції. У цих умовах спостерігається зростання явища прокрастинації — свідомого відкладання виконання завдань, незважаючи на усвідомлення їхньої важливості та негативних наслідків.

Виклад основного матеріалу. З погляду українських дослідників, прокрастинація є результатом дисбалансу між мотиваційною сферою, емоційно-вольовими процесами та когнітивною регуляцією поведінки. Відомий дослідник С. Д. Максименко наголошує, що саме психічні стани, рівень особистісного розвитку та сформованість саморегуляції визначають здатність молодої людини ефективно діяти у складних ситуаціях [1].

Проблема прокрастинації набуває актуальності через її вплив на навчальні результати, самооцінку, психологічне благополуччя та загальний рівень адаптованості молоді. Прокрастинація є складним явищем, яке включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. На думку Пенькової О. В., вона виникає як

механізм уникання — тобто спроба позбавитися негативних емоцій, що супроводжують завдання: страху, невпевненості, сорому або стресу [2]. Таким чином, прокрастинація — це не просто «лінощі», а спосіб психологічного самозахисту. Фахівці виділяють такі основні чинники розвитку прокрастинації серед молоді [3, 4]:

1. Емоційні та мотиваційні чинники:

- Тривожність. Молоді люди часто відкладають завдання, оскільки бояться не відповідати очікуванням або зазнати невдачі. Пенькова підкреслює, що підвищена тривожність прямо пов'язана із зниженням академічної активності

- Стрес і виснаження. За дослідженням Карамушки Л. М., хронічний стрес знижує мотивацію, руйнує працездатність і сприяє переходу до пасивних стратегій поведінки, включно з прокрастинацією

2. Когнітивні чинники:

- Нереалістичні очікування і перфекціонізм. Молодь часто ставить перед собою завищені стандарти, що паралізує дію, адже результат повинен бути «ідеальним».

- Низька стійкість до фрустрації. Уміння переносити труднощі в завданні формується поступово. Якщо воно недостатньо розвинене, студент відкладає роботу, щоб уникнути неприємних емоцій.

3. Регулятивні чинники:

- Недостатня сформованість навичок саморегуляції. Василенко Т. Д. [3] наголошує, що студенти, у яких не сформовані вольові якості (цілеспрямованість, самоконтроль, здатність планувати), значно частіше стикаються з прокрастинацією .

- Порушення планування та організації часу. Брак навичок управління діяльністю призводить до хаотичності та відкладання важливих справ.

Прояви прокрастинації в поведінці молоді - уникання складних або неприємних завдань; пошук «замінників діяльності» - соцмережі, чати, ігри; періодичні сплески діяльності у стані дедлайну; відчуття провини й зниження самооцінки після відкладання.

Пенькова О. В. описала емоційні коливання: від тривоги до апатії. Такі прояви формують замкнене коло: тривога → уникання → тимчасове полегшення → нова тривога → нове уникання [2].

Сучасні психологічні теорії розглядають прокрастинацію не як проблему тайм-менеджменту чи лінощі, а як **стратегію уникнення негативних емоцій** [2, 3]:

- Уникнення дискомфорту (молода людина відкладає завдання, щоб уникнути почуттів, які асоціюються з ним: тривога через очікування, страх невдачі, нудьга від монотонної роботи).

- Тимчасове полегшення (відкладаючи завдання, молода людина отримує миттєве, але короткочасне емоційне полегшення, що діє як позитивне підкріплення для майбутньої прокрастинації. Це створює порочне коло).

- Вплив перфекціонізму (високі вимоги до себе, посилені інтенсивним навчальним навантаженням, часто призводять до перфекціонізму. Страх зробити «неідеально» паралізує, і замість початку роботи виникає прокрастинація (як спосіб уникнути критики чи самоосуду)).

- Миттєве задоволення (соціальні мережі, ігри та відео-контент забезпечують швидке і легке отримання дофаміну (гормону задоволення). Це формує звичку шукати миттєве задоволення (задоволення від скролінгу) на противагу відкладеному задоволенню (винагорода від виконаної, але складної роботи)).

- Проблеми з часовою перспективою (Молодь схильні перебільшувати цінність сьогоденних задоволень і недооцінювати цінність майбутніх результатів. «Я зроблю це пізніше» здається легшим, оскільки негативні наслідки здаються далекими та менш значущими).

- Погіршення самооцінки (відкладання справ призводить до почуття провини, сорому та самокритики. «Я лінивий», «Я нездатний» – такі внутрішні діалоги погіршують самооцінку, що, у свою чергу, знову посилює страх невдачі та провокує новий цикл прокрастинації).

На основі українських досліджень, ми виділили основні шляхи подолання прокрастинації [1- 4]:

1) Розвиток саморегуляції (за Василенко)

- постановка чітких, вимірюваних цілей;
- поступове виконання завдань за принципом «малих кроків»;
- формування вольових якостей і контроль власних дій.

2) Робота з емоційними станами (за Карамушкою)

- керування стресом;
- застосування технік релаксації;
- розвиток навичок емоційної стійкості.

3) Психологічна корекція тривожності (за Пеньковою)

- підвищення впевненості у власних силах;
- робота з негативними переконаннями щодо себе;
- формування здорового ставлення до помилок.

4) Підвищення особистісної відповідальності (за Максименком)

- усвідомлення внутрішньої мотивації;
- розвиток рефлексії власної поведінки;
- формування дорослої я-концепції.

Висновок. Прокрастинація є результатом взаємодії емоційних, когнітивних і регулятивних процесів. Українські дослідники підкреслюють, що це не просто шкідлива звичка, а психологічний механізм уникання, який формується під впливом тривоги, стресу, слабкої саморегуляції та перфекціонізму. Подолання прокрастинації можливе через розвиток вольових якостей, зміцнення емоційної стабільності, формування навичок тайм-менеджменту і підвищення рівня самосвідомості та відповідальності. Комплексний підхід дозволяє молоді не лише позбутися прокрастинації, а й покращити якість життя, підвищити успішність і зміцнити психологічну стійкість. Таким чином, прокрастинація в сучасних умовах є складним психологічним феноменом, який є продуктом взаємодії індивідуальних психологічних особливостей (перфекціонізм, самооцінка) та агресивного зовнішнього середовища (стрес, цифрова стимуляція).

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д. Загальна психологія / Максименко С. Д. – Київ : Центр учбової літератури, 2019. – 580 с.
2. Пенькова О. В. Прокрастинація як психологічна проблема студентської молоді // Молодий вчений. – 2020. – № 4. – С. 321–324.
3. Василенко Т. Д. Саморегуляція поведінки та її роль у подоланні прокрастинації // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2021. – № 12. – С. 105–110.
4. Карамушка Л. М. Психологія професійного стресу. – Київ : Каравела, 2012. – 350 с.

ГОЙ Анастасія

Курсантка факультету забезпечення оперативно-службової діяльності

Національна академія Державної прикордонної

служби України імені Богдана Хмельницького

E-mail: valjaburkiwska2006@gmail.com

Науковий керівник:

Артем МАКОВСЬКИЙ

старший викладач кафедри психології,

педагогіки та соціально-економічних дисциплін, доктор філософії з психології

Національна академія державної прикордонної

служби України імені Богдана Хмельницького

E-mail: makovski2017@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

Постановка проблеми. Психологічна підготовка молоді до сімейного життя починається з уміння розуміти свої емоції та відповідально ставитись до своїх рішень. Підготовка молоді до сімейного життя – це психологічна та

соціальна спроможність особи до вступу у шлюбні стосунки та їх подальшого збереження й розвитку [1]. Ми вважаємо, що це поняття є значно ширшим, ніж просто готовність створити сім'ю, адже воно охоплює як підготовку до партнерства, так і до батьківства. Розуміння поняття «підготовка молоді до сімейного життя» спирається на праці видатних науковців у царині психології, соціології та сімейних взаємин.

Виклад основного матеріалу. На основі дослідження Е. Еріксона, який у своїй теорії психосоціального розвитку підкреслює важливість етапу «інтимності проти відчуження», можна стверджувати, що здатність молодої людини формувати міцні й довірливі взаємини є однією з ключових умов її психологічної зрілості [2]. Саме цей етап пояснює, чому частина молоді прагне глибоких емоційних зв'язків, тоді як інші уникають близькості через страхи, невпевненість або попередній негативний досвід. Підготовка молоді до сімейного життя постає як багатогранна: психологічна, емоційна, соціальна та практична спроможність особи до вступу в сталі та здорові сімейні взаємини. Це включає не лише прагнення бути частиною сімейного кола, а й готовність до ефективної взаємодії з партнером, подолання різноманітних сімейних труднощів і відповідальне ставлення до батьківства [3]. Психологічна підготовка молоді передбачає здатність створювати емоційно безпечний і психологічно комфортний сімейний простір, а також уміння конструктивно спілкуватися й розв'язувати суперечності. Емоційна підготовка, у свою чергу, означає вміння контролювати власні емоції, проявляти емпатію та розуміння щодо потреб партнера й дітей. Соціальна підготовка молоді полягає у вмінні пристосовуватися до соціальних ролей та зобов'язань у сімейному житті. Практична підготовка молоді містить у собі спроможність до освоєння побутових завдань, фінансове планування та здатність до виховання й опіки над дітьми.

Підготовка молоді до сімейного життя є суттєвим чинником для будь-якої особи, яка прагне збудувати щасливу сім'ю. Проаналізуємо різноманітні елементи, які можуть впливати на готовності молоді до сімейного життя, такі як соціокультурне оточення, освіта, сімейний досвід, економічні обставини та

психологічні чинники [4]. Соціокультурне оточення, що складається з норм, цінностей та очікувань у соціумі, має вагомий вплив на підготовку молоді до вступу у сімейне життя. Традиційні ролі статей, уявлення про шлюб та сім'ю, а також загальні погляди на функції членів сім'ї формують бачення про те, як має виглядати зразкова сім'я та які обов'язки і відповідальності мають нести її члени [5]. Наприклад, у спільнотах, де існують традиційні уявлення про роль жінок та чоловіків, молоді люди можуть відчувати певний тиск або сподівання щодо своєї ролі у сім'ї. Такі сподівання можуть впливати на їхні рішення щодо вступу у шлюб та виховання дітей. Окрім того, наявність різних культурних підходів до сімейного життя може впливати на те, як молодь оцінює вагу сімейних надбань та як вони будують своє майбутнє.

Молодь з вищою освітою часто володіє більшими знаннями та розумінням про складнощі сімейних взаємин та батьківства. Вони можуть мати доступ до актуальних студій, літератури та джерел, які допомагають їм краще осмислювати сучасні виклики та напрями у сімейному житті. Родина відіграє важливу роль у формуванні готовності молоді до сімейного життя. Здобутий досвід, від батьків та інших членів сім'ї, формує їхні уявлення про сімейні стосунки та впливає на їхні погляди й вартості [6]. Молодь спостерігає за взаєминами між батьками та іншими членами сім'ї. Якщо вони бачать позитивні та здорові стосунки, це може вплинути на їхню підготовленість до створення власної сім'ї. Навпаки, негативний досвід може спричиняти страхи та невпевненість щодо створення власної сім'ї.

У родинному колі молодь навчається вирішувати суперечності, формувати позитивні відносини та взаємодіяти з іншими людьми. Якщо молодь має позитивний досвід взаємодії з батьками, це сприяє кращій підготовці вирішення конфліктів та ефективного спілкування у майбутньому сімейному житті. Здобутий досвід передає цінності та переконання, які можуть вплинути на уявлення молоді про сімейне життя. Якщо вони зростають у середовищі, де цінуються сімейні зв'язки, вони можуть бути більш схильними до створення стійкої та здорової сім'ї. Отже, родина впливає на формування готовності молоді до сімейного життя, відображаючи їхній досвід і цінності

Психологічні аспекти грають вирішальну роль у формуванні готовності молоді до сімейного життя. Особистісні ознаки та психологічний стан визначає, наскільки успішно молодь буде вступати у сімейні стосунки та вирішувати проблеми, що постають у процесі сімейного життя[4]. Особи з високим рівнем емоційної стійкості краще впораються зі стресом та негативними емоціями, які можуть виникнути у сімейних взаєминах. Вони є більш витривалими, м'якими та спроможними ефективно розв'язувати суперечності. Особи з високим рівнем самовпевненості є більш готовими до прийняття важливих рішень та нести відповідальність за своє сімейне життя. Вони можуть мати більшу віру у власні можливості вирішувати проблеми та досягати успіху у стосунках. Таким чином, психологічні аспекти забезпечують підготовку молоді до сімейного життя, впливаючи на їхній емоційний стан, віру в себе та здатності пристосовуватися до змін, які виникають у сімейному житті.

Висновки. Отже, підготовка молоді до сімейного життя є складним та багатокомпонентним процесом, який охоплює емоційну, психологічну, соціальну та практичну готовність. Вона формується під впливом соціокультурного середовища, родинного досвіду, освіти, економічних умов та особистісних якостей. Позитивні моделі взаємодії в батьківській сім'ї, сформовані цінності й навички партнерства сприяють розвитку відповідального ставлення до шлюбу. Формування такої готовності є ключовою умовою побудови стабільної, функціональної та щасливої сім'ї у майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Буленко Т. В. Особливості формування психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді / Т.В. Буленко. - : Автореф. дис.канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології АПН України. – К., 1995. – 25с.
2. Психологія сім'ї: навчальний посібник / За заг. ред.: В.М. Поліщука. – Суми: Університетська книга, 2008. – 238 с.
3. Сімейні цінності: практико- орієнтований посібник до навчальної програми «Сімейні цінності» / [О. В. Мельник, Т.В. Кравченко, Л.В. Канішевська, І. П. Білоцерківець] . Івано-Франківськ: НАІР, 2014 . 136 с.

4. Філімончук А. В. Розділ III. Основи сімейних відносин. Заняття 24 – 34 / А. В. Філімончук // Абетка щасливого сімейного життя : методичний посібник з курсу «Етика і психологія сімейного життя». 10–11 кл. – Житомир: ЦНТЕІ, 2008. – С. 71–107.

5. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.

6. Кравець В.П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в зарубіжній школі та педагогіці: історія та сучасність: монографія. Тернопіль: ТНПУ, 2019. 256 с.

Анастасія ГОЛОВАЧОВА, Тетяна КНЯЗЕВИЧ

*здобувачки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
гуманітарно-педагогічного факультету,
Хмельницький національний університет*

E-mail: agolovacheva06@gmail.com

Науковий керівник:

Алла ШЕРЕМЕТ

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет*

E-mail: dlm.757678@gmail.com

ППД: ЗРОЗУМІТИ, ПОЧУТИ, З'ЄДНАТИ

Постановка проблеми. Зростання кількості кризових і травматичних подій. Сучасний світ характеризується високим рівнем соціальної, економічної та політичної нестабільності. Військові дії, теракти, техногенні аварії, стихійні лиха, випадки насильства й раптові втрати створюють ситуації, у яких значна кількість людей стикається з гострим стресом. Це зумовлює потребу у швидкому

психологічному реагуванні. Психологічні наслідки травматичних подій. Травматичні ситуації спричиняють широкий спектр реакцій: від дезорієнтації та паніки до ступору, агресивності чи емоційного оніміння. Без належної підтримки ті реакції можуть перейти у тривалі стани — гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад, депресію, соматичні прояви. Ризик зростає при відсутності початкової стабілізації в перші години та доби після події.

У більшості надзвичайних ситуацій професійні психологи не можуть оперативно забезпечити всім постраждалим повноцінну психотерапевтичну допомогу. Тому виникає потреба у простому, структурованому підході, який можуть застосовувати різні фахівці: педагоги, волонтери, медики, соціальні працівники та інші підготовлені особи. Необхідність стандартизованої моделі допомоги. ВООЗ та світові практики наголошують на важливості уніфікованого підходу - першої психологічної допомоги (ППД). Ця форма підтримки дозволяє безпечно, швидко та ефективно знизити гострий стрес, не втручаючись у глибинні психологічні процеси.

Виклад основного матеріалу. Перша психологічна допомога (ППД) - це система негайних, короткотривалих, підтримувальних дій, спрямованих на стабілізацію людини та забезпечення базової психологічної та фізичної безпеки після кризових або травматичних обставин [1].

Перша психологічна допомога не є психотерапією, не передбачає глибокого аналізу події, не використовує спеціальних психотерапевтичних технік.

Теоретичні основи першої психологічної допомоги:

- За концепцією стресу Г. Сельє. перша психологічна допомога спирається на знання про фізіологічні механізми стресу та адаптації організму.

- За кризовою моделлю Каплана, людина в кризі тимчасово втрачає можливість ефективно використовувати свої звичні ресурси, тому потребує негайної підтримки.

- Травмоінформований підхід спрямовує першу психологічну допомогу як орієнтир на мінімізацію повторної травматизації, збереження контролю та підтримку гідності постраждалого.

– За рекомендаціями ВООЗ перша психологічна допомога розглядається як міжнародний стандарт негайних психосоціальних втручань.

Мета першої психологічної допомоги [3].

- Відновлення та підтримка почуття безпеки.
- Зниження інтенсивності гострого стресу та тривоги.
- Підтримка здатності мислити, орієнтуватися та приймати рішення.
- Забезпечення доступної інформації.
- Організація подальшої підтримки та залучення ресурсів.
- Профілактика розвитку психічних розладів.

Основні принципи першої психологічної допомоги:

1. Безпечність. Усунення фізичних ризиків, створення умов для стабілізації.
2. Повага до автономії. Не слід примушувати людину до будь-яких дій чи висловлювань.
3. Ненав'язливість. Допомога має бути м'якою, без тиску.
4. Емпатія й психологічна присутність. Важливо зберігати спокій, говорити зрозуміло, підтримувати.
5. Конфіденційність. Інформація про стан людини не розголошується.
6. Культурна та вікова чутливість. Увага до мови, цінностей, особливостей розвитку.
7. Ресурсність. Акцент на сильних сторонах людини та її можливостях [1,4].

Етапи надання першої психологічної допомоги:

1) оцінка ситуації та потреб

- Визначення фізичних загроз.
- Оцінка стану людини: збудження, ступор, паніка, дезорієнтація.
- Виявлення невідкладних потреб: медичних, психологічних, інформаційних.

2) встановлення контакту

- Представлення: коротке, чітке пояснення своєї ролі.
- Перевірка готовності до взаємодії.
- Формування атмосфери підтримки без примусу.

3) стабілізація

- Регулювання дихання, техніки заземлення.
- Допомога в зниженні фізіологічного збудження.
- Підтримання простору, де людина може відчувати контроль.
- 4) психологічна підтримка
- Активне слухання без оцінювання.
- Нормалізація реакцій (“такі реакції природні у кризових умовах”).
- Підтримка у вираженні емоцій, якщо людина цього потребує.

5) надання інформації

- Просте пояснення того, що відбувається.
- Чіткі інструкції щодо подальших дій.
- Опис доступних служб допомоги.

6) планування подальших кроків

- Допомога у визначенні першочергових завдань.
- Підсилення відчуття компетентності та контролю.

7) залучення ресурсів

- Родичі, друзі, соціальні служби, медики, психологи.
- Організація доступу до фізичної підтримки: їжа, вода, укриття.

8) завершення інтервенції

- Підсумок допомоги.
- Перевірка готовності людини продовжувати дії самостійно.
- Рекомендації щодо подальших звернень і підтримки.

Типові реакції постраждалих:

- Паніка, гіперактивність, страх.
- Ступор, відчуття “нереальності”, оніміння.
- Емоційні спалахи: плач, гнів, роздратування.
- Дезорієнтація, складність з мисленням.
- Соматичні прояви: тремор, тахікардія, головний біль.

Усі ці реакції є нормальними відповідями на ненормальні обставини.

Обмеження першої психологічної допомоги [3].

- Не включає детальний розбір травматичних подій.
- Не замінює психотерапію чи психіатричну допомогу.

- Не використовується як діагностичний інструмент.
- Не може бути тривалим втручанням — це лише перша лінія допомоги. Показання до направлення до фахівця [4].
- Суїцидальні думки чи дії.
- Психотичні симптоми: галюцинації, марення.
- Стан, що прогресивно погіршується.
- Нездатність повноцінно функціонувати протягом декількох днів.
- Виражені соматичні прояви, що можуть загрожувати здоров'ю.

Висновки. На основі проведеного нами теоретичного дослідження можна зробити такі висновки: Перша психологічна допомога є необхідним елементом реагування на кризові та травматичні ситуації. Перша психологічна допомога спрямована на негайну підтримку, стабілізацію й відновлення базової здатності людини діяти та контролювати свою поведінку. Завдяки простоті принципів першої психологічної допомоги може надаватися не лише психологами, а й підготовленими фахівцями різних сфер. Своєчасне та правильне застосування першої психологічної допомоги знижує ризик розвитку гострих та хронічних психологічних наслідків. Ефективність першої психологічної допомоги залежить від дотримання основних принципів: безпеки, ненав'язливості, емпатії, конфіденційності та підтримки ресурсності людини. Перша психологічна допомога є першим, але надзвичайно важливим кроком у системі психосоціальної допомоги, що забезпечує перехід до подальшої фахової підтримки за необхідності.

Список використаних джерел:

1. Коротке введення до першої психологічної допомоги (https://pscentre.org/wp-content/uploads/2022/03/PFA_Short-introduction_Ukr.pdf)
2. Перша психологічна допомога. Алгоритм дій. (<https://numo.mon.gov.ua/storage/app/media/Docs/Pages/guidelines-teachers-psychological-first-aid.pdf>)
3. Посібник: (<https://ukrainet.eu/wp-content/uploads/2022/03/Psychological-first-aid-guide-for-field-workers-in-Ukrainian.pdf>)

4. Що таке перша психологічна допомога? (<https://smu.dsp.gov.ua/shcho-take-persha-psykholohichna-dopomoha/>)

Софія ГЛОЩУК, Валерія ГУМЕНЮК

*здобувачки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail:sofiagloshchuk@gmail.com

E-mail:valeriagumenuk37@gmail.com

Науковий керівник:

Дарія КАРПОВА

доктор філософії з психології,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

E-mail: karpovada@khnmu.edu.ua

ЦИФРОВА ГІГІЄНА ТА ЯК ГАДЖЕТИ КЕРУЮТЬ НАСТРОЄМ ТА УВАГОЮ

Постановка проблеми. Сучасне суспільство переживає етап глибоких трансформацій, пов'язаних із стрімким розвитком цифрових технологій. Гаджети стали невід'ємною частиною повсякденного життя, суттєво змінюючи спосіб мислення, соціальні зв'язки, культуру поведінки та життєві пріоритети людей. Вони полегшують доступ до інформації, роблять комунікацію швидкою та зручною, але водночас створюють нові суспільні проблеми, які раніше не існували або були не такими масштабними.

У цій роботі розглянемо ключові проблеми сучасного суспільства та те, як гаджети впливають на їх загострення та поширення.

Виклад основного тексту. Зазначимо, що цифрова гігієна-це практики, спрямовані на захист вашого цифрового життя від шкоди та підтримання

позитивного самопочуття в цифровому просторі. Це схоже на те, як звичайна гігієна підтримує ваше фізичне здоров'я, але в застосуванні до вашої онлайн-діяльності та використання приватних даних. Дотримання цифрової гігієни важливо з кількох причин [1, 3]:

- захист особистої інформації: належна цифрова гігієна допомагає захистити особисту та конфіденційну інформацію, таку як фінансові дані, облікові дані для входу в систему та приватні повідомлення, від несанкціонованого доступу та зловживань.
- Запобігання кіберзагрозам: завдяки виконанню правил цифрової гігієни люди можуть захистити себе від різних кіберзагроз, включаючи шкідливе програмне забезпечення, фішингові атаки, крадіжку персональних даних та програми-вимагачі. Не втрачаючи пильності та впроваджуючи заходи безпеки, люди можуть зменшити ризик стати жертвою кіберзлочинності.
- Підтримка репутації в інтернеті: цифрова гігієна також передбачає управління своєю присутністю та репутацією в інтернеті. Уважне ставлення до контенту, який ви поширюєте в соціальних мережах, ведення професійних профілів і шаноблива взаємодія в інтернеті можуть допомогти зберегти позитивний цифровий імідж.

Гаджети впливають на когнітивні функції – на увагу та пам'ять молоді, саме [2, 4]:

1. «Дофамінові сплески» від сповіщень коли ми отримуємо сповіщення (нове повідомлення, лайк у соцмережах тощо), в мозку виділяється дофамін — "гормон задоволення". Це викликає почуття радості, очікування або навіть ейфорії.

2. Ефект порівняння у соцмережах ми бачимо «ідеальні» моменти з життя інших. Це змушує нас порівнювати себе з ними — часто не на свою користь. У результаті може з'являтися невдоволення собою; тривога; зниження самооцінки.

3. Ілюзія соціального контакту онлайн-спілкування може створювати ілюзію взаємодії, але не замінює реальної присутності людини. Через це людина може відчувати самотність, навіть маючи сотні контактів у месенджерах.

4. Зниження концентрації часте перемикання між додатками, вкладками та сповіщеннями розсіює увагу. Здатність зосереджено працювати протягом тривалого часу зменшується.

5. Мультитаскінг — це міф багато хто вважає, що може ефективно виконувати кілька завдань одночасно (наприклад, слухати музику, читати новини і переписуватись). Насправді мозок швидко перемикається між задачами, а не виконує їх паралельно

6 Ефект «інформаційного шуму» щодня ми отримуємо до 34 гігабайтів інформації — це близько 100 000 слів! Мозок просто не встигає все обробити, тому виникає: перевантаження; втрата концентрації; втома від рішень. Користуючись гаджетами, ми постійно перемикаємось: з повідомлень — на соцмережі, з відео — на гру, з браузера — на месенджер. Це перевантажує виконавчі функції мозку, які відповідають за контроль дій. Мозок постійно працює у стані "перемикання". Фрагментація мислення інформація, яку ми споживаємо з гаджетів, часто надходить у вигляді швидких, уривчастих повідомлень: заголовки, короткі відео, меми. це формує звичку до поверхневого мислення. З психологічної точки зору: така фрагментація знижує здатність до довготривалої концентрації та аналітичного мислення, оскільки мозок звикає до коротких циклів обробки.

7. Порушення сну. Світло від екранів пригнічує вироблення мелатоніну — гормону сну. якщо користуватися гаджетами перед сном: важче заснути; сон стає поверхневим; зранку — втома; навіть 5 хвилин використання телефону перед сном зменшує якість сну.

Гаджети можуть бути потужними інструментами, якщо їх використовувати правильно:

- Доступ до знань і освітніх ресурсів.
- Можливість спілкування з близькими на відстані.
- Організація справ (календарі, нагадування, плани).
- Підтримка ментального здоров'я через спеціальні додатки (медитація, трекінг настрою).

Висновок: Гаджети стали повноцінним середовищем життя, їхній вплив на психіку та когнітивні процеси глибокий і часто непомітний. Вони одночасно підвищують продуктивність та зручність, але й створюють ризик безперервного стимулювання мозку, що знижує концентрацію та сприяє тривожності. Особливо критичним є вплив на молодь, чий мозок, що розвивається, може втрачати здатність до глибокого аналізу, критичного мислення та формування емоційного інтелекту.

Список використаних джерел:

1. Дені, М., Стора, М. (2021). *Цифрове дитинство. Гаджети і ТБ. Заборонити не можна дозволити*. Київ: АРТБУКС.
2. Бондар, О. М. (2019). *Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління: Методичний посібник*. Рівне: РУГ.
3. Does Social Media Affect Teenagers' Attention Span? Indonesia Heritage Foundation. URL: <https://www.heritagefoundation.or.id>
4. Attention Span on Social Media Is 2 Seconds. Is It Enough Time? CareerArc. URL: <https://www.careerarc.com>

Анна ГОРПИНИЧ

*Здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: annhorpunych@ukr.net

Науковий керівник:

Євген ПОТАПЧУК

Доктор психологічних наук, професор, голова ГО «УАСП»

Хмельницький національний університет

E-mail: potapchuk1717@ukr.net

СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДОГО ПОДРУЖЖЯ У КОНФЛІКТАХ З БАТЬКАМИ

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві відбуваються різноманітні трансформації, змінюються цінності, пріоритети. Також соціум зазнає значних деструктивних впливів у зв'язку з нестабільною економічною, соціальною ситуацією, дією воєнного стану тощо. Загальновідомо, що складовою суспільства є сім'я, на якій деструктивно позначаються усі негативні виклики. Особливо це стосується молодих сімей, які перебувають на етапі становлення, формування, які стикаються з першими кризовими явищами у шлюбі.

Об'єкт дослідження – відносини молодого подружжя з батьками.

Предмет дослідження – види стратегій поведінки молодого подружжя у конфліктах з батьками.

Виклад основного матеріалу. Метою роботи було розкрити причини конфліктів і психологічні особливості стратегій поведінки молодого подружжя у конфліктах з батьками.

Для проведення психодіагностичної роботи нами обрано такий інструментарій: Тест Томаса, «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О.С. Кочарян), тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, «Стратегія поведінки у сімейних конфліктах» (Д. Карпова, Н. Потапчук, Є. Потапчук), «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. Альошина, Л.Я Гозман, О.М. Дубровська) [1-4].

Було сформовано вибірку у кількості 40 осіб (20 чоловіків і 20 жінок). Це 20 молодих сімей віком 20-30 років, тривалість перебування у шлюбі яких від 1 до 3 років. Віковий, склад вибірки варіює від 20-30 років. Значна частина респондентів проживає з батьками, тому вивчення їх стратегій поведінки у конфліктах з батьками є особливо значимим для внутрішньосімейної гармонії. Значна частина опитаних молодих подружніх партнерів працюють (40%), поєднують навчання й роботу (25%) або ж навчаються (12,5%). Окрім того, 22,5% подружніх партнерів узагалі не працевлаштовані, що може бути свідченням їх залежності від батьківських сімей й підставою для виникнення конфліктних ситуацій на цьому

грунті. Також, більшість опитаних подружніх партнерів (45%) не мають дітей, понад третину досліджуваних мають по 1 дитині.

Під час формування вибірки емпіричного дослідження зроблено спробу охопити різні характеристики молодих сімей.

Отже, визначена етапність, сформована вибірка й обґрунтовані методики емпіричного дослідження стратегій поведінки молодого подружжя у конфліктах з батьками дали змогу провести комплексну діагностику загальних стилів конфліктної поведінки, особистісних особливостей реагування на конфлікт, копінгових механізмів, специфіки поведінки саме у сімейній системі, подружньої взаємодії як чинника регуляції конфліктів із батьками та виявити ключові зони напруженості у стосунках між молодими та батьківськими сім'ями.

Висновки. Проведеним емпіричним дослідженням встановлено, що конфлікти у молодому подружжі викликані неузгодженістю поглядів, потребою в автономії, невинуватими або різними очікуваннями. Також було з'ясовано, що молоді шлюбні партнери під час конфліктних ситуацій в якості копінг-стратегій поведінки обирають стратегії конфронтації, пошуку соціальної підтримки, уникання, планування розв'язання проблеми, позитивної переоцінки, дистанціювання, самоконтролю. Але базовою стратегією поведінки у конфліктах є конкурентна. В аналізованій вибірці зафіксовано переважання неконструктивних установок на шлюб, протективних і дефензивних механізмів у виникненні конфліктів; превалювання у конфліктах із батьками стратегій боротьби, компромісу, пристосування.

Розроблено програму психологічної підтримки молодого подружжя у конфліктах з батьками, яка складається з групових психологічних консультацій та з психокорекційних занять. Сформульовано рекомендації щодо гармонізації взаємин молодого подружжя з батьками, які охоплюють роботу з цілеспрямованого формування конструктивних стратегій взаємодії, розвитку автономії та реалістичних очікувань, опанування навичок компромісу й співпраці, усвідомлення запозичених моделей поведінки та подолання неконструктивних установок.

Список використаних джерел:

1. Карпова Д. Є., Потапчук Є. М. Психологічний інструментарій для діагностики особистісних якостей та моделей поведінки подружжя: довідник сімейного психолога. Хмельницький : «PolyLux», 2025. 58 с.
2. Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: Монографія. - Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.
3. Помиткіна Л.В., Злагодох В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
4. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «Polylux design & print», 2021. 52 с.

Наталія ГРИГОРУК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail: talinka22@gmail.com

Науковий керівник:

Алла РУДЕНОК

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

E-mail: rudenok-alla@ukr.net

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК З
РОЗЛАДОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ**

Наше дослідження присвячене психологічним особливостям копінг-стратегій у жінок з розладом дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) в умовах війни в Україні. У дослідженні взяли участь 34 жінки віком 15-52 роки з офіційним діагнозом РДУГ. Використано комплекс методик: ASRS v1.1, CSI Short Form, CISS, DASS-21 та авторську анкету. Результати показали, що жінки з РДУГ демонструють балансний профіль копінг-стратегій з високими показниками як адаптивних (вирішення проблем – 3.8/5), так і неадаптивних стратегій (самокритика – 3.4/5). Виявлено високі рівні стресу (16.8/21) та тривоги (14.2/21) на тлі війни. Війна значно вплинула на 91% респондентів. Результати дослідження підкреслюють необхідність спеціалізованої психологічної підтримки для жінок з РДУГ в умовах тривалого стресу та розробки підтримуючих програм та рекомендацій.

Постановка проблеми. Розлад дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) у дорослих є поширеним нейророзвитковим розладом, який діагностується у 2.5-6.7% дорослого населення світу. РДУГ характеризується порушеннями уваги, імпульсивністю та гіперактивністю, що суттєво впливає на якість життя, професійну діяльність та соціальне функціонування і це ускладнює вибір адаптивних копінг-стратегій. Тривалий воєнний конфлікт в Україні і стресові ситуації підвищують загальний рівень негативних психічних симптомів у населення України і модифікує стратегії подолання стресу.

Виклад основного матеріалу. Повномасштабне вторгнення, що розпочалося у 2022 році, створило безпрецедентні умови хронічного стресу, розвитку депресій, ПТСР тощо для всього населення.

Особливої уваги в стресових ситуація, на даний момент в умовах війни потребують вразливі групи населення, зокрема особи з психічними розладами. Наприклад, К. Danielsson та співавтори, досліджуючи раніше дорослих з РДУГ під час пандемії COVID-19, дійшли висновку, що «особи з РДУГ можуть потребувати більше підтримки для адаптації до великих соціальних змін, ніж широка громадськість» [1]. Автори виявили, що використання поведінкового відсторонення частіше спостерігалось серед осіб з РДУГ, тоді як планування було більш поширеним серед осіб без РДУГ.

Досі залишається недостатньо вивченим, як дорослі з РДУГ справляються зі стресом в умовах тривалої кризової ситуації, зокрема війни в Україні.

Великих клінічних досліджень дорослих з РДУГ під час воєнних дій в Україні на даний час немає. Тому наше дослідження є актуальним та своєчасним.

Оскільки чоловіки менше приймають участь в дослідженнях і рідше діагностуються, то ми не беремо до уваги відповіді респондентів чоловіків.

За результатами наших досліджень і аналізу результатів DASS-21, у вибірці дорослих з РДУГ зафіксовано значно вищий рівень тривоги та стресу порівняно з середніми популяційними показниками, особливо в контексті воєнного стресу [2]. Це підтверджує, що РДУГ є супутнім фактором ризику, що посилює реакцію на травматичний досвід. Симптоми РДУГ (особливо неуважність та емоційна дисрегуляція) виступають предикторами підвищеної тривожності. Пасивні стратегії подолання, такі як заперечення, самозвинувачення та поведінкове відсторонення, були пов'язані з вищими рівнями симптомів розладу адаптації. Частий стрес як у дитинстві, так і в дорослому віці, особливо під час важких періодів життя вважається важливим фактором, пов'язаним із РДУГ, що сприяє підвищеному ризику супутніх розладів і подальших порушень [4].

Проводячи дослідження ми аналізували джерела в медіа та наукові статті про дорослих з РДУГ, наприклад, стаття на «Українській правді» презентує особистий досвід дорослих українців з РДУГ, які дізналися про свій діагноз в дорослому віці, зокрема під час або напередодні повномасштабного вторгнення. Матеріал ґрунтується на інтерв'ю з людьми різних професій – веломандрівниками, ІТ-тестувальниками, бойовими медиками та мисткинями, що ілюструє широкий спектр життєвих ситуацій та професійних сфер, де проявляється розлад. Особливо цінним є акцент на практичних викликах життя з РДУГ в умовах війни, зокрема труднощі з адаптацією до військового режиму, проблеми з таймінгом та дисципліною, а також критична ситуація з доступністю медикаментозного лікування в Україні – препарати першого ешелону взагалі недоступні [3].

Стаття підкреслює важливість соціальної підтримки та обміну досвідом між людьми з РДУГ, вказуючи на існування спільнот підтримки, зокрема ГО «Дзига».

Автори наголошують на необхідності розуміння оточення під час процесу адаптації до життя з діагнозом, а також на тому, що РДУГ – це не те, від чого можна «позбутися» на відміну від адикцій. Публікація таких матеріалів у медіа свідчить про зменшення стигматизації розладу в українському суспільстві та зростання відкритості дорослих до обговорення свого діагнозу, що сприяє нормалізації теми психічного здоров'я та РДУГ зокрема.

Висновки. Виходячи з результатів нашого дослідження та аналізу соціальних мереж, медіа та наукових робіт можемо зробити висновки, що жінки з РДУГ в умовах війни в Україні демонструють **балансний профіль копінг-стратегій** з високими показниками як адаптивних так і неадаптивних стратегій, що відрізняється від загальної тенденції переважання неадаптивних стратегій, виявленої в попередніх дослідженнях [4].

Виявлено **тяжкі рівні стресу та тривоги**, що значно перевищують показники загальної популяції під час війни та вказують на високу вразливість цієї групи навіть через тривалий час після початку воєнних дій [5].

Війна значно вплинула на 91% респондентів, при цьому основними стресорами виявилися повітряні тривоги, невизначеність майбутнього та обстріли, що узгоджується з даними про травматичний вплив війни на населення України [2].

Соціальна підтримка є важливим ресурсом для жінок з РДУГ, що підкреслює необхідність розвитку груп підтримки та спільнот, особливо в умовах тривалого стресу війни. Результати підтверджують необхідність **спеціалізованої психологічної підтримки** для дорослих з РДУГ в умовах тривалого стресу, яка має включати роботу зі зниженням самокритики та розвитком адаптивних копінг-стратегій з урахуванням когнітивних особливостей РДУГ.

Перспективи подальших досліджень включають вивчення динаміки копінг-стратегій у часі протягом війни, порівняння жінок та чоловіків з РДУГ, дослідження ефективності різних інтервенцій, а також розробку та апробацію спеціалізованих програм психологічної підтримки для цієї вразливої групи в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Danielsson K., Arnberg F. K., Bondjers K. Coping strategies and symptoms of Adjustment Disorder among adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) during the Covid-19 pandemic. *PLOS One*. 2024. Vol. 19, No. 8. P. e0309082. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309082>
2. Wang S., Barrett E., Hicks M. H. R., Martsenkovskyi D. (2024). Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life, and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 invasion. *Journal of Affective Disorders*, S0165-1781(24)00341-X. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016517812400341X>
3. Як це - жити з розладом дефіциту уваги та гіперактивності. Досвід людей. <https://life.pravda.com.ua/health/yak-ce-zhiti-z-rozladom-deficitu-uvagi-ta-giperaktivnosti-dosvid-lyudey-301057/>
4. Schreiber M., Anding J., Boeck A., Geissler J., Bodalski E. A., Schulte-Körne G., Philipsen A. The role of stress coping strategies for life impairments in ADHD. *Journal of Neural Transmission*. 2021. Vol. 128, No. 7. P. 1033–1047. <https://doi.org/10.1007/s00702-021-02311-5>
5. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I., Kowatsch T. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. P. 1134780. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1134780>

Лілія ГРИНЧУК

*Здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Хмельницький національний університет*

E-mail: liliyagrין@ukr.net

Науковий керівник:

Лариса ПОДКОРИТОВА

кандидат психологічних наук,

*доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет
E-mail: podkorytoval@khnmu.edu.ua*

РОЛЬ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Постановка проблеми: Сучасні старшокласники стикаються з численними стресовими факторами, які значною мірою пов'язані з інтенсивним навчальним процесом, високими очікуваннями з боку педагогів, батьків та самих учнів, а також із зовнішніми соціальними обставинами, такими як війна та невизначеність майбутнього. Особливої уваги потребує період підготовки до Національного мультипредметного тесту (НМТ), який супроводжується високим рівнем емоційного навантаження, тривожності та переживанням власної неготовності.

У цьому контексті важливо досліджувати ресурси, які можуть сприяти підвищенню стресостійкості старшокласників. Наукові дослідження підтверджують, що стресостійкість є багатограним феноменом, який включає когнітивні, емоційні, поведінкові та комунікативні компоненти, і, що особливо важливо, може розвиватися за умов створення сприятливого середовища та цілеспрямованої психологічної підтримки.

Одним із перспективних напрямів підвищення стресостійкості є впровадження методів ненасильницького спілкування (НС), розроблених Маршалом Розенбергом. НС спрямоване на розвиток емоційного інтелекту, усвідомлення власних почуттів та потреб, а також формування навичок конструктивного діалогу з оточуючими. Попри наявність певних досліджень з впливу НС на міжособистісну взаємодію, системних наукових робіт, що оцінювали б ефективність цього методу саме у формуванні стресостійкості старшокласників, недостатньо.

Таким чином, проблема полягає у необхідності дослідити та обґрунтувати ефективність застосування ненасильницького спілкування як психологічного ресурсу, здатного зменшувати рівень стресу та сприяти більш адаптивному

емоційному та когнітивному реагуванню учнів у період інтенсивного навчального навантаження.

Виклад основного матеріалу: Старшокласники перебувають під значним впливом навчального та соціального стресу, що проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності та зниженій концентрації уваги. Наукові дослідження показують, що рівень стресостійкості визначається сукупністю когнітивних, емоційних та поведінкових факторів, а також здатністю учня усвідомлювати власні потреби та управляти емоційними станами.

Метод ненасильницького спілкування, розроблений Маршалом Розенбергом, спрямований на розвиток емпатії, усвідомленого вираження емоцій та потреб, а також формування конструктивних комунікативних навичок. Практика НС дозволяє учням зменшувати внутрішнє напруження, навчитися вирішувати конфлікти без агресії та створювати позитивний міжособистісний клімат, що, своєю чергою, підвищує їхню стресостійкість.

У процесі психологічної практики було проведено дослідження, спрямоване на вивчення рівня стресостійкості старшокласників у період підготовки до Національного мультипредметного тесту (НМТ) та можливостей її підвищення за допомогою елементів ненасильницького спілкування (НС) Маршала Розенберга. Дослідження здійснювалося на базі Полонської гімназії №1, вибірку склали 30 учнів 9-х та 11-х класів.

Для визначення загального рівня стресостійкості було використано тест «Діагностика стресостійкості особистості» (автор С. Мадді у адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової). Методика дозволила оцінити такі компоненти, як залученість, контроль і прийняття ризику, що відображають здатність особистості ефективно діяти у складних ситуаціях.

Другим інструментом стала методика визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дала змогу визначити емоційний стан учнів перед іспитами та в навчальній діяльності загалом.

Для оцінки соціально-комунікативних аспектів було застосовано опитувальник емпатійних тенденцій (за А. Меграбяном і Н. Епштейном), що

допоміг визначити рівень здатності школярів до співпереживання, розуміння емоцій інших та конструктивного спілкування.

Аналіз результатів показав, що більшість старшокласників мають середній рівень стресостійкості, який супроводжується високими показниками ситуативної тривожності під час підготовки до НМТ. Учні з нижчим рівнем стресостійкості частіше демонстрували емоційну напруженість, невпевненість у власних силах та схильність уникати складних завдань.

Водночас спостерігалася помітна позитивна динаміка після проведення кількох групових занять із розвитку навичок ненасильницького спілкування. Учні вчилися розпізнавати свої почуття, називати їх без оцінки, висловлювати потреби у формі «я-повідомлень» і шукати рішення, прийнятні для обох сторін. Після завершення тренінгів учасники відзначали зменшення рівня внутрішнього напруження, покращення взаємин з однокласниками та більшу впевненість у власних силах.

Отримані результати підтверджують, що застосування елементів ненасильницького спілкування у шкільному середовищі сприяє розвитку емоційної усвідомленості, емпатії та взаємопідтримки серед учнів, що безпосередньо підвищує їхню стресостійкість. Формування цих навичок дозволяє старшокласникам краще справлятися з тривогою, адаптуватися до навчальних викликів і зберігати психічну рівновагу у період підготовки до іспитів.

Висновки: Проведене дослідження дало змогу виявити, що формування стресостійкості старшокласників потребує не лише індивідуальної роботи з емоціями, а й створення у шкільному середовищі атмосфери взаємоповаги та довіри. Розвиток навичок ненасильницького спілкування сприяє переходу від реактивних форм поведінки до усвідомлених дій, що дозволяє учням конструктивно взаємодіяти навіть у стресових ситуаціях.

Отримані результати свідчать про те, що розвиток емпатії, саморефлексії та навичок конструктивного діалогу є не лише засобом зниження стресу, а й чинником особистісного зростання старшокласників. Підвищення стресостійкості через усвідомлення власних почуттів і потреб формує у підлітків відчуття

внутрішньої стабільності, відповідальності та впевненості у власних можливостях.

Таким чином, упровадження елементів ненасильницького спілкування у практику шкільної психологічної роботи є перспективним напрямом розвитку системи психопрофілактики, який сприяє гармонізації емоційного стану учнів і зміцненню їхніх адаптивних ресурсів.

Список використаних джерел:

1. Закон України про загальну середню освіту : Офіц. вид. Київ : Парлам. вид-во, 1999. 32 с.
2. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 608 с.
3. Сельє Г. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники. Київ : Медкнига, 2024. 148 с.
4. Spence K. W. Behavior Theory and Learning: Selected Papers. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, Inc, 1960. 420 p.
5. Пирог Г. В., Марчук К. А. Стреси у студентів: причини та прояви у міжсесійний період. International Multidisciplinary Conference «Key Issues of Education and Sciences: Development Prospects for Ukraine and Poland»: Conference Proceedings, Stalowa Wola, Republic of Poland, 20–21 July 2018. Т. 6. Stalowa Wola: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2018. С. 135–138.
6. Folkman S. Commentary to part three: Improving coping assessment: Reply to Stone and Kennedy-Moore. Hostility, coping, & health. Washington, 1992. P. 215–223.
7. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
8. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.
9. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис... д-ра психол. наук. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2009. 520 с.

10. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer, 1994. 466 p.

Надія ГУЛЯС, Віолетта ВАЩУК, Артем ФЕСЬКІВ

*здобувачі бакалаврського рівня вищої освіти,
факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: gulasnadia@gmail.com

Науковий керівник:

Дарія КАРПОВА

*доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та педагогіки,*

Хмельницький національний університет

E-mail: karpovada@khnmu.edu.ua

АНАЛІЗ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Постановка проблеми. У сучасному світі, де панує культ успіху та високих досягнень, прагнення до досконалості (перфекціонізм) часто сприймається як необхідна умова для професійного зростання та соціального визнання. Дійсно, саме це внутрішнє прагнення є рушійною силою інновацій, наукових відкриттів та мистецьких шедеврів. Проте, цей феномен, що лежить на перетині мотивації та невротичних тенденцій, має й свою темну сторону, яка може призводити до значних психологічних проблем.

Виклад основного матеріалу. Як зазначають фахівці, перфекціонізм – це не просто бажання виконувати роботу якісно; це надмірне, часто ірраціональне, прагнення до бездоганності, що супроводжується встановленням надзвичайно високих, інколи нереалістичних, стандартів, гіпертрофованою критичною самооцінкою та патологічною фіксацією на власних помилках [2].

Основна проблема полягає у розмежуванні «здорового» (адаптивного) та "невротичного" (дезадаптивного) перфекціонізму. Перший стимулює продуктивність, тоді як другий паралізує діяльність, викликає стійку тривогу, прокрастинацію та веде до емоційного вигорання. Це робить перфекціонізм двосічним мечем – він може як знести людину на вершину успіху, так і вкинути її у прірву психологічного дискомфорту.

Сучасна психологія (зокрема, роботи П. Л. Г'юїтта та Г. Л. Флетта) [1,3] розрізняє перфекціонізм за його спрямованістю та функціональністю:

- Адаптивний (позитивний) перфекціонізм: Особа встановлює для себе високі, але реалістичні стандарти і отримує задоволення від процесу їх досягнення. Вона орієнтована на майстерність і якість зусиль. Підвищена цілеспрямованість, організованість, стійкість до невдач (помилка сприймається як джерело інформації), висока продуктивність.

- Деадаптивний (негативний) перфекціонізм: Надмірна стурбованість помилками та сумнівами, постійний страх осуду та жорстка залежність самооцінки від ідеального кінцевого результату. Постійна внутрішня напруга від страху провалу та нещадна самокритика є прямою причиною генералізованого тривожного розладу та депресивних станів.

На формування перфекціоністських тенденцій у молоді впливають як зовнішні, так і внутрішні фактори [4]:

- Сім'я та виховання (згідно з дослідженнями, перші перфекціоністські тенденції зароджуються ще в молодшому шкільному віці. Надмірно вимогливі, надмірно опікуючі або тривожні батьки, які акцентують увагу на помилках дитини, можуть сприяти формуванню соціально прописаного перфекціонізму (віри в те, що «любитимуть лише за досконалість»)).

- Освітнє середовище (шкільна система, орієнтована на оцінку, а не на процес навчання, посилює тиск).

- Соціокультурний тиск (зростаюча конкуренція, необхідність «ідеального» резюме для вступу до престижних ВНЗ та домінування «ідеального» контенту в соціальних мережах підвищують рівень перфекціонізму серед сучасної молоді).

Висновок. Таким чином, психологічна робота з перфекціонізмом у молоді

повинна бути спрямована на зміщення фокусу з результату на зусилля та процес. Так як перфекціонізм це потужна, але часто неконтрольована рушійна сила і його адаптивна форма є запорукою високої майстерності, то дезадаптивна форма стає серйозною загрозою для психічного здоров'я та життєвого балансу. Ключ до успіху полягає не у відмові від високих стандартів, а в навчанні когнітивної та поведінкової гнучкості. Необхідно змістити внутрішній фокус з орієнтації на ідеальний, бездоганний результат на цінність зусилля і процесу. Лише усвідомлюючи механізми перфекціонізму та його вплив, ми можемо перетворити його з джерела тривоги на стійку мотивацію.

Список використаної літератури

1. Максименко, С. Д., Долинська, Л. В. *Загальна психологія*. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2022. 560 с.
2. Нагорна, А. О. Феномен перфекціонізму у контексті академічної успішності студентів. *Науковий вісник Університету: Збірник наукових праць*. 2023. Вип. 12. С. 87–95.
3. Титаренко, Т. М. *Життєвий шлях особистості: у лабіринтах адаптації*. Одеса : Астропринт, 2018. 370 с
4. Чебикін, О. І., Малихіна, О. А. *Психологія діяльності та навчальна мотивація*. Харків : ВД «Основа», 2020. 290 с.

Павло ДАЙНЕКО

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Факультет міжнародних відносин і права

Хмельницький національний університет

E-mail: pasha.dayneko@gmail.com

Науковий керівник

Олена БІДА

Професор, доктор педагогічних наук

Закарпатський угорський університет імені Ференца Ракоці II

ПРОФЕСІЙНА ПРАКТИКА ЯК ЕТАП ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ

Постановка проблеми. Зі швидким розвитком технологій вимоги до робочої сили постійно змінюються. Відповідно, вимоги ринку праці до випускників зазнають постійних трансформацій. Головна мета університету — підготувати студентів не лише до існуючих робочих місць, але й передбачити очікувані зміни в найближчі роки та відповідно коригувати викладання навчальних програм. Коли впроваджуються нові методи навчання, які не є поступовою трансформацією існуючих, а представляють собою зовсім інший підхід, іноді вони оманливо використовуються лише формально.

Виклад основного тексту. Одна з головних цілей університету — забезпечити студентів необхідними знаннями та навичками для обраної ними кар'єри, тому вкрай важливо визначити необхідні навички, виявити проблеми в існуючих методах навчання та структурних підходах, а також відповідно трансформувати освітню філософію викладача. Поряд з адаптованими методами навчання, сучасна вища освіта повинна бути збагачена практичним досвідом, якого найкраще досягти у співпраці з великими державними організаціями та приватними компаніями [1].

Слід підкреслити, що університети повинні не лише навчати студентів відповідно до поточних вимог до роботи, але й передбачати очікувані зміни та відповідно коригувати методи викладання. Загалом, сучасні підходи до освіти вимагають розвитку загальних та трансферних навичок студентів.

Крім того, поряд із предметними знаннями, студент повинен отримати моральні та культурні цінності, етичні рішення, подолання стресу, комунікативні навички, вміння працювати в команді та емоційний інтелект. Це означає, що освіта повинна включати не лише предметні знання, а й «прищеплення» свідомості. Це головна цінність, яка рятує суспільство від «макіавеллізму», що часто панує в бізнесі сьогодні.

Макіавеллізм на робочому місці – це концепція, яку вивчають багато організаційних психологів. Спочатку концептуалізований Річардом Крісті та Флоренс Гейс, макіавеллізм у психології стосується конструкту риси особистості, заснованого на холодній, безсердечній та експлуататорській орієнтації. Дослідження виявили кілька характерних неетичних моделей поведінки, які зазвичай проявляються у тих, хто має високі бали за макіавеллізмом, включаючи крадіжки, обман та нечесність, навмисне саботаж роботи інших та участь у різних формах шахрайства з метою отримання переваг [4].

Сьогодні весь світ, не лише наше суспільство, стикається з кардинальними змінами в освітній сфері. Уся система знань трансформується, а в країнах високих технологій знання реорганізуються та реструктуруються. У нашій традиційній, історично сформованій системі освіти (яка сформувалася внаслідок завоювання протягом століть), існував слухач (студент) та викладач (вчитель, професор) у самому сенсі цих слів.

У класі, в аудиторії, вчитель має центральну роль, а слухач – пасивну. Урок чи лекція були неінтерактивними. Домінантний стан викладача дає погані результати на кожному рівні навчання через відсутність зворотного зв'язку між лектором та студентом. Оскільки управлінська діяльність включає не лише теоретичні постулати менеджменту, а й її головною функцією є практичне впровадження цих постулатів. Будь-який стратегічний план, яким би добре та детально розробленим він не був, залишиться на папері без належного впровадження. Тому навчання слід проводити переважно з використанням інтерактивних лекцій, ділових ігор та методів аналізу кейсів. Ці підходи дозволять використовувати процес вирішення певних проблем для поступового вивчення теоретичного матеріалу, що також допоможе розвинути навички та звички самостійної роботи з теоретичною інформацією. Керівник практичних занять повинен звертати увагу на методологію вирішення тестових задач та кейсів, а також на можливість використання цих рішень у реальних життєвих ситуаціях.

Лекції проводяться переважно з метою вирішення проблем, тому, щоб ґрунтовно зрозуміти зміст лекції та бути активним учасником дискусії, студент

повинен ознайомитися з літературою (принаймні, для читання), наведеною в програмі, що стосується розглянутої теми, та підкреслити ключові постулати та проблеми для обговорення. Для практичної курсової роботи необхідно прочитати надану літературу, пов'язану з обговорюваною темою, а також шукати іншу інформацію, джерела, працювати з усіма знайденими даними, критично аналізувати концепції та твердження, викладені на лекції, та розробляти власну позицію щодо теми [2]. Під час семінару слід перевірити, наскільки добре студент сприйняв матеріали, надані на занятті, або пошукав самостійно.

Під час практичної роботи студент повинен закріпити отримані знання та відпрацювати навички, необхідні для професійної кар'єри. Для цього важливо обговорити різні проблемні дослідження, визначені в навчальній програмі, а також виконати вправи, розроблені для раціонального прийняття рішень. Практична робота також включає письмові завдання у вигляді ситуаційних вправ та тестових анкет.

Інноваційні методи навчання також означають самостійну роботу студентів. Згідно з навчальною програмою, ця частина вимагає більше часу з кожним наступним рівнем освіти: для курсу бакалаврату - 85 годин, 100 годин в магістратурі тощо. Це визначено навчальною програмою і являє собою час, необхідний для успішного вивчення курсу – починаючи з читання необхідної літератури, включаючи групову роботу та підготовку до проміжних та підсумкових іспитів. Самостійна робота має допомогти студенту розвинути інтерес до книг та інших джерел інформації, а також навички планування та виконання, що створює основу для стимулювання критичного мислення, аналізу та навичок висновків.

Постійний розвиток технологій спричиняє часті зміни у вимогах до знань та навичок випускників певних професій, особливо науковців та інженерів, які працюють у високотехнологічних компаніях або дослідницьких центрах. В університетах важко коригувати навчальні програми та підтримувати актуальність практики чи лабораторних матеріалів, тому співпраця університетів з великими високотехнологічними компаніями або державними організаціями є безцінною. Такий вид практики досі не повністю розвинений у пострадянських

країнах, але деякі іноземні університети пропонують своїм студентам широкі можливості, особливо на рівні магістра та доктора філософії.

Наприклад, в університетах США навіть студенти-першокурсники мають можливість провести два місяці влітку в приватних компаніях на оплачуваних стажуваннях, де вони переважно допомагають інженерам та дослідникам. Це допомагає їм у багатьох аспектах, деякі з яких наведено нижче: вони бачать на практиці, яка робота доступна для їхньої професії в майбутньому, тому вони можуть вирішити, чи підходять вони для цієї роботи на ранньому етапі; вони отримують реальні практичні знання та досвід; вони навчаються трудовій етиці, дисципліні та командній роботі в реальних ситуаціях; досвід у галузі, пов'язаній з їхньою професією, значно допомагає в отриманні хорошої роботи після закінчення навчання [3].

Для магістрантів та аспірантів також існують можливості співпраці, так звані кооперативи. У цьому випадку студент проводить рік або півроку в компанії на посаді молодшого інженера або наукового співробітника, де йому надається певний доступ та завдання. Такі кооперативи зазвичай оплачуються приблизно 60% від зарплати, яку студент отримував би після закінчення навчання. Такий досвід є не тільки першим важливим кроком для подальшого розвитку кар'єри, але й відкриває нові чудові можливості: по-перше, аспірант має доступ до найновіших інструментів та матеріалів, що використовуються в цій галузі; по-друге, студент стикається з найважливішими проблемами цієї галузі, які він може використовувати для подальших наукових досліджень; по-третє, студент набуває мережі контактів у своїй професійній сфері та у разі гарної роботи може отримати рекомендації високого рівня для використання в майбутньому пошуку роботи і по-четверте, часто студентів, які показують себе як висококваліфікованих фахівців, запрошують працювати в ту саму компанію після закінчення навчання.

Завдяки всім цим вищезгаданим речам студенти бакалаврату або магістратури зі стажуванням мають величезну перевагу над студентами, які отримували лише академічну освіту або під час навчання працювали в галузі, зовсім відмінній від їхньої професії. Жодна практична чи лабораторна робота, визначена університетською навчальною програмою, не може дати такого

глибокого досвіду чи доступу до сучасних знань чи вимог, як добре спланована стажування чи співпраця. Тому важливо, щоб університети в країнах, що розвиваються, пропонували такий самий спрощений процес стажування та співпраці, як це пропонують західні університети, які розвивали цю практику протягом кількох десятиліть. Цього можна досягти у тісній співпраці з великими державними організаціями або приватними компаніями, які також отримують значний прибуток.

Висновки. Описані підходи мають лише індикативний характер, і їх використання та форма можуть змінюватися відповідно до курсу навчання та обраної філософії викладання. Назва методу навчання не завжди точно описує те, що викладач насправді пропонує. Основою кожного освітнього підходу повинна бути підготовка наступного покоління до реальних життєвих та кар'єрних викликів, тому навчальну програму та роботу викладача можна оцінювати за тим, як вона допомагає студенту розвивати професійні навички, високу культуру праці та етику, а також навички самостійного навчання та виконання.

Список використаних джерел:

1. Grandinet J., The Impact of Undergraduate Education on Workplace Writing; James Madison University, 2015. – p.1-34.
2. Gelashvili M., Toria P., The main aspects of teaching business administration in Georgia., Scientific letters of Academic Society of Michael Baludansky., 2017., N5. p. 40-42.
3. Finkelmeyer T., Campus Connecton: Are Colleges failing to Prepare Students for the Workplace, *The Cap Times*, Nov. 2012.
4. Jonason, Peter K.; Slomski, Sarah; Partyka, Jamie (February 2012). "The Dark Triad at work: How toxic employees get their way". *Personality and Individual Differences*. 52 (3): p. 449–453.

Влада ДІДИК

*здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: vladapiontkovska4@gmail.com

Науковий керівник:

Зінаїда АНТОНОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,*

Хмельницький національний університет

E-mail: antonovaZ@khnmu.edu.ua

КОМУНІКАТИВНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКИХ КОЛЕКТИВАХ

Постановка проблеми. Студентські колективи є динамічними соціальними групами, у яких взаємодія відбувається в умовах різних стилів спілкування, рівнів соціальної зрілості та індивідуальних комунікативних особливостей. Низький рівень комунікативної культури нерідко стає передумовою виникнення непорозумінь, напруженості та внутрішньогрупових конфліктів, що негативно позначається на психологічному кліматі та ефективності навчального процесу. Тому розвиток комунікативної культури студентів є ключовою умовою створення безпечного, гармонійного й продуктивного освітнього середовища.

Питання культури спілкування та профілактики конфліктів у молодіжному середовищі висвітлено у працях Б. Паригіна, Г. Андрєєвої, Л. Петровської, О. Луценко, Н. Чепелевої. Дослідники підкреслюють, що комунікативна культура включає мовленнєві, соціально-перцептивні та емоційно-регулятивні компоненти, які визначають якість міжособистісної взаємодії та сприяють конструктивному вирішенню суперечностей. У сучасних наукових підходах наголошується, що сформованість комунікативних навичок у студентської молоді

значно знижує ризик ескалації конфліктів, запобігає виникненню соціальної напруги та підвищує рівень взаєморозуміння в групах.

Метою дослідження є розкриття значення комунікативної культури як чинника профілактики конфліктів у студентських групах та обґрунтування можливих шляхів її розвитку.

Виклад основного матеріалу. Комунікативна культура студентської молоді є важливою складовою ефективної навчальної взаємодії та одним із ключових чинників профілактики внутрішньогрупових конфліктів. У сучасних умовах інтенсивної соціальної, професійної та інформаційної взаємодії вміння налагоджувати конструктивний діалог, адекватно реагувати на емоційні стани інших і регулювати власну поведінку є необхідними передумовами гармонійних міжособистісних стосунків.

Комунікативна культура включає комплекс знань, умінь та ставлень, що забезпечують ефективну взаємодію з оточенням. Вона охоплює такі компоненти, як:

- **когнітивний**, що передбачає розуміння норм, правил і стратегій соціальної комунікації;
- **емоційно-регулятивний**, пов'язаний зі здатністю управляти власними емоціями, проявляти емпатію, толерантність, емоційну стриманість;
- **поведінковий**, що включає навички вербального й невербального спілкування, активного слухання, конструктивного висловлення думок та аргументованого доведення позиції.

У студентських колективах комунікативна культура виконує виразну профілактичну функцію, оскільки зменшує ризики виникнення суперечок і сприяє виробленню навичок конструктивної взаємодії. Насамперед вона забезпечує:

- **зменшення кількості непорозумінь** за рахунок чіткішого, зрозумілого та відкритого обміну інформацією;
- **формування позитивної соціально-психологічної атмосфери**, що знижує рівень напруги й сприяє згуртованості групи;

– **розвиток уміння аргументовано висловлювати власну думку**, зберігаючи доброзичливість і повагу до співрозмовника, що зменшує ймовірність агресивних реакцій;

– **підвищення рівня взаєморозуміння та довіри**, що є основою стабільних і продуктивних міжособистісних зв'язків.

У контексті навчального середовища особливого значення набувають уміння студентів долати комунікативні бар'єри, виявляти толерантність до різних стилів спілкування та працювати в умовах групової різноманітності. Студенти, які володіють високим рівнем комунікативної культури, значно рідше стають учасниками конфліктних ситуацій чи їх ініціаторами, а у разі виникнення суперечностей здатні обирати стратегії співробітництва або компромісу, а не конкуренції чи уникнення.

Одним із найбільш ефективних шляхів розвитку комунікативної культури є впровадження спеціально організованих тренінгових програм. Тренінги комунікативної взаємодії, емоційної регуляції, командоутворення та ненасильницького спілкування (NVC) спрямовані на формування у студентів навичок конструктивного діалогу, ефективного вирішення конфліктів, управління емоціями та побудови партнерських стосунків. У ході таких занять учасники мають можливість відпрацьовувати моделі поведінки в типових ситуаціях непорозумінь, зворотного зв'язку, групових рішень, що сприяє підвищенню їх соціально-психологічної компетентності.

Важливо, що тренінгові методи дозволяють не лише засвоїти теоретичні знання, а й формувати практичні навички, які можна безпосередньо застосовувати у щоденній взаємодії. Заняття, побудовані на рольових іграх, групових дискусіях, вправах на розвиток емпатії та активного слухання, допомагають студентам краще усвідомити власний комунікативний стиль, його сильні та слабкі сторони, а також опанувати альтернативні способи поведінки в емоційно складних або конфліктогенних ситуаціях.

Підвищення рівня комунікативної культури в студентському середовищі не лише зменшує кількість конфліктів, а й сприяє розвитку соціальної відповідальності, здатності до кооперації та згуртованості групи. Студенти, які

володіють розвиненими комунікативними компетентностями, демонструють вищий рівень академічної успішності, кращу адаптацію до освітнього простору та більш позитивне ставлення до колективної діяльності.

Висновки. Розвиток комунікативної культури студентів є важливим напрямом виховної роботи закладів вищої освіти, оскільки забезпечує ефективну взаємодію в колективах та профілактику внутрішньогрупових конфліктів. Вона включає знання норм і стратегій комунікації, уміння керувати власними емоціями, проявляти емпатію та толерантність, а також володіння навичками активного слухання і конструктивного висловлення думок. Високий рівень комунікативної культури сприяє формуванню довіри, позитивного психологічного клімату, адаптації студентів до колективної діяльності та розвитку соціальної відповідальності. Системна робота з розвитку комунікативних компетентностей дозволяє створити безпечне, толерантне і сприятливе навчальне середовище, у якому кожен студент може відкрито висловлювати власну позицію, взаємодіяти без конфліктів та досягати особистісної і професійної самореалізації.

Список використаних джерел:

1. Хита О. Проблема комунікативної компетентності студентів *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Вип. 3. С. 12–22.
2. Пухно С. В. Технології формування конфліктологічної культури майбутнього вчителя під час навчання в ЗВО *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 45–57.
3. Поплавська С. Д. Комунікативна культура студентів медколеджу: підходи до формування Е-репозиторій ЗУ. 2023. 26 с.
4. Попова М. В. Зв'язок комунікативної компетентності студентів та стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2021. 36 с.
5. Мирóшник О. Конфлікти у студентських групах з різною композицією за ознаками статі. *Психологія і особистість*. 2021. № 2.
6. Шаюк О. Толерантність як сутнісна характеристика професійного спілкування *Психологія і суспільство*. 2022. Вип. 1. С. 88–99.

Карина ДУДНІК,
*Викладач кафедри психології та педагогіки,
методист факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*
E-mail: karinadudnik403@gmail.com

Науковий керівник:
Зінаїда АНТОНОВА
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*
E-mail: shvedzina@ukr.net

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Дошкільний період розвитку розглядається у сучасній психологічній науці як сенситивний етап становлення емоційної та соціальної сфери дитини. Саме в цей час інтенсивно формуються первинні механізми розпізнавання, усвідомлення й регуляції емоційних станів, що надалі забезпечують здатність дитини до вибудовування конструктивних форм соціальної поведінки. Емоційний інтелект постає як інтегральна характеристика, яка визначає рівень опанування дитиною емоційних процесів та слугує основою розвитку соціальної компетентності, оскільки значною мірою впливає на якість міжособистісної взаємодії з ровесниками і дорослими.

Формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку обумовлюється комплексом соціально-психологічних детермінант. До них належать: особливості комунікативної взаємодії дорослого з дитиною, емоційно-психологічний клімат сімейного та освітнього середовища, моделі поведінки, які дитина спостерігає у значущих дорослих, а також специфіка стосунків і досвіду емоційної взаємодії з ровесниками.

Виклад основного матеріалу. Основного поширення поняття емоційного інтелекту набуло після виходу книги «Емоційний інтелект» Д. Гоулмана [2]. У своїх працях автор описує емпатію як один із головних компонентів розвитку емоційного інтелекту, що базується на самоусвідомленні. На його думку, людські емоції зазвичай виражаються не лише через вербальні сигнали, а й за допомогою невербальних засобів комунікації - інтонації, гучності мовлення, жестів, міміки, постави тощо. Саме ці показники є ключем для розуміння почуттів іншої людини. Д. Гоулман виділяє сім основних компонентів емоційно-інтелектуальної поведінки: самосвідомість, самомотивацію, резильєнтність (стійкість до стресу), контроль потягів, керування настроєм, емпатію та оптимізм (Гоулман, 2018) [2].

Дж. Готтман і Дж. Деклер зазначили, що дуже важливо з раннього дитинства навчати дітей розпізнавати власні емоції, адже це допомагає запобігати агресії, формує навички саморегуляції та сприяє розвитку позитивної взаємодії з однолітками [5]. Науковці розробили концепцію емоційного коучингу батьків, що передбачає спокійне прийняття дитячих почуттів, вербалізацію емоцій і допомогу дитині у виборі соціально прийнятних способів поведінки.

Згідно з моделлю П. Саловей і Дж. Маєра [6], емоційний інтелект розглядається як здатність сприймати, розуміти, виражати й регулювати емоції у взаємодії з іншими людьми. Дослідники вважають, що розвиток цих умінь починається ще в дошкільному віці, коли дитина через гру і спілкування з дорослими поступово вчиться усвідомлювати власні почуття та емоційні реакції оточення.

Вітчизняні психологи також приділяють значну увагу дослідженню емоційного розвитку дітей. Зокрема, І. Бех [1] підкреслює важливість емоційного виховання як умови формування моральної та соціально зрілої особистості. Т. Піроженко і О. Лавриненко досліджують специфіку розвитку емоційного інтелекту в умовах закладу дошкільної освіти, підкреслюючи роль емоційного клімату, моделі взаємодії вихователя та організації ігрового середовища [3;4].

Отже, аналіз наукових джерел свідчить, що розвиток емоційного інтелекту дошкільника зумовлюється низкою соціально-психологічних чинників: стилем емоційної взаємодії в сім'ї, атмосферою дитячого колективу, рівнем емоційної

культури вихователя та можливостями ігрової діяльності. Саме поєднання цих чинників створює сприятливі умови для становлення в дитини емпатії, саморегуляції та соціальної компетентності.

Висновки. Проблема розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку є надзвичайно актуальною у сучасній психології та педагогіці. Аналіз наукових підходів показав, що емоційний інтелект - це не лише здатність розпізнавати власні й чужі емоції, а й уміння керувати ними та будувати гармонійні міжособистісні стосунки.

У дошкільному віці розвиток емоційного інтелекту тісно пов'язаний із соціальним середовищем дитини. Основними соціально-психологічними чинниками, що впливають на цей процес, є: емоційна атмосфера в сім'ї, стиль спілкування батьків із дитиною; емоційний клімат у групі дитячого садка, який забезпечує почуття безпеки та прийняття; модель поведінки педагога, який виступає для дитини зразком емоційної врівноваженості, доброзичливості й емпатії; взаємодія з однолітками, що сприяє формуванню навичок співпереживання, розуміння інших і конструктивного вирішення конфліктів; ігрова діяльність, як провідний вид діяльності у дошкільному віці, через яку дитина вчиться емоційній регуляції та соціальній взаємодії.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту дошкільників є результатом цілеспрямованого педагогічного впливу, сприятливого емоційного клімату та активної взаємодії дитини з соціальним оточенням. Саме формування емоційної компетентності в ранньому віці забезпечує успішну адаптацію дитини до навчальної діяльності та міжособистісних відносин у майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1. — Київ : Либідь, 2003.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. — Київ : Видавництво «Book Chef», 2018. — 512 с.
3. Лавриненко О. М. Емоційний інтелект дітей дошкільного віку як психологічний феномен // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. — 2019. — Вип. 3. — С. 45–50.

4. Піроженко Т. О. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку : психологічні засади та технології підтримки. — Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2016.
5. Gottman J., DeClaire J. Raising an Emotionally Intelligent Child. — New York : Simon & Schuster, 1997.
6. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications // Psychological Inquiry. — 2004. — Vol. 15, No. 3. — P. 197–215.

Артем ЖИГОВЕЦЬ

*Курсант факультету забезпечення
оперативно-службової діяльності*

*Національна академія Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького*

E-mail: zhigovets.artem@gmail.com

Науковий керівник:

Артем МАКОВСЬКИЙ

*старший викладач кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних дисциплін,*

доктор філософії з психології

*Національна академія державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького*

E-mail: makovski2017@ukr.net

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК СУБ'ЄКТА САМОТВОРЕННЯ ТА САМОЗБЕРЕЖЕННЯ

Постановка проблеми. Актуальність представленої проблеми зумовлена тим, що сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності та стресу, що вимагає від людини не просто адаптації, а здатності самостійно конструювати

своє життя. Традиційні підходи до виховання та розвитку часто не встигають за динамікою змін, тому на перший план виходить необхідність формування особистості, яка здатна бути автором власного життєвого шляху, водночас зберігаючи свою психологічну цілісність та здоров'я [1].

Виклад освного тексту. Головна мета формування особистості як суб'єкта самотворення та самозбереження, що впливає з аналізу наукових джерел, полягає у становленні людини як активного суб'єкта власної життєдіяльності, який здатний свідомо та творчо конструювати свій життєвий шлях, реалізуючи власний потенціал, і водночас володіє механізмами підтримки власної психологічної стійкості та цілісності в умовах мінливого світу. Згідно з поглядами Т. Титаренко та О. Столяренко процес становлення такої особистості доцільно розглядати через призму наступних взаємопов'язаних аспектів.

1. Людина стає суб'єктом тоді, коли досягає найвищого рівня розвитку своєї людяності та етичності, стаючи здатною свідомо регулювати свою діяльність. Це означає перехід від простого реагування на зовнішні стимули до активного, усвідомленого впливу на власне життя. Суб'єкт життєдіяльності здатний самотійно розв'язувати життєві суперечності та брати відповідальність за свій вибір. Саме розвиток такої суб'єктної позиції є передумовою для того, щоб людина не просто існувала, а творила себе [2].

2. Самотворення або життєтворення не слід розуміти лише як пасивне мріяння про майбутнє. Це передусім активна діяльність, спрямована на втілення життєвих задумів та їх постійне коригування відповідно до обставин. Особистість постійно перебуває у процесі самоідентифікації, ніби «збираючи» себе наново на різних етапах життя. Важливим інструментом виступають соціально-психологічні практики як звичні, так і перетворювальні, які дозволяють людині виходити за межі буденності і змінювати власну долю у кризові моменти [1].

3. Ефективний розвиток особистості неможливий без балансу між прагненням до змін і потребою у безпеці. З одного боку, людині властиве прагнення до самоактуалізації, а саме максимального розкриття своїх талантів та здібностей, що є вершиною розвитку особистості за гуманістичною парадигмою психології [3].

Сьогодні особистість повинна вміти знижувати вплив стресорів та утримувати контроль над ситуацією в умовах нестабільності. Ігнорування потреби у безпеці та стабільності може призвести до виснаження та деструкції. Сучасна підготовка фахівців, особливо у сферах з високим рівнем стресу, має базуватися на формуванні навичок «soft skills», які дозволяють поєднувати ці два вектори.

Висновок. Узагальнюючи викладений матеріал, можна стверджувати, що формування особистості як суб'єкта самотворення та самозбереження є ключовою умовою успішної адаптації людини до викликів сучасного світу, який характеризується нестабільністю та високим рівнем стресогенності. Особистість, що здатна свідомо регулювати власну діяльність, брати відповідальність за прийняті рішення та активно впливати на хід власного життя, демонструє вищий рівень психологічної зрілості та автономії.

Список використаних джерел

1. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія. За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2016. 320 с.
2. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
3. Maslow A. Toward a Psychology of Being. John Wiley and Sons Ltd, 1998. 320 p.

Наталія ЗАДЕРЕЙ

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

e-mail: nataza2201@gmail.com

Науковий керівник:

Євген ПОТАПЧУК

доктор психологічних наук, професор

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ВИХОВНОЇ ФУНКЦІЇ ПРИЙОМНОЮ СІМ'ЄЮ

Постановка проблеми. Сучасні соціально-економічні виклики та зростання кількості дітей, позбавлених батьківського піклування, зумовлюють необхідність поглибленого аналізу психологічних умов їх успішної соціалізації. Дослідники соціальної роботи з сім'ями підкреслюють, що стабільне сімейне середовище є базовим фактором відновлення психологічної рівноваги дитини та формування її емоційної безпеки [1]. У цьому контексті інститут прийомної сім'ї розглядається як ключовий елемент системи альтернативного виховання, оскільки забезпечує не лише фізичний догляд, а й можливість емоційної підтримки, розвитку довіри та поступового подолання наслідків травматичного досвіду.

Наукові праці, що зосереджені на вивченні сімейного виховання та формуванні самоконцепції дитини, наголошують на важливості емоційного контакту та прийняття як визначальних чинників її адаптації в новому середовищі [2; 3]. Особливо актуальним це стає у роботі з дітьми, які зазнали втрат, нестачі уваги або емоційної депривації, адже їхня поведінка та потреби значно відрізняються від тих, що характерні для дітей, які зростають у біологічних сім'ях.

У зв'язку з цим перед дослідниками постає завдання виявити психологічні чинники, що визначають ефективність реалізації виховної функції прийомною сім'єю, а також зрозуміти, які умови дозволяють прийомним батькам забезпечити емоційну стабільність, підтримку та формування безпечної прихильності у дітей різних вікових груп [1; 3]. Саме це й обумовлює актуальність поданого дослідження.

Виклад основного матеріалу. Реалізація виховної функції в прийомній сім'ї є комплексним психологічним процесом, який охоплює когнітивні, емоційно-ціннісні та поведінкові компоненти. Система соціальної підтримки прийомних родин підкреслює, що важливою умовою ефективного виховання є

здатність батьків забезпечувати стабільне, безпечне середовище, а також отримувати своєчасний супровід фахівців соціальної сфери [1]. Саме поєднання професійної підтримки та особистісних ресурсів батьків дозволяє формувати адекватні виховні стратегії, спрямовані на відновлення емоційної рівноваги дитини.

У межах психологічного підходу до сімейного виховання значна увага приділяється емоційній компетентності та здатності до саморегуляції дорослих. Дослідження підкреслюють, що саме ці чинники визначають якість емоційного контакту між прийомними батьками та дитиною, а також формування позитивного сімейного мікроклімату [2]. Прийомні батьки виступають не лише вихователями, а й психологічними посередниками, які допомагають дитині опановувати емоційні реакції, формувати довіру та вчитися безпечній взаємодії.

Емпіричні дослідження свідчать, що важливими ключовими психологічними чинниками успішного виховання є мотивація батьків до прийомного батьківства, рівень емпатійності, толерантність до труднощів поведінки та готовність до довготривалої роботи з наслідками травматичного досвіду дитини [2; 3]. Респонденти, які проходили навчальні програми й отримували психологічну підтримку, демонстрували вищий рівень стресостійкості, послідовності у виховних діях і здатності до конструктивного реагування на виклики поведінки.

Особливого значення набуває процес формування емоційного зв'язку між дитиною і батьками, адже саме він є основою для розвитку безпечної прихильності, почуття прийняття та соціально-емоційної адаптації. Через позитивне підкріплення, уважність до емоцій дитини та здатність дорослого створити передбачуване середовище відбувається поступове відновлення довіри й формування нових моделей взаємодії [3]. У цьому контексті системна психологічна підтримка спрямовується на зменшення ризику емоційного вигорання батьків, поглиблення їхньої чутливості до потреб дитини та формування ресурсного сімейного середовища [1; 2].

Висновки. Отже, психологічні особливості реалізації виховної функції прийомною сім'єю полягають насамперед у здатності батьків забезпечити дитині

стабільний емоційний простір, що формує базове почуття безпеки та прийняття. Одним із ключових психологічних чинників є емоційна компетентність прийомних батьків: уміння розпізнавати та регулювати власні емоційні стани, чутливість до переживань дитини та здатність вибудовувати довірливу взаємодію. Не менш важливою є готовність дорослих до взаємодії з наслідками травматичного досвіду, що проявляється у толерантності до складної поведінки, послідовності виховних дій і вмінні забезпечити передбачуваність щоденних взаємодій.

Психологічна особливість виховної функції прийомної сім'ї також проявляється через формування безпечної прихильності, яка виникає за умов прийняття, емоційної підтримки, позитивного підкріплення та стабільного емоційного контакту. Саме ця прихильність стає основою для відновлення самоконцепції дитини, її соціально-емоційної адаптації та розвитку довіри до значущих дорослих. Важливим чинником є й стресостійкість батьків, яка забезпечує їхню здатність витримувати емоційні навантаження та зберігати психологічну рівновагу в ситуаціях виховних труднощів.

Отримані результати засвідчують, що ефективність виконання прийомною сім'єю виховної функції прямо залежить від рівня психологічної підготовленості, наявності зовнішньої фахової підтримки та готовності батьків до довготривалої роботи з емоційними потребами дитини. Таким чином, реалізація виховної функції має специфічні психологічні особливості, що поєднують емпатійність, високий рівень рефлексії, навички саморегуляції та вміння створювати ресурсне сімейне середовище, орієнтоване на відновлення і розвиток дитини.

Список використаних джерел:

1. Зверєва І. Д., Безпалько О. В., Харченко С. Я. та ін. Соціальна робота в Україні: навч. посібник / За заг. ред. І. Д. Зверєвої, Г. М. Лактіонової. – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 448 с. – С. 145–150.
2. Потапчук Є. М., Качан І. О. Вплив сім'ї та сімейного виховання на формування «Я-концепції» у дітей підліткового віку // Габітус. – 2020. – № 21. – С. 84–88.

3. Василенко Т. В. Соціально-психологічна підтримка сімей, які виховують дітей-сиріт. – Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. – С. 102–145.

Антоніна ЗУБАРЕВА

кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри міжнародного права,

Львівський національний Університет імені Івана Франка

психотерапевт в напрямі Транзакційного аналізу (СТА-п-ІТАА)

член Української асоціації транзакційного аналізу, член ЄАТА

Email: zubareva_a@i.ua

ДЕКОНТАМІНАЦІЯ ЕГО-СТАНІВ У КОНТЕКСТІ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ ПРИ РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ, ЩО МАЮТЬ ЗАЛЕЖНОСТІ

Постановка проблеми. Залежності у житті людини – залишаються однією з найактуальніших проблем ХХІ століття, адже охоплюють не лише хімічні форми, а й поведінкові, що стрімко поширюються в умовах сучасного темпу життя та постійного стресу. Транзакційний аналіз пропонує чітку, структурну та практично орієнтовану модель розуміння цих процесів, зосереджену на відновленні автономії та реалістичного функціонування.

Виклад основного матеріалу. Залежність – це прагнення поклатися на когось чи щось з метою отримання задоволення або адаптації, залежність від деяких предметів, речовин чи видів діяльності [1, С. 18]. Основними ознаками залежної поведінки є: відчуття внутрішнього примусу до певної дії або вживання речовини; нездатність контролювати імпульсні спонукання; ігнорування негативних наслідків залежної активності; наростання толерантності та симптоми абстиненції. [2, С. 323] Загалом для залежної поведінки також характерна циклічність, при якій поведінка відтворюється в стабільному ритмі «напруга – дія – полегшення – відкат – новий виток»; а також – ескалація – збільшення інтенсивності або дози з часом. [3, С. 33]

Контамінація – це змішування або спотворення Дорослого Его-стану під впливом Его-Стану Родителя та/або Его-Стану Малюка, через що людина не може адекватно аналізувати ситуацію та приймати свідомі рішення. [4] Тобто, контамінації підсилюють сценарне мислення («я безсилий», «я нікчема»); призводять до психологічних ігор, які підживлюють залежність: «Так, але», «Бідолашечка», «Вдар мене», «Акоголік/Наркоман»; усувають можливості Его-Стану Дорослого щодо прийняття реальних рішень, здатності оцінювати ризики і потреби людини [5, С. 189-191]. Основними завданнями психотерапевта є: помітити, який Его-стан «змішався» з Дорослим Его-Станом [6, С. 56-62]; допомогти клієнту активізувати Дорослий Его-Стан, та очистити сприйняття.

Контамінації від Его-Стану Родителя (*P-Parent* → *A-Adult*). (Figure 1) – Его-Стан Дорослого підкорюється посланням Критикуючого або Догматичного Его-Стану Родителя. Типові висловлювання клієнтів: «Справжні чоловіки роблять усе правильно»; «Успіх – не для всіх!»; «Тільки алкоголь відкриває справжній шлях до свободи!» тощо. Це призводить до того, що ці рішення не дозволяють клієнту бачити реальність такою, якою вона є (відбувається спотворення дійсності).

Figure 1. Contamination (Berne E. 1964, 1996)

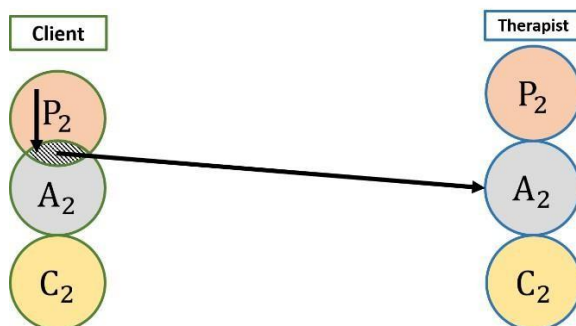


Figure 2. Confrontation (Berne E. 1961, 1966)



Під час психотерапевтичних сесій можна спостерігати: 1) клієнт говорить як «експерт», «наглядач» або «мораліст»; 2) часто використовує слова «все відомо», «таке життя», «горбатого могила виправить», «від долі не втечеш» тощо; 3) відчувається страх бути неприйнятим спільнотою і суспільством; 4) зовнішні прояви – пряма спина, напруга в голосі, зведене підборіддя, схрещені руки, не дивиться в очі; 5) клієнт робить оціночні судження щодо себе і щодо терапевта; 6)

терапевт може відчувати бажання довести протилежне або захищатися – це сигнал, що клієнт «інфікує» простір Критикуючим/Догматичним Его-Станом Родителя.

Деконтамінація в транзакційному аналізі – це процес «очищення» Его-стану Дорослого від впливу інших Его-станів (Родителя або Малюка), які спотворюють його мислення, рішення та сприйняття реальності. [4] Під час психотерапії необхідно віддзеркалити голос Его-Стану Родителя, наприклад: «Звучить так, ніби ця думка підтверджує, що всі нікчемні, коли помиляються.» Тобто, відбувається транзакція з Его-Стану Дорослого терапевта до Его-Стану Дорослого клієнта: «Якщо подивитися об'єктивно – ти зірвався один раз за 7 місяців. Це провал чи процес?». У такий спосіб клієнт зможе розрізнити установку Его-Стану Родителя від власного досвіду та реальних фактів, почав думати і створювати реалістичні очікування від себе: «Я маю право жити тверезо, а не бути ідеальним для когось». (*Figure 2*)

Контамінації від Его-Стану Малюка (C-Child → A-Adult). (*Figure 3*) – Его-Стан Дорослого «забруднений» емоційними, імпульсивними, часто егоцентричними реакціями Его-Стану Малюка. Типові висловлювання клієнтів під час психотерапії: «Я лише хочу відчувати задоволення»; «Мені потрібно це – негайно!»; «Я не зможу себе контролювати» тощо. Як наслідок відбувається імпульсивна поведінка, уникання реальності, пошук швидкого полегшення, втеча у залежність.

Figure 3. Contamination (Berne E. 1964, 1996)

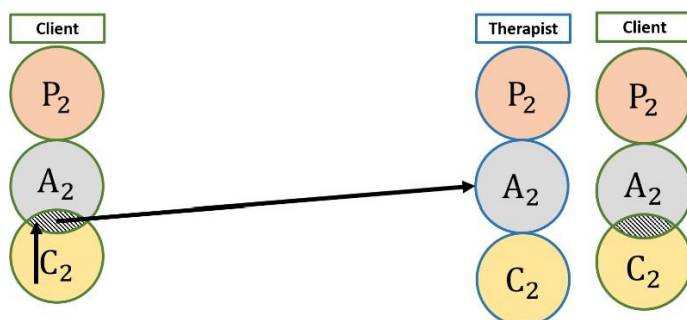
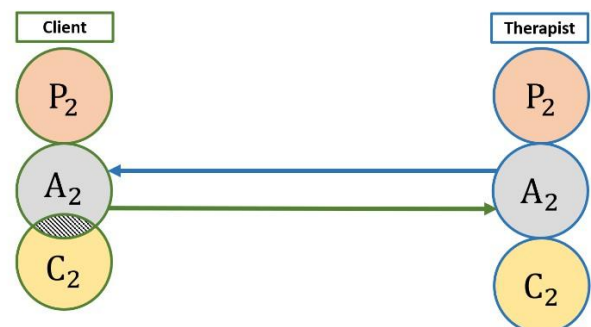


Figure 4. Confrontation (Berne E., 1961, 1966)



Під час терапевтичних сесій можна помітити: 1) мовлення стає емоційним, нестабільним, може швидко змінюватись – то розпач, то ейфорія; 2) часто звучать фрази: «я не можу», «я хочу зараз», «я здаюся» тощо; 3) тіло клієнта «провисає», шукає сенсорну підтримку (крутить щось у руках, кутається у плед), покусує губу,

опускає погляд; 3) клієнту важко витримувати паузу, хочеться негайної реакції терапевта, хоче отримати швидкі результати від терапії; 4) може проскакувати інфантильна маніпуляція («Ви ж не кинете мене, правда?», тобто це не просто про контакт, а про бажання переконатися); 5) може відбуватись регресія у вік, коли клієнт, будучи дитиною, не мав достатньої підтримки; 6) терапевт може відчутися сильне бажання «заспокоїти», «врятувати» або «зробити щось замість клієнта»; 7) у терапевта може з'являтися втома або дратування, коли клієнт не бере відповідальність.

Під час деконтомінації психотерапевту необхідно ідентифікувати стан, наприклад: «Це звучить як голос Маленької Тебе, яка хоче полегшення будь-якою ціною.» Тобто, здійснюється транзакція від Его-Стану Дорослого терапевта до Его-Стану Дорослого клієнта: «Що відбувається з твоїм тілом, коли ти кажеш, що не витримаєш? Чи справді воно не витримає?» Можна дати клієнту досвід регуляції: дихальні вправи, тілесне заземлення, фокус на безпеці «тут і тепер», знайти джерела підтримки. Ключовим аспектом також буде і переорієнтація: «Як ще твоя Дівчинка могла б отримати турботу, не використовуючи амфітамін?» У результаті клієнт зможе розпізнати, коли «говорить» Его-Стан Малюка, почне краще розуміти істинні бажання та потреби, активуючи Дорослий Его-Стан, який може приймати рішення без імпульсивної дії. **(Figure 4)**

Подвійні контамінації (P-Parent + C-Child → A- Adult) (Figure 5) – Его-Стан Дорослого спотворений одночасно впливом і Его-Стану Родителя, і Его-Стану Малюка. Типові висловлювання клієнта під час сесії: «Я не можу справитись, а чоловіки мають вміти викручуватись!»; «Роби краще. Або не роби нічого!» тощо. Як наслідок – відбувається внутрішній конфлікт, самопокарання, постійне коливання між бажаннями і страхом, що підтримує залежність.

Під час психотерапії можна помітити: 1) клієнт то сварить себе, то жаліє і виправдовує свої зриви; 2) відчувається коливання між «Такі як я – погані» і «Тоді для чого ці всі зусилля?»; 3) може виглядати, що ніби з Дорослого Его-Стану, опираючись на факти та обґрунтування, клієнт сварить себе, коли знаходиться в Его-Стані Малюка (стимулює себе до видужання через сварку); 4) поведінка суперечлива: на словах – контроль, у діях – втеча; 5) у моменті контакту терапевт

може відчувати «емоційне поле» тиску та відчаю
контамінації.

– це ознака подвійної

Figure 5. Contaminations (Berne E. 1964, 1996)

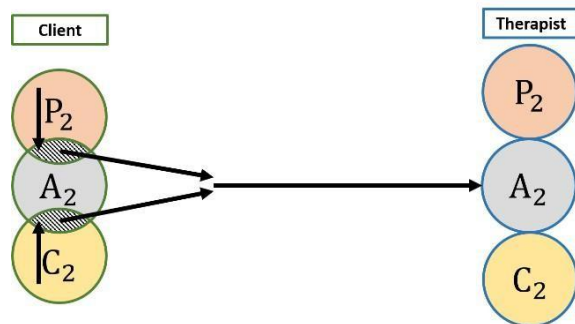
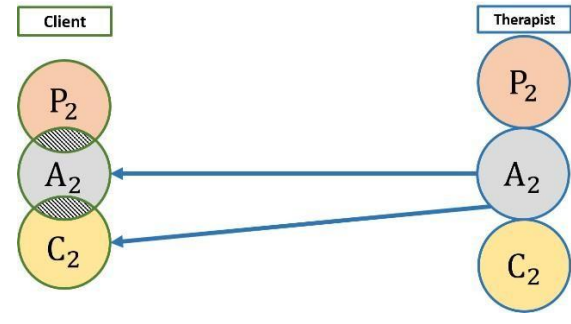


Figure 6. Confrontations (Berne E. 1964, 1996)



Під час деконтамінації психотерапевту необхідно розпізнати подвійний вплив, наприклад: «У середині тебе є дві сили – одна сварить, а друга – ховається. Ти можеш найти інші сфери життя, щоб бути важливим поза казино». А також запросити до взаємодії Его-Стан Дорослого: «Як реагує твій Дорослий Его-Стан на ці дві позиції?». У результаті клієнт почне уповільнюватись і помічати, коли потрапляє в дихотомію між самопокаранням і втечею, а за допомогою Дорослого Его-Стану, зможе залишатися у контакті з реальністю, розуміти власні потреби, а також задовольняти їх, не вдаючись до гри в казино. (Figure 6)

Висновки. Деконтамінація Его-Станів дозволяє звільнити клієнтів від повторюваних негативних патернів, що підживлюють залежності. Це підвищує ефективність терапії та сприяє формуванню здорових моделей поведінки.

Список використаних джерел

1. Берегова Н., Колба В. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасної молоді. *Psychology travelogs*. 2023. № 2. С. 15–22. <https://doi.org/10.31891/pt-2023-2-4>
2. Пташник О. Форми залежної поведінки особистості та їх чинники. *Актуальні проблеми збереження психічного здоров'я особистості Збірник матеріалів XV Міжнародної науково-практичної конференції 23–24 квітня 2025 року*. Ніжин. 2025. С. 323–325.
3. Аркуша Л., Чернов О. Адиктивна поведінка та її вплив на кримінальну активність. *Юридичний вісник*. 2025. С. 28–39.

4. Berne E. Games People Play: the psychology of human relationships. Ballantine Books, New York. 1964, 1996.
5. Шлегель, Л. Короткий словник транзакційного аналізу / упоряд. Г. Яворська, К. Репетій. Черкаси : ІнтролітаТОР, 2025. 608 с.
6. Стюарт Й., Джойнс В. Основи ТА: Транзакційний аналіз. Переклад: В. Данченко. Київ: ФАДА ЛТД, 2002. 393 с.

Анна ІВАНОВА

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Хмельницький національний університет

E-mail: annivanova824@gmail.com

Науковий керівник:

Ірина КВАСНИЦЯ

доктор філософії,

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,

Хмельницький національний університет

E-mail: irishakvas@gmail.com

ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТРЕНЕРА З КАРАТЕ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ І МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ГРУПИ

Постановка проблеми. Карате – це не лише вид спорту, а й цілісна система виховання особистості, що поєднує фізичний, моральний та духовний розвиток. Заняття карате сприяють формуванню сили волі, самодисципліни, поваги до суперника та вмінню контролювати емоції. Для дітей, які лише розпочинають свій шлях у цьому виді спорту, надзвичайно важливим є перше враження від тренувань, атмосфера в залі та приклад, який демонструє їхній наставник.

Без сумніву, головну роль у цьому процесі відіграє тренер. Саме він формує мікроклімат у групі, визначає стиль навчання та виховання, передає дітям не

тільки технічні знання, а й духовні цінності карате. Від рівня його професійних компетентностей, особистісних якостей і педагогічної майстерності залежить не лише спортивний прогрес вихованців, а й їхня мотивація продовжувати заняття, віра у власні сили та бажання удосконалюватися.

Відповідно, професійний тренер у карате має поєднувати ролі педагога, психолога й лідера. Він здатен надихати, підтримувати, створювати ситуації успіху, що особливо важливо для дітей початкової групи, котрі лише формують ставлення до спорту [1, 2]. Ефективна взаємодія між тренером і вихованцями є основою розвитку не лише фізичних якостей, а й лідерського потенціалу, відповідальності та внутрішньої мотивації юних спортсменів.

Метою дослідження є визначення ролі та впливу професійних компетентностей тренера з карате на формування лідерських якостей і мотивації дітей початкової групи, а також окреслення ефективних педагогічних підходів, які сприяють розвитку внутрішньої мотивації та активної позиції юних спортсменів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з питань спортивної педагогіки, психології мотивації та професійної підготовки тренерів; метод спостереження; узагальнення та систематизації результатів.

Виклад основного матеріалу. У ході дослідження встановлено, що ефективність тренувального процесу у групах початкового рівня з карате значною мірою залежить від рівня професійних компетентностей тренера. Справжній тренер з карате повинен бути не лише висококваліфікованим спортсменом, а й педагогом, наставником і психологом одночасно. Його професійна діяльність поєднує знання, вміння, лідерські якості та особистісну культуру, які визначають якість взаємодії з вихованцями.

До основних професійних умінь тренера з карате належать:

1. **Глибокі теоретичні знання.** Тренер має володіти всебічним розумінням історії розвитку карате, технічної бази, принципів побудови тренувального процесу, особливостей фізичного й психічного розвитку дітей, а також методів безпечного навчання.

2. **Методична підготовка.** Високий рівень методичної компетентності передбачає вміння планувати та організовувати тренування з урахуванням вікових

і індивідуальних особливостей дітей, правильно дозувати фізичне навантаження, добирати ефективні вправи для поступового засвоєння техніки.

3. Організаторські здібності. Тренер має забезпечувати дисципліну не шляхом примусу, а через повагу, авторитет і власний приклад. Підтримання порядку та водночас доброзичливої атмосфери сприяє формуванню довірливих стосунків і згуртованого колективу.

4. Педагогічні вміння. Карате, як різновид східного одноборства, виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й «школою виховання». Через систематичні тренування тренер формує у дітей такі якості, як: наполегливість, самоконтроль, повагу, відповідальність і вміння долати труднощі.

5. Комунікативна компетентність. Успішна взаємодія між тренером, вихованцями та їхніми батьками ґрунтується на доброзичливості, відкритості та взаємній повазі. Важливо, щоб пояснення тренера були зрозумілими й мотивувальними, а спілкування – підтримувальним і щирим.

6. Особистий приклад. Поведінка тренера є основною моделлю наслідування для дітей. Його сила волі, самодисципліна, витримка та культура спілкування формують моральні орієнтири вихованців і сприяють зміцненню їхньої внутрішньої мотивації [3].

Слід зауважити, що важливе місце у професійній діяльності тренера займають **лідерські якості**, які безпосередньо впливають на емоційний стан і розвиток дітей. Лідер у спортивному середовищі – це не лише керівник, а людина, що надихає, підтримує і веде за собою прикладом. До ключових лідерських рис належать відповідальність, надійність, справедливість, енергійність, емоційна стабільність і здатність об'єднувати колектив. Справедливість і довіра створюють позитивний психологічний клімат у групі, а натхнення і впевненість тренера формують у дітей віру у власні сили [4].

Результати спостережень свідчать, що діти початкових груп найбільш позитивно реагують на тренерів, які поєднують вимогливість із підтримкою, демонструють послідовність у діях і позитивне ставлення до кожного вихованця [1, 4]. У таких умовах формується не лише спортивна мотивація, а й почуття колективної належності, самоповага та прагнення до самовдосконалення.

Особливу увагу слід приділити мотивації дітей початкової групи. У цьому віці (6–10 років) головним завданням тренера є не досягнення спортивних результатів, а виховання стійкого інтересу до занять [2]. Дослідження підтверджує, що ефективними способами підвищення мотивації є:

- використання ігрових форм тренування, що роблять процес навчання захопливим і природним для дітей;
- постійна похвала та підтримка, які формують упевненість у власних силах;
- поетапне досягнення цілей, що створює відчуття прогресу й задоволення від результату;
- участь у змаганнях і показових виступах, які стимулюють прагнення вдосконалювати техніку;
- створення атмосфери довіри, у якій дитина не боїться помилятися й проявляє ініціативу [2, 4].

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що професійні компетентності та лідерські якості тренера з карате є ключовими чинниками формування позитивної мотивації дітей до занять спортом. Тренер, який володіє високим рівнем педагогічної культури, здатен не лише навчати техніці карате, а й виховувати сильну, свідому та цілеспрямовану особистість.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що професійні компетентності тренера з карате є визначальним чинником у формуванні лідерських якостей і мотивації дітей початкової групи. Високий рівень теоретичної, методичної та педагогічної підготовки тренера забезпечує ефективну організацію тренувального процесу, створює позитивну психологічну атмосферу та сприяє гармонійному розвитку особистості дитини.

Лідерські якості, емоційна врівноваженість і здатність тренера бути прикладом для наслідування підвищують рівень довіри й зацікавленості вихованців у заняттях. Таким чином, поєднання професійної майстерності, педагогічної культури та особистісного лідерства тренера є ключем до формування стійкої мотивації, самодисципліни й активної життєвої позиції дітей, що займаються карате.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу різних стилів тренерського керівництва на динаміку мотивації та розвиток особистісних якостей дітей, які займаються карате.

Список використаних джерел:

1. Вербовата О., Кербі Д. (2024). Дослідження тактики ведення змагального двобію каратистами-юніорами. *Єдиноборства*. 2024; 1(31). С. 26–37.
2. Дмитришин Н. Характерні особливості етапів багаторічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у карате. *Фізична культура і спорт: актуальні питання* : зб.тез доп. IV регіональної наук.-практ.інтернет-конф (м. Хмельницький, 25.10.2024), 19-21.
3. Карате WKS: Навчальна програма для дитячо-юнацький спортивних шкіл (2023). Київ. Режим доступу: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2023/Карате%20WKS.pdf
4. Коляда Є., Романенко В. Дослідження мотивації спортсменів-юніорів до тренувальних занять з карате. *Єдиноборства*. 2023; 2 (28). С. 50-60.

Світлана ІСАЄВИЧ

*старший викладач кафедри психології,
Ужгородський національний університет
E-mail: svitlanaisaevic@gmail.com*

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ СТАВЛЕННЯ ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Аналіз наукової літератури показав, що молодь виступає як найбільш перспективна вікова категорія суспільства щодо формування здорового способу життя, тому проблема мотивації є однією з головних і використовується для позначення особливостей, що визначають

ставлення до здоров'я та психічного зокрема, стимулюють і підтримують поведінкову активність на визначеному рівні.

Сьогодні в Україні актуальність проблеми здоров'я та психічного здоров'я зокрема, зумовлена реаліями життя. До проблеми формування мотивації ставлення до здоров'я студентської молоді зверталися такі українські вчені, як В.Бойко, Н.Корж, О.Єжова, Н.Москаленко. Дослідниками встановлено [1], що формування ставлення до здоров'я має бути системним і передбачати: створення уявлень у молоді про здоровий спосіб життя; формування мотивації та установки на здоровий спосіб життя, адже ціннісне ставлення до свого здоров'я, бажання та вміння піклуватися про нього у переважної частини молоді є недостатньо сформованим та не займає належного місця в системі цінностей студентської молоді. Проблема дослідження мотивації до збереження та ставлення до здоров'я студентів набуває більшої актуальності ще й тому, що процес навчання має більш виражену індивідуальну, особистісно-орієнтовану спрямованість. Представники нового наукового напрямку психології здоров'я відмічають, що одним із пріоритетних, але недостатньо розроблених питань, є ставлення людини до здоров'я, компонентом якого на мотиваційному рівні вважають «високу значущість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, ступінь сформованості мотивації на збереження та зміцнення здоров'я» []. Власне тому питання мотиваційного компоненту ставлення до здоров'я студентської молоді було обрано для теми дослідження.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось серед студентської молоді на базі Ужгородського національного університету. Вибірку склали 30 осіб віком від 18 до 20 років. Для діагностики рівня мотивації ставлення до здоров'я ми використали ряд методик, зокрема: опитувальник «Ставлення до здоров'я» (О.Бацилєва, І.Пузь), методика «Визначення рівнів сформованості ціннісного ставлення до здоров'я», методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т.Елерса. В опитувальнику «Ставлення до здоров'я» нас зацікавив блок ціннісно - мотиваційного компоненту, тому розглянемо детальніше отримані по ньому результати. Зазначений компонент містить три питання, два з яких спрямовані на виявлення домінуючих потреб

у системі цінностей людини. Аналіз відповідей на перше питання дозволяє судити про місце здоров'я в індивідуальній ієрархії термінальних цінностей: головне місце респонденти віддали сфері незалежності (свободі) –28 осіб (93,3%), наступне за важливістю посідає сфера щасливого сімейного життя –27 осіб (90%), і третє місце –по 26 осіб (по 86,7%) –поділяють здоров'я та матеріальне благополуччя, також від них не відстає сфера кар'єри, яку бачать значною 25 осіб (83,3%) й 22 особи (73,3%) вважають важливою сферу оточення (вірні друзі). 11 осіб (36,7%) вбачають важливість у визнанні та повазі оточуючих. Отже, бачимо що здоров'я займає хоч і не лідируюче місце у житті респондентів, але належить до основних, що свідчить про тенденцію до формування здорової нації, зростання цінності здоров'я для людини як вагомого чинника щасливого життя. Аналіз відповідей на друге питання свідчить про місце здоров'я серед інструментальних цінностей (досягнення успіху): домінуюче місце серед опитаних займає працьовитість –28 осіб (93,3%), здоров'я обрали 24 особистості(80%), що робить його важливим чинником для досягнення успіху у житті респондентів, третіми за цінністю постали здібності –вибір 19 осіб (63,3%), далі це освіта –13 осіб (43,3%), везіння –12 осіб (40%), матеріальний достаток –10 осіб (33,3%) та зв'язки серед оточення –8 осіб (26,7%). Відповіді на третє питання цього блоку дозволяють провести порівняльний аналіз можливих причин недостатньої турботи про здоров'я: 17 осіб (56,7%) позначило бракування сили волі як основного показника недбалості до стану здоров'я, 14 осіб (46,7%) відмітили, що їм недостатньо часу та це матеріально затратно. Важливо зазначити, що 13 осіб (43,3%) вважають себе здоровими, саме тому не ставлять за потрібне слідкувати за власним станом здоров'я регулярно. Також серед причин бездіяльності виділимо потребу у компанії –12 осіб (40%), 11 осіб (36,7%) не бажають мати обмежень, 10 осіб (33,3%) мають важливіші справи, та 7 осіб (23,3%) не мають відповідних умов або взагалі не знають, що і як потрібно робити задля збереження власного здоров'я. Порівняльний аналіз свідчить про недбале, ігноруюче ставлення до свого здоров'я, переважну відмову від відповідальності за стан свого здоров'я, неперіоритетне місце здоров'я та піклування про себе у життєвих цінностях, думка, що здоровий спосіб життя - це обмеження, дороге

задоволення, витрата часу, не усвідомлення важливості власного стану для продуктивного життя, вірування у вічне здоров'я, чому частково сприяє швидкий прогрес людства та погано розвинута система культури здоров'я. Таким чином, усвідомлення на всіх рівнях важливості ведення здорового способу життя не завжди реалізується на практиці, про це свідчать мотиваційні показники. Причиною може бути низький рівень відповідальності у молоді, нехтування самодисципліною, знецінювання здоров'я як необхідної життєвої сфери від якої залежать всі інші цінності та банальне неусвідомлення важливості збереження та зміцнення власного здоров'я, від якого залежить повноцінність і продуктивність людського життя. За другим показником «Потреба до збереження і зміцнення власного здоров'я та здоров'я інших» бачимо слабо виражене або несформоване усвідомлення необхідності збереження здоров'я та потреби у зміцненні здоров'я –60% мають недостатньо або взагалі несформовану потребу, частково сформована потреба у 30% опитаних, і лише 10% респондентів зі сформованою потребою у збереженні та зміцненні власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Аналіз результатів говорить про те, що найважливіша потреба людини, яка визначає її здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості, є у більшій частини опитаних не в пріоритеті, що може спричиняти незадоволеність життям, перевантаженість, часті хворобливі стани, дисонанс між внутрішніми та зовнішніми потребами. Важливим показником для нашого дослідження є «Мотивація на здоровий спосіб життя», за результатами якого бачимо, що респондентів з несформованою або недостатньо сформованою мотивацією –73,3%, частково сформована мотивація на здоровий спосіб життя у 26,7% та зі сформованою мотивацією не спостерігався жоден зі студентів. Таким чином, проблема мотивації до здорового стилю життя і збереження здоров'я висвітлюється через отримані результати, де майже вся група опитаних не має чітко сформованого мотиваційного компоненту, що веде за собою втрату концентрації на власному стані, не усвідомлення потреб організму, які в кожного індивідуальні, і навряд чи потребують ігнорування чи нанесення шкоди, а така поведінка часто спостерігається при слабкій мотивації, що може призвести до незворотних

наслідків не лише фізичних, а й психічних функцій, погіршення усіх життєвих сфер, адже здоров'я виступає одним з провідних чинників гармонійного життя та загалом відчуття себе здоровим повноцінним членом суспільства дає тобі змогу реалізовуватись, бути в безпеці, знаходити своє коло однодумців, мати стабільність, повагу та прийняття свого тіла й психіки. Підсумувавши результати заданою методикою, можемо визначити рівні сформованості ціннісно-мотиваційного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я у відсотковому співвідношенні. Більша частина респондентів (43,3%) має нижчий за середній рівень, що свідчить про розташування здоров'я як цінності за межами першої трійки життєвих цінностей особистості, слабе усвідомлення необхідності збереження здоров'я, не сформованість мотивації на здоровий спосіб життя і потреби у збереженні та зміцненні здоров'я. 36,7% опитаних демонструють середній рівень (здоров'я знаходиться серед трійки провідних цінностей). У таких студентів не завжди виражені усвідомлення необхідності збереження здоров'я та мотивація на здоровий спосіб життя, слабо виражена потреба на збереження та зміцнення здоров'я. Низький рівень сформованості з результатом 13,3% опитаних характеризується неусвідомленим значенням здоров'я для людини, не сформованістю мотивації на здоровий спосіб життя та відсутністю потреби у збереженні здоров'я. Серед цінностей особистості здоров'я не посідає високого рангу. Вищий за середній рівень з результатом 6,7% свідчить про знаходження здоров'я в ядрі ціннісних орієнтацій особистості, усвідомлення необхідності збереження здоров'я і сформованість мотивації на здоровий спосіб життя, але недостатньо виражена потреба на збереження здоров'я. Варто також відзначити, що провідне місце здоров'я в ієрархії життєвих цінностей особистості, усвідомлення значення здорового способу життя, здоров'я та його залежності від дій самої людини, позитивну мотивацію на дотримання здорового способу життя і на заняття фізичною культурою і спортом, сформовану потребу у збереженні та зміцненні власного здоров'я – не має жоден досліджуваний.

За результатами методики діагностики особистості на мотивацію до успіху з'ясовано, що за показником рівня мотивації досягнення успіху у

більшості респондентів спостерігаються середній рівень мотивації досягнення успіху –43,3%. За такої мотивації людина не боїться ризикувати, вона не є скованою у своїх діях, бо можлива невдача не надто хвилює її. Для цієї категорії характерними є менша ініціативність і наполегливість у досягненні мети, залежність від зовнішніх стимулів, менша орієнтація на успіх. Помірно високий рівень мотивації простежується у 23,3% респондентів. Такі особистості здатні йти на середнього рівня ризик для досягнення бажаного, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко та наполегливо добиватися поставленої мети [3]. Їм властива ініціативність, активність, наполегливість у досягненні поставлених цілей, здатність долати перешкоди. Продуктивність не залежить від зовнішнього локусу контролю, а притаманне домінування внутрішніх мотивів[1]. У 20% досліджуваних переважає занадто високий рівень, що може спричиняти надмірну самокритичність до власних можливостей, надмірне хвилювання та страх [3]. Підсвідома зневіра у власні сили викликає в людини меншу готовність до ризику, особистісну скованість. При надмірній мотивації до успіху людина може втрачати віру в те, що вона досягне бажаного. 13,3% студентів мають низький рівень. Такі результати свідчать про те, що певна частина студентів не прагне досягти перемоги, не схильна докладати власних сил в діяльності, апатична, пасивно ставиться до життя, притаманна невпевненість у собі, відчуття дискомфорту від подолання перешкод, домінування зовнішньої мотивації над внутрішньою, орієнтованість на уникнення помилки [1;3].

Висновки. Проведене емпіричне дослідження проблеми мотиваційного компоненту ставлення до здоров'я студентської молоді показало, що здоров'я для студентів займає хоч і не лідируюче місце у житті, але належить до основних. Дослідження особливостей формування мотиваційного компоненту ставлення до психічного здоров'я показало, що рівень сформованості компонентів ціннісного ставлення до психічного здоров'я у досліджуваних студентів нижче за середній, що проявляється розташуванням здоров'я як цінності не на лідируючому місці життєвих цінностей особистості, слабким усвідомленням необхідності збереження психічного здоров'я і потреби у зміцненні здоров'я, недостатньо сформованою мотивацією на здоровий спосіб життя. Серед інструментальних

цінностей – здоров'я знаходиться на другому плані після працьовитості, що свідчить про тенденцію до формування цінності до здоров'я як важливого фактору досягнення успіху й життєвої продуктивності. Але при цьому мотивація до досягнення успіху у більшості респондентів знаходиться на середньому рівні, що свідчить про те, що людина не боїться ризикувати, вона не є скованою у своїх діях, але їй притаманна менша ініціативність і наполегливість у досягненні мети, залежність від зовнішніх стимулів. Рівень сформованості компонентів ціннісного ставлення до здоров'я у досліджуваних студентів нижче за середній, що проявляється розташуванням здоров'я як цінності не в основних рядах життєвих цінностей особистості, слабким усвідомленням необхідності збереження здоров'я та потреби у зміцненні здоров'я, недостатньо сформованою мотивацією на здоровий спосіб життя. Перспективою подальших досліджень є розробка програми покращення чи зміцнення мотивації до здоров'я молодого покоління та впровадження програми в освітній процес.

Список використаних джерел:

1. Докійчук І.О., Бацилєва О.В. Дослідження ставлення до здоров'я здобувачів Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди [Електронний ресурс]. П'ята міжнародна конференція молодих учених: Харківський природничий форум, м. Харків, 19-20 травня 2022 р. Харків: ХНПУ імені Г.С.Сковороди, 2022. 277 с
2. Щекотиліна Н.Ф. Роль мотивації до занять фізичним вихованням у студентів у контексті формування здорового способу життя. Інноваційна педагогіка. 2019. Вип. 11(3). С. 157-162.

КАЗМІРЧУК Тетяна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет,

E-mail: tkazmirchuk22@gmail.com

Науковий керівник:

ГОМОНЮК Олена

доктор педагогічних наук,

професор, професор кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

E-mail: elena_gomonyuk29@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА УСПІШНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. У сучасних умовах школярі стикаються з відчутними емоційними та інтелектуальними навантаженнями, що супроводжують їхню щоденну навчальну діяльність. Унаслідок цього в багатьох учнів формується радше негативне, ніж позитивне ставлення до навчання, адже вони переживають хронічне виснаження та втому. Загальна емоційна вразливість школярів зростає, що спричиняє підвищений рівень стресу, який, за результатами сучасних досліджень, є характерним для більшості підлітків. Низька стресостійкість стає одним із ключових чинників, що впливають не лише на ставлення учнів до навчального процесу, а й на їхню здатність ефективно засвоювати матеріал і демонструвати стабільні результати.

Тому актуалізується потреба у ґрунтовному психологічному вивченні особливостей стресостійкості підлітків, аналізі факторів, що її знижують або, навпаки, зміцнюють, а також у дослідженні взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та навчальною успішністю. Розуміння цих закономірностей має важливе значення для підтримки особистісного та когнітивного розвитку школярів і створення умов, сприятливих для їхнього емоційного благополуччя та результативного навчання.

Виклад основного матеріалу. Особливе значення має саме психологічний аспект стресу, оскільки він виступає ключовим для розуміння механізмів його впливу на особистість.

Уперше на психологічну природу стресу звернув увагу В. Крайнюк [2]. Основна специфіка цього процесу полягає в тому, що його виникнення зумовлюють не фізичні фактори, а психологічні стимули, які індивід сприймає як потенційну загрозу. Такий стрес може проявлятися навіть за відсутності реального небезпечного впливу – достатньо лише очікування або передбачення можливої загрози, щоб організм розпочав відповідну реакцію напруження.

В підлітковому віці, коли емоційна чутливість підвищена, а здатність до саморегуляції ще формується, психологічний стрес виникає особливо легко. Це безпосередньо впливає на навчальну діяльність: знижена стресостійкість ускладнює концентрацію, мотивацію та засвоєння матеріалу, що може погіршувати навчальну успішність.

Т. Циганчук розкриває поняття стресостійкості як психологічну особливість, що регулює структуру особистості і впливає на стресові переживання, а також забезпечує успішну діяльність і соціальну активність завдяки самоконтролю, саморегуляції та емоційної стабільності[4, с 43].

Поняття стресостійкості можна розглядати, як здатність долати труднощі, сприймати емоції і проявляти самоконтроль, що дозволяє людині витримувати психологічні та емоційні навантаження з мінімальним збитком для свого благополуччя [1].

В. Корольчук у своїх дослідженнях подає кілька трактувань поняття емоційної стійкості. З одного боку, її розглядають як характеристику особистості, що проявляється під час напруженої діяльності й забезпечується окремими емоційними механізмами, що допомагають ефективно досягати поставлених цілей. З іншого боку, емоційна стійкість постає як сталість особистісних якостей, що визначають результативність дій екстремальних умовах чи стресових ситуаціях. Крім того, емоційну стійкість тлумачать як несприятливість до негативних емоційних чинників, або ж як уміння контролювати астенічні емоції, що дає можливість успішно виконувати необхідну діяльність [3, с 21-22].

Таким чином, стресостійкість постає не лише як важлива особистісна риса, а й як ключовий психологічний ресурс, що визначає здатність підлітка успішно

адаптуватися до навчальних вимог та долати інтелектуальні й емоційні навантаження.

Висновок. Отже, рівень стресостійкості прямо впливає на навчальну успішність підлітків, визнаючи їхню здатність долати труднощі, витримувати навантаження та зберігати конструктивне ставлення до освітнього процесу. Саме тому дослідження стресостійкості та розроблення психологічних підходів до її зміцнення є важливими умовами підвищення академічних досягнень та емоційного благополуччя учнів.

Список використаної літератури

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.
2. Корольчук В. Психологія стресостійкості особистості: дис. докт. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології»/ В. Корольчук; Ін-т психології ім. Г. С. Коростюка АПН України. К., 2009. 513 с.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. – К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с
4. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. канд. психол. наук: «Загальна психологія; історія психології» /Т. Циганчук; Ін-т психологія ім. Г.С. Костюка АПН України. К. 2011 274 с.

Ольга КАЛЬЧЕНКО

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету публічного управління, соціальних та природничих наук,*

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

E-mail: olgad@gmail.com

Науковий керівник:

Таїсія КОМАР

*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології та педагогіки,*

Хмельницький національний університет

E-mail: komart@khmnu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА СПЕЦИФІКА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

Постановка проблеми. У сучасних умовах простежується тенденція зростання вимог до студентів-першокурсників, оскільки вища освіта орієнтується на формування компетентного, професійно та особистісно зрілого фахівця, здатного ефективно реалізовувати свій потенціал. Це особливо стосується майбутніх спеціалістів напрямку «людина-людина», чия діяльність передбачає безпосередню взаємодію з іншою особистістю.

Науковці (О. Лящ [3], О. Милославська [4]) підкреслюють, що саме у процесі комунікації найбільш виразно виявляються особливості емоційного інтелекту (ЕІ). Це дозволяє встановити зв'язок між рівнем розвитку ЕІ та якістю професійних знань і навичок. Сформованість його компонентів є передумовою просоціальної поведінки, що оптимізує міжособистісну взаємодію.

Тому дослідження емоційного інтелекту студентів-психологів видається надзвичайно актуальним. По-перше, через зростання попиту на фахівців цієї галузі, що зумовлено технологічно-інформаційними та соціально-економічними змінами. По-друге, з огляду на те, що ЕІ проявляється у взаємодії з іншими, він виступає індикатором розвитку професійно важливих якостей психолога, що сприяють розумінню себе й клієнтів та підвищують ефективність спілкування. По-третє, усвідомлення специфіки розвитку ЕІ дозволяє ефективніше підтримувати процеси саморозвитку, самореалізації та професійного становлення майбутнього фахівця, покращуючи якість його роботи.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах зростають вимоги до базових компетенцій фахівців, які надають безпосередню психологічну допомогу.

Такий спеціаліст має не лише володіти ґрунтовними знаннями, а й ефективно діяти в нестандартних, емоційно напружених ситуаціях, швидко й адекватно приймати рішення, покладатися на інтуїцію, творчо розвиватися, самовдосконалюватися та бути толерантним до невизначеності клієнта. Сукупність цих індивідуально-особистісних якостей визначає професійну компетентність майбутнього психолога.

У контексті психологічної освіти важливо враховувати специфіку професії, що формує ключові компетенції студента. Окрім теоретичної підготовки, студентам-психологам необхідно опановувати практичні навички встановлення партнерського контакту з клієнтом, дотримання безоціночної позиції, прояву гуманізму та вміння бачити в іншому повноцінну, здатну до змін особистість. Не менш значущими для майбутнього практичного психолога, за О. Аміновим і М. Молокановим, є стресостійкість, самоконтроль, загальна інтелектуальність, емпатія, емоційна чутливість і здатність довіряти інтуїції у процесі прийняття рішень [3].

Хоч усі ці характеристики й описують особливості встановлення контакту з клієнтом, їх поєднує спільна основа - зв'язок з емоційним інтелектом, від рівня розвитку якого залежить їх прояв. Тому для студентів напрямку «людина-людина» особливо важливо формувати якості, що зміцнюють емоційну сферу, підвищують комунікативну компетентність та сприяють досягненню професійних результатів.

Цю позицію підтверджують дослідження українських науковців (С. Дерев'янка [1], О. Милославська [4], А. Подорожня [3], Г. Свідерська [5] та ін.), які виявили значущий зв'язок між розвитком ЕІ та успішністю студентів. Загальна психологічна особливість емоційного інтелекту юнацького віку полягає в його багатофункціональності та широкому впливі на особистість, що проявляється у рівні комунікативної компетентності, індивідуальних характеристиках та здібностях студента.

На нашу думку, у цьому контексті варто зосередити увагу на інтелектуальних уміннях студента-психолога, які набувають не лише емоційного змісту, а й моральної ваги, адже від них залежить якість і безпечність допомоги

клієнту. Майбутній фахівець має уважно ставитися до власних переживань та сигналів емоційно-вольової сфери, вміти передавати клієнту оптимізм, підтримку та віру в позитивні зміни - часто через емпатію. У непередбачуваних ситуаціях важливо не транслювати власні емоції, а осмислювати їх і лише за потреби виражати. Така здатність багато в чому визначається рівнем стресостійкості спеціаліста.

Більшість цих характеристик є емоційно-вольовими якостями, які науковці розглядають як складові емоційного інтелекту. ЕІ, як зазначають дослідники (Д. Гоулман, В. Лабунська та ін.) [3], є відносно стійкою характеристикою особистості, що безпосередньо впливає на професійну успішність та оптимізує міжособистісну взаємодію. Високий рівень розвитку його компонентів підсилює ефективність діяльності й знижує ризик професійних деформацій, зокрема емоційних, що характерні для допоміжних професій. Це дає підстави припускати, що в юнацькому віці ЕІ та його компоненти активно розвиваються в умовах спеціалізованого навчання й набувають специфічних рис.

М. Дьяченко і Л. Кандибович зазначають, що у віці 18-21 року у молодій особистості значно розширюється спектр почуттів, що пов'язано з інтенсивною комунікацією з однолітками, педагогами та колегами [2]. За сприятливих умов це сприяє підвищенню емоційної чутливості та гнучкості. У діяльності емоції виконують регулятивну функцію, активізуючи психологічну активність, тоді як неконструктивне розв'язання складних ситуацій може погіршувати сприйняття та переробку інформації.

Оскільки в юнацькому віці активно формується «Я-концепція», то, за Л. Колісником, це впливає на розвиток таких складових ЕІ, як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоційні реакції. Вхідження у нове соціальне середовище стимулює розвиток цих умінь і в контексті взаємодії з іншими. Їхнє удосконалення супроводжується формуванням інтроспекції - здатності розуміти себе - та рефлексії, що виявляється в емоційній чутливості до інших [5].

Сучасні дослідники емоційного інтелекту (С. Дерев'янка [1], Дж. Гоулман [3], Е. Носенко [5] та ін.) підкреслюють, що в процесі розвитку ЕІ емоційно-

вольові та інтелектуальні характеристики поступово гармонізуються. Це особливо помітно в ситуаціях, які потребують негайного реагування або врегулювання конфліктів: аналізуючи власні дії та переживання, особистість підсилює самоконтроль, а її емоційні реакції стають більш усвідомленими.

За результатами досліджень Д. Гоулмана, у студентському віці емоційний інтелект сприяє кращому усвідомленню власних емоційних реакцій та адаптації до нових умов [3]. Оскільки юнаки нерідко недооцінюють значення своїх переживань чи раптових емоційних спалахів, вони можуть бути більш вразливими до психологічних труднощів - тривожності, невдоволення собою, нездатності будувати близькі стосунки. Невпевненість у собі та нечітке розуміння власних емоцій ускладнюють міжособистісну взаємодію.

Оскільки в юнацькому віці ЕІ лише формується, він має певну незавершеність і проявляється по-різному залежно від рівня розвитку його компонентів. Низький рівень окремих складових може зумовлювати надмірну увагу до власних переживань, що ускладнює розуміння емоцій інших, їх диференціацію та адекватне відображення. О. Лящ акцентує, що негативні особистісні стани істотно впливають на становлення емоційної сфери [3]: тривога, невпевненість чи фрустрація спричиняють внутрішню напругу та утруднюють емоційний контакт. Це, своєю чергою, погіршує когнітивну продуктивність - напружена, роздратована людина гірше сприймає та опрацьовує інформацію, що ускладнює її використання в подальшій діяльності.

Висновки. Розвиток емоційного інтелекту у студентів-першокурсників має комплексний характер і пов'язаний із віковими особливостями юності та специфікою професійної підготовки, адже ЕІ є ключовою складовою компетентності майбутнього психолога. Юнацький період сприяє формуванню компонентів ЕІ через активну комунікацію та становлення «Я-концепції», але водночас підвищує чутливість до стресу й емоційної нестабільності. Рівень сформованості ЕІ визначає якість адаптації, навчальної успішності та професійного становлення: низький рівень ускладнює взаємодію й знижує когнітивну продуктивність, тоді як гармонійний розвиток емоційних та інтелектуальних характеристик сприяє просоціальній поведінці, ефективній

комунікації та здатності приймати зважені рішення. Тому цілеспрямована підтримка розвитку емоційного інтелекту є необхідною умовою успішної підготовки майбутніх психологів.

Список використаних джерел:

1. Дерев'янка С.П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. Чернігів: Лозовий В.М., 2016. 312 с.
2. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2010. Т. 15. Вип. 16. С. 13–24.
3. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. докт. псих. наук : 19.00.07 – вікова та педагогічна психологія. Київ, 2020. 458 с.
4. Милославська О.В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук за спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків. 2011. 19 с.
5. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

Вікторія КАПІТАНЧУК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E – mail: vika20031902@gmail.com

Науковий керівник:

Зінаїда АНТОНОВА

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

E – mail: shvedzina@ukr.net

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ, САМООЦІНКИ ТА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Період молодості є ключовим етапом особистісного становлення, коли активно формується уявлення про себе, закладається основа самооцінки та закріплюються моделі соціальної поведінки. Самосприйняття виконує роль фундаменту у процесах самопізнання, рефлексії та саморегуляції, сприяючи внутрішній гармонії й психологічній стійкості. У свою чергу, самооцінка визначає інтенсивність і напрям активності молодшої людини, особливості її соціальної взаємодії, мотиваційні орієнтири та переживання успіху чи невдач.

Сучасні дослідження вказують, що молодь належить до найбільш уразливих груп у контексті ризику формування девіантної поведінки. Це пояснюється віковими кризами, активним пошуком власної ідентичності, підвищеною чутливістю до соціальних суджень і тиском з боку референтних груп. Нестабільна, суперечлива або занижена самооцінка може ускладнювати самоприйняття, прагнення до самоствердження та соціальну інтеграцію, що своєю чергою створює сприятливе середовище для виникнення девіацій.

У контексті сучасних соціокультурних викликів, таких як воєнні конфлікти, соціально-економічна нестабільність та процеси цифровізації, питання взаємозв'язку між самосприйняттям, самооцінкою та девіантною поведінкою набуває особливого значення. Сьогодні молодь стикається з суперечливими нормами та інтенсивним соціальним порівнянням, що спричиняє поглиблення внутрішніх конфліктів, формує незадоволеність власним «Я» і підвищує ризик схильності до девіантних практик.

Проблема самосприйняття та самооцінки активно досліджується в роботах зарубіжних і українських вчених. Класичні підходи до розуміння Я-концепції представлені в працях К. Роджерса, який розглядав «Я-концепцію» як базовий складник особистісної структури, А. Бандура – через концепт самоефективності, Р. Бернс, В. Джеймс - наголошували на ролі узгодженості реального та ідеального «Я» у формуванні психологічного благополуччя.

Девіантна поведінка молоді розглядається в роботах Р. Мертон, А. Бандури, І. Ковальової, які наголошують на її зв'язку зі зниженим рівнем саморегуляції, внутрішніми конфліктами та деформаціями особистісної сфери.

Виклад основного матеріалу. В. Джеймс першим включив до структури особистості поняття «самооцінка» та «образ самого себе». У праці «Психологія» він висунув власну теорію особистості, яка мала великий вплив на формування уявлень про структуру особистості і на хід розвитку вчення. Особлива увага приділялась задоволеності як чиннику розвитку самооцінки. На його думку, кожна людина має відносно постійний середній рівень щастя, незалежний від об'єктивних умов задоволеності чи незадоволеності. Тому людина, яка живе в несприятливих життєвих умовах, може перебувати в непохитній задоволеності собою, або, навпаки, у когось, хто досяг значних успіхів і здобув визнання, може виникати сумнів у власних силах [4, с.163].

Пізніше феномен самооцінки почали аналізувати з таких позицій: «функції супер-его» (З. Фройд); структурні компоненти «Я-концепції» (Р. Бернс); своєрідна особистісна риса (С. Куперсміт); показники психічного здоров'я особистості; загальний знаменник, кінцева міра «Я», що виводиться із сукупності самооцінок, яка відображає позитивне чи негативне ставлення індивіда до себе, ступінь самоствердження чи неприйняття тощо [4, с.163].

Самооцінка людини визначає якість її спілкування, взаємовідносин з іншими, успішність у діяльності та подальший розвиток її особистості. Адекватна самооцінка дає людині відчуття моральної задоволеності [4, с.164].

Самооцінка, згідно з гуманістичним підходом, залежить від умов, у яких відбувається розвиток особистості: умовного або безумовного прийняття. Якщо людина у дитинстві та підлітковому віці отримує значущу підтримку, формується адекватне самоприйняття та внутрішня стабільність. За умов критики, відторгнення чи надмірних вимог формується нестійка, занижена або завищена самооцінка, що може проявлятися у девіантних реакціях: агресії, протесті, соціальному відчуженні, адикціях.

У гуманістичній психології, представленій працями К. Роджерса, самосприйняття розглядається як організована, внутрішньо узгоджена структура

уявлень людини про себе, що формується під впливом досвіду, соціальної взаємодії та умов прийняття. Центральним є поняття відповідності між реальним та ідеальним «Я»: чим більшою є ця невідповідність, тим вище ймовірність психологічного напруження, фрустрації, девіантної поведінки.

К. Роджерс розвивав концепцію самоактуалізації і самоприйняття, та підкреслював, що безумовне прийняття себе є ключовим фактором міжособистісних відносин, оскільки забезпечує можливість без спотворень сприймати себе та інших, в той час як умовне прийняття себе породжує нестійку самооцінку, залежність від оцінювання іншими, активізацію механізмів психологічного захисту [2, с.37].

Когнітивний підхід (Д. Келлі, А. Бек) стверджує, що самосприйняття є результатом когнітивних схем, що відображають обробку інформації про себе у взаємозв'язку із зовнішнім світом [3, с.12].

У межах когнітивної психології (А. Бек, А. Елліс) самосприйняття розглядається як система когнітивних схем, що визначають інтерпретацію людиною подій і власної поведінки. Молодь з негативними автоматичними думками схильна оцінювати себе через призму невдач, порівнювати з іншими, що посилює внутрішню критику та формує нестійку самооцінку. Негативні когнітивні установки стають тригерами девіантних форм поведінки. Ризикована, протестна, агресивна або адиктивна поведінка в цьому контексті може розглядатися як спосіб тимчасового зниження внутрішнього напруження або спроба підвищити власну значущість.

Отже, незважаючи на відмінності, слід зазначити, що вчені розглядають самооцінку як емоційний компонент самосприйняття, пов'язують її з образом «Я» та «Я-концепцією». У цих дослідженнях розглядається взаємозв'язок між особистістю та самооцінкою, з одного боку, та самосприйняттям і самооцінкою – з іншого [4, с.164].

Зигмунд Фрейд, засновник психоаналітичної теорії, намагався виявити зв'язок між девіантною поведінкою та психологічними проблемами, зокрема, конфліктами, що виникають в особистості, а також психологічними травмами, пережитими в дитинстві. З його точки зору, девіантна поведінка виникає

внаслідок конфлікту між Его та Ід або між Супер-Его та Ід. Наприклад, злочинні вчинки можуть бути результатом того, що Супер-Его не може контролювати деструктивні імпульси Ід [1, с.9].

У дослідженні девіантної поведінки важливими є положення теорії соціального навчання А. Бандури, яка пояснює девіації як результат моделювання та підкріплення відповідних патернів поведінки.

К. Роджерс наголошував на важливості розвитку Я-концепції. Девіантна поведінка виникає через неприязнь до себе і внутрішню дисгармонію, що перешкоджає людині зрозуміти свої почуття та взаємодіяти з іншими [5].

Диспозиційний підхід (Г. Олпорт, Р. Кеттел) пояснює девіацію як наслідок особистісних рис, які визначають поведінку. Наприклад, агресивна людина створює ситуації для прояву своєї агресії, шукаючи конфлікти [6].

Низька або нестабільна самооцінка пов'язана з такими формами девіантності як агресія, залежності, соціальне уникнення, суїцидальні тенденції. Завищена нестабільна самооцінка — з нарцисичними, антисоціальними й ризикованими формами поведінки. Відсутність позитивного самоприйняття часто компенсується пошуком швидкого підтвердження власної цінності — через асоціальні вчинки, ризик чи приналежність до девіантних груп.

У сучасних психологічних дослідженнях доведено, що нестійке самосприйняття та коливання самооцінки є передвісниками агресивних, ризикованих, адиктивних та інших форм девіантної поведінки молоді. Водночас конструктивне самоприйняття, сформоване через підтримувальні взаємини та реалістичну самооцінку, знижує імовірність девіацій та сприяє здоровому особистісному розвитку.

Висновки. Отже, самосприйняття та самооцінка є ключовими регуляторами соціальної поведінки молоді людини. Порушення їх формування в умовах нестабільного соціального середовища підвищують імовірність девіантних проявів. Аналіз гуманістичного, когнітивного, соціально-психологічного, психодинамічного та соціологічного підходів дає змогу комплексно зрозуміти механізми, що впливають на взаємозв'язок цих феноменів. Це створює підґрунтя для розробки ефективних психологічних програм профілактики девіацій,

спрямованих на розвиток позитивного самосприйняття, стабільної самооцінки та конструктивних стратегій поведінки молоді.

Список використаних джерел:

1. Боротюк М. Г. Психологічні особливості девіантної поведінки особистості у підлітковому віці. Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 103с.
2. Гордієнко І.О. Самоприйняття особистості як чинник толерантності. Державний заклад «Південноукраїнський національний університет імені КД Ушинського», 2021.
3. Сібова О. К. Психологічні особливості апперцептивних процесів самосприйняття у підлітків : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія». Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 83 с.
4. Стеценко А. Теоретичні підходи до вивчення проблемних психологічних характеристик у розвитку самооцінки у підлітків. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», 2024. №5. С. 161-170.
5. Федорченко Т. Є. Соціально-педагогічні детермінанти девіантної поведінки школярів. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць/Ін-т проблем виховання АПН України, 2011. С. 226-237.
6. Шевченко А. Теоретичні підходи до вивчення феномену девіантної поведінки. Освіта і наука, 2021. №1. С. 45-52.

Наталія КЛИМЕНКО

*здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти,
факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail: natashka.orchid@gmail.com

Науковий керівник:

Дарія КАРПОВА

*доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та педагогіки,*

Хмельницький національний університет

E-mail: karpovada@khnmu.edu.ua

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПІДВИЩЕННЯ АДАПТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ ІГРОВОЇ АДДИКЦІЇ

Постановка проблеми. Ігрова аддикція сьогодні є однією з найбільш поширених форм поведінкових залежностей серед молоді та дорослого населення. Ця проблема набула особливої актуальності, оскільки за умов війни, тривалого стресу, соціальної невизначеності та підвищеної тривоги кількість людей, які використовують азартні чи онлайн-ігри як спосіб уникнення емоційного напруження, стрімко зростає.

Ігрова аддикція, як поведінкова залежність, концептуалізована у структурі DSM-5-TR [3] та активно досліджується як одне з найбільш актуальних порушень сьогодення [4]. Ігрова залежність суттєво погіршує емоційний стан, руйнує соціальні зв'язки, знижує здатність до планування та самоконтролю, а головне — порушує здатність до адаптації. Людина втрачає гнучкість поведінки, схильна до імпульсивних рішень, уникає труднощів та часто не може регулювати власні емоції. Як зазначають Н. В. Чепелева та колеги [6], порушення гнучкості мислення та стратегій поведінки призводить до глибокої дезадаптації особистості.

У цьому контексті особливого значення набувають психотерапевтичні методи, спрямовані на відновлення адаптивності, саморегуляції та суб'єктності. Арт-терапія, як один із доказових і м'яких підходів [7], створює умови для невербального опрацювання внутрішніх переживань, відновлення емоційної рівноваги та формування нових конструктивних моделей поведінки. Таким чином, вивчення можливостей арт-терапії у процесі подолання ігрової залежності є актуальним завданням психологічної практики.

Виклад основного матеріалу. Ігрова аддикція [4] належить до категорії нехімічних (поведінкових) залежностей [4,8]. Цей тип аддикції став предметом інтенсивних наукових дискусій і був концептуалізований у структурі DSM-5-TR [3] як порушення, що має клінічно значущі ознаки.

Ігрова аддикція є наслідком взаємодії психологічних, нейробіологічних і соціальних чинників. Для залежних характерними є порушення контролю, нав'язливі думки про гру та емоційна нестабільність. Особа використовує гру як спосіб уникнення негативних емоцій та внутрішньої напруги [4], що з часом призводить до втрати здатності регулювати свою поведінку іншими методами.

Критичною проблемою є те, що в умовах залежності значно знижується адаптивність — здатність людини гнучко реагувати на стрес, знаходити альтернативи та будувати здорові стратегії поведінки. Поведінкові реакції стають автоматичними, імпульсивними та одноманітними, а гра — єдиним способом зняття напруги та отримання емоцій. Через це руйнується відчуття авторства власного життя, а суб'єктність суттєво порушується [6]

Арт-терапія, згідно з роботами Malchiodi [1] та Rogers [2], виступає ефективним інструментом для відновлення адаптивності, оскільки працює одночасно на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Творчий процес сприяє вираженню переживань, які важко сказати словами, знижує інтенсивність тривоги та допомагає людині усвідомити власні імпульси, стани, цінності.

Ключові механізми впливу арт-терапії на підвищення адаптивності:

- **Емоційна регуляція та стабілізація.** Арт-терапія допомагає стабілізувати емоційний стан, підвищити внутрішню опору та відновити контакт із власними потребами. Робота з символами дозволяє переносити внутрішнє напруження у безпечну, невербальну форму, сприяючи формуванню навичок саморегуляції [5].
- **Розвиток гнучкості мислення (когнітивна адаптивність).** Творчість є процесом пошуку нових, нестандартних рішень, що протилежно жорсткій поведінці залежності. Арт-терапевтичні вправи тренують

здатність генерувати та впроваджувати альтернативні поведінкові стратегії [1].

- **Відновлення суб'єктності та внутрішнього контролю.** У творчій діяльності людина самотійно робить вибір та приймає рішення. Цей досвід повертає відчуття авторства власного життя, яке залежність зруйнувала. Мистецькі практики здатні відновити відчуття внутрішньої компетентності та стійкості [2]
- **Покращення соціальної взаємодії та інтеграції.** Групові форми арт-терапії є потужним засобом для покращення соціальної взаємодії, що особливо важливо для ізольованих ігрозалежних. Вони формують досвід підтримки, прийняття та емпатії в безпечному середовищі, що суттєво знижує рівень соціальної ізоляції [7].

У сукупності ці фактори дозволяють розглядати арт-терапію як ефективний засіб підвищення адаптивності у процесі подолання ігрової аддикції.

Висновок. Таким чином, арт-терапія є високоперспективним та ефективним методом у системі психологічної допомоги особам з ігровою аддикцією, особливо в умовах соціально-психологічної кризи. Практична значущість дослідження полягає у розробці та апробації спеціалізованої програми арт-терапії, яка може бути використана психологами та психотерапевтами в реабілітаційних центрах та консультаційних службах для покращення результатів лікування ігрової залежності. Подальше вивчення механізмів впливу мистецтва на процеси адаптації відкриває нові шляхи для гуманізації та індивідуалізації допомоги в боротьбі з поведінковими аддикціями.

Список використаних джерел:

1. Malchiodi C. A. Handbook of Art Therapy / ed. by C. A. Malchiodi. New York : The Guilford Press, 2003. 450 p.
2. Rogers N. The Creative Connection: Expressive Arts as Healing. Palo Alto : Science and Behavior Books, Inc., 1993. 262 p.

3. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR). Washington, DC : American Psychiatric Publishing, 2022. 1000 p.

4. Kuss D. J., Griffiths M. D., Pontes H. M. DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Some ways forward in overcoming issues and concerns in the gaming studies field. Journal of Behavioral Addictions. 2017. Vol. 6, No. 2. P. 133–141.

5. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.

6. Чепелєва Н. В., Смук Л. О., Голубєва І. О. Психологічні механізми адаптивності особистості у сучасному освітньому просторі. Проблеми сучасної психології. 2023. Вип. 1. С. 134–140.

7. Bonde L. O. et al. Arts therapies in mental health // Arts in Psychotherapy. 2019. Vol. 65. P. 1–9.

8. <http://www.sensecenter.com.ua/videostarkov/164-lst16>

Оксана КЛИМЧУК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail: yttujvcvg@gmail.com

Науковий керівник:

Ольга ІГУМНОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

E-mail: ihumnova@khnmu.edu.ua

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Постановка проблем. Сучасні соціально-психологічні умови характеризуються зростанням рівня тривожності, емоційного виснаження та стресових розладів у населення. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають методи психокорекційної роботи, спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану та розвиток ресурсності особистості.

Одним із таких методів є музикотерапія — психотерапевтичний напрям, що використовує вплив музики та музичної діяльності на емоційні, когнітивні та фізіологічні процеси. Починаючи з XIX ст. завдяки науковим дослідженням було доведено, що музика здатна впливати на систему дихання, серцевий ритм, пульс і тиск. Позитивний емоційний стан людини під впливом музичної терапії активізує центральну нервову систему; покращує пам'ять та когнітивні функції, стимулює інтелект. [1, с. 47]

Виклад основного матеріалу. У психокорекційній практиці застосовуються дві основні форми музикотерапії: рецептивна музикотерапія та активна музикотерапія.

Рецептивна музикотерапія являє собою сприйняття музики з терапевтичною метою. Наприклад: слухання музичних творів, підібраних психологом; релаксація під музику; музичні візуалізації; музично-медитативні практики. Це сприяє зниженню тривожності, стабілізації емоцій, полегшенню соматичного напруження, покращенню настрою. [3, с. 167]

Активна музикотерапія передбачає участь клієнта у створенні музики: вокалізація, спів; гра на інструментах; імпровізація; ритмічні вправи; тілесно-музичні практики. Результатом її використання є вираження емоцій, зняття внутрішніх блоків, розвиток саморегуляції, покращення комунікації. [2, с. 340]

Психоемоційна регуляція в музикотерапії реалізується через декілька механізмів.

Емоційне розвантаження — музика дозволяє безпечно прожити пригнічені емоції, знизити внутрішнє напруження й відновити рівновагу. Особливо це ефективно у випадках тривоги, фрустрації, пережитого стресу.

Відновлення фізіологічного балансу – повільні мелодії з м'яким ритмом сприяють нормалізації дихання, зниженню артеріального тиску та частоти пульсу, запуску парасимпатичної нервової системи.

Підтримка самовираження і рефлексії – через музичні імпровізації клієнт отримує можливість проявити внутрішні стани, які складно описати словами, що розширює можливості психокорекційної роботи. [3, с. 166]

Формування навичок саморегуляції – регулярна робота з музичними вправами навчає керувати власним емоційним станом, спиратися на музичні «якорі», використовувати музику як ресурс у складних ситуаціях.

Створення відчуття безпеки та підтримки – музика має здатність формувати терапевтичний простір, який сприяє відкритості, довірі й емоційній стабілізації.

Висновки. Музикотерапія є ефективним та науково обґрунтованим методом регуляції психоемоційного стану в психокорекційній роботі. Вона поєднує вплив на фізіологічні, емоційні та когнітивні процеси, створює умови для безпечного емоційного вираження й сприяє розвитку внутрішніх ресурсів клієнта.

Застосування музики допомагає: знизити рівень тривожності та стресу; стабілізувати емоційний стан; покращити саморегуляцію; активізувати особистісний потенціал. Інтеграція музичної роботи в психокорекційні програми особливо корисна для групових інтервенцій, підлітків і дорослих з порушеннями емоційного контролю. [2, с. 340]

Список використаних джерел:

1. Ковальчук З. Я. Історичний шлях становлення музикотерапії як сучасного арттерапевтичного напрямку Науковий вісник 1'2023 Львівського державного університету внутрішніх справ 46-53 с.

2. Демура А. К. Музикотерапія: теоретичні основи та психосоціальний зміст ГАБІТУС Випуск 71, 2025 рік 338-344 с.

3. М. Крет; Н. Левчук Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості Нова педагогічна думка. 2021. №2 (106) 164-168 с.

КОВАЛЬ Сніжана

*здобувачка першого(бакалаврського)рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту*

Хмельницький національний університет

E-mail: kovalsnizhana12@gmail.com

Науковий керівник:

ДЖИГУН Людмила

кандидат педагогічних наук,

доцент, доцент кафедри психології та педагогіки

Хмельницький національний університет

E-mail: dlm.757678@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЙНА РОБОТА З ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Постановка проблеми. Проблема реабілітації переселенців під час війни є однією з найважливіших у сучасній Україні. Війна спричинила масове переміщення населення, що призвело до втрати домівок, розриву соціальних зв'язків та психологічних травм. У зв'язку з цим реабілітаційна робота перетворюється на комплексну систему заходів, спрямованих на відновлення психоемоційного стану, соціальної активності та особистісної самореалізації людей. Актуальність теми зумовлена тим, що від якості реабілітаційних програм залежить швидкість адаптації переселенців.

Виклад основного матеріалу. Реабілітаційна робота з переселенцями - це комплекс дій, що охоплює психологічний, соціальний, освітній та культурний напрями. Основна мета полягає не лише в подоланні травматичного досвіду, а й у допомозі людині відновити відчуття безпеки та знайти опору в нових умовах.

Теоретичною основою слугують праці українських дослідників. Так, Г. Костюк наголошував на ролі емоційної стабільності й внутрішніх ресурсів людини. Він зазначав, що «багатство суб'єктивного світу людини, її суб'єктивних властивостей та якостей визначається багатством її дійсних ставлень до об'єктивного світу - природного та суспільного» [1, 22]. Розвиваючи цей підхід,

В. Синьов розглядає процес соціальної адаптації як ключовий етап реабілітації, де важливе місце займає формування нових соціальних зв'язків [3, 34].

З огляду на травматичний досвід, Г. Лазос підкреслює необхідність створення безпечного середовища, у якому людина може поступово відновити своє почуття контролю над життям [2, 35]. У цьому ж контексті Н. Чепелева вказує на важливість підтримки позитивної «Я-концепції», щоб переселенці не сприймали себе лише як жертв, а могли усвідомити власну силу [4, 38]. Таким чином, центральною стає роль психологічної стійкості, яку Т. Титаренко визначає як здатність, що «базується на впевненості у власних силах, здатності прийняти життєвий виклик та винести з нього корисний урок для себе, виявляючи гнучкість у підходах до вирішення проблем і подолання складних ситуацій» [5, 60].

Висновки. Реабілітацію переселенців слід розглядати не як короткострокову допомогу, а як довготривалий процес відновлення особистості. Переселенці - це люди, які втратили звичну частину світу, і завдання спеціалістів - допомогти їм створити новий, цінний світ. Сучасна реабілітаційна робота має міждисциплінарний характер, а її головна мета - допомогти людині відновити внутрішню гармонію, відчуття контролю над власним життям та віру в майбутнє.

Список використаних джерел:

1. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Радянська школа, 1989.
2. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ "Видавництво "Логос". 207 с. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник /
3. Синьов В. М. Корекційна психопедагогіка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. 238 с.
4. Чепелева Н. Війна як криза і шляхи подолання критичних станів як її наслідків. 2024.
5. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2013.

Ульяна КОВТУЦЬКА

*здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти,
факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail: ukovtucka@gmail.com

Науковий керівник:

Зінаїда АНТОНОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

E-mail: antonovaZ@khnmu.edu.ua

РЕСУРСИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Усе життя людини проходить у безперервному зв'язку із зовнішнім середовищем, тому здоров'я людини не можна розглядати як щось незалежне, автономне. Воно є результатом дії природних, антропогенних та соціальних факторів і віддзеркалює динамічну рівновагу між організмом і середовищем його існування. У сучасних умовах, особливо під час війни, значного психологічного навантаження (стреси, інформаційний тиск, соціальна нестабільність) зростає кількість людей із порушеннями ментального здоров'я. Проте рівень обізнаності щодо способів його підтримки залишається низьким, а доступ до кваліфікованої допомоги – обмеженим. Це створює потребу у вивченні ефективних підходів до збереження ментального благополуччя [1].

Виклад основного матеріалу. Проблема збереження ментального здоров'я набула критичної значущості та з кожним днем набуває все більшої актуальності. Дана проблема потребує здійснення аналізу наявних інформаційних ресурсів та професійного досвіду психологів для виділення найбільш актуальних проблем психічного здоров'я, з якими ми зустрілися після початку агресивної війни РФ проти України.

Зрозуміло, що ця проблема є достатньо складною і багатоаспектною та потребує постійного аналізу на всіх етапах війни.

Критерії відновлення психологічного здоров'я:

1) здатність відновлювати внутрішню цілісність і послідовність свого життя через переосмислення минулого, усвідомлення теперішнього та планування майбутнього, а також формування нових життєвих перспектив; це включає відновлення віри в себе, що є необхідною умовою для ефективної самопідтримки та самодопомоги.

2) здатність зміцнювати потребово-мотиваційні та ціннісно-сміслові ресурси особистості, які стимулюють особистісний розвиток, задають напрямки самозмін і служать джерелом енергії для зростання.

3) здатність підтримувати продуктивність і власну ефективність, відновлювати можливість самореалізації та підвищувати креативність у ставленні до життя.

4) здатність відновлювати рівень емоційного інтелекту та комунікативних навичок, що включає вміння налагоджувати та підтримувати теплі, щирі та продуктивні стосунки з оточенням.[3]

Критеріями відновлення психологічного здоров'я є здатність людини підвищувати рівень власної цілісності та життєвої послідовності, зміцнювати віру в себе, розвивати навички самопідтримки й самодопомоги. Також важливими є зростання самоефективності, активізація мотивів, цінностей і смислів як основи для особистісних змін, а також відновлення конструктивних і гармонійних стосунків з оточенням [3].

Розуміння ефективних підходів до його підтримки та відновлення є критично важливим. Фахівці виділяють такі ефективні підходи для збереження ментального благополуччя, що ґрунтуються на принципах динамічної рівноваги організму та середовища. Ці ресурси охоплюють три ключові сфери людини: фізіологічну (тіло), когнітивну (думки) та поведінкову (дії) [2,3,4]:

- Фізіологічна база: сон, харчування, режим (збалансоване харчування та регулярна фізична активність (ходьба, йога, присідання) знижують рівень гормонів стресу (кортизолу) та підтримують нейрохімічні процеси).

- Обмеження інформаційного потоку: «Інформаційна гігієна» — свідоме дозування споживання новин, особливо негативних. Встановлення чітких часових рамок для перегляду.
- Соціальна підтримка: підтримка якісних зв'язків з родиною, друзями та спільнотою. Відчуття приналежності та взаємодопомоги є потужним буфером проти стресу.
- Психосвіта: підвищення рівня знань про ментальне здоров'я, симптоми розладів (ПТСР, депресія, тривога) та способи самопомоги.
- Техніки стабілізації (техніка «дихання по квадрату» — швидко активують нервову систему, допомагаючи заспокоїтися; техніка заземлення «техніки 5-4-3-2-1» - допомагають повернутися у «тут і зараз» і відволіктися від тривожних думок).
- Використання додатків та онлайн-ресурсів: використання перевірених додатків для медитації, трекерів настрою та онлайн-платформ для психологічної підтримки.
- Внутрішні Ресурси: самопомога та регуляція (це те, що людина може робити самостійно для стабілізації свого стану, особливо під час гострого стресу). Арттерапія допомагає відновити ментальне здоров'я. Стрес, страх, гнів і біль часто «застрягають» у тілі та емоційній пам'яті. Малювання, ліплення чи музика дозволяють вивести ці сильні переживання назовні, не оцінюючи їх і не засуджуючи. Артерапевтична техніка «Емоційний щоденник» (Кольори): щодня малюйте свій настрій чи переживання за допомогою абстрактних плям чи ліній, використовуючи лише колір (наприклад, червоний — гнів, синій — смуток, жовтий — тривога). Це допомагає усвідомити та назвати свій поточний стан. Створення «Мандали Спокою»: малювання або розфарбовування кола з повторюваними візерунками. Ритмічні, повторювані рухи мають медитативний ефект, заспокоюють нервову систему.

Висновок: Отже, підтримка ментального здоров'я є невід'ємною умовою повноцінного функціонування особистості, особливо в ситуаціях стресу та впливу несприятливих соціальних умов, зокрема війни. Таким чином, формування ефективної, багаторівневої системи підтримки ментального

здоров'я – від індивідуальної самодопомоги до державної політики – є стратегічним пріоритетом сучасної психології та соціальної роботи. Це завдання має фундаментальне значення для забезпечення національної стійкості та успішного післявоєнного відновлення українського суспільства.

Список використаної літератури:

1. Устенко Р.Л., Каценко А.Л., Саричев Я.В. Вплив військових дій на психологію студентів. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ждана В.М. та проф. Голованової І.А., Полтава: ТОВ «Техсервіс», 2022. С. 31–36.

2. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / [Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т.М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.

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. Титаренко Т.М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід / Т.М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. - 2019. - Вип. 43. - С. 54-62.

Наталія КОЗАК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail: kozak@gmail.com

Науковий керівник:

Олена КУЛЕШОВА

*кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
E-mail: kuleshovaO@khnmu.edu.ua*

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЦІННОСТІ ЯК ЯДРО ОСОБИСТІСНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ

Постановка проблеми. Сучасні організації функціонують у мінливому, динамічному соціально-економічному середовищі, що характеризується високою конкуренцією, цифровізацією, зростанням вимог до гнучкості та професійної мобільності персоналу. За таких умов особливої актуальності набуває аналіз психологічних механізмів, які визначають поведінку, мотивацію та залученість працівників. Одним із таких механізмів є індивідуальні цінності – стійкі переконання та життєві орієнтири, що впливають на вибір професійних цілей, стиль взаємодії з колективом та ступінь ідентифікації з організацією. Відповідно до концепції М. Рокича, цінності становлять основу внутрішньої системи регуляції людини, визначаючи її життєві та професійні пріоритети [1]. Ш. Шварц підкреслював, що цінності відображають універсальні мотиваційні домени та впливають на поведінку незалежно від ситуаційних факторів [2]. Система цінностей працівника виступає фундаментом його особистісної та професійної ідентичності.

Виклад основного матеріалу. Індивідуальні цінності формуються у процесі соціалізації, виховання, навчання та професійного досвіду. Вони виконують низку функцій: регулятивну, мотиваційну, інтегративну та прогностичну, забезпечуючи цілісність особистості й визначаючи спрямованість професійної діяльності. На думку Г. Олпорта, саме через ціннісні орієнтації особистість інтегрує різні аспекти свого досвіду та формує сталі моделі поведінки [3]. У професійному контексті цінності впливають на вибір кар'єрних стратегій, ставлення до відповідальності, рівень ініціативності, трудову мотивацію та схильність до командної взаємодії.

Особистісна ідентичність визначається як переживання внутрішньої цілісності, стійкості та унікальності, тоді як професійна ідентичність відображає усвідомлення власної ролі, цілей, цінностей і професійної компетентності. Цінності слугують базовим компонентом обох типів ідентичності, оскільки задають рамки професійного зростання, визначають значущі цілі та способи їх досягнення. Якщо професійна роль відповідає ціннісним орієнтаціям працівника, виникає відчуття сенсу, цілісності та внутрішньої узгодженості. Натомість ціннісний дисбаланс може провокувати професійні кризи, конфлікти, зниження мотивації та психологічне виснаження. Українські дослідники наголошують, що ціннісні орієнтації працівників є визначальним чинником їхнього ставлення до професійної діяльності та організації в цілому [4].

З іншого боку, організація також має власну систему цінностей, яка утворює ядро корпоративної культури. Е. Шейн розглядає корпоративну культуру як багаторівневу структуру, що включає артефакти, проголошені цінності та базові уявлення, які визначають поведінку членів організації [5]. Коли ціннісні орієнтації працівників узгоджені з корпоративними цінностями, формується висока залученість, психологічна безпека, командна згуртованість і відповідальність за результати діяльності. Ціннісно інтегровані організації демонструють кращу адаптивність, ефективність і продуктивність, оскільки підтримують єдине бачення цілей і способів їх досягнення.

Таким чином, індивідуальні цінності працівників та цінності організації перебувають у взаємозв'язку, який визначає характер організаційної поведінки. Якщо працівник поділяє цінності команди та керівництва, він охочіше бере участь у прийнятті рішень, проявляє ініціативність, виявляє вищий рівень відповідальності та внутрішньої мотивації. Ціннісна узгодженість є основою професійної лояльності та стресостійкості працівників, особливо в умовах високої динаміки середовища. У випадку ціннісної невідповідності можуть виникати конфлікти, професійне вигорання, плинність кадрів та зниження продуктивності.

Індивідуальні цінності також виступають ресурсом розвитку корпоративної культури. Вони визначають, які зміни працівники готові підтримувати, як вони сприймають організаційні нововведення, які форми взаємодії вважають

прийнятними та які норми поведінки схильні підтримувати. Тому оцінка й урахування ціннісної структури персоналу є важливою умовою формування ефективної системи управління персоналом, зміцнення психологічного клімату та побудови стійкої організаційної ідентичності.

Висновки. Система індивідуальних цінностей працівників є центральним елементом формування як особистісної, так і професійної ідентичності, визначає зміст професійної мотивації, рівень залученості та характер організаційної поведінки. Узгодженість між ціннісними орієнтаціями персоналу та корпоративною культурою сприяє підвищенню ефективності діяльності, зміцненню психологічного благополуччя та розвитку організаційної стійкості. Вивчення індивідуальних цінностей персоналу дозволяє організації підвищувати результативність управління, оптимізувати внутрішні процеси й формувати гармонійне, ціннісно узгоджене середовище.

Список використаної літератури

1. Rokeach M. *The Nature of Human Values*. New York : Free Press, 1973. 438 p. URL: <https://salolibrary.org/6c63398>
2. Schwartz S. H. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*., 2012, 2(1). DOI: <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>
3. Allport G. *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, 1961
4. Карамушка Л. М. Психологічні засади розвитку корпоративної культури освітніх організацій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2020. № 2. С. 21–32 URL: https://oep-journal.eu/wp-content/uploads/2020/11/2_2020.pdf
5. Schein E. H. *Organizational Culture and Leadership*. San Francisco : Jossey-Bass, 2010. URL: <https://salolibrary.org/8052177>

Ольга КОЗАК

здобувачка другого (магістерського)

рівня вищої освіти,

факультету здоров'я, психології, фізичної

культури та спорту,

Хмельницький національний університет

Email: olharulit@gmail.com

Науковий керівник:

Наталія БЕРЕГОВА

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

E-mail: n_beregova@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ТА ТОЛЕРАНТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ВІЙСЬКОВИМИ, ЩО ДЕМОНСТРУЮТЬ СИМПТОМИ ПТСР

Постановка проблеми. Війна в Україні несе серйозні загрози для психологічного здоров'я переважної більшості населення. Особливо це стосується військовослужбовців, оскільки участь у бойових діях майже завжди пов'язана з сильними стресовими переживаннями. Це може призводити до серйозних наслідків, як для військовослужбового, його оточення так і самого суспільства. При психологічній травматизації можуть виникати проблеми з соціалізацією, погіршуватися життя. Тому дуже важливо знати і розуміти як працювати та спілкуватися з людьми, які демонструють симптоми ПТСР, оскільки при правильній взаємодії ми можемо зменшити рівень напруження, сприяти стабілізації емоційного стану та підтримувати процес відновлення.

Виклад основного матеріалу. ПТСР — це доволі широке поняття. Воно використовується для позначення психічного розладу та неврозу, який виникає після однієї або кількох травматичних для людини подій. У військовослужбовців причин для його появи завжди достатньо, але найчастіше безпосереднім

поштовхом виникнення цього стану стає смерть товаришів або ж необхідність застосування летальної зброї із відповідними наслідками. Під час травматичної події військовий відчуває сильний страх та втрату контролю над ситуацією. ПТСР у такому випадку розвивається приблизно через місяць. А от в перші 72 години у військового присутні симптоми гострої стресової реакції, а у наступні дні — гострого стресового розладу.

Серед симптомів посттравматичного стресового розладу у військових виділяють такі:

- регулярні спогади про травмуючу подію, які часто виникають як флешбеки;
- гіперзбудження, проблеми із сном;
- потреба все контролювати, надмірна настороженість;
- нічні жахи, часто пов'язані із травмуючою ситуацією;
- порушення пам'яті;
- втрата інтересу до звичної діяльності;
- нестабільний емоційний стан;
- відчуження від інших людей, навіть близьких та рідних.

Наслідки пережитої людиною травми для її психічного стану проявляються у двох основних вимірах.

Перший вимір – той, що на поверхні, – руйнівний, виражений, як правило, у вигляді «розладів, що пов'язані з травмою та стресором» (відповідно до DSM-5, серед яких найпоширеніші – «гострий стресовий розлад» (ГСР) і «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР) [40], а також у вигляді інших розладів (ускладнене або травматичне горе, депресія, генералізований тривожний розлад, панічний розлад, дисоціативні розлади, розлади із соматичними симптомами, конверсійний розлад, короткі психотичні розлади, зловживання психоактивними речовинами) [1]. При цьому, за даними DSM-5, ризик прояву коморбідного розладу (одночасне існування у людини двох або більше психічних, психологічних або соматичних розладів, що взаємно впливають один на одного, ускладнюють діагностику та лікування) для тих, хто виявляє

ознаки ПТСР, становить 80% [2]. Коморбідність є поширеним явищем у клінічній практиці, особливо серед осіб, які пережили тривалі або інтенсивні стресові події. Одним із найбільш типових прикладів є **поєднання посттравматичного стресового розладу (ПТСР) із депресивним розладом**. Іншим поширеним варіантом коморбідності є **супутність тривожного розладу та зловживання психоактивними речовинами**. Третім прикладом є **коморбідність хронічного болю та генералізованого тривожного розладу**. Перераховані розлади суттєво впливають на рівень психологічного благополуччя людини, якість її життя, стосунки з близькими людьми, часто призводячи до соціальної ізоляції та навіть інвалідизації, хронічних психопатологічних змін особистості та відстрочених реакцій на бойовий стрес [3].

Другий вимір – це те, що Дж. Брієр називає «зростанням» [1]. Воно виявляється тоді, коли людина знайшла у собі сили «пройти» через травму, пережити її. В результаті такого проживання якість життя людини також змінюється, але вже в інший бік – усе тепер усвідомлюється по-новому, змінюються й стають глибшими погляди на світ, на себе, на інших людей. Разом з тим, як подолати перший аспект, так і досягти другого, буває дуже складно, й допомога фахівця, психолога чи психотерапевта, є надзвичайно важливою.

На основі спостережень за ветеранами, які знаходилися на стаціонарному лікуванні, під час перегляду ними потенційно деструктивного медіаконтенту (фотографій про війну, роликів про ЗС України тощо), можна визначити певні поведінкові реакції:

- уникнення, небажання надалі дивитися медіаконтент;
- виникнення тривожності, хвилювання, прохання припинити переглядати ролик;
- збудження щодо явно вираженого агресивного, насильницького медіаконтенту, деяка зухвалість на кшталт «Я там був!».

Такі типи поведінки яскраво характеризують ознаки ПТСР, активізація яких указує на небезпеку додаткової травми або навіть ретравматизації. Безпека людини залежить не тільки від здійснення запобіжних заходів в інформаційному полі з боку держави, але й від здатності кожної окремої особистості

захищатися/чинити опір інформаційно-психологічним технологіям впливу за допомогою певних знань і когнітивних умінь [4].

Серед принципів професійної взаємодії з демобілізованими учасниками бойових дій виділено такі:

1. Термін «герой» не варто застосовувати до ветерана, оскільки героїство передбачає одноразовий вчинок, завдання психологічного консультування – активізувати життєтворчий потенціал особистості.

2. Демобілізований учасник бойових дій ніколи не зможе повернутися до «себе колишнього». Це змінена особистість, яка потребує прийняття іншими нового стану, що призводить до змін у житті його та його близьких.

3. Не можна стигматизувати ПТСР чи будь-який інший розлад учасника бойових дій, водночас як і примушувати його до посткризового зростання.

4. Зростання після травмівного досвіду запускається не автоматично, а залежить від внутрішнього та зовнішнього психологічного потенціалу ветерана в процесі переосмислення цінності пережитого ним досвіду та відбувається лише в прийнятному для ветерана темпі.

5. Необхідно навчити ветеранів технікам саморегуляції та, зокрема, технікам регуляції емоцій, в першу чергу гніву та агресії. Слід з'ясувати, що допомагало ветерану до травматичних подій, а що залишилося ефективним і зараз.

6. Активізація позитивного погляду ветерана на себе, на віру в свої сили та здібності має чітко співвідноситися з реальністю. Важливо складати реалістичні життєві плани та знаходити відповідні шляхи їхньої реалізації.

7. Надаючи психологічні послуги, необхідно чітко визначати міру власної компетентності, щоб ефективно використовувати механізм перенаправлення до інших фахівців.

8. Здійснюючи психологічне консультування ветерана війни, слід чітко розрізняти рівні його потреб, щоб визначити належний рівень психологічної допомоги та, відповідно, спектр комунікативних стратегій і методів [5].

Висновок. Отже, дана тема є дуже важливою в сьогоденному житті, оскільки усвідомлення того як правильно та толерантно ставитися до воєнних, допомагає їм відчувати себе в безпечному середовищі, а правильна взаємодія

консультанта дозволить зменшити напруження та полегшити загальний стан військових, що дозволить їм знову увійти в суспільство.

Список використаних джерел:

1. Брієр Дж., Скотт К. Принципи травматерапії: посібник із симптомів, оцінювання та лікування. Друге видання, оновлене відповідно до DSM-5. Медична школа Кека, Університет Південної Каліфорнії, 2012. 428 с.
2. Американська психіатрична асоціація. Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів: DSM-5. Вашингтон, Округ Колумбія : American Psychiatric Association, 2013. 947 с.
3. Грінкер Р., Спігель Дж. Люди під стресом. Філадельфія, 1945. С. 86–106.
4. Череповська Н. І. Деструктивні інформаційні впливи медіа та профілактика їхніх наслідків у військовослужбовців та ветеранів АТО. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф., Київ, 2016. 248 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / Гридковець Л. та ін. ; за заг. ред. Л. Гридковець. Т. 3. Київ, 2018. 236 с.

Маріна СЕДЗЮХ, Єлизавета КОЗИРЯЦЬКА

*здобувачки бакалаврського рівня вищої освіти,
факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет
E-mail: kozirackaelizaveta@gmail.com*

Науковий керівник:

Дарія КАРПОВА доктор

філософії з психології,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет E-

mail: karpovada@khnmu.edu.ua

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ТОЛЕРАНТНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ

Постановка проблеми. У сучасному світі завдяки глобалізації, поширенню демократії, розвитку технологій ми комунікуємо з величезною кількістю людей у тій чи іншій формі. У більшості цивілізованих і розвинених країн суспільство активно просуває ідеї рівності і свободи для всіх вже не одне століття. Проте економічні кризи, напруга між представниками різних етносів і релігій, війни та історично складені стереотипні погляди в людей часто стають на заваді будуванню толерантного суспільства та призводять до конфліктів, поляризації думок, а глобально – до дискримінації та проблем у міжнародних відносинах країн. Толерантність і взаєморозуміння – це не лише етичні норми, а й важливі психологічні механізми, що забезпечують адаптацію, соціальну інтеграцію, емоційну стабільність та конструктивну взаємодію. Зараз нам, як свідомим громадянам України, які кожен день стикаються з інформаційною війною, хронічним стресом та іншими видами соціальної напруги, особливо важливо усвідомити важливість терпимості задля побудування злагодженого і гармонійного суспільства, навіть у таких надзвичайно важких умовах. Тому сьогодні ми поговоримо про важливу тему – про те, як люди можуть жити у злагоді, навіть коли дуже різні. У суспільстві, де є толерантність, люди почуваються в безпеці, вільно висловлюють думки і приймають один одного [1].

Виклад основного матеріалу. Розглядати поняття толерантності можна одразу в декількох значеннях, які є дотичними одне до одного, проте різними за сутністю, вчені виділили такі підходи [1]:

- **Філософський підхід:** у філософії толерантність розуміють як терпимість до різних поглядів, звичаїв і практик.
- **Соціологічний підхід:** соціологія розглядає толерантність як соціальний феномен, пов'язаний із методологією теорії соціальної дії.
- **Психологічний підхід:** у психології толерантність визначається з позицій індивідуально-психологічних особливостей особистості, таких як відсутність або ослаблення реагування на будь-який несприятливий фактор у результаті зниження чутливості до його впливу.

Отже, якщо узагальнити, то в людських відносинах **толерантність** це повага до інших, навіть якщо вони відрізняються від нас, прийняття права кожного бути собою, готовність до діалогу без агресії, а також не просто терпіння, а активна позиція - коли ми визнаємо, що всі люди різні, але рівні у своїй гідності.

Протилежними до толерантності є **нетерпимість** і **дискримінація**. Нетерпимість - це відсутність поваги до вчинків та переконань, що відрізняються від своїх власних. Вона також стосується відторгнення людей, яких ми сприймаємо як «інших», наприклад, належних до іншої соціальної чи етнічної групи, або людей з іншою політичною чи сексуальною орієнтацією. Нетерпимість може виявлятися у широкому діапазоні дій - починаючи з уникання таких людей, мовної ненависті й закінчуючи тілесними травмами або навіть убивствами. Дискримінація - в усіх її можливих формах і проявах - є однією з найбільш поширених форм насильства та порушення прав людини. Формується нетолерантність як результат комплексу соціально-психологічних чинників. Провідну роль у цьому процесі відіграють когнітивні упередження, занижений рівень особистісної самооцінки, негативні стереотипи, а також дефіцит контактів із різними соціокультурними групами.

Страх перед «іншими», сформований на основі невпевненості в собі або виховання в атмосфері засудження, посилює схильність до спрощених уявлень про навколишній світ [1]. Ситуація в українському суспільстві наразі відзначається як неоднозначна. З одного боку, акцентується увага на актуалізації питання терпимості в останні десятиліття та активна позиція щодо покращення проблеми, зокрема у представників молодого покоління. Соціолог Тимофій Брік [1]. стверджує: «У суспільстві існує багато міфів про «поляризацію». Нібито ми сильно розділені за мовою, релігією чи ставленням до ЛГБТ. У соцмережах реакції справді різкі, але соціологічні опитування показують інше: українці загалом доволі толерантно ставляться одне до одного. Тому говорити про глибокий розкол — перебільшення та кліше, у яке ми самі повірили». Проте наша країна ще має певні перешкоди у вирішенні цього питання. Згідно з опитуванням, люди вважають, що в Україні дискримінують за такими ознаками: мова – 45%, сексуальна орієнтація – 34%, наявність інвалідності – 28%, вік – 27%, етнічна

належність – 23%, стать – 22%. Проте до цих показників варто ставитися як до поштовху для рішучих змін, а не до незмінного клейма. Саме тому виникає необхідність не лише констатувати наявні проблеми, а й звернутися до практичних шляхів її подолання. Формування толерантності та взаєморозуміння можна розглядати на декількох рівнях [1].

На рівні сім'ї та освіти: батьки та педагоги мають демонструвати власний приклад, навчати емпатії через ігри та казки, формувати навички мирного вирішення конфліктів, а також створювати атмосферу безпеки навколо дитини.

На індивідуальному рівні (доросла людина): важливо вчитися спілкуватися з різними (за поглядами, національністю, орієнтацією тощо) людьми, вислуховувати думку інших, відстежувати та долати власні упередження, розвивати емоційний інтелект та контролювати мову ворожнечі.

На суспільному рівні: варто розвивати освітні програми та просвітництво за темами прав людини, критичного мислення тощо, впроваджувати закони, що обмежують спроби дискримінації, взаємодіяти через волонтерство та фонди допомоги, а також розвивати культуру поваги через медіа.

Висновки. Отже, толерантність дійсно є фундаментальною умовою для гармонійного співіснування людей у багатокультурному, демократичному та динамічному світі. Сьогодні, коли суспільства переживають інформаційні кризи, військові конфлікти, політичні протистояння та загальну емоційну напругу, здатність до взаємоповаги, розуміння та діалогу стає не розкішшю, а необхідністю. Українське суспільство, попри виклики, вже зараз демонструє зрілість у ставленні до різноманіття. Водночас наявність дискримінаційних проявів нагадує, що проблема не втратила актуальності й потребує системних рішень. Формування толерантності непростий процес, який важливо розвивати в людини з дитинства і протягом усього життя, а також нести у маси. Таким чином, толерантність це постійна робота над собою і водночас колективна цінність. Побудова толерантного суспільства починається з маленьких, але щоденних кроків кожного з нас з доброзичливості, відповідального спілкування, готовності зрозуміти. Саме так формується міцний, єдиний, стійкий соціум, який може

протистояти викликам сучасності та впевнено рухатися до майбутнього, заснованого на повазі й рівності.

Список використаних джерел:

1. <https://suspilne.media/181178-den-tolerantnosti-ak-vihovuvati-v-sobi-tolerant-ne-stavlenna-do-insih/>
2. <https://www.coe.int/uk/web/compass/discrimination-and-intolerance>
3. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів): монографія / В. М. Павленко, М. М. Мельничук; авт. післямови проф. В. Ф. Моргун. – Полтава: ФОП Мирон І. А., 2014. – 244 с.
4. Молчанова А.О. М 76 Толерантність як ціннісна основа професійної діяльності педагога: посібник / Алевтина Олександрівна Молчанова. – Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2013. – 150 с.

Людмила КОЗЛОВСЬКА

*здобувачка третього(освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
Факультету здоров'я, психології, фізичної культури і спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail:kozlovskaliu@khnmu.edu.ua

Науковий керівник:

Євген ПОТАПЧУК

*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету*

E-mail:potapchuk1@i.ua

НЕВДАЛА РЕАЛІЗАЦІЯ РЕПРОДУКТИВНОЇ ФУНКЦІЇ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СІМЕЙНОЇ КРИЗИ

Постановка проблеми. Репродуктивне здоров'я населення України сьогодні постає як важлива медико-психологічна та соціальна проблема, що відображає загальний стан суспільного благополуччя [6]. В умовах демографічного спаду, економічної нестабільності та високої стресогенності життя питання збереження репродуктивного потенціалу набуває особливої актуальності. Зниження народжуваності та зростання поширеності безпліддя створюють загрозу демографічній стабільності, а фінансові труднощі й обмежений доступ до медичних та психологічних послуг посилюють уразливість сімей, які стикаються з проблемами зачаття [7].

Проблемна реалізація репродуктивної функції впливає на внутрішню динаміку стосунків: зростає емоційна напруга, порушується комунікація, знижується рівень довіри та підтримки, формуються внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти. Нереалізовані очікування щодо батьківства спричиняють відчуття провини, тривожність, фрустрацію та емоційне віддалення партнерів. На системному рівні це призводить до **порушення сімейної взаємодії**

та формування сімейної кризи, що проявляється у втраті емоційної близькості, зниженні згуртованості, появі дистанції та зростанні конфліктності [5].

Виклад основного матеріалу. Психологічна сутність репродуктивної функції охоплює мотиваційну готовність до батьківства, емоційно-ціннісну взаємодію подружжя, рівень психологічної зрілості партнерів та їх здатність до узгодженого прийняття рішень [1]. Як відомо, реалізація цієї функції є не лише біологічним процесом, а й складним психологічним явищем, що визначає якість взаємодії партнерів, стабільність сімейних ролей та гармонію подружніх стосунків [4].

Порушення репродуктивної функції, особливо при повторних невдалих спроб зачаття, супроводжується зростанням стресу, поглибленням почуття безнадії, фрустрації та емоційного виснаження [2]. Також, відсутність відкритого діалогу та недостатня соціально-психологічна підтримка посилюють психологічну ізоляцію партнерів і ризик конфліктів, взаємних звинувачень, відчуження та хронічного напруження у сімейних стосунках [3]. Слід зазначити, що **за таких умов створюється сприятливе підґрунтя для виникнення сімейної кризи**, оскільки зростають конфліктність, емоційна дистанція та знижується здатність партнерів підтримувати одне одного. Крім того втрачається баланс сімейних ролей, погіршується стабільність подружньої системи, що в свою чергу здатне призводити до деформації уявлень про сім'ю, зниження відчуття єдності та спільності, а також до кризи сімейної ідентичності у контексті нереалізованого батьківства. У таких умовах виникають деструктивні або неузгоджені **моделі поведінки**, які проявляються у невмілому розподілі ролей, униканні відповідальності, емоційній відстороненості та повторюваних конфліктах, що додатково посилює сімейну кризу та ускладнює відновлення гармонії у подружніх стосунках. Звідси, передумовами виникнення сімейної кризи у контексті невдалої реалізації репродуктивної функції є:

➤ **хронічний стрес, емоційна нестабільність та психоемоційне виснаження партнерів** (знижують здатність конструктивно реагувати на труднощі);

- **почуття провини, фрустрації та розчарування** (підсилюють негативні емоції і погіршують взаєморозуміння);
- **неефективна комунікація та недостатній рівень партнерської підтримки** (створюють психологічну ізоляцію та перешкоджають спільному вирішенню проблем);
- **невідповідність між очікуваннями та реальним досвідом у сфері батьківства** (призводить до конфліктів щодо ролей і функцій у сім'ї);
- **зниження емоційної близькості та почуття єдності** (погіршує згуртованість сім'ї);
- **неузгодженість у ціннісних орієнтаціях і життєвих пріоритетах партнерів** (провокує суперечності та напруженість у стосунках);
- **соціальний тиск і зовнішні очікування щодо репродукції**, (посилують внутрішні конфлікти та відчуття обмеження свободи вибору);
- **формування деструктивних або неузгоджених моделей поведінки** (проявляється у невмілому розподілі ролей, униканні відповідальності, емоційній відстороненості та повторюваних конфліктах).

Комплексна взаємодія зазначених чинників поступово підсилює напруженість у сімейній системі, створюючи основу для формування сімейної кризи та підкреслюючи необхідність своєчасної психологічної підтримки подружжя для відновлення гармонії і стабільності сімейної системи.

Висновки. Як бачимо, сімейна криза, що виникає між шлюбними партнерами при невдалій реалізації репродуктивної функції є особливо важливою, оскільки зачіпає не лише психологічне благополуччя кожного з партнерів, а й фундаментальні засади сімейної ідентичності та стабільності. Тому в таких умовах своєчасна та цілеспрямована психологічна підтримка є критично необхідною для збереження стійкості сімейної системи.

Перспективи подальших досліджень включають вдосконалення психологічних програм підтримки пар із репродуктивними труднощами, що дозволить підвищити стійкість сімейних систем і зменшити ризики формування сімейних криз у контексті репродуктивних невдач.

Список використаних джерел:

1. Ковтун А. Ю. Сім'я на етапі планування, вагітності та народження дитини. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2023. Сер.: Психологія. № 3. С. 47-51.
2. Козловська Л. Моделі поведінки подружжя при подоланні проблеми невдалої реалізації репродуктивної функції. Хмельницький, 2024. PsychologyTravelogs, (3), С. 88–97.
3. Козловська Л. Планування вагітності як причина конфліктів між шлюбними партнерами. Хмельницький, 2024. PsychologyTravelogs, (4), С. 79–88.
4. Кучманіч І.М. Усвідомлене батьківство: навчально-методичний посібник, Миколаїв, 2019, МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 245 с.
5. Потапчук Є.М. Кризи сімейного життя та як їх подолати: довідник сімейного психолога. Хмельницький, 2014, ХНУ, 35 с.
6. Самойленко В.Б., Рой Г.Г., Мисік В.В. Репродуктивне здоров'я та планування сім'ї: підручник. Київ: ВСВ «Медицина», 2018. 216с.
7. Слюсар Л. І. Батьківство у системі відносин інституту сім'ї: сучасні трансформації, їх причини та наслідки. Демографія та соціальна економіка. 2016. № 2. С. 26-38.

Ірина КОНДРАТЮК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail: Kondratyuk30@ukr.net

Науковий керівник:

Людмила МІХЕЄВА

*кандидат педагогічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет*

E-mail: mikheieval@khnmu.edu.ua

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Емоційне благополуччя студентської молоді є ключовим показником їхнього психічного здоров'я та загальної адаптації до навчально-професійного середовища. У сучасних умовах зростання навчального навантаження, соціальної невизначеності та психологічної нестабільності здатність до регуляції власних емоцій набуває статусу одного з провідних чинників, що визначають якість життя студентів. Емоційна регуляція розглядається як комплекс когнітивних, поведінкових та емоційно-ціннісних механізмів, спрямованих на усвідомлення, контроль і трансформацію емоційних станів з метою забезпечення ефективного функціонування особистості.

Період студентства є критичним етапом становлення особистості, супроводжуваним інтенсивними змінами у сфері навчальної діяльності, соціальної взаємодії та професійного самовизначення. Високий рівень емоційної напруги, що виникає внаслідок адаптації до нових вимог і соціальних ролей, актуалізує потребу в ефективних механізмах емоційної регуляції. Наявність розвинених навичок емоційного управління збільшує здатність студентів долати стрес, зберігати психологічну стійкість, запобігати емоційним розладам і підтримувати задоволеність життям.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психології емоційна регуляція трактується як процес модифікації інтенсивності, тривалості та вираження емоційних переживань. Вона включає широкий спектр стратегій: когнітивну переоцінку, усвідомлене проживання емоцій, самоконтроль, рефлексивне мислення, формування адаптивних поведінкових відповідей [6].

Емоційна регуляція тісно пов'язана з розвитком емоційного інтелекту, здатністю до емпатії, рівнем саморефлексії та усвідомленості. Емоційна регуляція тісно пов'язана з розвитком емоційного інтелекту, емпатії, саморефлексії та усвідомленості, оскільки всі ці компоненти утворюють взаємопов'язану систему

психологічних механізмів, що забезпечують здатність людини ефективно взаємодіяти як із власними переживаннями, так і з емоціями інших людей, а саме:

1. Емоційний інтелект дає можливість точно розпізнавати й диференціювати емоційні стани, що є передумовою вибору відповідної стратегії регуляції.

2. Емпатія, у свою чергу, підтримує соціально орієнтовану складову регуляції, дозволяючи враховувати емоції інших під час спілкування та приймати більш адаптивні рішення у міжособистісних ситуаціях.

3. Високий рівень саморефлексії забезпечує усвідомлення власних внутрішніх процесів, мотивів і тригерів, що дає змогу передбачити власні реакції та гнучко коригувати поведінку.

4. Усвідомленість сприяє здатності залишатися присутнім «тут і зараз», спостерігати емоції без автоматичного осудження або придушення, що істотно підсилює адаптивні стратегії, такі як когнітивна переоцінка чи прийняття.

Отже, емоційна регуляція формується на перетині цих психологічних якостей, а їхній розвиток створює цілісну основу для емоційного благополуччя, внутрішньої стійкості та конструктивної поведінки у студентському середовищі.

Розвинена емоційна регуляція відіграє ключову стабілізуючу та компенсаторну роль у структурі психологічного благополуччя студентської молоді, оскільки слугує внутрішнім механізмом, що підтримує емоційну рівновагу в умовах підвищених вимог та стресових впливів [2]. Завдяки здатності регулювати інтенсивність, тривалість і зміст емоційних переживань, студент отримує можливість конструктивно опрацьовувати складні ситуації, знижувати частоту та вираженість негативних емоційних реакцій, запобігати формуванню тривожних і депресивних станів. Наявність сформованих навичок емоційної регуляції сприяє підвищенню самооцінки та формує стійкішу навчальну мотивацію, розвиток внутрішнього контролю й адаптивного подолання труднощів. Студенти з розвиненими навичками регуляції легше інтегруються в соціальне середовище, встановлюють і підтримують позитивні міжособистісні контакти, виявляють здатність до компромісу й конструктивного вирішення конфліктів. У навчальному

процесі вони демонструють вищий рівень концентрації, краще управляють власними ресурсами та досягають вищих академічних результатів. Навпаки, низький рівень емоційної регуляції створює підґрунтя для емоційної дестабілізації, імпульсивності, конфліктності, соціальної дезадаптації й загального зниження задоволеності життям, що підкреслює важливість розвитку зазначених навичок саме в студентському віці.

Важливою передумовою формування навичок емоційної регуляції є цілеспрямований психолого-педагогічний супровід студентів, який охоплює такі компоненти, як тренінги емоційної компетентності, програми розвитку стресостійкості, практики майндфулнесу, індивідуальне консультування та створення сприятливого емоційного клімату в університеті. Так, у статті Т. Ковалькової «Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів» висвітлено програму тренінгу, яка включає психогімнастичні вправи, рольові ігри та дискусії, що сприяють розвитку самоконтролю та усвідомлення емоцій [2]. Крім того, важливим є використання методів майндфулнес. Дослідження О. Давидової показало ефективність психотерапевтичних практик майндфулнес у підвищенні стресостійкості в юнацькому віці, що можна адаптувати для студентської аудиторії [1]. Науковці О. Кулешова, І. Захарченко підкреслюють, що формування навичок регуляції емоцій є ключем до підтримки психічного благополуччя студентів-психологів, особливо в умовах академічного навантаження та емоційного вигорання [4].

Практичною компонентою супроводу є також розвиток емоційної компетентності через освітні курси. О. Крекотень, Л. Байдак, О. Березняк у статті «Формування емоційної компетентності та позитивного мислення студентів у курсі вивчення іноземної мови» описують, як іноземномовний курс може включати вправи на ідентифікацію емоцій, вербалізацію та їхнє регулювання, що сприяє розвитку внутрішніх ресурсів студентів [3].

Створення безпечного та підтримувального освітнього середовища також опирається на дослідження методів емоційно-вольової саморегуляції. Так, науковці О. Царькова, Т. Работа та Ю. Гончарова детально описують техніки релаксації,

позитивні настанови та методи тренування самоконтролю, які можна впровадити в університеті [5].

Отже, можемо стверджувати, що психолого-педагогічний супровід, обґрунтований на сучасних методиках регуляції емоцій і розвитку емоційної компетентності, створює ефективний фон для активації внутрішніх ресурсів студентів, підвищення їхньої адаптивності, здатності до саморегуляції та, як наслідок, зростання рівня їхнього психологічного благополуччя.

Висновки. Таким чином, емоційна регуляція є одним із провідних психологічних чинників формування психологічного благополуччя студентської молоді. Вона визначає ефективність адаптаційних процесів, модерує вплив стресових факторів, підсилює соціальну компетентність і сприяє академічному успіху. З огляду на це, розвиток навичок емоційної регуляції має стати складовою системи психологічної підтримки студентів та інтегрованою частиною освітнього процесу. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення вікових та особистісних особливостей формування емоційної регуляції, а також на створення ефективних програм її розвитку в студентському середовищі.

Список використаних джерел:

1. Давидова О. В. Ефективність психотерапевтичних практик майндфулнес у регуляції стресостійкості в юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія», № 13. 2021. С. 96-103.
2. Ковалькова Т. Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (1 (61). 2021. С. 242-250.
3. Крекотень О. В., Байдак Л. І., Березняк О. П. Формування емоційної компетентності та позитивного мислення студентів у курсі вивчення іноземної мови. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи. 2023. Вип. 92. Том 1. С. 55-59.
4. Кулешова О., Захарченко І. Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів. *Psychology Travelogs*, (1), 2025. С. 108-117.

5. Царькова О., Работа Т., Гончарова Ю. Збереження психологічного здоров'я студентської молоді за допомогою методів емоційно-вольової саморегуляції. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Серія : Педагогіка, № 2 (13). 2014. С. 209-212.

6. Чебикін О. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 86-103.

Анастасія КОСІНСЬКА

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

факультету гуманітарно-економічного,

Хмельницький інститут ПрАТ «ВНЗ» МАУП»

kaf_soc_hum213@ukr.net

Науковий керівник:

Валентина ОЛІЙНИК

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Хмельницький інститут ПрАТ «ВНЗ» МАУП»

kaf_soc_hum213@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ Й ПРАКТИЧНІ РІШЕННЯ

Постановка проблеми. Психологічна адаптація та психокорекція є основними складовими системи психологічного благополуччя особистості, адже саме вони забезпечують здатність людини жити в гармонії з навколишнім світом (тобто знаходити тонкий баланс між власним внутрішнім станом і зовнішніми обставинами, приймати природний хід подій і водночас відповідально ставитися до власних рішень, думок та дій), конструктивно реагувати на стресові події та підтримувати внутрішню рівновагу в умовах постійних змін.

Психологічна адаптація розуміється як динамічний і багаторівневий процес, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові механізми пристосування організму до вимог середовища. Вона не є одноразовою подією, а триває впродовж усього життя, перебуваючи під впливом багатьох чинників: соціальних, біологічних, особистісних, культурних. Людина постійно стикається з новими завданнями – зміна соціальних ролей, взаємин, життєвого статусу, професійного середовища – і від якості адаптації залежить, чи перетворяться ці зміни на можливість для розвитку, чи на джерело психологічних криз. Порушення адаптаційних процесів проявляються у вигляді внутрішньої напруги, емоційних зривів, дезадаптивної поведінки або психосоматичних симптомів.

Виклад основного матеріалу. Адаптація – це процес, за допомогою якого людина пристосовується до змін у своєму середовищі, як фізичному, так і соціальному. У психології адаптація стосується здатності людини реагувати на нові ситуації, виклики чи умови таким чином, щоб підтримувати емоційну рівновагу та дозволяти їй ефективно функціонувати. Це ключовий механізм для подолання труднощів та використання нових можливостей.

Адаптація відіграє фундаментальну роль у житті кожної людини. Світ навколо людини постійно змінюється – від незначних ситуацій, таких як зміна графіка, до більш суттєвих викликів, таких як втрата роботи чи переїзд. Адаптивність дозволяє особистості не лише виживати в нових обставинах, але й використовувати їх. Добре адаптована людина може швидше знизити стрес, побудувати кращі стосунки та приймати ефективні рішення.

Адаптація в психології може приймати різні форми залежно від контексту: емоційна адаптація стосується регулювання емоцій у складних ситуаціях, таких як втрата чи розчарування; когнітивна адаптація передбачає зміну способу мислення для кращого розуміння нових обставин; поведінкова адаптація передбачає зміну поведінки у відповідь на зміни в навколишньому середовищі, наприклад, адаптація до роботи в новому колективі [2].

Процес адаптації базується на кількох ключових психологічних механізмах: пластичність мозку (дозволяє навчатися новим навичкам або адаптуватися до

змінних умов); стратегії подолання (наприклад, уникнення стресових чинників, пошук соціальної підтримки або позитивна переоцінка ситуації); емоційна гнучкість (здатність регулювати емоції, щоб залишатися спокійним та діяти у складні моменти).

Адаптивність – це навичка, яку можна розвивати та зміцнювати. Психологи надають такі практичні поради: практикувати гнучке мислення (намагатися дивитися на складні ситуації з різних точок зору, навчитися шукати позитивні аспекти навіть у важкі моменти); розвивати психічну стійкість за допомогою здорового способу життя, регулярної фізичної активності та усвідомленості. Це допоможе краще справлятися зі стресом; приймати зміни (замість того, щоб чинити опір новим ситуаціям, спробувати прийняти їх як частину життя. Зміни можуть бути можливістю для зростання); навчатися на досвіді (кожна нова ситуація – це можливість отримати знання про себе та своє оточення. Робити висновки як з успіхів, так і з невдач) [3].

У цьому контексті психокорекція виступає важливим інструментом підтримки й оптимізації адаптаційних процесів. Вона спрямована на усвідомлену модифікацію внутрішніх станів, установок та моделей поведінки з метою забезпечення ефективного функціонування особистості.

Теоретично психокорекція ґрунтується на різних психологічних підходах: психоаналізі, когнітивно-поведінковій терапії, гуманістичному підході, гештальт-підході, системній та тілесноорієнтованій психології. Кожний напрям має свій психокорекційний інструментарій, однак усі вони об'єднані однією метою – допомогти людині знайти внутрішню рівновагу, навчитися конструктивно переживати емоції, розвинути реалістичні переконання та відновити адаптивну поведінку. Завдяки психокорекційним методам людина отримує можливість не лише подолати тимчасові труднощі, а й підвищити власну психологічну стійкість у довгостроковій перспективі [4].

Одним із основних аспектів ефективної психокорекції є діагностика. Психодіагностика включає використання тестових методик, опитувальників, спостереження, аналізу поведінкових реакцій. З огляду на зібрані дані психолог

може сформувати індивідуальну програму психокорекції, орієнтовану на конкретні потреби особистості. До таких програм можуть входити вправи для розвитку емоційної регуляції, методи релаксації та зниження тривоги, техніки когнітивної реструктуризації, тренування соціальних навичок, розвиток навичок самоспостереження та самоконтролю. В окремих випадках застосовуються арттерапевтичні підходи, які м'яко й природно допомагають людині вивести внутрішні переживання назовні, підвищуючи її здатність до саморозкриття й саморозуміння [1].

Психологи описують п'ять фаз адаптації: шок і заперечення, гнів, смуток, реорганізація та інтеграція. Необхідно пам'ятати, що ця послідовність може бути мінливою: одного дня людина можете відчувати надію, а наступного – впасти в депресію.

Варто зазначити, що сучасні умови – швидкі соціальні зміни, високий інформаційний потік, економічна нестабільність – зумовлюють підвищені вимоги до адаптивності людини. Це робить психокорекційну роботу не лише способом подолання труднощів, а й засобом профілактики психологічних розладів. Психологи у своїй практиці запроваджують програми розвитку стресостійкості, тренінги емоційного інтелекту та курси психогігієни, що сприяють збереженню психічного здоров'я. Важливо підкреслити, що психокорекція ефективна лише тоді, коли вона системна й комплексна, коли охоплює як внутрішні ресурси людини, так і контекст її взаємодії з навколишнім світом.

Висновки. Отже, психологічна адаптація та психокорекція є взаємопов'язаними та взаємодоповнювальними процесами, які забезпечують розвиток, зрілість і гармонійне функціонування особистості. Сучасна психологічна практика доводить, що спрямований психологічний вплив може підвищити здатність людини справлятися з труднощами, приймати нові життєві обставини та знаходити внутрішні ресурси для руху вперед. Психокорекційна підтримка не лише усуває наслідки дезадаптації, а й зміцнює адаптивний потенціал, сприяє формуванню життєвих стратегій, які забезпечують людині стабільність, впевненість та психічну рівновагу. Усе це робить проблему психологічної адаптації

та психокорекції важливою для подальших досліджень та практичного застосування у сфері ментального здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
2. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психологопедагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Сер. : Педагогіка. Соціальна робота. 2022. Вип. 2 (51). С. 135– 139.
3. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали ІХ Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар. участ.) (28 листопада – 02 грудня. 2022 р.) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської, Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2022. 212 с.
4. Чабан О.С., Хаустова О.О., Омелянович В.Ю. Психічні розлади воєнного часу. Монографія. К.: Вид. дім Медкнига, 2023. 232 с.

Ірина КРАВЧЕНКО

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail:irina2003photo@gmail.com

Науковий керівник:

Ольга ІГУМНОВА

кандидат психологічних наук,

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ САМОТНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Академічна мотивація студентів визначає результативність навчання та розвиток професійних компетентностей. Психологічні механізми, які впливають на мотивацію, включають соціальні взаємодії, емоційний стан та відчуття підтримки з боку оточення. Одним із таких умов виступає самотність, що проявляється як суб'єктивне сприйняття недостатньої соціальної взаємодії та ізоляції. Дослідження вказують, що самотність здатна змінювати емоційний стан студентів, ускладнювати концентрацію та знижувати прагнення до активного навчання [1, с. 1784; 2]. У сучасних умовах соціальної нестабільності та воєнного конфлікту цей вплив посилюється, що призводить до підвищення ризику емоційного виснаження та зниження ефективності навчальної діяльності [1, с. 1788]. Аналіз психологічних механізмів взаємодії самотності та мотивації дозволяє виявити методи підтримки студентів та оптимізувати організацію навчального процесу з урахуванням їхніх психологічних потреб [3, с. 76].

Виклад основного матеріалу. Психологічні механізми впливу самотності на мотивацію до навчання базуються на взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових процесів. Емоційний компонент проявляється у формуванні відчуття тривоги, пригніченості або відчуженості, що знижує прагнення до активної участі у навчальному процесі та обмежує цілеспрямовану діяльність [1, с. 1789]. Когнітивний компонент включає зміну оцінки власних навчальних можливостей та перспектив, що веде до формування негативних очікувань щодо успіху та демотивації [2].

Дослідження показують, що студенти, які відчують самотність, мають тенденцію до уникання складних навчальних завдань, обмежують контакт із викладачами та однокурсниками, що створює додаткові бар'єри у формуванні академічних компетентностей [3, с. 77]. Самотність також корелює з низьким рівнем внутрішньої мотивації та підвищеною залежністю від зовнішніх стимулів, таких як оцінки або вимоги навчальної програми [1, с. 1792].

У контексті студентського середовища психологи виділяють механізми компенсації впливу самотності, що сприяють збереженню академічної мотивації. До них належать розвиток соціальних зв'язків, участь у групових формах навчання, залучення до колективних проєктів та психоемоційна підтримка з боку наставників [2]. Стимулювання внутрішньої мотивації через встановлення досяжних цілей, самоконтроль та рефлексію навчальної діяльності дозволяє мінімізувати негативні наслідки самотності на навчальний процес [3, с. 78].

Крім того, сучасні дослідження вказують на взаємозв'язок між суб'єктивним відчуттям самотності та когнітивними стратегіями навчання. Студенти з високим рівнем самотності демонструють знижену активність у використанні ефективних стратегій запам'ятовування, планування та контролю власної навчальної діяльності [1, с. 1791]. Застосування цілеспрямованих навчальних підходів, включно з кооперативним навчанням та менторською підтримкою, створює умови для відновлення академічної мотивації та зменшення психологічного дискомфорту [2].

Висновки. Отже, самотність виступає потужним психологічним чинником, що модулює академічну мотивацію студентської молоді через взаємодію емоційних, когнітивних та поведінкових процесів. Негативний вплив самотності проявляється у зниженні внутрішньої мотивації, формуванні унікальної поведінки та обмеженні академічної активності. Водночас використання соціально-психологічних та педагогічних стратегій, спрямованих на розвиток міжособистісних зв'язків та активізації внутрішніх мотивів, дозволяє підтримувати ефективність навчальної діяльності студентів. Розуміння психологічних механізмів впливу самотності має практичне значення для організації освітнього процесу та психолого-педагогічного супроводу студентів у кризових умовах.

Список використаних джерел:

1. Немятченко І., Тишко І. Психологічні особливості мотивації до навчання у підлітків в умовах воєнного стану. Перспективи та інновації науки. 2025. № 10(56). С. 1784-1795. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10\(56\)-1784-1795](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1784-1795).
2. Психологічні чинники мотивації учіння студентської молоді в умовах війни. Carpathian National University Repository: Home. URL: https://lib-repo.pnu.edu.ua/bitstream/123456789/22062/1/Дипломна_Бучинська.pdf.
3. Унгурян Л. М., Чернецька Г. В., Образенко М. С. Мотивація студентів у процесі навчання, шляхи мотивації до навчання. Медична освіта. 2014. № 4. С. 75-78. URL: <https://doi.org/10.11603/me.v0i4.2277>.

Катерина КСІНЧУК

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет
E-mail: katiademchuk.01.27.18@gmail.com

Науковий керівник:

Олена ПЕТЯК

доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет
E-mail: petiako@khnmu.edu.ua

КОМУНІКАТИВНІ БАР'ЄРИ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ ЯК ЧИННИКИ ЗАГОСТРЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Постановка проблеми. Комунікативна взаємодія подружжя є провідним чинником функціонування сімейної системи, оскільки саме через процес обміну інформацією партнери координують свої потреби, емоції та очікування.

Порушення комунікації призводить до зниження рівня розуміння, підвищення емоційної дистанції та зростання напруження у взаєминах. Наукові джерела свідчать, що якість подружньої комунікації є ключовим предиктором задоволеності шлюбом і його стабільності [1, с. 48]. З огляду на вплив соціального стресу та емоційної нестабільності на сімейну систему зростає актуальність дослідження комунікативних бар'єрів як факторів, що сприяють загостренню сімейних конфліктів. Комунікативні бар'єри провокують деструктивні сценарії взаємодії, сприяють ескалації конфліктів та значно знижують ефективність діалогу між партнерами [3, с. 67].

Виклад основного матеріалу. Під комунікативними бар'єрами у подружніх стосунках розуміють систему когнітивних, емоційних, поведінкових і соціально-психологічних перешкод, які ускладнюють або спотворюють процес обміну інформацією. Вони формуються поступово, стаючи стійкими елементами взаємодії подружжя, що відображено у працях сучасних дослідників сімейної психології [4, с. 154]. Серед когнітивних бар'єрів найпоширенішими є стереотипні уявлення, негативні інтерпретації, хибні атрибуції, генералізація та «читання думок». Ці викривлення зумовлюють тенденцію до формування хибних висновків щодо мотивів і намірів партнера, створюють передумову для неправильної оцінки ситуації та посилюють конфліктність взаємодії [5, с. 47]. Емоційні бар'єри, що включають тривогу, напруженість, фрустрацію та емоційне виснаження, суттєво впливають на характер комунікації, знижуючи її раціональність і підсилюючи імпульсивні реакції. Негативний емоційний стан провокує звинувачення, різкий тон, перебільшення та інші реакції, які ускладнюють конструктивний діалог, саме емоційна реактивність, на думку Дж. Готтмана, часто виступає пусковим механізмом конфліктної ескалації [1, с. 109]. Поведінкові бар'єри проявляються у використанні деструктивних патернів взаємодії: критиці, приниженні, сарказмі, демонстративному мовчанні, униканні та блокуванні спілкування. Ці форми поведінки фіксують негативний стиль комунікації та сприяють накопиченню взаємної образи, що формує «замкнені цикли» конфліктної взаємодії [3, с. 102]. Соціально-психологічні бар'єри пов'язані з відмінностями у цінностях, моделях

поведінки, сімейних ролях, рівнях комунікативної компетентності та індивідуальних стилях реагування. Такі бар'єри часто мають глибинний характер і визначають довготривалу конфліктність взаємин, оскільки ґрунтуються на фундаментальних світоглядних розбіжностях. Значний вплив на формування бар'єрів мають також внутрішньоособистісні конфлікти. К. Хорні зазначає, що подружні суперечності нерідко є відображенням внутрішніх емоційних і характерологічних суперечностей особистості, які визначають стиль реагування на поведінку партнера [2, с. 87]. Унаслідок взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових та соціально-психологічних компонентів формується стійкий конфліктогенний простір, що підтримує повторювані цикли деструктивної комунікації.

Висновки. Комунікативні бар'єри у подружніх стосунках становлять багаторівневий психологічний феномен, що інтегрує когнітивні викривлення, емоційні труднощі, деструктивні поведінкові реакції та соціально-психологічні відмінності партнерів. Їх присутність істотно ускладнює досягнення взаєморозуміння, сприяє зростанню напруження у сімейній системі та посилює ймовірність формування стійких конфліктних сценаріїв. Накопичення таких бар'єрів знижує якість емоційної взаємопідтримки, руйнує почуття близькості та підриває довіру між партнерами, що у довготривалій перспективі може призводити до дезінтеграції подружньої взаємодії.

Усвідомлення природи та механізмів дії комунікативних бар'єрів дає змогу своєчасно виявляти деструктивні зміни у поведінці та когнітивних установах партнерів, а також сприяє розвитку навичок конструктивного діалогу, емоційної регуляції й здатності до рефлексії власних реакцій. Важливою умовою оптимізації сімейної взаємодії є формування комунікативної компетентності, що передбачає відкритість, емпатійність, повагу до потреб партнера та готовність до спільного вирішення проблем. Застосування цих підходів дозволяє подружжю переходити від емоційно-імпульсивного реагування до усвідомленої партнерської взаємодії, підвищуючи рівень стабільності та психологічного благополуччя сім'ї.

Отже, подолання комунікативних бар'єрів є не лише важливим компонентом профілактики сімейних конфліктів, але й одним із ключових чинників гармонізації подружнього життя. Своєчасна психологічна допомога, спрямована на корекцію викривлених когнітивних схем, розвиток емоційної стійкості та трансформацію деструктивних моделей поведінки, створює передумови для відновлення ефективної взаємодії та зміцнення шлюбної адаптивності. Таким чином, робота з комунікативними бар'єрами є важливою складовою формування зрілої, відповідальної та ресурсної сімейної системи.

Список використаних джерел:

6. Готтман Дж., Сільвер Н. Подружні стосунки: науково обґрунтований підхід до гармонійного шлюбу. Київ: Наш Формат, 2020. 320 с.
7. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Київ: Юніверс, 2021. 224 с.
8. Шнейдер Л. Психологія сімейних конфліктів. Харків: Фоліо, 2020. 256 с.
9. Яценко Т. Сімейна психологія: навч. посіб. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2018. 312 с.
10. Сапогова Е. Комунікативні аспекти подружньої взаємодії. Психологія і суспільство. 2022. №2. С. 45–52.

Михайло КУЗЬ

здобувач першого бакалаврського рівня вищої освіти,

Гуманітарно-педагогічний факультет,

Хмельницький національний університет

E-mail: kzmchl10@gmail.com

Науковий керівник:

Олена ГОМОНЮК,

доктор педагогічних наук, професор

Хмельницький національний університет

ПИТАННЯ АДАПТИВНОСТІ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ

Постановка проблеми. В умовах сучасного глобалізованого суспільства, що характеризується високою динамічністю, невизначеністю та підвищеною стресогенністю, проблема психологічної адаптації особистості набуває особливої актуальності. Часті зміни середовища життєдіяльності (соціальні, професійні, культурні, а іноді й пов'язані з кризовими ситуаціями, як-от війна чи міграція) вимагають від людини постійної мобілізації внутрішніх резервів для забезпечення ефективної діяльності та виживання.

Однак не завжди індивід може самостійно впоратися з цими викликами, що призводить до дезадаптації, виникнення психоемоційних проблем, девіантної поведінки або невротичних станів. У таких випадках необхідним стає застосування інструментів психологічної допомоги, зокрема психокорекції.

Проблема полягає у необхідності розробки та впровадження ефективних теоретико-методологічних підходів і практичних програм психокорекційного впливу, спрямованих на відновлення та зміцнення адаптивних можливостей особистості, враховуючи її індивідуальні та вікові особливості, а також специфіку кризових умов.

Виклад основного матеріалу. Адаптивність розглядається як системний процес і результат пристосування індивіда до мінливих умов середовища, що передбачає перебудову динамічного стереотипу поведінки та формування нових інтегральних якостей. Вона включає різні рівні (фізіологічний, психологічний, соціальний) та види (поведінкова, фізіологічна тощо).

Психокорекція є одним із ключових напрямів практичної психології, спрямованим на виправлення або зміну тих психічних характеристик чи поведінкових патернів, які перешкоджають успішній адаптації та самореалізації особистості.

Основні аспекти взаємозв'язку адаптивності та психокорекції:

Діагностика дезадаптації: Психокорекційна робота починається з глибокої діагностики причин та проявів дезадаптованості, що може включати низький рівень самоконтролю, емоційну нестійкість, втрату сенсу життя, тривожність.

Принципи психокорекції: Ефективна корекція ґрунтується на принципах єдності діагностики і корекції, вікового та індивідуального підходу, а також діяльнісному принципі.

Методи та техніки: Використовуються різноманітні методи, включаючи індивідуальну та групову роботу, арт-терапію, когнітивно-поведінкові підходи, логотерапію (для пошуку сенсу) та інші, залежно від проблем клієнта.

Етапи роботи: Процес психокорекції зазвичай включає діагноз, прогноз, розробку програми, її виконання та аналіз ефективності.

Висновки.

1. Адаптивність є критично важливою якістю особистості для повноцінного функціонування в сучасному світі, а її порушення вимагають кваліфікованого психологічного втручання.
2. Психокорекція виступає дієвим інструментом відновлення та розвитку адаптивних можливостей, допомагаючи індивідам долати внутрішні та зовнішні бар'єри.
3. Ефективність психокорекційних програм залежить від комплексного підходу, що враховує теоретичні засади, індивідуальні особливості клієнта та адекватність обраних методів допомоги.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку інноваційних методів психокорекції, зокрема для специфічних груп населення (наприклад, ветеранів, біженців, підлітків з девіантною поведінкою), з метою підвищення їхньої соціально-психологічної адаптованості.

Список використаних джерел:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів : ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.

2. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: Збірник тез IX Міжнародної науково-практичної конференції / за заг. ред. О. Є. Бондаренко. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. – 308 с.
3. Ніколаєнко С. І. Поняття адаптації в різних психологічних концепціях / С. І. Ніколаєнко // Вісник Сумського державного університету. Серія: Психологія. – 2012. – № 2. – С. 54-61.
4. Психологічні засоби підвищення адаптивності спільноти до наслідків воєнного конфлікту на основі моделі зміцнення громадського здоров'я / Н. А. Гаранян, С. Б. Кузікова та ін. // Український журнал психології. – 2025. – Т. 15, № 3. – С. 45-58.
5. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції / С. Б. Кузікова. – 2-ге вид., перероб. та допов. – Суми : Університетська книга, 2020. – 304 с.
6. Панчук Н. Практикум з групової психокорекції: навчально-методичний посібник / Н. Панчук, А. Гирило. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. – 368 с.
7. Шатківська М. В. Соціально-психологічна адаптованість підлітків з особливими освітніми потребами / М. В. Шатківська // Проблеми сучасної психології. – 2024. – № 12. – С. 88-95.
8. Олійник Ю. Б. Особливості психологічної адаптації українських біженців в умовах невизначеності / Ю. Б. Олійник // Актуальні проблеми психології. – 2023. – № 5. – С. 25-32.

Анастасія КУЛАКІВСЬКА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: nastasiakul97@gmail.com

Науковий керівник:

Лариса ПОДКОРИТОВА

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та педагогіки

Хмельницький національний університет

E-mail: podkorytovaL@khnmu.edu.ua

АРТТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ МЕДИЧНИМ ПРАЦІВНИКАМ

Постановка проблеми. Професійна діяльність медичних працівників характеризується високим рівнем стресогенності, що зумовлено постійною емоційною напругою, роботою в умовах ризику та невизначеності, необхідністю приймати швидкі рішення і близьким контактом із людськими стражданнями [5, с. 125]. Тривалий вплив професійних стресорів призводить до формування емоційного вигорання, вторинної травматизації та психосоматичних розладів, що підтверджується дослідженнями науковців, зокрема К. Маслач, М. Лейтера, Т. Шанафельта та Б. ван дер Хейден [8, с. 75].

Посилення навантаження на систему охорони здоров'я, особливо в умовах війни та постстресових суспільних трансформацій в Україні, актуалізує потребу в розробці ефективних форм психологічної підтримки медичного персоналу. Водночас, традиційні психотерапевтичні інтервенції не завжди є достатніми для фахівців медичної сфери, які часто демонструють низьку готовність до відкритої вербалізації емоцій та перебувають під впливом значного професійного самоконтролю. У цьому контексті арттерапевтичний підхід розглядається як один із досить гнучких та ефективних методів психологічної допомоги, оскільки реалізує можливість безпечного опрацювання емоцій через невербальні форми самовираження.

Українські науковці Г. Білінська, О. Вознесенська, К. Гавриловська, Н. Гурець, Л. Долинська, О. Дон, О. Єжова, М. Іслам, Г. Красіна, С. Максименко, Н. Панченко Л. Подкоритова, Н. Чепелева та інші також підкреслюють значущість

арттерапії як ефективного засобу профілактики професійного вигорання, зниження емоційної напруги та опрацювання травматичного досвіду [1, с. 15]. Згідно з їхніми висновками, творчі методи дозволяють долати бар'єри вербалізації, сприяють відновленню внутрішньої цілісності, активізують ресурси особистості та забезпечують безпечний простір для психічної регуляції медичних працівників [4, с. 45].

Метою дослідження є теоретичний аналіз арттерапевтичного підходу як ефективного методу психологічної допомоги медичним працівникам, визначення його сутності, механізмів впливу та практичних можливостей реалізації у системі охорони здоров'я.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах професія медичного працівника характеризується високими психологічними навантаженнями та складними емоційними викликами, що обумовлює необхідність пошуку ефективних методів підтримки емоційного стану фахівців.

Арттерапевтичний підхід у психологічній допомозі медичним працівникам полягає у використанні творчих методів як засобу невербальної емоційної експресії, що дозволяє безпечним чином проживати, усвідомлювати та опрацьовувати професійні стресори. Він базується на інтеграції психологічних, нейропсихологічних та психотерапевтичних принципів, спрямованих на відновлення емоційної рівноваги, розвиток внутрішніх ресурсів та формування конструктивних стратегій саморегуляції. В основі цього підходу лежить припущення, що творчий процес, наприклад: малювання, колажування, ліплення чи інші види образотворчої діяльності активують нейрофізіологічні механізми, що відповідають за сенсомоторну інтеграцію, афективну регуляцію та когнітивну рефлексію. Водночас, він забезпечує дистанціювання від травмуючих переживань, створюючи безпечний простір для проживання сильних емоцій і дозволяє медичним працівникам усвідомити власні психологічні реакції без додаткового емоційного навантаження.

Реалізація арттерапевтичного підходу передбачає системну організацію роботи психолога з медичним персоналом, що може включати як індивідуальні, так

і групові форми. Індивідуальні сесії дозволяють персоніфіковано працювати з емоційними блоками, сприяючи усвідомленню внутрішніх переживань та відновленню ресурсного стану. Групові інтервенції створюють простір для взаємної підтримки, розвитку емпатії та формування колективних стратегій подолання стресу. Важливим аспектом є включення творчих практик у щоденну професійну діяльність: короткі образотворчі вправи або символічні завдання можуть бути інтегровані у робочий день для швидкого зняття психічного напруження, формування внутрішньої стабільності та збереження і підтримки мотивації.

Механізми впливу арттерапії на медичних працівників є багаторівневими. По-перше, творчий процес виступає каналом невербальної емоційної експресії, що дозволяє виявити приховані або неусвідомлені переживання, які людині складно вербалізувати. По-друге, сам процес створення образу чи предмету активує сенсомоторні та когнітивні зони мозку, сприяючи зниженню фізіологічної напруги, гармонізації психічного стану та підвищенню рівня внутрішнього контролю. По-третє, арттерапія створює метафоричний простір, у якому працівник може опрацьовувати травматичний досвід, відчувати безпеку та формувати конструктивні моделі поведінки, що переносяться на професійну сферу. Наукові дослідження свідчать, що регулярне включення творчих методів у психологічну підтримку медичних працівників сприяє зниженню проявів емоційного вигорання, покращенню взаємодії у команді, розвитку навичок саморефлексії та підвищенню професійної стійкості [2, с. 49].

Українські дослідниці, зокрема, Г. Білінська, О. Вознесенська, Л. Долинська, О. Єжова, С. Максименко, Л. Подкоритова, Н. Чепелєва та інші підкреслюють, що арттерапія має особливу цінність у роботі з фахівцями соціономічних професій, оскільки дозволяє поєднувати відновлення емоційного стану із розвитком творчого потенціалу та здатністю до рефлексії [6, с. 432]. Вони відзначають, що системна організація арттерапевтичної роботи здатна сформувати у медичного персоналу стійкі адаптивні стратегії, підвищити емоційну обізнаність та забезпечити баланс

між професійним навантаженням і внутрішнім ресурсом, що надзвичайно важливо для ефективної діяльності та збереження психічного здоров'я [3, с. 35].

Висновки. Аналіз літератури та сучасних наукових досліджень свідчить, що арттерапевтичний підхід є ефективним інструментом психологічної підтримки медичних працівників, який дозволяє зменшувати рівень професійного стресу, попереджувати емоційне вигорання та відновлювати внутрішні ресурси фахівців. Використання творчих методів сприяє безпечному проживанню та опрацюванню складних емоційних станів, сприяє розвитку саморегуляції та підвищенню емоційної стійкості, що дуже важливо у професійній діяльності медичного персоналу.

Застосування арттерапевтичних практик у професійній підтримці медичних працівників дозволяє поєднати відновлення психічного благополуччя із розвитком творчого потенціалу та навичок рефлексії, створюючи умови для формування стійких адаптивних стратегій поведінки. Таким чином, арттерапія виступає не лише як метод психокорекції, але й як комплексний підхід, який інтегрує емоційну підтримку, професійний розвиток і підвищення якості життя медичних працівників, що робить її перспективним інструментом у сучасній системі охорони здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
2. Драга Т., Мялюк І. Я., Криницька І. Я. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Медсестринство*. 2017. № 3. С. 48–51.
3. Карапетова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. 2020. № 2 (20). С. 34–39.
4. Красіна Г., Гавриловська К., Гурець Н., Дон О., Іслам М., Панченко Н. Техніки арттерапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни. Харків : Захаренко В. В., 2023. 104 с.

5. Лисенко О. Г. Психологічні особливості професійної діяльності медичних працівників. *Актуальні проблеми психології*. 2016. № 1 (45). С. 124–132.

6. Подкоритова Л. Особливості впливу арт-терапії на розвиток рефлексії фахівців соціономічної сфери. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2016. № 34. С. 431–445.

7. Терлецька Л. Г. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості. *Психологічна газета*. 2006. № 1. С. 3–14.

8. Шелестова О. В. Розлади адаптації як наслідок впливу стресу. *Медична психологія*, 2016. № 4. С. 74–77.

Валентина ЛАВРОВСЬКА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: lavrovskavalentyna2027@gmail.com

Науковий керівник:

Олена КУЛЕШОВА

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

E-mail: kulalvit@gmail.com

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ

Постановка проблеми. Актуальність проблеми розвитку лідерських якостей майбутніх офіцерів зумовлена сучасними вимогами військової служби, що характеризується високими ризиками, динамічністю бойових дій та необхідністю прийняття рішень у невизначених умовах. Саме тому у військовій освіті

особливого значення набувають методологічні та технологічні засади формування лідерської компетентності курсантів.

Метою дослідження є аналіз психолого-педагогічних умов, що забезпечують ефективний розвиток лідерських якостей у системі професійної підготовки майбутніх офіцерів.

Виклад основного матеріалу. Методологічне забезпечення процесу підготовки військового лідера охоплює поєднання особистісного розвитку курсантів із професійною підготовкою, формування системи цінностей, управлінських навичок, комунікативної компетентності та здатності до саморефлексії. В умовах оновлення військової освіти такі підходи набувають стратегічного значення для обороноздатності держави.

Аналіз специфіки військової служби свідчить, що розвиток лідерських якостей у військовослужбовців є тривалим процесом, зумовленим впливом стресових факторів, високим рівнем відповідальності та особливостями бойової підготовки [4]. Доктрина розвитку військового лідерства у Збройних Силах України визначає ключові умови професійного становлення офіцера, серед яких: створення позитивного морально-психологічного клімату, ефективна внутрішня комунікація, формування мотивації, розвиток індивідуальних та колективних спроможностей, підтримка традицій військової доблесті, забезпечення професійного зростання особового складу [4].

Науковці Г. Бондарев, О. Дичко та І. Криленко підкреслюють значущість педагогічних умов, розроблених у військових системах підготовки країн НАТО, зокрема: актуалізацію проблеми лідерства, інтеграцію теорії та практики, оптимальне використання виховного потенціалу військового середовища, активне залучення колективу до виховної роботи, стимулювання ініціативності та розвиток здатності до самовиховання [2].

Дослідження В. Лагодзіновського доводять важливість емоційного інтелекту командира, що забезпечує згуртованість підрозділу, довіру та емоційну стабільність, необхідні для виконання лідерських функцій у складних умовах сучасної військової діяльності [4].

Лідерські якості не є сталими чи виключно природженими; вони можуть бути сформовані на основі поєднання психологічних, соціальних і контекстуальних чинників. Формування лідера вимагає розвитку індивідуальних психологічних ресурсів та здатності адаптувати поведінку до умов колективної діяльності й соціальних вимог [1].

Практична складова підготовки курсантів у НАДПСУ забезпечується широкою системою методик та технологій, які спрямовані на розвиток лідерських компетентностей. До них належать: інтерактивні форми навчання (дискусії, рольові ігри, ситуаційні завдання), комплексні тактичні заняття, менторство, участь у військових наукових товариствах, застосування досвіду учасників бойових дій, стажування у підрозділах охорони кордону, робота органів курсантського самоврядування, залучення до міжнародних програм, вивчення дисципліни «Військове лідерство та управління діями прикордонних підрозділів», а також інтеграція гендерних компонентів в освітній процес [3].

Особливу роль відіграє практика молодших командирів, що забезпечує розвиток відповідальності, самостійності в ухваленні рішень, навичок управління, самооцінки та моделювання реальних службових ситуацій. Це створює умови для раннього прояву лідерської поведінки та формування особистості майбутнього офіцера.

Психолого-педагогічні умови ефективного формування лідерських якостей також включають: обґрунтованість висунутих вимог, поєднання довіри й контролю, персональну відповідальність за виконання завдань, демонстрацію прикладу командиром, справедливість та індивідуальний підхід у взаємодії з підлеглими [1].

Висновки. Таким чином, розвиток лідерських якостей курсантів військових освітніх закладів здійснюється через систему теоретичної підготовки, практичної діяльності та психолого-педагогічних впливів. Системне залучення курсантів до різних видів навчальної, службової та командирської діяльності забезпечує формування індивідуального стилю лідерства, розвиток управлінських

компетентностей і готовність до виконання офіцерських функцій у складних умовах сучасних викликів.

Список використаних джерел:

1. Бойко О. Педагогічні умови впровадження у навчально-виховний процес вищих військових закладів освіти методики формування лідерської компетенції майбутніх офіцерів. Наукова стаття з «Вісника Житомирського державного університету імені Івана Франка», випуск 4 (95), с. 32-40, 2018.
2. Бондарев Г., Дичко О., Криленко І. Умови формування лідерських якостей у курсантів військового вишу. Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я : тези доповідей XXIX Міжнародної науково-практичної конференції, м. Харків, 18–20 травня 2021 р. : у 5 ч. / за ред. Є. Сокола. Харків : ВІТВ НТУ «ХПІ», 2021. Ч. 5. С. 35.
3. Положення про організацію освітнього процесу в Національній академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, - Хмельницький: Вид. НАДПСУ, 2025.
4. Семененко О., Семененко Л., Добровольський Ю., Водчиць О., Ярмольчик М., Піхота С. The main theoretical and practical aspects of leadership development in the training system of the Armed Forces of Ukraine: foreign and domestic experience // Social Development and Security. 2023. Vol. 13 (No. 4), pp. 224–239.

Тетяна ЛАЗАРЧУК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: bondarenko_unigf@ukr.net

Науковий керівник:

Лариса ПОДКОРИТОВА,

кандидат психологічних наук,

РОЗВИТОК РЕФЛЕКСІЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Підлітковий вік – це початковий період дорослішання особистості, під час якого людина відкриває для себе власний внутрішній світ, починає ідентифікувати себе у соціумі, активно самовиражається та самостверджується. В емоційній та інтелектуальній сферах особистості підлітків відбуваються якісні зміни, які зумовлюють новий рівень їх самосвідомості, стимулюють потребу довірливого і рівноправного спілкування із однолітками та дорослими, самореалізацію та саморозвиток [1, с. 48].

Становлення особистості сучасного підлітка характеризується цілою низкою типових та своєрідних особливостей, серед яких можемо виділити цікавість до власної рефлексії як можливості самоаналізу своїх якостей, осмислення безмежного всесвіту нових власних емоцій і почуттів і, як наслідок, формування емоційно-ціннісного самоставлення; та появу особистісної саморегуляції як вміння доволіно приймати і втілювати рішення [2, с. 39-40].

Розвиток рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці має важливе значення для формування «Я-концепції» (цілісного образу особистості), тому ці механізми процесу становлення особистості у підлітків потребують особливої уваги та вивчення.

Виклад основного матеріалу. Процес рефлексії як пояснювальний інструмент побудови і розвитку людської психіки та категоріальний засіб, який дає можливість пояснити змістовне значення безлічі психологічних фактів і феноменів, заслуговував на увагу багатьох відомих психологів. Проведені ними дослідження дозволили визначити рефлексію як один з суттєвих чинників розвитку і становлення людської особистості [3, с. 381].

Формування індивіда, як суб'єкта, відбувається і проявляється під час спільної діяльності, за допомогою діалогічної взаємодії, як наслідок співставлення сучасних та історичних соціально-культурних правил із власним уявленням про внутрішній і зовнішній світ. Це співвідношення неможливе без процесу рефлексії як частини свідомості, зокрема – здатності спостерігати за собою, характеризувати себе та власні вчинки з позиції інших людей, розмірковувати за іншого.

Особистісна самореалізація підлітків, на думку Г. С. Мільчевської, пов'язана насамперед із дослідженням власних здібностей, можливостей, талантів та втіленням та реалізацією їх у життя, з пошуком власного «Я». У зв'язку із цим суттєвим є визначення рефлексії як поняття. Отже, рефлексія – це міркування індивіда про власний внутрішній стан, самоаналіз; вміння перебувати у позиції спостерігача; здатність особистості повертатися на початок власних дій; роздуми індивіда про те, що він робить та у який спосіб пізнає себе [3, с. 382].

Варто наголосити, що саме підлітковий вік – це сензитивний період розвитку рефлексії особистості. Під час вивчення емоційно-ціннісного ставлення підлітків до себе було з'ясовано, що рефлексивний аналіз може спричиняти як позитивне, так і протилежне – негативне емоційне відношення до себе, яке більшою мірою є наслідком ставлення оточуючих людей, і насамперед, звичайно, ставлення однолітків [3, с. 383]. Цей факт доводить необхідність якісного впливу на рефлексивні процеси у підлітків задля нівелювання негативних наслідків та розвитку процесу у цілому.

Головними характерними особливостями сучасної успішної та самодостатньої особистості можна вважати, на нашу думку, упевненість, вміння контролювати себе, самостійність, цілеспрямованість. Розвиток цих якостей тісно пов'язаний з розвитком загальної особистісної саморегуляції індивіда.

Підлітковий вік є важливим періодом життя людини, під час якого відбувається перехід від дитинства до самостійного дорослого життя. Саме протягом підліткового періоду життя людини значного розвитку досягає особистісна сфера та саморегуляція [4, с. 214].

Однак всім відомо і про певні проблеми, які можуть виникати у підлітковому віці, такі як перепади настрою, агресивність, тривожність, конфлікти з батьками та однолітками, депресія, харчові розлади та багато інших [4, с. 214]. Тому у підлітковому віці гострою стає необхідність розвитку особистісної саморегуляції задля максимального зменшення можливих проблем та цілісного розвитку особистості.

У дослідженнях психологів доведено, що у підлітковому віці саморегуляція розвивається за кількома напрямками: опанування навичок саморегуляції функціональних та емоційних станів; удосконалення регуляції навчальної діяльності; формування вміння ставити цілі та будувати життєві плани у певних часових рамках, що є основою формування мотивації учіння та особистісного сенсу.

Психологічні засоби саморегуляції особистості підлітків – це складові їхньої самосвідомості, яка поєднує у собі здатність формувати ціннісні орієнтації; прагнення до самореалізації, успіху; можливість самоконтролю; вміння досягати поставлених цілей відповідно до внутрішніх можливостей; а також потребу у просоціальному визнанні та самоствердженні [4, с. 215].

Висновки. Підлітковий вік – це період активного формування цінностей, вивчення себе та оточуючих людей, самоусвідомлення власного «Я», самооцінки та самоствердження. Рефлексія та особистісна саморегуляція у цьому віці досягають нового рівня розвитку, доповнюючи та впливаючи одна на одну. Цей розвиток відіграє важливу роль у процесі становлення особистості підлітка, формуванні його «Я-образу» та подальшій успішній самореалізації індивіда. Тому процеси рефлексії та особистісної саморегуляції у підлітковому віці потребують регулярного дослідження та розвитку за допомогою соціально-психологічних тренінгів, а також розроблення та впровадження корекційно-розвивальних програм.

Список використаних джерел:

1. Аханова А.В. Вікова психологія в схемах та таблицях. Методичний посібник. Львів : ЛПК, 2019. 76 с. URL: <https://surl.li/pnjzub> (дата звернення: 27.09.2025).

2. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія : Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/348> (дата звернення: 04.10.2025).

3. Подкопаєва Ю.В., Маляр О.І. Психологічний аналіз розвитку рівнів рефлексії в контексті самореалізації сучасного підлітка. *Наукові інновації та передові технології* (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія Психологія», Серія «Педагогіка»). 2022. № 1 (3). С. 379-388. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/issue/view/33/57> (дата звернення: 23.10.2025).

4. Харченко А.С. Психологічні особливості саморегуляції сучасних підлітків. *Молодий вчений*. 2019. № 8(2). С. 214-217. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2019_8%282%29_17 (дата звернення: 26.10.2025).

Катерина ЛЕДЯЄВА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: katerinalyedayeva@gmail.com

Науковий керівник:

Лариса ПОДКОРИТОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет*

E-mail: podkorytovaL@khmnu.edu.ua

ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Постановка проблеми. Професійна підготовка майбутніх психологів відбувається в умовах високого рівня стресу, оскільки спеціальність належить до типу «людина–людина» і вимагає сформованих навичок емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії. Надмірні навчальні навантаження, необхідність опрацьовувати психологічно складні теми та проходження практики у стресових умовах можуть провокувати появу тривожності, емоційної нестійкості та ризик професійного виснаження.

С. Д. Максименко, аналізуючи закономірності розвитку особистості, підкреслює, що взаємодія з іншою людиною завжди відбувається в полі високої внутрішньої напруженості, оскільки психолог має справу з цілісною, унікальною та складною психічною реальністю [6, с. 3–4]. Дослідник наголошував: особистість функціонує через «внутрішню динаміку» та «напругу потреб», які зумовлюють її активність і взаємодію зі світом [6, с. 8–10]. Саме тому діяльність майбутнього психолога вимагає сформованих навичок саморегуляції, рефлексії та вміння витримувати внутрішні суперечності.

У таких умовах арттерапія постає як один із найбільш ефективних засобів зниження стресу та відновлення внутрішнього ресурсу. О. Вознесенська зазначає, що творчі практики дозволяють перенести складні переживання у символічну площину, де вони можуть бути виражені та переосмислені без додаткового психологічного тиску [2, с. 14]. В іншій своїй праці авторка наголошує на потенціалі арттерапії як засобу розвитку емоційної стійкості та професійної самосвідомості майбутніх фахівців в Україні [1, с. 96].

Л. Подкоритова звертає увагу на те, що арттерапія стимулює розвиток рефлексивності – базової професійної здібності психолога, яка дозволяє аналізувати власні емоційні реакції, розпізнавати причини внутрішнього напруження та обирати адаптивні способи реагування [7, с. 431].

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування результативності арттерапевтичних методів у зниженні стресу серед майбутніх фахівців-психологів, визначення психологічних механізмів їхнього впливу та окреслення можливостей інтеграції арттерапії у систему професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Етап професійного становлення майбутніх психологів є важливим періодом інтенсивного особистісного розвитку та формування професійної ідентичності. У цей час студенти опановують нові способи розуміння себе та інших, навчаються працювати з емоційно складними ситуаціями, поступово набувають здатності до саморегуляції та рефлексивного аналізу власних переживань. Навчання передбачає значне психічне навантаження, оскільки охоплює не тільки засвоєння теоретичного матеріалу, а й практичні форми роботи, які потребують емоційної включеності, емпатійності та уважності до переживань інших людей.

У концепції особистісного розвитку С. Максименка особистість розглядається як відкрита, цілісна система, розвиток якої супроводжується внутрішніми суперечностями, потребами й напругою, що стимулює саморух і становлення [6, с. 8–10]. Це дозволяє зрозуміти, чому студенти-психологи нерідко переживають емоційну нестійкість та відчуття перенавантаження: їхній професійний розвиток поєднує в собі зовнішні виклики навчання та внутрішні процеси самозміни й пошуку власних орієнтирів. С. Максименко підкреслює, що робота з іншою людиною завжди вимагає внутрішньої зібраності, оскільки психолог має справу з живою, унікальною особистістю [6, с. 3–4]. Тому здобувачі психологічної освіти потребують засобів, які допомагають регулювати емоційний стан і підтримувати внутрішню рівновагу.

Стрес у майбутніх фахівців має багатовимірний характер і проявляється в декількох змішаних площинах – емоційній, когнітивній, поведінковій і фізіологічній. Надмірне навантаження впливає на здатність до концентрації, емоційну стабільність, мотивацію, викликає втому та соматичні реакції. Подібні прояви описують Н. Калька та З. Ковальчук, наголошуючи, що навчальний процес сам по собі є стресором для студентів допоміжних професій [4, с. 57].

У сучасних умовах воєнного часу важливо враховувати додатковий стрес, який переживають студенти-психологи. Н. Володарська підкреслює, що постійна загроза бомбардувань, перебої навчального процесу через відсутність зв'язку та електрики, а також загальне відчуття невизначеності суттєво знижують внутрішню ресурсність молоді та ускладнюють її адаптацію [3, с. 5–6]. Дослідниця доводить, що саме арттерапевтичні методи – малюнкові техніки, сюжетно-рольові вправи,

робота з особистими історіями – сприяють стабілізації емоційного стану студентів, допомагають розпізнавати власні потреби і посилюють здатність управляти внутрішніми ресурсами у кризових ситуаціях [3, с. 6–7]. Важливим результатом застосування арттерапії, на думку Н. Володарської, є підвищення здатності студентів до усвідомлення власного стану, відновлення почуття контролю та формування більш гнучких копінг-стратегій [3, с. 7–8].

Арттерапія у психологічній практиці трактується як метод, що використовує творчість для символічного вираження внутрішніх станів і зниження емоційної напруги. О. Вознесенська визначає арттерапію як спосіб надання людині можливості через образи передавати переживання та активізувати власні ресурси подолання [2, с. 5]. Завдяки цьому творчий процес стає безпечним простором для емоційної стабілізації та саморефлексії.

Арттерапія набуває особливого значення як інструмент, здатний забезпечити психологічну підтримку та зниження емоційної напруги. Творчий процес за своєю природою є варіантом природної саморегуляції, який дає можливість опосередковано виражати переживання, трансформувати емоційний стан та активізувати внутрішні ресурси. К. Гавриловська та Г. Красіна зазначають, що творчі техніки сприяють відновленню внутрішньої стабільності, формують відчуття контролю над власним станом і поступово знижують рівень тривоги, особливо в період соціальних потрясінь [4, с. 45–50].

Н. Калька та З. Ковальчук підкреслюють використання мандали, глини, артскетчингу, колажування ефективно гармонізують емоційний стан, посилюють тілесну усвідомленість і сприяють розслабленню [5, с. 57]. Вони працюють через сенсомоторні механізми, що дає змогу знижувати рівень психофізіологічної напруги без прямого вербалізування складних станів.

Л. Подкоритова підкреслює, що систематичне залучення до арттерапевтичних практик розвиває рефлексивність – ключову професійну навичку психолога, яка базується на здатності усвідомлювати власні емоції, відстежувати їх динаміку та знаходити внутрішньо зрілі способи реагування [7, с. 440]. Це узгоджується з ідеєю С. Максименка про важливість рефлексії як механізму

особистісного становлення, хоча в монографії підкреслюється саме її фундаментальна роль у розвитку, а не як спосіб подолання стресу.

Таким чином, арттерапевтичні практики виконують дві взаємопов'язані функції: з одного боку, допомагають студентам знижувати психічну напругу, а з іншого – сприяють формуванню професійної ідентичності, емпатії, здатності працювати зі складними внутрішніми станами

Висновки. Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що арттерапія є ефективним засобом зниження стресу та психічного напруження у майбутніх психологів. Творчі техніки дозволяють студентам безпечно виражати внутрішні стани, знижують тривожність і сприяють поступовому відновленню емоційної рівноваги. Важливо й те, що арттерапія підтримує розвиток рефлексивності та навичок саморегуляції – ключових компонентів професійної компетентності психолога. У контексті зростання навчального навантаження та впливу воєнних подій ці методи стають особливо актуальними, адже допомагають майбутнім фахівцям краще розуміти власні переживання, зміцнюють внутрішні ресурси й підвищують здатність адаптуватися до складних умов. Таким чином, інтеграція арттерапевтичних практик у систему підготовки студентів-психологів є важливим напрямом підвищення якості професійної освіти та формування психологічної стійкості молоді.

Список використаних джерел:

1. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура – Мистецтво – Освіта. Терапія в міждисциплінарній перспективі*. 2014. Вип. 2. С. 93–103.
2. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
3. Володарська Н. Д. Арт-терапевтичні засоби відновлення внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 3. С. 5–14.

4. Гавриловська К. В., Красіна Г. В. Техніки арттерапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни : навч.-метод. посіб. Харків : ФОП Захаренко В. В., 2023. 105 с.

5. Калька Н. І., Ковальчук З. В. Практикум з арт-терапії. Львів : ЛДУВС, 2020. 120 с.

6. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.

7. Подкоритова Л. О. Особливості впливу арт-терапії на розвиток рефлексії фахівців соціономічної сфери. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 431–445

Олексій ЛОМАК

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

факультет міжнародних відносин і права

Хмельницький національний університет

E-mail: lomakaos@gmail.com

Науковий керівник:

Олександр СОЛТИК

доктор педагогічних наук, професор

Хмельницький національний університет

E-mail: soltyk_sasha@i.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ ТРЕНЕРІВ- ВИКЛАДАЧІВ З КАНУПОЛО: РЕФЛЕКСИВНА ПРАКТИКА У БРИТАНСЬКОМУ ДОСВІДІ

Постановка проблеми. Професійне становлення тренера-викладача є складним процесом, що вимагає не лише засвоєння технічних і тактичних знань, а й розвитку психологічних компетенцій. Сучасна система підготовки тренерів в Україні традиційно зосереджена на формальній освіті через заклади вищої освіти,

проте недостатньо уваги приділяється неформальним формам навчання, які в провідних спортивних країнах світу відіграють ключову роль у професійному розвитку фахівців. Зокрема, британська система підготовки тренерів демонструє ефективну інтеграцію психологічних технологій у неформальну освіту, що заслуговує на детальний аналіз.

Проблема психологічної підготовки тренерів набуває особливої гостроти у технічно складних видах спорту, таких як кануполо, де від тренера вимагається не лише розуміння специфіки виду спорту, а й здатність до рефлексії власної діяльності, прийняття оперативних рішень та формування конструктивної філософії взаємодії зі спортсменами. Мета дослідження - проаналізувати психологічні аспекти неформальної освіти тренерів-викладачів з кануполо на основі британського досвіду та визначити можливості адаптації цих підходів до вітчизняної практики підготовки спортивних фахівців. Методи дослідження - роботі використано компаративний аналіз програм підготовки тренерів British Canoeing Awarding Body, теоретичний аналіз наукової літератури з питань спортивної психології та рефлексивної практики, узагальнення досвіду застосування психологічних технологій у неформальній освіті тренерівf.

Виклад основного матеріалу. Аналіз британських програм підготовки тренерів з кануполо виявив чотири ключові психологічні компоненти, що становлять основу неформальної освіти:

1. Рефлексивна практика як основа професійного розвитку. Британські програми Coach Award інтегрують рефлексію на всіх етапах підготовки тренерів. Використовуються різні моделі рефлексії: reflection-on-action (аналіз після тренування), reflection-in-action (під час тренувального процесу) та reflection-for-action (планування майбутньої діяльності). Такий підхід відповідає теоретичним напрацюванням Knowles та співавторів [1], які обґрунтували необхідність систематичної рефлексії для формування професійної компетентності тренера. Рефлексивна практика в британській системі не обмежується індивідуальним самоаналізом - вона включає групові рефлексивні сесії, де тренери обмінюються досвідом, аналізують складні ситуації та спільно шукають оптимальні рішення. Це

створює середовище неперервного навчання, де кожна практична ситуація стає джерелом професійного зростання.

2. Розвиток здатності до прийняття рішень. Значна увага в неформальних програмах приділяється формуванню у тренерів навичок оперативного прийняття рішень в умовах обмеженого часу та множинності факторів впливу. Використовується концепція "тригерів прийняття рішень" (decision-making triggers), коли тренери вчаться розпізнавати ключові сигнали, що вимагають корекції тренувального процесу. Cushion у своєму дослідженні рефлексивної практики вискоєфективних тренерів підкреслює, що здатність до критичного мислення та усвідомленого прийняття рішень є ключовим показником професійної зрілості тренера [3]. Британські програми розвивають цю компетенцію через практичні вправи, відеоаналіз тренувальних сесій та обговорення альтернативних сценаріїв.

3. Формування філософії коучингу. Британський підхід передбачає, що кожен тренер повинен усвідомлювати та артикулювати власну філософію тренерської діяльності. Це не декларативний документ, а глибоке розуміння власних цінностей, принципів роботи зі спортсменами, бачення успіху та підходів до розвитку особистості через спорт. Програми British Canoeing включають спеціальні сесії, присвячені розробці та обговоренню філософії коучингу [2]. Тренери аналізують власні переконання, порівнюють їх із філософією колег та організації, що сприяє формуванню усвідомленої професійної позиції. Anderson, Knowles та Gilbourne зазначають, що рефлексія над власною філософією допомагає тренерам залишатися послідовними у своїх рішеннях та діях, навіть в умовах тиску та стресу [4].

4. Learner-centred підхід та розуміння психології навчання. Центральною ідеєю британських програм є орієнтація на спортсмена як суб'єкта навчання. Тренери вивчають етапи засвоєння рухових навичок (aware - practiced - acquired), фактори, що впливають на процес навчання, індивідуальні особливості сприйняття інформації спортсменами.

Особлива увага приділяється розвитку самостійності спортсменів у прийнятті рішень. Замість директивного стилю тренування, британські програми просувають фасилітативний підхід, де тренер створює умови для самостійного пошуку рішень спортсменом. Це узгоджується з сучасними тенденціями спортивної психології, описаними Nicholls, щодо розвитку внутрішньої мотивації та психологічної стійкості атлетів [5].

Ключовою особливістю британського підходу є те, що ці психологічні компоненти не викладаються як окрема теоретична дисципліна, а інтегровані безпосередньо у практичні тренувальні сесії. Майбутні тренери одночасно вчать технічним аспектам кануполо та розвивають психологічні компетенції через рефлексію власної практики, аналіз відеозаписів, групові дискусії та взаємооцінювання [6].

Порівняльний аналіз з українською системою підготовки тренерів виявляє суттєві відмінності. Якщо в Україні психологічна підготовка тренерів часто обмежується теоретичним курсом загальної психології у закладах вищої освіти, то британська модель передбачає систематичний розвиток психологічних компетенцій через практичну діяльність у форматі неформальної освіти.

Висновки та практичне значення. Британський досвід неформальної освіти тренерів-викладачів з кануполо демонструє ефективність інтеграції психологічних технологій, зокрема рефлексивної практики, у процес професійного становлення. Ключовими елементами цього підходу є систематична рефлексія на всіх етапах діяльності, розвиток навичок прийняття рішень, формування усвідомленої філософії коучингу та орієнтація на спортсмена як суб'єкта навчання.

Для вітчизняної системи підготовки тренерів доцільним є запровадження аналогічних психологічних компонентів у програми підвищення кваліфікації та неформальні освітні заходи. Це може включати: організацію регулярних рефлексивних сесій для діючих тренерів, впровадження відеоаналізу власної тренерської діяльності, створення професійних спільнот для обміну досвідом, розробку практичних вправ для розвитку навичок прийняття рішень.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці адаптованих до українських умов програм неформальної освіти тренерів з кануполо та інших водних видів спорту з інтегрованими психологічними компонентами, а також у вивченні ефективності їх впровадження.

Список використаних джерел:

1. Anderson, A., Knowles, Z., & Gilbourne, D. (2004). Reflective practice for sport psychologists: Concepts, models, practical implications, and thoughts on dissemination. *The Sport Psychologist*, 18, 188-203.
2. British Canoeing Awarding Body (2021). Coach Award Training Programme and Session Plans. <https://britishcanoeingawarding.org.uk/coach-award-resources/>
3. Cushion, C. (2022). Reflection and reflective practice in high-performance sport coaching: a heuristic device. *Sport, Education and Society*, 29(5), 601-620.
4. Knowles, Z., Gilbourne, D., Cropley, B., & Dugdill, L. (Eds.). (2014). *Reflective practice in the sport and exercise sciences: contemporary issues*. Routledge.
5. Nicholls, A. R. (2017). *Psychology in Sports Coaching: Theory and Practice* (2nd ed.). Routledge.
6. UK Coaching (2024). *Sports Psychology: Coach Learning Framework*. <https://www.ukcoaching.org/resources/coach-learning-framework/understanding-sport-psychology>

Олег ЛОМАКІН

здобувач освіти 11 класу

Ліцею №1 Хмельницької міської ради

ім. Володимира Крasiцького

E-mail: lomakinman2026@gmail.com

Науковий керівник:

Олена КУЛЕШОВА

кандидат психологічних наук, доцент,

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ДО ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Постановка проблеми. Серед сучасної української молоді спостерігається неоднозначне ставлення до працівників поліції: від раціонального усвідомлення їхньої важливої ролі до емоційної настороги та критичності. Це зумовлено як історичними факторами недовіри до державних інституцій, так і впливом інформаційного середовища, сімейних установок та особистого досвіду взаємодії з правоохоронцями. Молодь є соціально активною групою, у якій формується система цінностей, громадянська позиція та правова культура; тому дослідження психологічних чинників довіри до поліції є важливим для розвитку партнерських відносин між державою та молодим поколінням. Актуальність проблеми підсилюється потребою підвищення прозорості роботи правоохоронних органів і формування ефективної комунікації з громадянами.

Виклад основного матеріалу. Довіра є базовим соціальним явищем, що формується поступово разом із розвитком особистості та засвоєнням нею норм соціуму. Вона виступає важливим механізмом, через який людина осмислює реальність і вибудовує взаємодію зі світом. Саме тому в соціології та суміжних науках категорія довіри посідає чільне місце під час аналізу людської поведінки в умовах напружених або суперечливих соціальних ситуацій — у межах міжособистісних стосунків, під час конфлікту між індивідом і суспільством, а також у періоди зростання соціальної напруги. Фактично довіра є одночасно основою, на якій будуються соціальні відносини, і результатом їхнього розвитку.

Поняття довіри передбачає очікування щодо подій або дій, які ще не сталися, проте видаються імовірними. Максимальні форми довіри часто наближаються до віри, оскільки перестають спиратися на логічні аргументи чи попередній досвід і ґрунтуються радше на емоційних і неусвідомлених механізмах.

Як довіра, так і недовіра виникають як реакція на поведінку іншої людини. Ставлення до певного індивіда формується під впливом емоційних переживань: позитивні враження сприяють появі довіри, негативні – недовіри. У межах цих переживань закладаються відповідні дії — прихильні чи відсторонені, тобто такі, що відображають емоційно-поведінкову відповідь на досвід взаємодії [1]. Стадія довіри проти недовіри – це перший етап теорії психосоціального розвитку психолога Е.Еріксона [2].

Соціально-психологічні особливості формування ставлення молоді до представників владних структур визначаються низкою індивідуальних, групових та суспільних чинників, що впливають на сприймання авторитету, легітимності та довіри до влади. Молодь як соціальна група характеризується підвищеною чутливістю до питань справедливості, прозорості та послідовності дій посадових осіб, а тому її ставлення часто формується через призму очікувань щодо чесності, компетентності та відкритості влади. [3]

Окрім того, фахівці Національного інституту стратегічних досліджень виділяють низку ключових негативних чинників, що впливають на формування громадської думки щодо правоохоронних органів. Серед них: недостатній рівень матеріально-технічного і фінансового забезпечення органів поліції, що знижує ефективність їхньої роботи; слабка поінформованість населення щодо функцій і повноважень поліції; недостатній рівень професійної підготовки окремих представників колишньої міліції, які були інтегровані до нової системи; неефективна діяльність прес-служб правоохоронних органів, що ускладнює комунікацію з громадськістю та впливає на рівень поінформованості населення. Громадська думка щодо поліції формується під впливом як об'єктивних умов діяльності, так і якості комунікації та взаємодії з суспільством. [4]

Окремо розглянуто ефект негативності – явище, за якого негативна інформація сприймається інтенсивніше та запам'ятовується краще, ніж позитивна. Це робить молодь особливо вразливою до негативних новин і відео про правоохоронців, що може знижувати рівень довіри, навіть якщо власний досвід взаємодії є позитивним.

На основі аналізу результатів емпіричного дослідження особливостей формування довіри молоді до працівників поліції нами виокремлено такі соціально-психологічні чинники: сформована базова міжособистісна довіра; рівень критичного мислення; позитивні або нейтральні сімейні установки щодо правоохоронців; особистий і опосередкований досвід взаємодії з поліцейськими; рівень правової обізнаності та розуміння повноважень поліції; вплив соціальних мереж і мас-медіа.

У дослідженні взяли участь 70 респондентів віком 12–21 років. Результати опитування показали, що 62,9 % молоді загалом довіряють поліції, а 77,1 % звернулися б до правоохоронців у небезпечній ситуації. Це свідчить про наявність достатнього рівня функціональної довіри. Водночас частина молоді висловлює настороженість, пов'язану з інформаційним тлом, нестачею правових знань або поодинокими негативними випадками взаємодії.

Основним каналом отримання інформації про поліцію виявилися соціальні мережі (68,6 %). Результати дослідження підтвердили значний вплив медіафактору на формування громадської думки, формування недовіри як наслідки переглядів негативного контенту про поліцію. Дослідження засвідчило, що молодь із високим рівнем правової обізнаності демонструє більш раціональне та стабільне ставлення до правоохоронних органів.

Висновки. Довіра молоді до працівників поліції формується комплексно під впливом психологічних, соціальних та інформаційних чинників. Найбільш значущими є сформована базова міжособистісна довіра; сімейні установки, власний досвід взаємодії з поліцією, правова грамотність і характер медіаконтенту. Значний обсяг негативної інформації у соцмережах та ефект негативності суттєво впливають на загальне ставлення. Підвищення довіри можливе через розвиток медіаграмотності, прозору комунікацію поліції з громадськістю, залучення молоді до спільних проєктів та розширення правопросвітницьких програм.

Список використаної літератури

1. Докторова Д. Теоретичні підходи до розуміння поняття «довіра».

https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/9606/1/socst_2014_1_9.pdf

2. Cherry K. Trust vs. Mistrust: Psychosocial Stage 1. Verywell Mind, 2025.
<https://www.verywellmind.com/trust-versus-mistrust-2795741>

3. Тарасевич Ю. В. Формування довіри до поліції та участь громадських організацій у протидії злочинності. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. № 2,
<https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.2.22>

4. Василець Н. М. Соціально-психологічні чинники довіри громадян до працівників органів внутрішніх справ України: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. <https://surl.li/gvwdmp>

Роман МАГОЛА

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету гуманітарно-педагогічного,
Хмельницький національний університет
E-mail: romanmagola2007@gmail.com*

Науковий керівник:

Людмила ДЖИГУН

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет
E-mail: dlm.757678@gmail.com*

ЧОМУ СМІХ КОРИСНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми. У сучасному світі люди дедалі частіше стикаються зі стресом, перевтомою та емоційним вигоранням. Постійні турботи, інформаційне

перевантаження та нестача позитивних емоцій негативно впливають на психічний і фізичний стан людини. На цьому тлі постає проблема пошуку природних і доступних способів покращення самопочуття та збереження здоров'я. Одним із таких засобів є сміх — простий, але надзвичайно ефективний механізм, який має терапевтичну дію [1, с. 5]. Проте в суспільстві часто недооцінюють його значення, сприймаючи сміх лише як прояв радості чи розвагу. Тому виникає потреба дослідити, чому саме сміх є корисним для здоров'я та які фізіологічні й психологічні процеси він активізує в організмі людини.

Виклад основного матеріалу. Сміх — це природна фізіологічна реакція. Це спосіб, яким наш мозок сигналізує: небезпеки немає, можна розслабитися [4].

За долі секунди активуються одразу кілька систем мозку: моторна кора, яка відповідає за рух; лобна частка, яка обробляє думки; і лімбічна система, що відповідає за емоції. В результаті ми отримуємо неймовірно складну, але автоматичну реакцію — сміх. Вчені навіть називають його «унікальною мовою людства». Адже сміх зрозумілий у будь-якій культурі, незалежно від мови [6].

Уявіть: під час сміху працюють м'язи обличчя, живота, діафрагми. Ми дихаємо глибше, серце починає битися швидше, кров насичується киснем [1, с. 6]. А після кількох хвилин інтенсивного сміху тіло відчуває приємне розслаблення.

Американський лікар Вільям Фрай ще у 70-х роках назвав сміх «внутрішньою гімнастикою», бо він тренує дихання, серце й покращує кровообіг [2].

За хвилину щирого сміху тіло отримує стільки ж користі, як від кількох хвилин легкої зарядки. Сміх — це природний спосіб збалансувати тіло і мозок.

Норман Казінс, який сам вилікував себе сміхом, стверджував: «Десять хвилин сміху дають дві години безболісного сну.» [3, с. 8].

Це доводить, що сміх запускає гормони радості — ендорфінів та серотонінів. Діафрагма рухається вгору-вниз, створюючи легкий масаж для шлунка, кишечника, печінки. Це стимулює роботу травної системи. Людина, яка сміється, менше схильна до депресій, а її мозок працює ефективніше [6].

Коли ми сміємося, ми стаємо розслабленишими, а це допомагає мозку ефективніше обробляти інформацію. Сміхотерапія, або гелотологія, — це наука,

яка використовує сміх як метод лікування. Її засновником вважають Нормана Казінса, який довів, що сміх допомагає при хворобах серця та навіть артриті [4].

На спеціальних заняттях люди виконують вправи на сміх, навіть без причини. Через кілька хвилин штучний сміх переходить у справжній. І це реально працює: зменшуються симптоми депресії, знижується біль, підвищується емоційний тонус. Соціологи Пітер Бергер і Ервін Гофман писали, що сміх є засобом підтримання соціальної гармонії [6]. Він зближує людей, знімає напругу, формує довіру в колективах. Тому не дарма кажуть: «Сміх — це мова, яку розуміє кожен». Сміх знижує стрес, робить людину емоційно стійкішою, допомагає справлятися з труднощами. Він створює атмосферу довіри, яка потрібна і в сім'ї, і в колективі.

Сміх допомагає долати труднощі, знижує стрес і створює емоційний зв'язок між людьми [1, с. 8]. Сміх — це потужний психофізіологічний інструмент, який підтримує здоров'я, продовжує життя та зміцнює нервову систему. Сміх не замінює лікування, але він — природне доповнення до нього.

Дослідження Клівлендської клініки показали, що навіть штучний сміх знижує тривожність і нормалізує серцебиття. Тому сміятися корисно завжди, навіть без «причини» [5].

Висновки. Отже, сміх — це не просто емоція або звичка розважатися. З психологічного погляду — це унікальний механізм емоційного розвантаження та самоцілення. Сміх допомагає людині впоратися зі стресом, подолати страхи, встановити контакт з іншими та підтримувати внутрішню рівновагу. Сміх гармонізує психічний стан, сприяє розвитку позитивного мислення, зменшує тривожність. Чим більше ми сміємося — тим здоровішими, спокійнішими й щасливішими стаємо.

Список використаних джерел:

1. «Як сміх впливає на організм» - <https://berezhy-sebe.com/yak-smikh-vplyvaie-na-orhanizm>.
2. «Benefits Of Laughter Therapy», SlideShare - <https://www.slideshare.net/slideshow/benefits-of-laughter-therapy/30726948>.

3. «Why We Need Laughter is Good For Health?», SlideShare - <https://www.slideshare.net/slideshow/laughter-is-the-best-medicine-36293609/36293609>.

4. Дослідження нейрохімії сміху - <https://www.dw.com/uk/%D0%B1%D1%96%D0%BE%D1%85%D1%>.

5. Mayo Clinic – Stress relief from laughter? It's no joke - <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management>.

6. Healthline – 10 Benefits of Laughter - <https://www.healthline.com/health/mental-health/benefits-of-laughter>.

Катерина МАЙДАНИК,

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

факультету здоров'я та фізичного виховання,

Ужгородського національного університету.

E-mail: maidanyk.kateryna@student.uzhnu.edu.ua

Науковий керівник:

Ольга КОЧУБЕЙНИК,

професор кафедри наук про здоров'я, доктор психологічних

наук, головний науковий співробітник Інституту

соціальної та політичної психології НАПН України.

E-mail: olha.kochubeinyk@uzhnu.edu.ua

КІБЕРБУЛІНГ ЯК ЗАГРОЗА ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю ДІТЕЙ

Постановка проблеми. Стрімка цифровізація суспільства докорінно трансформувала форми та контексти взаємодії між дітьми та підлітками. Онлайн-простір сьогодні є однією з основних сфер соціалізації молоді, де відбувається формування самооцінки, соціальних навичок, емоційної стабільності та

ідентичності. У цих умовах кібербулінг стає однією з найнебезпечніших форм насильства, що має унікальні характеристики: анонімність кривдника, цілодобову доступність, необмежену аудиторію, швидкість поширення контенту та неможливість уникнути атаки.

Такі особливості роблять кібербулінг значно небезпечнішим за традиційні форми булінгу, адже психологічний вплив є довшим, інтенсивнішим та менш контрольованим з боку дорослих. Паралельно зростає кількість випадків цифрової агресії, а її наслідки здатні серйозно порушувати психічний і соціальний розвиток дітей.

Мета роботи. Проаналізувати сучасні наукові дослідження українських авторів щодо впливу кібербулінгу на психічне здоров'я дітей, визначити ключові психологічні наслідки та окреслити напрями профілактики й подолання.

Виклад основного тексту. Онлайн-простір відрізняється низкою характеристик, що підсилюють шкоду кібербулінгу: анонімність, що створює відчуття безкарності; постійна доступність, коли дитина не має можливості «вийти» зі взаємодії; швидкість і масштаб поширення контенту; відсутність вікового фільтру та належного дорослого контролю; втрата меж між приватним та публічним життям.

На думку Л. Найдьоновой, безперервне перебування дитини у віртуальному середовищі призводить до стану хронічної тривоги, емоційного виснаження та постійного відчуття загрози, адже приниження в мережі є доступним кожної хвилини [10]. Це створює винятково токсичний емоційний фон, який значно перевищує шкільний чи міжособистісний конфлікт.

Аналіз робіт вітчизняних дослідників свідчить про багатогранний та системний характер впливу кібербулінгу. Згідно з К. Морозюк, діти, які пережили цифровий булінг, демонструють підвищений рівень депресивних симптомів, емоційну нестабільність, тривожні реакції, розлади сну та зниження самооцінки [9].

Д. Волкова відзначає, що кібербулінг часто стає «емоційною пасткою», яка формує страх соціальних контактів, імпульсивність, дратівливість, почуття безпорадності, а інколи – схильність до самоушкодження [1].

Щодо поведінкових розладів у дітей, які відчували на собі вплив кібербулінгу свідчать дослідження Ф. Гавлюка та Т. Грубі свідчать, що цифрове насильство призводить до: уникання соціальних контактів, підвищеної агресивності або ізоляції, труднощів у навчанні, зниження мотивації та концентрації, порушення поведінкової регуляції [2, 4]. Такі діти частіше демонструють шкільні прогулювання, втрату інтересу до діяльності, зниження загальної психологічної стійкості.

На користь порушень у когнітивній сфері свідчать дослідження Є. Гіденко, де вказано, що тривале перебування в умовах цифрової агресії уповільнює когнітивну переробку емоційних переживань, погіршує здатність приймати рішення та знижує продуктивність мислення. Хронічний стрес спричиняє надмірне когнітивне навантаження, що порушує навчальну діяльність [3].

Соціально-психологічні ризики та вплив на особистісний розвиток все це розглянуто у роботах І. Пилипишиної та звітах ЮНІСЕФ, де зазначено про значне погіршення якості соціального функціонування дітей, які стали жертвами кібербулінгу: формування негативного образу себе; зниження рівня самоефективності; труднощі у побудові довірчих стосунків; порушення соціальної адаптації; підвищений ризик депресії та суїцидальних думок [12, 13].

Цифрове насильство має здатність руйнувати базові почуття безпеки та соціальної опори, що є критично важливим у дитячому та підлітковому віці. У юридичних публікаціях Державного агентства з питань запобігання корупції наголошується, що більшість дітей приховують переживання кібербулінгу, що сприяє розвитку внутрішньої напруги, тривалих психотравм і ризиків розладів емоційної сфери.

Складність розпізнавання кібербулінгу полягає у: латентності (діти рідко повідомляють про пережите), недостатній цифровій грамотності батьків і

педагогів, слабженні механізмів правового захисту, швидкому знищенні або зміні цифрових доказів.

А. Нестеренко та інші дослідники наголошують, що саме безкарність є ключовим чинником, який поглиблює травматичні наслідки, посилює недовіру до дорослих та сприяє формуванню тривалих страхів [11].

Для ефективної боротьби з кібербулінгом необхідний міждисциплінарний підхід, який поєднує в собі психологічні заходи (розвиток емоційної грамотності дітей; створення безпечного шкільного середовища; раннє виявлення емоційних змін; психологічне консультування та профілактика), освітні заходи (цифрова грамотність для дітей і дорослих; вміння розпізнавати ризики онлайн-середовища; формування навичок безпечної поведінки в інтернеті), правові заходи (удосконалення нормативно-правової бази; доступні механізми фіксації цифрових доказів; відповідальність за онлайн-агресію).

Узагальнені висновки досліджень Docudays.ua та сучасних психологічних оглядів вказують: ефективна протидія кібербулінгу можлива лише тоді, коли школа, сім'я, громада, юристи та психологи працюють синхронно.

Висновки. Кібербулінг є багатовимірною і надзвичайно небезпечною загрозою психічному здоров'ю дітей. Він має не лише емоційні, а й когнітивні, поведінкові та соціальні наслідки, що впливають на розвиток самооцінки, соціальної компетентності та психологічної стійкості. Наслідки цифрової агресії часто тривалі, приховані та руйнівні, а їх інтенсивність посилюється особливостями цифрового середовища.

Для подолання кібербулінгу необхідний комплексний підхід, що включає психологічну підтримку, освітні програми, розвиток цифрової компетентності, участь батьків і педагогів, а також системне правове регулювання. Лише цілісна міждисциплінарна взаємодія здатна зменшити масштаби проблеми та забезпечити захист дітей у сучасному цифровому світі.

Список використаних джерел

1. Волкова Д. Вплив кібербулінгу на емоційний розвиток підлітків. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1. С. 87–95.
2. Гавлюк Ф. Психофізіологічні наслідки цифрової агресії серед дітей. *Медико-психологічні студії*. 2019. № 3. С. 33–40.
3. Гіденко Є. Психічні наслідки інтернет-агресії: огляд сучасних досліджень. *Психіатрія і медична психологія*. 2021. № 3. С. 66–73.
4. Грубі Т. Цифрове насильство та емоційна стабільність школярів. *Освітологічний дискурс*. 2020. № 4. С. 120–128.
5. Гура О., Содолевська А. Психічне здоров'я дітей у контексті кібербулінгу. *Медичні дослідження*. 2020. № 2. С. 14–20.
6. Дайнеко Д. Цифрова соціалізація та агресія в підлітковому віці. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 102–110.
7. Державне агентство з питань запобігання корупції. *Юридичний вісник*. 2020. № 5. С. 17–25.
8. Кібербулінг: профілактика та протидія. Навчальний посібник. Київ: Docudays.ua, 2021. 96 с.
9. Морозюк К. Психологічні наслідки кібербулінгу в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. № 2. С. 45–52.
10. Найдьонова Л. Кібербулінг як соціально-психологічний феномен. Київ: Інститут соціальної психології, 2018. 112 с.
11. Нестеренко А. Кібербулінг як форма насильства в цифровому середовищі. *Психологічний журнал*. 2019. № 4. С. 101–109.
12. Пилипишин І. Вплив кібербулінгу на самооцінку та соціальну адаптацію дітей. *Унгородський вісник*. 2021. № 7. С. 55–62.
13. UNICEF. Online Bullying and Its Consequences for Children. New York, 2022. 48 p.

Наталія МАКАРОВА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail: makarovanatasa15@gmail.com

Науковий керівник:

Людмила ДЖИГУН

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

E-mail: dlm.757678@gmail.com

РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК ЕФЕКТИВНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ, СПРИЧИНЕНОЮ ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ

Постановка проблеми. Інвалідність, спричинена психічними розладами, є широко поширеною проблемою, що значно знижує якість життя людини. Психічні захворювання – одна з провідних причин інвалідності у світі. Тривалі розлади психіки часто призводять до так званої психосоціальної інвалідності: крім симптомів хвороби, її пацієнти стикаються зі стигмою, дискримінацією та соціальною ізоляцією, які ускладнюють здобуття освіти, працевлаштування та доступ до медичної допомоги. Внаслідок цього люди з інвалідністю через психічні розлади нерідко мають погане фізичне здоров'я, більше супутніх хвороб і меншу тривалість життя. Комплексна реабілітація та соціальна підтримка таких осіб є надзвичайно актуальними, оскільки дозволяють відновити соціальну функціональність, зменшити самотність та інтегрувати людину в громадське життя.

Виклад основного матеріалу. Реабілітаційні заходи та соціальна підтримка осіб з інвалідністю через психічні розлади охоплюють кілька ключових компонентів [1, 4]:

1. Психосоціальна реабілітація. Цей підхід включає психоосвітні програми, тренінг навичок спілкування, заняття з «терапії зайнятістю» (трудова терапія) та індивідуальні або групові консультації. Він спрямований на розвиток соціальних, комунікативних і повсякденних навичок пацієнтів, що допомагає їм впоратися з наслідками хвороби. Після епізоду захворювання людям часто важко повернутись до школи чи роботи, підтримувати стосунки, нормально функціонувати в родині. Психосоціальна реабілітація допомагає заповнити ці прогалини: людина вчиться управляти симптомами, планувати щоденні справи та досягати поставлених цілей незалежно від хвороби

2. Багатопротифільний (мультидисциплінарний) підхід. Системна допомога включає координацію роботи психіатрів, психологів, соціальних працівників, реабілітологів і трудових інструкторів. Така команда може одночасно коригувати медикаментозне лікування, проводити психотерапію та організовувати соціальну підтримку. Реабілітація має бути комплексною: окрім зняття гострих симптомів розладу, вона включає дії, що повертають людину в соціум і сім'ю. За показниками ВООЗ, реабілітація – це ключова послуга, яка скорочує час відновлення, запобігає ускладненням і покращує не лише фізичне, а й психічне функціонування. Учасники реабілітаційних програм частіше повертаються до праці чи навчання та мають значно менше соціальної ізоляції.

3. Соціальна інтеграція та працевлаштування. Для осіб з інвалідністю, спричиненою психічними розладами, важливо зберігати або відновлювати зайнятість. Спеціальні програми працевлаштування (supported employment) і профорієнтаційні тренінги допомагають розвинути професійні навички і знайти роботу за можливості. Заняття та робота мають терапевтичний ефект: вони розвивають самостійність, підвищують самооцінку і сприяють соціалізації. Навіть просте працевлаштування покращує соціальні зв'язки та якість життя: люди

відчувають себе потрібними та спроможними, що зменшує наслідки депресії й тривоги.

4. Психосвіта і підтримка родини. Інформаційне просвітництво пацієнтів і їхніх близьких є важливою складовою допомоги. Освітні заходи (семінари, консультації, буклети) навчають розпізнавати симптоми, управляти кризами й коригувати побутові звички. Родичі та опікуни також отримують рекомендації щодо спілкування з хворим і стратегії підтримки. Така навчальна робота допомагає зменшити паніку та стигму всередині сім'ї, покращує терапевтичний альянс і створює безпечні умови одужання.

5. Формування інклюзивного середовища. Сукупна стратегія передбачає не лише індивідуальні втручання, а й зміни на рівні спільноти та політики. Необхідно просувати інклюзивні правила у сферах освіти, праці, охорони здоров'я та соціального захисту: доступні програми професійної адаптації, соціальне житло, гнучкі робочі графіки. Важливо підвищувати обізнаність суспільства щодо психічних розладів, зменшуючи стигму й дискримінацію через пропаганду та освіту. Зокрема, варто спрямовувати більше ресурсів на амбулаторні та громадські послуги (на відміну від ізольованих психіатричних закладів) та заохочувати координацію між сектором охорони здоров'я, соціального захисту, освіти, працевлаштування та іншим. Такий мультисекторальний підхід забезпечує безперервну підтримку людей з інвалідністю в усіх сферах життя.

6. Технологічні рішення та інновації. Цифрові технології доповнюють традиційні методи допомоги. Це можуть бути телемедичні консультації, мобільні додатки для самоуправління симптомами або онлайн-спільноти підтримки. Вони особливо важливі для людей із обмеженим доступом до закладів (наприклад, у віддалених районах). ВООЗ заохочує розробку інноваційних інструментів (наприклад, чат-ботів, програм телетренінгу) для психосоціальної підтримки та підвищення обізнаності.

З метою покращення якості життя людей з інвалідністю через психічні розлади рекомендовано дотримуватися таких заходів [2, 3, 5].:

1. Медикаментозна терапія і психотерапія. Чітко дотримуватися призначеного курсу лікування, регулярно відвідувати лікаря та психотерапевта, виконувати рекомендації щодо дозування і тривалості прийому ліків (антипсихотиків, антидепресантів тощо). Ефективна медикаментозно-психотерапевтична підтримка здатна знизити симптоми хвороби та запобігти рецидивам.

2. Соціальна активність. Налагоджувати стійкі контакти з родиною та друзями, брати участь у групах взаємопідтримки чи клубах за інтересами. Соціальна взаємодія зменшує відчуття самотності, допомагає підвищити самооцінку та мотивацію до одужання. Рекомендовано також волонтерство та громадську діяльність – це надає відчуття значущості і корисності.

3. Підтримка працевлаштування. У разі збереженого функціонального потенціалу слід заохочувати пошук роботи або продовження навчання. Навіть часткова зайнятість чи навчання сприяють структурованості життя і соціалізації. Працевлаштування може здійснюватися за підтримки служб зайнятості або соціальних програм, з урахуванням обмежень здоров'я людини.

4. Безпечне житло і побут. Забезпечити людині постійне й комфортне місце проживання. Це може включати соціальне житло, групові помешкання з супроводом або допомогою у пристосуванні квартири (наприклад, установка замків, пристроїв контролю). Важливо також підтримувати рутину: регулярний час сну, харчування і відпочинку.

5. Здоровий спосіб життя. Рекомендовано щоденну фізичну активність (прогулянки, легкі вправи) – це природно зменшує тривогу і покращує настрій. Варто дотримуватися збалансованого харчування і обмежувати вживання алкоголю чи психоактивних речовин, які можуть погіршувати симптоми психічних розладів.

6. Стратегії управління стресом. Вивчати техніки релаксації (глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, прості медитації). Рутинні заняття (читання, прослуховування музики, легкі хобі) ввечері допомагають знизити

загальний рівень напруги. Менеджмент стресу та витримування сприятливого емоційного фону полегшує процес одужання.

7. Навчання родини та опікунів. Членам сім'ї корисно проходити тренінги і консультування, щоб розуміти природу розладу й підтримувати близьку людину у важкі періоди. Це зменшує помилки у догляді, запобігає вигоранню опікунів і створює стабільніше оточення.

8. Використання цифрових технологій. Якщо це можливо, скористатися онлайн-ресурсами: консультаціями через інтернет, автоматичними нагадувачами про прийом ліків, мобільними додатками для моніторингу симптомів чи налаштування настрою. Технічні засоби допомагають людям зберегти самостійність і своєчасно отримувати інформаційну підтримку.

9. Захист прав та інклюзія. Знати свої права (доступ до лікування, соціальних виплат, освіти, роботи) і звертатися за юридичною підтримкою у разі порушень. Суспільство має знімати бар'єри: проводити просвітницькі кампанії, адаптувати середовище для людей з обмеженими можливостями, впроваджувати інклюзивні стандарти.

Ці рекомендації, що поєднують медичні, психологічні та соціальні заходи, допомагають створити підтримуюче середовище для людини з інвалідністю, спричиненою психічним розладом. Регулярне поєднання таких стратегій дозволяє зменшити симптоми хвороби, збільшити автономію і відновити активність у громаді.

Висновки. Реабілітація та соціальна підтримка працюють у синергії для пом'якшення наслідків психічних розладів. Медична терапія пом'якшує симптоми і стабілізує стан, а психосоціальні втручання (реабілітація навичок, інтеграція в суспільство) забезпечують повернення людини до повноцінного життя. Інклюзивна політика і зменшення стигми створюють сприятливі умови для реабілітації, тоді як технологічні інновації розширюють доступ до допомоги. У підсумку така комплексна модель дозволяє не лише покращити функціонування пацієнта, але й значно підвищити його якість життя, адаптуючи його можливості до сучасних реалій.

Список використаних джерел:

1. Базиленко А., Бояршинова К., Гребенюк А. Працевлаштування людей з інвалідністю: кращі практики. Навчально-методичні матеріали. Київ: Університет «Україна», 2022.
2. ВГО «Veteran Reintegration». Рекомендації щодо посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей: методичний посібник. Київ, 2024.
3. Марута Н. О. (ред.). Охорона психічного здоров'я: підручник для фахівців охорони здоров'я. Київ: ДУ «Інститут неврології, психіатрії і наркології НАМН України», 2022.
4. Мішиєв В. Д., Михайлов Б. В., Гриневич Є. Г., Омелянович В. Ю. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій: навчальний посібник. Київ: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2023.
5. WHO / Представництво ВООЗ в Україні. Mental health and psychosocial support in Ukraine: матеріали та описи програм Community Mental Health Teams (СМНТ). Київ: ВООЗ — Україна, 2022–2024.

Вікторія МАКСИМ'ЯК

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
кафедри практичної психології ментального здоров'я,
Національний університет «Львівська Політехніка»
E-mail: viktoriia.maksymiak.ps.2023@gmail.com*

Науковий керівник:

Ольга СУШКО

*старший викладач закладу вищої освіти
Національного університету «Львівська Політехніка»
E-mail: olha.v.hryshvhenko@lpnu.ua*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ДРАЙВЕРІВ З ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ У ФОРМУВАННІ САМОСТАВЛЕННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасному студентському середовищі молодь активно займається самотворенням, формуючи власні цінності, життєві орієнтири та ідентичність. Цей процес нерідко супроводжується внутрішньою напругою, особливо коли бажані стандарти виявляються надмірно високими або недосяжними. Внаслідок цього зростає самокритика, невдоволення собою, що негативно впливає на психологічний стан та відчуття щастя [3].

Серед чинників, що суттєво впливають на самооцінку та ставлення до себе, особливе місце займає перфекціонізм. Його визначають як багатовимірну характеристику особистості, що включає прагнення до бездоганності, висунення надмірно високих вимог, схильність до самокритики та підвищену чутливість до оцінки інших [1]. Перфекціонізм може проявлятися як внутрішнє прагнення до високих стандартів, орієнтація на зовнішнє схвалення або як нав'язані ззовні очікування. М. Сміт, Дж. Саклофскі, Й. Стобер і С. Шеррі, які у 2016 році розробили «Велику тривимірну шкалу перфекціонізму» (The Big Three Perfectionism Scale). Цей інструмент базується на багатовимірному підході до перфекціонізму і дозволяє виокремити три основні типи: жорсткий (внутрішня жорстка вимогливість особистості до себе, прагнення до досконалості як значущої життєвої мети), самокритичний (надмірно негативне реагування на власні помилки, сумніви у правильності власних дій) і нарцисичний (завищені стандарти щодо інших, знецінювання їхніх досягнень, підтримувати переконання у власній винятковості та вимагати захоплення і визнання своєї переваги) [1, 9, 10].

Проблема полягає в тому, що перфекціонізм, який часто вважають рисою успішних людей, може негативно впливати на психічне здоров'я: він пов'язаний із підвищеною тривожністю, депресією, прокрастинацією, емоційним вигоранням, зниженням самооцінки та порушенням сну [4]. У студентському середовищі такі когнітивні установки особливо небезпечні, оскільки під впливом академічних, соціальних та професійних очікувань вони можуть призводити до перевантаження,

нехтування власними ресурсами та хронічного стресу, що перешкоджає самозбереженню та здоровому самоствердженню.

Для розуміння механізмів формування перфекціонізму важливим є транзакційний аналіз (ТА) та концепція сценарних драйверів. Драйвер (або деректив) — це один із п'яти специфічних способів поведінки, який проявляється протягом дуже короткого часу (від частки секунди до кількох секунд) у відповідь на певні ситуації [6]. Драйвери є поведінковими проявами сценарних послань, які дитина отримує від батьків і які підтримують життєвий сценарій. Мета драйвера — «наглядати» за дотриманням цього сценарію: коли людина поводить себе згідно з ним, вона переживає умовне відчуття благополуччя («я в порядку, якщо роблю так»). Т. Кейлер описав п'ять основних драйверів, сформульованих як позитивні батьківські накази:

«Будь досконалим» (орієнтація на безпомилковість, високі стандарти, страх помилки та втрати контролю);

«Радуй інших» (зосередженість на потребах інших, прагнення до схвалення, труднощі у вираженні власної думки й критики);

«Намагайся» (постійні зусилля, високий ентузіазм на старті, схильність розпочинати багато справ і не завжди їх завершувати);

«Будь сильним» (емоційна стриманість, самоконтроль, труднощі з проханням про допомогу, страх виглядати вразливим);

«Поспішай» (нетерплячість, орієнтація на швидкість, прагнення зробити максимум за мінімальний час, схильність до помилок через поспіх) [5,12]. Ці дерективи формують внутрішню вимогливість, яка лежить в основі перфекціоністських устремлінь, самокритики, страху помилок і впливає на здатність особистості підтримувати власний ресурс та психологічне самозбереження.

Перфекціонізм, підкріплений сценарними драйверами, часто приховується під прагненням до успіху, але водночас підживлює тривожність, емоційне вигорання та порушення внутрішньої рівноваги. Постає питання, як саме драйвери ТА впливають на формування перфекціонізму та ставлення до себе, і як ця

внутрішня вимогливість може обмежувати самозбереження. Вивчення цих механізмів є актуальним для розуміння факторів, що формують життєві сценарії та психологічне благополуччя особистості.

Одним із ключових факторів формування перфекціонізму є сімейний і соціальний контекст. Емпіричні дослідження підтверджують, що високі батьківські очікування та критика формують у дітей внутрішні стандарти досконалості, що зберігаються у дорослому житті як постійна самокритика та прагнення до бездоганності, що підкріплюються дослідженнями транзакційного аналізу [7]. Ці дані демонструють, що соціальні фактори та стилі виховання виступають джерелом перфекціоністських установок, які надалі впливають на ставлення до себе.

Теоретично цей механізм пояснюється через сценарні драйвери транзакційного аналізу (ТА). Драйвери — внутрішньо закріплені “команди”, отримані в дитинстві під впливом авторитетів, які вимагають дотримання певних стандартів («Будь досконалим!», «Радуй інших!», «Намагайся!», «Будь сильним!», «Поспішай!»)[8, 12]. Вони формують підсвідомі вимоги до себе, що активуються у стресових ситуаціях та соціальному тиску, посилюючи прояви перфекціонізму.

У сучасних емпіричних дослідженнях перфекціонізм описується як стійка система внутрішніх вимог до себе, що поєднує жорсткі стандарти, страх помилки та виражену самокритику. П. Г'юїтт і Г. Флетт показують, що самоспрямований і соціально приписаний перфекціонізм пов'язані з підвищеною тривожністю, депресивною симптоматикою, емоційним виснаженням і відчуттям хронічної невідповідності очікуванням — власним чи зовнішнім. Інші дослідження підкреслюють роль критичного «внутрішнього голосу» та жорстких правил на кшталт «я завжди маю бути бездоганим» або «помилки неприйнятні», які підтримують замкнений цикл: чим вищими є стандарти, тим сильнішим стає страх помилки й тим жорсткішою — самокритика, що, своєю чергою, підштовхує до подальшого посилення вимог до себе. [1,2].

Якщо інтерпретувати ці висновки крізь призму транзакційного аналізу, можна припустити, що описані у когнітивно-поведінкових моделях внутрішні правила та критичні послання функціонально наближаються до сценарних

драйверів, які формуються під впливом батьківських фігур і ширшого соціального контексту («Будь досконалим», «Радуй інших», «Будь сильним» тощо) [11]. У цьому ракурсі перфекціонізм постає не лише як індивідуальна риса, а як один зі способів реалізації глибших сценарних установок, тоді як «внутрішній критик» може розглядатися як їхній психологічний вираз. Попри те, що прямих емпіричних робіт, які б безпосередньо вимірювали зв'язок сценарних драйверів ТА і перфекціонізму, наразі бракує, теоретичне зіставлення цих підходів дозволяє говорити про їхню концептуальну узгодженість і окреслює перспективу подальших досліджень, спрямованих на виявлення ролі драйверів у формуванні перфекціоністських установок і специфічного ставлення особистості до себе. Ця взаємодія проявляється в формуванні ставлення до себе: людина оцінює себе переважно через призму власних високих стандартів і очікувань інших, що може обмежувати здатність до самозбереження і самоствердження, підвищувати ризик емоційного виснаження та тривожності. Усвідомлення цих механізмів дозволяє психологічно опрацьовувати внутрішні установки, зменшувати самокритику та підвищувати стійкість до стресу.

Аналіз наукових праць демонструє, що поєднання сценарних драйверів транзакційного аналізу і перфекціонізму формує комплекс внутрішніх вимог, які визначають ставлення особистості до себе. Інтерналізовані з дитинства підсвідомі “команди” на кшталт «Будь досконалим!» або «Радуй інших!» створюють високі стандарти, посилюють самокритичність і залежність самооцінки від оцінки оточення, що визначає прояви перфекціоністських установок. Усвідомлення цього механізму дозволяє розробляти психологічні інтервенції, спрямовані на балансування внутрішніх стандартів і ресурсів особистості, підтримку здорового самоствердження та ефективного самозбереження. У поєднанні з багатовимірним перфекціонізмом ці драйвери визначають ставлення особистості до себе, формуючи схильність до тривожності, емоційного вигорання та порушення внутрішньої рівноваги. Цей механізм пояснює, чому прагнення до успіху та високих стандартів часто маскує шкідливу внутрішню вимогливість, що заважає самозбереженню та здоровому самоствердженню.

Розуміння взаємодії сценарних драйверів і перфекціонізму має теоретичну та практичну цінність: воно дозволяє пояснити механізми формування дисфункціонального самовідношення, виявляти фактори ризику психологічного виснаження та розробляти стратегії корекції, спрямовані на балансування внутрішніх вимог, підтримку самоповаги й стійкості особистості.

Таким чином, аналіз показує, що комплексне поєднання сценарних драйверів та перфекціонізму є важливим чинником, який слід враховувати при вивченні формування ставлення особистості до себе та при розробці психологічних інтервенцій для студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко А.О. Теоретико-психологічний аналіз моделей перфекціонізму / А.О. Авраменко // Теоретична та прикладна психологія. – 2022. – Вип. 58. – С. 45–56. – DOI: http://trppjournal.com.ua/n58y2k22_a3.html
2. Белявцева А.В. Мотиваційні аспекти розвитку перфекціонізму серед студентської молоді: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра / А.В. Белявцева; Дніпровський гуманітарний університет, Навчально-науковий інститут, Кафедра психології. – Дніпро, 2025. – 103 с.
3. Черевко Д.В. Перфекціонізм як чинник емоційного вигорання студентів: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра / Д.В. Черевко; Нац. ун-т «Чернігівський колегіум» ім. Т.Г. Шевченка, ННІ психології та соціальної роботи, Каф. загальної, вікової та соц. психології ім. М.А. Скока. – Чернігів, 2025. – С. 60.
4. Мудрик А. До питання перфекціонізму особистості // Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали X Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (15–19 травня 2023 року). – Луцьк: Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. – С. 77–80.
5. Сняданко І.І., Грищенко О.В. Дослідження поняття “драйвер” у транзакційному підході / І.І. Сняданко, О.В. Грищенко // Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути.

Психологічні науки : матеріали X Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Київ, 13 листопада 2020 р.). – Київ, 2020. – С. 491–497.

6. Kahler, T. Drivers: The Key to the Process of Scripts / T. Kahler // Transactional Analysis Journal. – 1975. – Vol. 5, No. 3. – P. 280–284.

7. Curran T., Hill A.P. Young people's perceptions of their parents' expectations and criticism are increasing over time: Implications for perfectionism // Psychol. Bull. – 2022. – Vol. 148, No. 1–2. – P. 107–128. – DOI: 10.1037/bul0000347

8. Dehghani S., Gholamy Heidarabady Z., Khoshnevis E. The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Education on Students' Communication Problems and Perfectionism // Research on Humanities and Social Sciences. – 2019. – Vol. 9, No. 3. – P. 76. – DOI: 10.7176/RHSS

9. Dunkley D.M., Zuroff D.C., Blankstein K.R. Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping // J. Pers. Soc. Psychol. – 2003. – Vol. 84. – P. 234–252.

10. Nealis L.J., Sherry S.B., Sherry D.L., Stewart S.H., Macneil M.A. Towards a better understanding of narcissistic perfectionism: Evidence of factorial validity, incremental validity and mediating mechanisms // J. Res. Pers. – 2015. – Vol. 57. – P. 11–25.

11. Wegerer M. Cognitive-Behavioral Treatment of Perfectionism: An Overview of the State of Research and Practical Therapeutical Procedures // Verhaltenstherapie. – 2024. – Vol. 34, No. 1. – P. 1–10. – DOI: <https://doi.org/10.1159/000532044>

12. Weigel S. The driver concept of transactional analysis as a diagnostic and intervention concept for mediation // INKOVEMA. – 2019. – Режим доступу: <https://inkovema.de/en/blog/the-driver-concept-of-transactional-analysis-as-a-diagnosis-and-intervention-concept-for-mediation/> (дата звернення: 25.11.2025)

Олександра МАРУЩАК (СТІВЕНС)

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: oleksandra.marushchak1@gmail.com

Науковий керівник:

В'ячеслав

ГАВРИЛЬКЕВИЧ,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

E-mail: havrylkevychv@khnmu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Постановка проблем. У сучасній психологічній науці зростає інтерес до феноменів, що виходять за межі традиційного розуміння негативних наслідків психотравми. Окрім посттравматичного стресового розладу, депресивних та тривожних проявів, сьогодні активно вивчається позитивний потенціал особистості, що може актуалізуватися внаслідок переживання критичних подій. Одним із таких феноменів є посттравматичне зростання (posttraumatic growth, PTG) — глибинна внутрішня трансформація, що виникає у процесі подолання важкого життєвого досвіду (Tedeschi, Calhoun, 2004).

Виклад основного матеріалу. Посттравматичне зростання не означає відсутності психологічного болю; воно передбачає переоцінку життєвих пріоритетів, пошук нових смислів та підвищення рівня особистісної зрілості. За Tedeschi та Calhoun, трансформація відбувається через зміну когнітивних схем, за допомогою яких людина інтегрує травматичний досвід у ширший світогляд і формує нові уявлення про себе та світ.

До основних сфер посттравматичного зростання належать:

- підвищення самоусвідомлення та особистісної зрілості;
- посилення міжособистісних зв'язків, розвиток емпатії;

зміна ціннісних орієнтирів та життєвих пріоритетів;

- поглиблення духовності та смислотворення;
- відчуття внутрішньої сили та зростання впевненості у власній здатності долати труднощі.

Формування посттравматичного зростання залежить від ряду індивідуально-психологічних чинників. Значну роль відіграє резилієнтність — здатність адаптуватися до стресових обставин і підтримувати відносну емоційну рівновагу. Люди з високою резилієнтністю схильні шукати конструктивні способи переосмислення подій, тоді як особи з низьким рівнем стресостійкості частіше фіксуються на травматичному досвіді.

Важливим чинником виступає емоційна регуляція. Можливість усвідомлювати, виражати й переробляти власні емоції сприяє інтеграції травматичного досвіду та зменшує ризик формування ПТСР. Навпаки, уникання або пригнічення емоцій поглиблює дистрес і ускладнює позитивні зміни. Значущою є й когнітивна гнучкість, яка дозволяє перебудовувати стереотипні уявлення та знаходити нові інтерпретації пережитої події.

Індивідуально-типологічні особливості, зокрема акцентуації характеру, також впливають на траєкторію посттравматичного реагування. Дослідження свідчать, що гіпертимні та екзальтовані особистості частіше демонструють здатність до конструктивного переосмислення подій, тоді як сенситивні та тривожні типи є більш уразливими до інтенсивних емоційних реакцій та потребують тривалішої терапевтичної підтримки. Дистимічні та застрягаючі особистості схильні до румінацій, однак саме це інколи може стимулювати глибшу внутрішню роботу та смислотворення.

Дослідження українських і зарубіжних фахівців (Марута, 2019; Tedeschi, 2020) показують, що центральним механізмом зростання є смислотворення — здатність людини переосмислити травму, знайти в ній особистісний сенс і включити її в життєву історію. Смислотворення забезпечує перехід від стану дезорганізації до інтеграції, сприяє відновленню внутрішньої цілісності та формуванню нових ціннісних орієнтирів.

Важливим предиктором посттравматичного розвитку є соціальна підтримка. Вона зменшує відчуття ізоляції, створює умови для відкритого обговорення переживань, сприяє зниженню тривоги й полегшує процес інтеграції травми. Соціальне оточення виконує функцію “психологічного контейнера”, у межах якого людина може безпечно висловити свої емоції та отримати підтвердження власної цінності.

Висновок. Таким чином, посттравматичне зростання — це складний, багатовимірний процес, що охоплює когнітивні, емоційні та соціальні аспекти функціонування особистості. Воно свідчить про те, що травма не завжди веде лише до деструктивних наслідків, але може стати поштовхом до внутрішнього розвитку, переоцінки життєвих орієнтирів і формування нової системи смислів. Розуміння механізмів цього процесу має важливе значення для практичної психології, оскільки дозволяє формувати терапевтичні інтервенції, спрямовані не лише на редукцію симптоматики ПТСР, а й на розкриття внутрішнього потенціалу клієнта, розвиток його резилієнтності та здатності до особистісного зростання.

Список використаних джерел

1. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
 2. Tedeschi, R. G. (2020). Growth After Trauma: A Conceptual Framework. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 591–603.
 3. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations. *Psychological Inquiry*, 17(2), 93–102.
- Park, C. L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301

Ольга МАСЛОВСЬКА

*здобувачка першого (бакалавратського) рівня вищої освіти,
гуманітарно-педагогічного факультету,
Хмельницький національний університет*

E-mail: olyamas9@gmail.com

Науковий керівник:

Олена ГОМОНЮК

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет*

E-mail: elena_gomonyuk29@ukr.net

ПЕДАГОГІЧНЕ ПАРТНЕРСТВО «УЧИТЕЛЬ – УЧЕНЬ – БАТЬКИ» ЯК УМОВА УСПІШНОГО НАВЧАННЯ

Постановка проблеми. Трансформація української системи освіти, закріплена у Концепції Нової української школи (НУШ), висуває на перший план ідею гуманізації та суб'єктності освітнього процесу. Ключовим принципом, що забезпечує реалізацію цих змін, є педагогіка партнерства. Вона передбачає перехід від традиційної авторитарної моделі, де вчитель був єдиним транслятором знань, до тристоронньої взаємодії, що об'єднує вчителя, учня та батьків у спільній відповідальності за результати навчання та виховання.

Виклад основного матеріалу. У трикутнику партнерства «учитель – учень – батьки» ролі є рівноправними. Вчитель виступає як партнер, який сприяє розвитку дитини, а учні є активними учасниками та співтворцями навчального процесу. Батьки перестають бути пасивними спостерігачами, а стають співниками у формуванні освітньої траєкторії дитини.

Педагогіка партнерства ґрунтується на п'яти основних принципах:

- повага до особистості дитини;
- справедливість у розподілі відповідальності та оцінюванні;

- доброзичливість і позитивне ставлення до учня;
- довіра у відносинах між учасниками;
- діалог та відсутність примусу;

Стійка й ефективна взаємодія між школою та сім'єю є важливим чинником, що впливає на успіх дитини. Активна участь батьків у шкільному житті та їхня підтримка освітніх ініціатив формує позитивне ставлення дитини до навчання. Така співпраця допомагає дитині розвивати навички спілкування, роботи в команді та самостійності.

Партнерство також сприяє створенню єдиного виховного простору між школою та сім'єю, що усуває суперечності та забезпечує послідовність педагогічних впливів.

Проте сучасне партнерство вимагає відмови від застарілих форм. Тому слід впроваджувати такі сучасні форми роботи, як індивідуальні консультації, тристоронні зустрічі, батьківські тренінги та спільна проєктна діяльність. Ці механізми дозволяють вчителю отримувати повну інформацію про потреби учня, що необхідна для індивідуалізації навчання.

Для успішної реалізації педагогіки партнерства необхідно дотримуватися чотирьох ключових напрямів:

1. Залучення батьків до управління та життя школи.
2. Підвищення компетентності батьків щодо підтримки навчання дитини.
3. Сприяння навчанню вдома, зокрема, узгодження домашніх завдань та діяльності з родиною.
4. Ефективна комунікація як відкритий, регулярний та конструктивний діалог.

Таким чином, партнерство не є допоміжним елементом, а стає основою освітньої екосистеми, де всі учасники взаємодіють для досягнення головної мети – формування успішної, компетентної та відповідальної особистості.

Висновки. Педагогічне партнерство «учитель – учень – батьки» є не просто бажаною, а критичною умовою для досягнення цілей Нової української школи та формування успішного учня, готового до викликів XXI століття. Комплексний

підхід до реалізації цієї взаємодії, що ґрунтується на довірі, суб'єктності всіх учасників та спільній відповідальності, забезпечує високу мотивацію, формування необхідних компетентностей та, як наслідок, значне підвищення якості навчального процесу. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку уніфікованих критеріїв оцінки ефективності партнерської взаємодії в закладах освіти та на вивчення довгострокового впливу цієї моделі на життєвий успіх випускників.

Список використаних джерел:

1. Педагогіка партнерства: ключові принципи та форми реалізації. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
2. Нова українська школа: ключові принципи педагогіки партнерства. NUS – Нова українська школа. URL: <https://nus.org.ua/2019/06/20/pedagogika-partnerstva-shho-tse-take-ta-yak-zrozumity-chy-vona-ye-u-shkoli/>
3. Принципи педагогіки партнерства. На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/doslidnicka-robota-pedagogika-partnerstva-sutnist-osnovni-ide-ta-principi-328374.html>

Аліна МАТКОВСЬКА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: alinamatkovska03@gmail.com

Науковий керівник:

Людмила МІХЄВА

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

E-mail: ludamixeewa@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КІБЕРКОМУНІКАТИВНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми. Стрімке поширення соціальних мереж докорінно змінює соціальну поведінку молоді, формуючи нові моделі комунікації, самопрезентації та отримання соціального визнання. У студентському віці онлайн-платформи стають головним середовищем реалізації потреб в спілкуванні, підтримці та самовираженні. Водночас надмірне користування соціальними мережами збільшує ймовірність формування кіберкомунікативної залежності, яка впливає на психологічне благополуччя, саморегуляцію, фізичне самопочуття і загальний стан здоров'я.

Зростання кількості молоді, що демонструє ознаки інтернет-залежності, актуалізує необхідність системного вивчення психологічних чинників її виникнення та наслідків для здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Проблематика інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж активно досліджується у працях Ю. Асеевої, А. Браніцької, О. Гузьман, А. Голдберга, М. Гріффітса, Дж. Девіса, Т. Ісакової, К. Янг. Вчені по-різному трактують поняття інтернет-залежності, так А. Голдберг розглядав її як патологічне використання комп'ютера, що порушує функціонування особистості в різних сферах життя [4].

Американська психологиня К. Янг інтернет-залежність трактує як компульсивне, надмірне й неконтрольоване використання мережі, подібне за механізмами до хімічних ігрових адикцій. Спираючись на результати досліджень, науковиця розробила тест для її діагностики [7].

М. Гріффітс трактує інтернет-залежність як різновид технологічної адикції, де провідну роль відіграють механізми підкріплення: користувач поступово переходить від функціонального використання мережі до нав'язливого завдяки системі швидких винагород – новизні інформації, соціальному схваленню, відчуттю контролю [6].

В українському науковому просторі Л. Гуменюк розглядає її як деструктивну поведінкову реакцію уникання гнітючої реальності, а О. Гузьман і Н. Ляшенко акцентують увагу на надмірному онлайн-спілкуванні як прояві комп'ютерної залежності, особливо поширеному серед підлітків і студентів [2].

Для студентської молоді соціальні мережі є засобом задоволення потреб в автономії, визнанні, належності до групи, емоційній підтримці, контролі та інформованості. Коли ці потреби задовольняються переважно у віртуальному середовищі, поступово формується психологічна залежність, оскільки онлайн-комунікація починає виконувати компенсаторну функцію, замінюючи реальні джерела підтримки.

Дослідниця Ю. Асєєва підкреслює, що за стрімкої зміни ракурсів комунікативних можливостей і умов соціальної реалізації особистості в науковій літературі починають відокремлювати «покоління комунікацій», для якого характерним способом спілкування виступають соціальні мережі, завдяки яким забезпечується необмежений спектр розваг та засобів спілкування поряд з можливістю контролю віртуальної реальності [1].

Науковиця К. Янг зазначає, що кіберкомунікативна залежність – це залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї і друзів віртуальними [7].

Аналіз наукової літератури дозволив виокремити провідні психологічні чинники кіберкомунікативної залежності, а саме: самотність, занижену самооцінку, низький рівень саморегуляції, емоційну нестійкість і тривожність. Відчуття соціальної ізоляції та дефіцит емоційного контакту підштовхують молодь до інтенсивного онлайн-спілкування, яке тимчасово знижує внутрішню напругу, проте водночас закріплює залежну поведінку. Особи з низькою самооцінкою схильні використовувати соціальні мережі як спосіб отримання зовнішнього схвалення, що створює ризик формування залежності від реакцій аудиторії. Дефіцит саморегуляції проявляється у труднощах контролю часу та емоцій, що сприяє компульсивному використанню мережі. Підвищена тривожність

та емоційна лабільність формують цикл негативного підкріплення: звернення до соцмереж з метою зменшення напруги призводить до тимчасового полегшення, яке стимулює повторення поведінки.

Когнітивно-поведінкова модель Дж. Девіса та С. Каплана пояснює перехід від функціонального користування мережею до залежного через дію дезадаптивних переконань, серед яких ключове місце посідає перевага онлайн-взаємодії – переконання, що спілкування у віртуальному середовищі є безпечнішим і контрольованішим, ніж офлайн. У поєднанні з механізмами позитивного (емоційні винагороди у вигляді лайків, повідомлень) та негативного підкріплення (зменшення тривоги й напруги) ці переконання сприяють формуванню стійкої залежної поведінки [5].

Кіберкомунікативна залежність має низку негативних наслідків для здоров'я студентської молоді. На емоційному рівні вона проявляється зростанням тривожності, дратівливістю, зниженням стійкості до стресу, перепадами настрою. На поведінковому рівні спостерігається заміщення реальних контактів онлайн-комунікацією, погіршення навчальної мотивації, прокрастинація, порушення сну та зниження фізичної активності. У багатьох випадках формується «цифрова ідентичність», що не відповідає реальному «Я», викликаючи внутрішній конфлікт та емоційне виснаження.

В українському контексті проблема загострюється через війну, втрату соціальних зв'язків та вимушену міграцію, які збільшують залежність молоді від онлайн-комунікації як засобу відчуття безпеки та підтримки. Таким чином, кіберкомунікативна залежність є багатовимірним психосоціальним феноменом, що виникає на перетині індивідуальних особливостей, умов розвитку студентської молоді та особливостей цифрового середовища. Розуміння психологічних чинників, що лежать в її основі, є необхідною умовою для розробки профілактичних заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я молоді, формування навичок саморегуляції та розвиток відповідального ставлення до використання соціальних мереж.

Висновки. Таким чином, кіберкомунікативна залежність від соціальних мереж у студентської молоді є складним психосоціальним явищем, що виникає на перетині особистісних особливостей, потреб молодіжного віку та специфіки цифрового середовища. Усвідомлення психологічних чинників, що лежать в її основі, дозволяє обґрунтувати необхідність розробки профілактичних програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, емоційної стійкості, цифрової грамотності та відповідального ставлення до онлайн-комунікації. Такий підхід виступає важливою умовою зміцнення психічного та фізичного здоров'я студентів і формування збалансованої, безпечної взаємодії особистості з цифровим простором.

Список використаних джерел:

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152-157. URL:
2. Гузьман О. А., Ляшенко Н. О. Комп'ютерна залежність підлітків: соціологічні аспекти дослідження. *Вісник Харківського нац. ун-ту внутрішніх справ*. Харків : ХНУВС, 2011. № 1 (52). С. 369-380.
3. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2013. Випуск 1. С. 11-20.
4. Литвинчук Л. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивні тенденції сучасного соціокультурного середовища. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: психологічні науки. Т. 13, № 2. 2019. С. 158-169.
5. Davis, R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17. 2001. P. 187-195.
6. Griffiths, M. D. Internet «addiction»: an issue for clinical psychology? *Clin. Psychol. Forum*. 1996. N 5. P. 97:32-36.
7. Young, K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1. 1998. P. 237-244.

Максим МЕЛЬНИК

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,

Хмельницький національний університет

E-mail: makmel2018@gmail.com

Назар ЧЕРНИШИН

здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти,

факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Хмельницький національний університет

E-mail: nazioche777@gmail.com

Науковий керівник:

Ірина КВАСНИЦЯ

доктор філософії,

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,

Хмельницький національний університет

E-mail: irishakvas@gmail.com

ОЦІНКА ВПЛИВУ ШВИДКІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА ЗМІНУ ДИНАМІКИ КОМАНДНОЇ ГРИ У ФУТБОЛІСТІВ U-16

Постановка проблеми. Сучасний футбол характеризується високими вимогами до інтенсивності та швидкості ігрових дій. Темп і динаміка гри у футболі постійно зростають, що вимагає від спортсменів не лише значної технічної та тактичної майстерності, а й високого рівня розвитку фізичних якостей, зокрема й швидкісних. Саме швидкість пересування, оперативність прийняття рішень у змінних ігрових ситуаціях та швидкість виконання технічних дій визначає ефективність гри як окремого футболіста, так і команди в цілому [2].

Слід зазначити, що у віковій категорії середнього юнацького віку (U-16) відбувається активне формування та розвиток фізичних та функціональних можливостей організму, відповідно розвиток швидкісних характеристик набуває особливого значення. Водночас, у цьому віці в тренувальному процесі футболістів

спостерігається перехід від індивідуального до командного стилю гри, коли темп і динаміка командних дій починають залежати від рівня підготовленості кожного гравця [3].

Аналізуючи науково-методичну літературу, спостерігаємо, що питання розвитку швидкісних якостей футболістів розглядались у працях низки провідних науковців з теорії і практики спорту, зокрема Платонова В., Лисенчука Г., Костюкевича В. Дослідники відзначають тісний взаємозв'язок між рівнем швидкісної підготовленості гравців із показниками темпу гри, зокрема частотою атакуючих дій, швидкістю переходу з оборони в напад та ефективністю реалізації ігрових дій. Водночас, вплив індивідуальних швидкісних характеристик на зміну динаміки командної гри у віковій групі U-16 розкрито недостатньо, що й визначило актуальність нашого дослідження.

Метою даної роботи є оцінка впливу швидкісних характеристик футболістів U-16 на динаміку командної гри, а також визначення основних напрямів тренувального процесу з урахуванням отриманих результатів.

Виклад основного матеріалу. Швидкісні характеристики є одними з провідних компонентів фізичної підготовки футболістів, які безпосередньо впливають на ефективність виконання техніко-тактичних дій у динаміці гри. До основних показників швидкісних якостей відносять стартову швидкість, швидкість бігу на короткі дистанції, швидкість реакції, частоту рухів та здатність швидко змінювати напрямок руху [1]. Розвиток цих показників у віковій групі U-16 має вирішальне значення, оскільки у цьому періоді формується основа для подальшого вдосконалення фізичної та функціональної підготовки спортсменів.

З метою визначення впливу швидкісних характеристик на динаміку гри було проведено тестування футболістів вікової категорії U-16 з використанням стандартних швидкісних тестів: біг на 10 і 30 м з високого старту (визначення рівня швидкості прискорення та максимальної швидкості); тест на зміну напрямку руху (Illinois Agility Test); тест на швидкість реакції на зоровий сигнал (за допомогою електронного таймера).

Отримані результати порівнювались із показниками динаміки командної гри, визначеними на основі відеоаналізу офіційних матчів. До показників динаміки було віднесено: середній темп гри (кількість ігрових епізодів за хвилину), середню тривалість атак, швидкість переходу з оборони в напад, кількість швидкісних проривів під час матчу та ефективність пресингу.

Аналіз отриманих даних засвідчив наявність статистичного достовірного зв'язку ($r=0,61-0,78$, $p<0,05$) між рівнем розвитку швидкісних характеристик гравців і показниками темпу командної гри. Так, футболісти, які продемонстрували найкращі показники з бігу на 30м, у середньому на 18-22% частіше брали участь у ігрових епізодах високої інтенсивності. Це свідчить про те, що рівень швидкісної підготовленості безпосередньо впливає на активність гравця в ігровому процесі та дозволяє підтримувати високий темп гри тривалий час.

Також встановлено, що швидкість реакції на зоровий сигнал тісно пов'язана зі швидкістю прийняття тактичних рішень під час ігрової діяльності. Гравці з кращими показниками реакції демонстрували більш ефективну взаємодію під час швидких атак та захисту. Це сприяло підвищенню злагодженості командних дій та зменшенню показників втрати м'яча у фазах переходу від нападу до захисту.

Доцільно звернути увагу на результати тесту на зміну напрямку руху (спритність). Футболісти, які продемонстрували кращі результати у цьому тесті, відзначались вищою ефективністю у пресингу та перехопленні м'яча. Їхня середня кількість успішних оборонних дій була на 15-20% вищою, ніж у гравців, які відзначались нижчим рівнем розвитку спритності. Це вказує на важливість розвитку комплексної швидкісної спроможності, яка поєднує не лише лінійну швидкість, а й здатність до миттєвої зміни напрямку та темпу руху.

Висновки. Результати проведено дослідження підтверджують, що високий рівень швидкісних характеристик футболістів U-16 є визначальним чинником підтримання динамічного ігрового ритму, ефективності переходів між фазами гри та результативності командних дій. Водночас, отримані дані доводять необхідність систематичного контролю швидкісних показників та індивідуалізації

тренувального процесу, спрямованого на усунення дисбалансу у розвитку швидкісних якостей гравців.

Практичне значення результатів полягає у можливості використання отриманих даних для вдосконалення тренувального процесу юних футболістів. Зокрема, результати оцінки взаємозв'язку швидкісних показників і динаміки гри можуть бути застосовані для оптимізації змісту швидкісно-силових вправ, індивідуалізації навантажень і підвищення загальної ігрової ефективності команди.

Список використаних джерел:

1. Бакіко І., Денисовець А., Пантус О. Вплив експериментальної програми на рівень фізичної підготовленості юнаків-футболістів 16–17 років. *Спортивні ігри*. 2023; 3(29). С. 4–15.
2. Дарійчук С., Молдован А., Стасюк В., Петров А. Особливості впливу структури змагальної діяльності на технічну підготовку юних футболістів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*; 40. С. 22-28.
3. Чаплигін В., Гаєвий В., Гаєва Н. (2024). Особливості розвитку швидкісних якостей у футболістів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024, Серія 15; 3К(176). С. 500-504.

Павло МОЛЧАНЮК

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет
E-mail: pavlomolchaniuk@khnmu.edu.ua*

Науковий керівник:

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ЗАСТОСУВАННЯ МЕДИТАЦІЙНИХ ТЕХНІК ПРИ РОБОТІ З УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ

Постановка проблеми. В умовах війни, після повернення з зони бойових дій, реадаптація та психологічна підтримка учасників бойових дій набуває особливої актуальності. Багато ветеранів мають прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР), підвищеної тривожності, порушення сну, емоційної нестабільності та труднощі у поверненні до мирного життя. Традиційні методи психотерапевтичної допомоги часто потребують підсилення додатковими інструментами регуляції психофізіологічного стану. Одним із таких ефективних інструментів є медитаційні техніки, здатні сприяти зниженню рівня стресу, формуванню навичок саморегуляції та підвищенню особистісної стійкості ветеранів. Тому важливо дослідити та обґрунтувати доцільність інтеграції медитативних практик у систему психологічного супроводу учасників бойових дій.

Виклад основного матеріалу. Медитаційні техніки в сучасній психологічній практиці посідають важливе місце як інструмент регуляції нервової системи та відновлення внутрішньої рівноваги. У роботі з учасниками бойових дій вони особливо цінні, оскільки дозволяють поступово знижувати інтенсивність стресових реакцій, відновлювати здатність до саморегуляції та формувати навички усвідомленого ставлення до власних переживань.

Сучасні дослідження вказують, що багаторічний бойовий стрес спричиняє зміни у функціонуванні лімбічної системи, порушує роботу префронтальної кори та погіршує здатність людини до самоконтролю. Медитація, навпаки, активує ті ділянки мозку, що відповідають за регуляцію емоцій, уваги та формування стійкості. Це робить медитативні техніки одним із найбільш перспективних напрямів у реабілітації ветеранів.

Техніки усвідомленості (Mindfulness). Практики усвідомленості зосереджуються на прийнятті й фіксації поточного досвіду – фізичних відчуттів,

емоцій, думок – без спроби їх змінити або витіснити. Для ветеранів це є особливо корисним, оскільки дозволяє поступово відновити відчуття присутності “тут і тепер”, зменшити реактивність на зовнішні подразники та послабити повторне переживання травматичних подій. Регулярне виконання коротких медитацій (5–10 хвилин) сприяє зниженню рівня тривоги, покращенню концентрації та поверненню відчуття контролю над тілесними реакціями. Практика "сканування тіла" [1. С.34} допомагає зменшувати м'язову напругу та усвідомлювати сигнали перевантаження.

Вправи на усвідомлене довільно кероване дихання. Дихальні вправи є ефективними інструментами стабілізації нервової системи. Вони допомагають переключити активність мозку з режиму "бойової готовності" (fight-or-flight) на стан відпочинку та відновлення. У роботі з учасниками бойових дій корисними є структуровані техніки: дихання за квадратом, ритмічне дихання або метод повільного подовженого видиху. [3. С.947] Застосування цих технік дозволяє швидко нормалізувати серцевий ритм, зменшити гіпервентиляцію та відновити рівновагу між симпатичною й парасимпатичною нервовими системами.

Медитації, спрямовані на роботу з травмою. Ці практики застосовуються з обережністю і лише за участі фахівця. Медитації з фокусуванням на важких спогадах допомагають ветеранам поступово зменшувати інтенсивність емоційних реакцій і відновлювати здатність безпечно переживати травматичний досвід. Вони часто поєднуються з когнітивно-поведінковою терапією або методами десенсибілізації. М'яке занурення у травматичні спогади дозволяє зменшувати прояви уникання та підвищувати стабільність психіки.[4. С.318]

Візуалізаційні техніки. Візуалізація використовується для створення внутрішніх образів спокою, сили та безпеки. Для багатьох учасників бойових дій формування "внутрішньої безпечної кімнати" чи "опорного образу" [2. С.336] стає значущим етапом відновлення. Такі техніки допомагають знижувати частоту нічних тривог, покращують якість сну та стимулюють відчуття внутрішньої опори.

Групові медитаційні практики. Групова форма застосування медитацій не лише підсилює їх терапевтичний ефект, а й створює умови для соціальної

взаємопідтримки. Спільні практики сприяють зниженню почуття ізоляції, нормалізують переживання ветерана та посилюють довіру до терапевтичного процесу. Ветерани часто зазначають, що саме групова динаміка допомагає їм легше інтегрувати пережитий досвід.

Під час використання медитативних технік важливо враховувати індивідуальні потреби та стан ветерана. Для деяких учасників бойових дій практики, що передбачають повне занурення у внутрішній простір, можуть бути складними через ризик посилення флешбеків або дисоціативних реакцій. [6. С.216] Тому фахівець має ретельно добирати інтенсивність і тривалість практик та поступово формувати навичку безпечного виконання медитацій.

Інтеграція медитативних технік у систему психологічної [5.С.10] допомоги учасникам бойових дій забезпечує багаторівневий вплив – від фізіологічного заспокоєння до глибинної трансформації психічного стану. Досвід нашої практичної роботи з ветеранами засвідчує, що регулярність практик є ключовим чинником їх ефективності. Навіть нетривалі щоденні медитації сприяють стабілізації нервової системи, покращенню здатності зосереджуватися та підвищують толерантність до стресу.

Важливо підкреслити роль психологічної просвіти під час упровадження медитативних технік. Перед початком роботи психолог пояснює механізм їх дії, можливі реакції та очікувані результати. Як показує наш досвід практичної роботи, це допомагає знизити недовіру, яка часто зустрічається серед ветеранів, та забезпечити більш усвідомлену участь у процесі.

Таким чином медитаційні техніки у роботі з учасниками бойових дій мають низку переваг : доступність, можливість використання у будь-яких умовах, швидкий вплив на нервову систему та підтримка довготривалої саморегуляції. Водночас важливо враховувати індивідуальний стан ветерана, уникати практик, здатних посилити дисоціацію або небажані спогади, та проводити медитації під наглядом фахівця. [7. С.8]

Додаткові аспекти застосування медитаційних технік. Окремим важливим напрямом є розуміння нейрофізіологічних механізмів, що пояснюють

терапевтичний ефект медитації для учасників бойових дій. Наукові дані свідчать, що регулярна медитативна практика сприяє зниженню активності мигдалеподібного тіла – структури мозку, відповідальної за формування реакцій страху й тривоги. У ветеранів, які пережили інтенсивні бойові дії, ця зона часто перебуває у стані хронічної гіперактивації, що зумовлює підвищену збудливість, дратівливість, виникнення флешбеків та постійне відчуття небезпеки.

Медитація, що спрямована на розвиток самоусвідомлення, також активує префронтальну кору, яка відіграє ключову роль у контролі поведінки, регуляції уваги, пригніченні небажаних імпульсів та раціональному аналізі ситуацій. Завдяки цьому ветерани, які практикують таку медитацію, поступово покращують регуляцію емоцій, підвищують здатність до самоусвідомлення та зменшують автоматичні реакції уникання чи надмірної пильності.

У ході психологічної реабілітації нами також успішно використовується біосугестивна терапія “БСТ” , яка позитивно впливає на зниження рівня тривожності та психосоматичні прояви у тілі. Ветерани, які мали труднощі зі сном, після двотижневої практики усвідомленого довільно керованого дихання повідомляли про значне зниження нічної тривожності та скорочення часу засинання. Інший випадок демонструє ефективність візуалізаційних технік у подоланні тривалих станів емоційного оніміння: створення образу внутрішнього «рушія сили» допомогло ветерану поступово повернути здатність відчувати позитивні емоції та підвищило мотивацію до соціальної активності.[8. С.34]

Висновок. Досвід міжнародних реабілітаційних програм підтверджує, що включення медитативних технік у систему психологічної допомоги ветеранам є ефективним і перспективним напрямом. У США та країнах ЄС медитація є невід’ємною частиною багатьох програм лікування ПТСР, де вона поєднується з когнітивною терапією, фізичною реабілітацією та арттерапією. Результати таких програм демонструють зниження рівня депресії, агресивності, уникання, а також покращення якості життя та соціального функціонування.

Список використаних джерел

1. American Psychological Association. *Mindfulness-Based Interventions for Trauma Survivors*. APA Press, 2020. 100 p.
2. Bonanno, G. A. *The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD*. Basic Books, 2021. 336 p.
3. Bormann, J. E., Thorp, S. R., Wetherell, J. L., Golshan, S. Meditation-Based Mantram Intervention for Veterans With Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 2008, 64(9), 940–953.
4. Bryan, C. J. *Treating PTSD in Military Personnel: A Clinical Handbook*. Guilford Press, 2019. 462 p.
5. Гаврилькевич В. К. Проблема змісту психологічних понять, які стали звичними, стереотипними, шаблонними // Теорія вчинку та сучасність. До 95-річчя від дня народження Володимира Роменця: збірник тез доповідей Щорічного наукового круглого онлайн-столу (м. Київ, 20 травня 2021 р.) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С. 10-11.
6. Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press, 2016. 402 p.
7. Міністерство у справах ветеранів України. *Методичні рекомендації щодо психологічної підтримки та реабілітації ветеранів і військовослужбовців*. Київ, 2022. 53 с.
8. Національний центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова Поляна». *Практичні підходи до роботи з ПТСР у ветеранів*. Київ, 2023. 53 с.

Вікторія НЕГОРУЙ, Нікіта КОЗАЧУК

здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,

Хмельницький національний університет

e-mail: nataza2201@gmail.com

Науковий керівник:

Євген ПОТАПЧУК

доктор психологічних наук, професор

Хмельницький національний університет

e-mail: potapchuk1@i.ua

РОЛЬ БАТЬКІВ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОЇ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблем. Самооцінка є центральним компонентом особистості, що визначає ставлення індивіда до себе, його мотивацію та успішність у соціальній взаємодії. Формування цієї базової структури відбувається переважно в дитинстві та юності під впливом сім'ї. Актуальність теми зумовлена тим, що неадекватна самооцінка, а це занижена або завищена є ключовим фактором ризику для розвитку психічних проблем, таких як депресії, тривожних розладів та девіантної поведінки. Таким чином, розуміння ефективних батьківських стратегій є критичним для забезпечення психологічного здоров'я майбутніх поколінь.

Виклад основного тексту. Роль батьків та їхнє виховання мають вирішальний, фундаментальний вплив на формування особистості, психічний, емоційний, соціальний і навіть фізичний розвиток дитини. Сім'я є першим і найбільш значущим виховним інститутом. Основоположницею класифікації стилів виховання є американська психологиня Діана Баумрінд (Diana Baumrind), яка виділила три основні стилі. Пізніше її колеги додали четвертий, див. в табл. 1 [1].

Таблиця 1 Основні стилі виховання

Стиль	Контроль	Підтримка	Характеристики Батьків	Вплив на Дитину
Авторитетний	Висока (чіткі правила, гнучкість)	Висока (тепло, підтримка)	Спілкуються, пояснюють правила,	Впевнена, відповідальна, успішна, має

Стиль	Контроль	Підтримка	Характеристики Батьків	Вплив на Дитину
			заохочують незалежність.	високу самооцінку.
Авторитарний	Висока (суворий контроль, жорсткі правила)	Низька (холодність, мало похвали)	Вимагають безумовної покоры ("Роби, бо я так сказав"), не заохочують обговорення.	Тривожна, має низьку самооцінку, агресивна (або боязка), схильна до обману.
Дружній	Низька (відсутність правил і вимог)	Висока (багато любові, дружні стосунки)	Уникають конфліктів, дозволяють дитині робити, що заманеться, діють як "друзі".	Недисциплінована, імпульсивна, погано контролює емоції, має проблеми з авторитетами.
Недбалий/Індиферентний	Низька (байдужість, відсутність правил)	Низька (холодність, незалученість)	Фізично та/або емоційно відсутні, ігнорують потреби дитини.	Найвищий ризик девіантної поведінки, низька успішність, проблеми з прихильністю.

Авторитетний (демократичний) стиль виховання є оптимальним для формування адекватної, стійкої самооцінки, оскільки він поєднує високі очікування та контроль з високим рівнем емоційної підтримки та заохоченням автономії. На відміну від авторитарного (де самооцінка пригнічується) або попустительського (де формується нереалістична самооцінка) стилів, демократичний підхід вчить дитину саморегуляції, встановлює чіткі межі та надає

контрольовану свободу для прийняття рішень, що зміцнює віру у власну компетентність (self-efficacy) [3].

Батьки повинні демонструвати безумовне позитивне ставлення до дитини, відокремлюючи особистість дитини від її поведінки та досягнень. Згідно з гуманістичною психологією за К. Роджерсом, дитина має знати, що її люблять і приймають незалежно від її успіхів чи невдач. Це створює внутрішній «стрижень» самоповаги, який не залежить від зовнішніх обставин. Критика має бути спрямована на вчинок («Цей вчинок був неправильним»), а не на особу («Ти поганий») [4].

Зазначимо, що емоційна валідація – визнання та прийняття батьками почуттів дитини є критично важливим для розвитку емоційного інтелекту та здатності до самозаспокоєння. Батьки, які чують та визнають емоції («Я бачу, що ти засмучений через це»), вчать дитину, що її внутрішній світ є важливим і безпечним. Ігнорування або заперечення емоцій («Нема чого плакати!») призводить до того, що дитина знецінює свої почуття, що є основою нестійкої або заниженої самооцінки тощо. [3].

Ефективна похвала має бути спрямована на зусилля, процес та стратегії, а не лише на вроджені здібності чи кінцевий результат. Коли батьки хвалять за старанність («Ти довго тренувався, і це дало результат»), вони вчать дитину, що компетентність можна розвинути. Це підвищує резилієнтність (стійкість до невдач), оскільки помилки сприймаються як можливість для навчання, а не як доказ нездатності [5].

Важливо пам'ятати, що стиль виховання не є статичним і може змінюватися залежно від віку дитини, її темпераменту та зовнішніх обставин (наприклад, криза чи стрес можуть тимчасово змістити стиль у бік авторитарного чи недбалого). Ефективні батьки гнучко адаптують свої методи, зберігаючи при цьому високий рівень чутливості та тепла.

Висновок. Роль батьків у формуванні здорової самооцінки є визначальною і вимагає свідомого підходу. Вона базується на трьох стовпах: безумовне прийняття, а це створення емоційної безпеки, автономія - надання можливості для

самостійної дії та розвитку компетентності та позитивний зворотний зв'язок, акцент на зусиллях та процесі. Тільки в такому середовищі молода людина здатна вибудувати внутрішньо орієнтовану, стійку та адекватну самооцінку, яка стане запорукою її успішного функціонування у дорослому житті та здатності до самоактуалізації.

Список використаних джерел

- 1) Баумрінд, Д. (Baumrind, D.) Батьківські дисциплінарні методи та взаємодії між батьками та однолітками. *Sociometry*. 1971. Vol. 34, № 3. С. 322–339.
- 2) Готтман, Дж., Деклер, Дж. Емоційний інтелект у дитини. Київ : Наш Формат, 2021. 264 с
- 3) Ейдемільлер, Е. Г. Психологія і педагогіка сімейного виховання : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Київ : Артіум, 2021. 384 с.
- 4) Елькінс, М. А. (Elkins, M. A.). Self-esteem and its origins [Самооцінка та її походження]. *Self-Esteem: Research, Theory, and Practice*. New York : Springer, 2008.
- 5) Петрановська, Л. Таємна опора: прихильність в житті дитини. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 256 с.

Тетяна НЕРУБАЙСЬКА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету гуманітарних технологій,
Черкаського державного технологічного університету
E-mail: tananerubajska@gmail.com*

Науковий керівник:

Алла СІРЕНКО

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри філософських,
політичних та психологічних студій,*

ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ ТА СВІТОБАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОГО ВПЛИВУ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ДОСВІДУ

Постановка проблеми. Як зазначав Джон Локк, людський розум на початку життя є «*tabula rasa*», чистий аркуш, на який середовище поступово наносить перші відбитки досвіду [6]. Сучасні дослідження в психології розвитку підтверджують: саме взаємодія біологічних механізмів та соціального середовища визначає структурні компоненти самосвідомості, самооцінки й ідентичності. Упродовж дитячого та підліткового періоду особистість проходить низку етапів становлення світогляду, де кожен із них є критичним у формуванні вищих психічних функцій, моральності та здатності до рефлексії.

Метою нашого дослідження є аналіз того, як середовище, сім'я, соціум і власний досвід особистості визначають особливості формування світобачення, самооцінки та самотворення від раннього дитинства до юності.

Виклад основного матеріалу. На першому році життя дитина пізнає світ через сенсорні враження і рухову активність. За Піаже, це сенсомоторний період, у якому мислення існує в елементарних формах і ґрунтується на інстинктивних реакціях та первинних схемах дії. Якість контакту з дорослим – емоційна чуйність, прийняття, безпечна прив'язаність – закладає фундамент майбутньої довіри до світу [7].

У віці 1-3 років формується базове розмежування «Я» і «не-Я». Саме взаємодія з дорослими визначає формування самооцінки, переживання автономії та волі. Криза 3-х років – важливий поворотний момент, коли дитина вперше активно відстоює власні межі, а значення дорослого як дзеркала її емоцій і поведінки стає максимально помітним.

У 2-6 років домінує образне мислення, а світ починає ділитися на категорії «добре»/«погано», «правильно»/«неправильно». Саме тут соціальні оцінки стають основою для формування внутрішньої картини світу. Дитина швидко засвоює норми, але водночас ще не здатна критично ставитися до них.

Із 6-7 років починає формуватися логічне й критичне мислення (Піаже), здатність до порівняння, самоаналізу, реальніших оцінок власних можливостей. Дитина починає співвідносити себе з іншими, що часто стає джерелом перших переживань заниженої самооцінки, якщо дорослі або шкільне середовище надмірно орієнтують її на змагання чи ідеалізовані стандарти [7].

Під час підліткового періоду відбувається формування ідентичності та критичного ставлення до соціальних норм. За Е. Еріксоном, у віці 12-18 років ключовою є криза ідентичності, коли підліток намагається зрозуміти своє місце у світі, визначити життєві цінності та моральні принципи [5]. Це період інтенсивного сумніву в традиційних авторитетах і пошуку власних відповідей.

Медіа, школа, сімейні очікування та культура впливають на формування ідеалів, що нерідко суперечать реальному досвіду молодої людини. Соціальні мережі транслюють нереалістичні стандарти краси та успіху, що сприяє зниженню самооцінки, а інколи – до формування емоційних комплексів і відчуття неадекватності.

Проте саме в цей період людина вперше вчиться відмежовувати соціальні впливи: відділяти нав'язані ролі від власних бажань, чужі страхи – від власних потреб, ідеалізовані образи – від реальних стосунків.

Сім'я, школа, ровесники, культура та цифрове середовище функціонують як основні агенти соціалізації. Вони можуть:

- Позитивно впливати, якщо забезпечують: емоційну безпеку; розуміння та прийняття; конструктивний зворотний зв'язок; простір для автономії.
- Негативно впливати, якщо формують: надмірні очікування та порівняння; передачу невласних комплексів і страхів; знецінення здібностей; орієнтацію на недосяжні стандарти.

Коли батьки чи вчителі прагнуть «виховати ідеальність», вони нерідко мимоволі створюють у дитини відчуття недостатності, що надалі зумовлює потребу постійної зовнішньої оцінки та страх помилок. Навіть добрі наміри дорослих можуть трансформуватися у психологічний тиск, який формує невпевненість.

Самосвідомість формується як результат синтезу зовнішніх впливів та внутрішніх актів вибору. Люди з однаковими умовами можуть приймати різні рішення, оскільки: унікальний життєвий досвід по-різному структурує мотивацію та цінності; когнітивний стиль визначає способи аналізу проблем (один вирішує «через Піфагора», інший – «через Вієта»); особистісний смисл подій відрізняється залежно від почуттів і контексту.

Психологічні травми, невдачі, втрати – це точки переходу, в яких або формується глибший рівень саморозуміння, або закріплюється почуття безпорадності. Коли людина починає усвідомлювати вплив свого оточення – вона здатна обирати, що для неї є конструктивним, а що деструктивним.

Саме цей процес внутрішньої роботи і є моментом «народження справжнього Я»: коли людина перестає відповідати зовнішнім очікуванням, а починає відповідати власним смислам.

Попри наявність близьких, багато людей переживають самотність через: невідповідність власного досвіду чужим очікуванням, страх бути «недостатньо хорошим», навчений патерн «робити більше, щоб сподобатися».

Питання «чому їхні добрі наміри стали моєю невпевненістю?» лежить у площині прихованих сімейних сценаріїв, інтерналізованих установок і трансгенераційних механізмів передачі відчуття сорому чи недосконалості.

Висновки. Формування світобачення та самосвідомості – багатофакторний процес, у якому поєднуються біологічні задатки, соціальні впливи та індивідуальна здатність до рефлексії.

Зовнішні фактори – сім'я, школа, культура, медіа – не лише формують уявлення про світ, але й можуть насичувати психіку як цінними ресурсами, так і психологічними «сміттєзвалищами» у вигляді комплексів та нереалістичних очікувань.

Головною умовою становлення зрілої самосвідомості є здатність людини усвідомити джерела цих впливів, критично їх переосмислити й обрати власні смисли. Саме у цьому – сутність внутрішньої свободи та етап переходу від нав'язаного «я повинен» до автентичного «я хочу».

Список використаних джерел:

1. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. Harvard University Press, 1979. 330 p.
2. Mead G. H. Mind, Self and Society. Chicago: Univ. of Chicago Press, 1962. 400 p.
3. Rogers C. Freedom to Learn. Columbus: Merrill, 1969. 410 p.
4. Баумринд Д. Parenting styles and their effects on child development. Developmental Psychology. 1991. № 29(3). С. 345–371.
5. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. Київ: Основи, 2000. 312 с.
6. Локк Дж. Дослід про людський розум. Київ: Основи, 2002. 688 с.
7. Піаже Ж. Психологія інтелекту. Львів: Літопис, 2004. 256 с.

Микола НОВАК

*Здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури і спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: novakilinovak@gmail.com

Науковий керівник:

Людмила РОМАНОВСЬКА

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки Хмельницький*

національний університет

liromanovska12@gmail.com

ЦИФРОВІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ В ПІДГОТОВЦІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ІННОВАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ

Постановка проблеми. Стрімка цифровізація соціальної сфери висуває нові вимоги до професійної підготовки соціальних працівників, зокрема щодо розвитку цифрової грамотності, психологічної стійкості, здатності працювати з цифровими інструментами комунікації й підтримки клієнтів. Виклики сучасності – дистанційні формати взаємодії, робота з вразливими групами онлайн, кібербезпека та ризики цифрового вигорання – актуалізують необхідність інтеграції цифрових психотехнологій у зміст професійної освіти. Проблема полягає у пошуку оптимальних психолого-педагогічних рішень для формування у майбутніх соціальних працівників компетентностей, потрібних для ефективної роботи у цифровому середовищі [1, с. 38].

Виклад основного матеріалу. Під цифровими психотехнологіями в системі професійної освіти розуміють сукупність сучасних цифрових платформ, інструментів, програм та методик, призначених для розвитку психологічних умінь, формування навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, ефективної комунікації та професійної рефлексії. Впровадження таких технологій у процес підготовки соціальних працівників відкриває широкі перспективи для оновлення та підвищення якості їхньої професійної підготовки [1, с. 40].

По-перше, сучасні *інтерактивні навчальні платформи та цифрові кейс-симуляції* дають змогу моделювати професійні ситуації, наприклад роботу з сім'ями у кризі, взаємодію з жертвами насильства, ведення складних переговорів, реагування на конфліктні або емоційно напружені випадки. У віртуальному просторі студент може відпрацьовувати навички без ризику для реальних клієнтів, отримувати зворотний зв'язок і формувати впевненість у власних професійних діях [2, с. 30].

По-друге, важливим компонентом є *цифрові інструменти психологічної діагностики*. Онлайн-тести, мобільні опитувальники, платформи для вимірювання рівня стресостійкості або професійної мотивації дають змогу педагогам оперативно

відстежувати динаміку розвитку студентів, оцінювати їхню готовність до практики, визначати потреби в індивідуальній підтримці. Це сприяє персоналізації навчального процесу та підвищенню його ефективності [1, с. 41].

По-третє, цифрові психотехнології охоплюють *інструменти комунікації та консультивання*, які майбутні соціальні працівники використовуватимуть у професійній діяльності. Онлайн-чати, відеоконсультації, спеціалізовані системи підтримки прийняття рішень, чат-боти для первинного інформування клієнтів – усе це вимагає розуміння психології дистанційної взаємодії. Освітній процес має навчити студентів будувати довірливі відносини онлайн, вести консультації етично, працювати з емоціями клієнта, навіть якщо вони проявляються через екран [3, с. 88].

По-четверте, важливим напрямом є використання *цифрових платформ для рефлексії та саморозвитку*. Мобільні щоденники, застосунки для моніторингу емоційного стану, платформи для командної взаємодії допомагають майбутнім соціальним працівникам розвивати навички усвідомлення власних емоцій, управління стресом, попередження вигорання [2, с. 47].

Разом із тим упровадження цифрових психотехнологій супроводжується низкою викликів. Перший – це недостатня готовність викладачів до використання складних цифрових інструментів і потреба у їхньому системному підвищенні кваліфікації. Другий – *етичні та правові ризики*: онлайн-взаємодія потребує захищеності персональних даних клієнтів, дотримання конфіденційності, подолання ризику зниження гуманістичного виміру професії. Третій – психологічні наслідки надмірної технологізації освіти: концентрація на цифрових платформах може зменшувати розвиток «живої» емпатії, природної комунікації й здатності до глибокого міжособистісного контакту. Четвертий – ризики *цифрового вигорання* майбутніх фахівців, яке потребує превентивної психологічної підтримки та формування здорових цифрових практик у процесі навчання [3, с. 90].

Висновки. Цифрові психотехнології створюють нові можливості для модернізації професійної підготовки соціальних працівників, забезпечуючи розвиток важливих психологічних та цифрових компетентностей, необхідних для

роботи у складних умовах сучасного інформаційного суспільства. Вони дозволяють оновити зміст освіти, зробити його більш практично спрямованим, інтерактивним, адаптованим до реальних потреб соціальної сфери. Водночас ефективність цих технологій залежить від професійності викладачів, наявності ресурсів, дотримання етичних стандартів, забезпечення психологічної безпеки студентів та збереження гуманістичної сутності професії. Гармонійне поєднання інноваційних цифрових рішень і традиційних психолого-педагогічних підходів є ключовою умовою формування компетентного, стійкого та відповідального соціального працівника.

Список використаних джерел:

1. Білецький О.П. Інтеграція цифрових технологій у соціальну роботу: виклики та перспективи. *Публічне управління та соціальна робота*. 2024. № 1. С. 38-42.

2. *Основи сучасних психотехнологій: курс лекцій [для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія»]* / уклад. А. Погоріленко. Київ : НАВС. 2025. 192 с.

3. Fushtei O., Shkvyr O., Chorna N., Haidamashko I., Prysliak O., & Sydoruk I. Psychological and Pedagogical Conditions for Developing Professional Competency in Future Social Workers Using the Global Network Internet. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020. № 11 (3). P. 88-106.

ОЛЕНДРА Вікторія

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail: vikaol291005@gmail.com

Науковий керівник:

Джигун Людмила

ПСИХОЛОГІЧНО РЕАБІЛІТАЦІЙНА РОБОТА З АЛКОЗАЛЕЖНИМИ

Постановка проблеми. Алкогольна залежність є однією з найбільш поширених форм адиктивної поведінки, що становить значну загрозу психічному та фізичному здоров'ю і є фактором ризику для понад 200 захворювань (за даними ВООЗ) [7]. В Україні проблема є особливо актуальною через соціальне напруження та військові дії, які підвищують ризик формування залежності [6]. Алкоголізм має медико-біологічний, психологічний (руйнування особистісної цілісності, втрата самоконтролю) та соціальний (руйнування сімей, злочинність) аспекти [1]. Психологічна реабілітація охоплює не лише роботу з особою, яка має залежність, а й із сімейною системою через проблему співзалежності [5]. Актуальність дослідження визначається потребою суспільства у нових підходах до відновлення психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Сучасні підходи до реабілітації базуються на біопсихосоціальній моделі [10], що підкреслює важливу роль психолога у відновленні навичок саморегуляції та соціальної адаптації. Ефективна психологічно реабілітаційна робота включає комплекс вправ, спрямованих на різні сфери життя, і підвищує ефективність у поєднанні з психотерапією (наприклад, когнітивно-поведінковою) [9].

Ключові техніки та вправи:

- **Формування мотивації та планування.** Мотиваційне інтерв'ю (автори В. Міллер, С. Ролнік) [8] для формування внутрішньої мотивації. Арт-терапевтична вправа «Моє життя без алкоголю». Техніки «24 години без алкоголю» та «Мій план тверезого майбутнього» для коротко- та довгострокового планування [9].

● **Емоційна регуляція та когнітивна робота.** Ведення «Щоденника почуттів» для усвідомлення емоційного стану [2]. Техніка «Заміна думок» для зміни деструктивних переконань [9]. Техніка релаксації «Дихання 4–7–8» для зниження тривожності [2].

● **Соціальна підтримка та асертивність.** Вправа «Моє коло підтримки» для пошуку ресурсів оточення [3]. Рольова вправа «Відмова від пропозиції» для тренування навичок асертивної відмови без агресії [3].

● **Цінності та усвідомлення.** Вправи «Три кола життя» та «Колесо життя» для визначення пріоритетів і балансу сфер життя [2].

Висновки. Психологічна реабілітація алкозалежних є багатогранним процесом, що вимагає застосування інтегративного підходу, орієнтованого на відновлення особистісної цілісності та соціальної адаптації [1, 5].

Ефективність роботи підвищується за умови комплексного використання індивідуальних та групових методик, які розвивають навички самоконтролю, емоційної регуляції, асертивної поведінки та зміцнюють внутрішню мотивацію до тверезості [8, 9].

Список використаних джерел

1. Москаленко В. Д. Психологія залежної поведінки. Київ : Вища школа, 2007. – 264 с.
2. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Київ : Либідь, 2013. – 320 с.
3. Безпалько О. В. Соціально-педагогічна робота з дітьми та молоддю в Україні: теорія та практика. Київ : Науковий світ, 2010. – 278 с.
4. Побірченко Н. А. Психологічна допомога особам із залежною поведінкою. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – 212 с.
5. Ковальчук О. М. Психологічні засади подолання адиктивної поведінки : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2016. – 198 с.
6. Національна стратегія у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки на період до 2030 року [Електронний ресурс]. Кабінет Міністрів

7. World Health Organization. Global status report on alcohol and health. Geneva : WHO, 2018. — 450 p.

8. Miller W. R., Rollnick S. Motivational Interviewing: Helping People Change. New York : Guilford Press, 2013. — 482 p.

9. Marlatt G. A., Donovan D. M. Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors. New York : Guilford Press, 2005. — 416 p.

10. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington, DC : American Psychiatric Publishing, 2013. — 947 p.

Владислав ОСТАПЧУК,

*здобувач другого «магістерського» рівня вищої освіти
факультету соціо-психологічної діяльності, реабілітації та професійної освіти*

Навчального реабілітаційного закладу вищої освіти

«Кам'янець-Подільський державний інститут»

E-mail: Vladyslav.ostapchuk2k3@gmail.com

Науковий керівник

Людмила РОМАНОВСЬКА,

доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук,

професор кафедри психології, реабілітації та адаптації

Навчального реабілітаційного закладу вищої освіти

«Кам'янець-Подільський державний інститут»

E-mail: liromanovska12@gmail.com

**РОЗВИТОК АДАПТАЦІЙНИХ НАВИЧОК ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО
МИРНОГО ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ЇХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Постановка проблеми. Повернення ветеранів війни до мирного життя є складним і багатогранним процесом, що потребує не лише фізичної, а й глибокої соціально-психологічної адаптації. Військовий досвід, особливо в умовах бойових дій, залишає глибокий відбиток на психоемоційному стані людини, що може ускладнювати її подальшу інтеграцію в суспільство. Багато ветеранів стикаються з труднощами у спілкуванні, працевлаштуванні, регулюванні емоцій та побудові нових життєвих орієнтирів.

Соціально-психологічна реабілітація відіграє ключову роль у підтримці ветеранів та формуванні їхніх адаптаційних навичок. Вона включає широкий спектр заходів – від психологічної допомоги та сімейної підтримки до соціальної інтеграції через професійну підготовку та залучення до громадських ініціатив. Ефективність цього процесу залежить від комплексного підходу, який враховує індивідуальні потреби ветеранів і створює сприятливі умови для їхньої адаптації [3].

Мета статті – аналіз основних аспектів розвитку адаптаційних навичок ветеранів війни та визначення ключових методів соціально-психологічної реабілітації, які сприяють їхньому успішному поверненню до цивільного життя.

Виклад основного матеріалу. У ході дослідження було проаналізовано основні труднощі, з якими стикаються ветерани війни під час адаптації до мирного життя, та визначено ефективні методи соціально-психологічної реабілітації, які сприяють цьому процесу.

1. Психоемоційні аспекти адаптації.

Дані опитувань та спостережень свідчать, що значна частина ветеранів після повернення із зони бойових дій стикається з підвищеним рівнем тривожності, депресією, порушеннями сну, відчуттям ізоляції та складнощами в емоційній регуляції [2]. Особливо поширеними є:

- *Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)* – у 60-70% респондентів виявлено симптоми, що включають нічні кошмари, флешбеки та уникнення соціальних контактів.

- *Гнів і агресія* – 45% ветеранів зазначили, що мають проблеми з контролем емоцій, особливо в стресових ситуаціях.

- *Почуття провини та втрати* – у 40% опитаних спостерігалася тенденція до самоізоляції через почуття провини перед загиблими побратимами.

Успішність адаптації в значній мірі залежить від ранньої діагностики психоемоційних проблем та доступності професійної психологічної допомоги. Програми терапії, що поєднують когнітивно-поведінковий підхід, групові зустрічі та арт-терапію, продемонстрували позитивний вплив на зниження рівня тривожності та депресії [1].

2. Соціальна інтеграція та підтримка.

Одним із найважливіших факторів адаптації є рівень соціальної підтримки, зокрема з боку сім'ї, друзів та громади. Дослідження показало, що:

- Ветерани, які отримують підтримку від родини, у 75% випадків швидше адаптуються до цивільного життя.

- Учасники групових програм соціальної підтримки на 50% рідше відчують ізоляцію та соціальну відчуженість.

- Більше 60% опитаних ветеранів вважають важливим залучення їх до волонтерських ініціатив або громадської діяльності, що дозволяє їм відчувати себе корисними суспільству.

Особливу роль у соціальній адаптації відіграють *ветеранські об'єднання та психологічні групи взаємодопомоги*, які допомагають ветеранам знайти нові зв'язки, обмінюватися досвідом та долати труднощі адаптації.

3. Працевлаштування та професійна реінтеграція.

Одним із найбільших викликів для ветеранів є пошук роботи, яка б відповідала їхнім навичкам та інтересам. Основні труднощі: відсутність релевантного цивільного досвіду (55% респондентів), небажання роботодавців брати на роботу ветеранів через стереотипи та упередження (зауважено у 35% випадків), психоемоційні труднощі, що ускладнюють адаптацію до колективу (у 40% ветеранів).

Успішні програми працевлаштування включають як курси перепідготовки та професійного навчання (80% ветеранів, які пройшли такі курси, змогли знайти стабільну роботу) так і менторські програми та підтримка підприємницьких ініціатив (ветерани, які отримали фінансову та консультаційну допомогу для започаткування власної справи, у 65% випадків демонструють високий рівень професійної самореалізації).

4. Фізичне здоров'я та реабілітація.

Фізичне відновлення також є важливою складовою адаптації ветеранів. Близько 30% респондентів мають поранення або хронічні захворювання, отримані під час служби, що впливає на їхню здатність до соціальної інтеграції.

Ефективні методи фізичної реабілітації передбачають лікувальну фізкультуру та спортивні програми (ветерани, які займаються адаптивними видами спорту, мають вищий рівень мотивації до активного життя) та програми відновлення за участю кінно- та гіпотерапії (70% ветеранів, які брали участь у цих програмах, зазначили значне покращення емоційного стану).

5. Комплексний підхід до реабілітації.

На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що найбільш ефективним способом адаптації ветеранів є *комплексний підхід*, який поєднує:

1. *Психологічну підтримку* – індивідуальні та групові консультації, терапевтичні програми.

2. *Сімейну реінтеграцію* – робота з сім'ями ветеранів, навчання близьких основам психологічної підтримки.

3. *Соціальну інтеграцію* – залучення до громадських ініціатив, ветеранських організацій.

4. *Професійну реабілітацію* – програми перекваліфікації, працевлаштування, менторські ініціативи.

5. *Фізичне відновлення* – спортивні програми, реабілітаційні центри.

Результати дослідження підтверджують, що адаптація ветеранів війни до мирного життя є складним багаторівневим процесом, який потребує комплексного підходу. Психоемоційні труднощі, соціальна ізоляція, проблеми з

працевлаштуванням та фізична реабілітація – основні виклики, з якими стикаються колишні військовослужбовці.

Одним із ключових факторів успішної адаптації є системна соціально-психологічна підтримка, яка включає як роботу з ветеранами, так і з їхніми сім'ями. Дослідження показало, що ветерани, які отримують якісну психологічну допомогу, швидше долають наслідки бойового стресу, краще контролюють емоції та легше інтегруються у суспільство.

Важливим компонентом адаптації є соціальна інтеграція, зокрема залучення ветеранів до волонтерських і громадських ініціатив, створення ветеранських об'єднань та програм взаємопідтримки. Взаємодія з людьми, які мають подібний досвід, значно знижує рівень ізоляції та сприяє відновленню соціальних зв'язків.

Не менш значущою є професійна реінтеграція. Навчальні курси, перекваліфікація, менторські програми та підтримка ветеранського підприємництва допомагають колишнім військовим знайти своє місце в цивільному житті. Водночас роботодавці потребують додаткової інформації про можливості та переваги працевлаштування ветеранів, що потребує державної підтримки у вигляді соціальних програм та фінансових стимулів.

Фізичне здоров'я також є важливим аспектом реабілітації. Медичне обслуговування, лікувальна фізкультура та спортивні програми сприяють як фізичному, так і емоційному відновленню ветеранів, що доведено ефективністю адаптивного спорту та реабілітаційних програм.

Висновки. Таким чином, успішна адаптація ветеранів до мирного життя можлива лише за умови комплексного підходу, що об'єднує: психологічну підтримку та терапевтичні програми, залучення родини та громадськості до реабілітаційного процесу, соціальну інтеграцію через громадську активність, розвиток програм працевлаштування та професійної перекваліфікації, фізичне відновлення та реабілітаційні заходи. Системна державна політика у сфері підтримки ветеранів, а також активна участь громадських і ветеранських організацій можуть значно покращити процес адаптації, сприяючи соціальній стабільності та особистій реалізації військовослужбовців у цивільному житті.

Список використаних джерел

1. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2017. № 3(44). С. 137-138.

2. Лозінська Н. С. Поняття бойового стресу та його наслідки у військовослужбовців. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. 2018. №3 (11). С. 150-151.

3. Числіцька О. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, що приймали участь у бойових діях (Антитерористичній операції). Вісник Національного університету оборони України 2019 №3 (46). С. 338-340

Даніель ПАК

Курсант факультету забезпечення оперативно-службової діяльності

*Національна академія Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького*

E-mail: pakdaniel1997@gmail.com

Науковий керівник:

Артем МАКОВСЬКИЙ

*старший викладач кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних дисциплін, доктор філософії з психології*

*Національна академія державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького*

E-mail: makovski2017@ukr.net

ВПЛИВ ГАДЖЕТІВ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Надмірне використання електронних гаджетів формує у молоді малорухливий спосіб життя. За даними ВООЗ, 81% підлітків не

дотримуються мінімальних норм рухової активності [1]. За результатами дослідження проведеного у 2023 році 92,5% українських школярів використовували гаджети щоденно, а майже половина з них не контролювали тривалість користування девайсом [2]. Гаджети перетворилися на центральний елемент життя молоді – це засіб комунікації, розваг, навчання та навіть соціальної ідентичності. Постійний доступ до смартфонів створює середовище «цифрової залежності», де будь-яка пауза заповнюється переглядом відео, стрічок або месенджерів. Це зменшує час, який раніше природно витрачався на рухливі ігри, прогулянки або спорт [2].

Виклад основного матеріалу. Науковцями доведено, що між тривалістю використання смартфона та кількістю щоденних кроків існує обернено пропорційний зв'язок: зменшення screen-time на 1 годину підвищує добову активність в середньому на 10–12% [3]. Це свідчить про те, що зменшення екранного навантаження є одним з найефективніших способів підвищення рухливості.

Мала рухова активність може призвести до гіподинамії – це стан людського організму, що характеризується порушенням фізіологічних функцій різних систем органів (насамперед опорно-рухової системи) та зниженням працездатності через обмеження рухової активності протягом тривалого часу [4].

Встановлено, що гіподинамія призводить не лише до фізичних, а й до психоемоційних змін. У підлітків зростає ризик ожиріння, порушення обміну речовин, хронічної втоми, тривожності та депресивних проявів. Окрім цього, тривале сидіння спричиняє м'язовий дисбаланс, викривлення хребта, сколіоз, а також зниження витривалості та працездатності [4].

Одним із шляхів подолання цієї проблеми є використання інноваційних підходів, таких як:

Гейміфікація рухової активності. AR-ігри, активні квести та змагання роблять рухову активність частиною цифрової взаємодії. Дослідження доводять, що гейміфіковані фізичні вправи підвищують рівень мотивації на 40–60% завдяки системам досягнень, візуальному прогресу та соціальній конкуренції.

Онлайн-челленджі, рейтинги й групові досягнення формують ефект «спільної відповідальності» та здорової конкуренції. Молодь починає рухатися більше, оскільки фізична активність набуває соціального статусу.

«Активні парки» з міні тренуваннями. Короткі 3–5 хвилинні вправи між заняттями, що накопичуються у значний обсяг рухової активності. Доведено, що такі міні тренування покращують поставу, знижують втому та активізують мозкову діяльність.

Метод «active learning» включає рішення математичних та логічних задач у ходьбі, виконання творчих завдань стоячи чи в русі. Це зменшує статичне навантаження та одночасно підвищує продуктивність навчання.

Інтеграція спорту у цифрову культуру. TikTok-фітнес, спортивні стріми та популярні рухливі тренди роблять фізичну активність частиною онлайн-середовища. Молодь рухається, щоб створити контент, підтримати тренд або приєднатися до спільноти.

Висновки. Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що протидія гіподинамії серед молоді вимагає системного підходу, де ключову роль відіграє освітня система, адже саме там формують здорові звички нового покоління. За відсутності таких проактивних дій низький рівень рухової активності призводить до довгострокових негативних наслідків: погіршення ментального здоров'я молоді, зниження їхньої продуктивності та обмеження соціальної взаємодії. Більше того, фізично ослаблене покоління в ширшій перспективі може послабити обороноздатність і безпеку держави.

Список використаних джерел:

- 1 Фізична активність: фактологічна довідка. *Всесвітня організація охорони здоров'я* : веб-сайт. URL : <https://www.who.int/home>
- 2 Петрик Н. С., Федорів О. Є. (2023). Вплив сучасних гаджетів на здоров'я дітей та підлітків. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. №3. 2023. С. 17–22. URL : <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.3.14218>

3. Le Steunf A., Page E., Guillodo Y., Saraux A. Does reducing smartphone use impact physical activity? *PLoS ONE*. 2024. URL : <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311248>

4. Рух – це життя. *Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Рівненської області* : веб-сайт. URL: <https://nmc.dsns.gov.ua/rv>

Анна ПАЛАДИНА

*здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: annapaladina004@gmail.com

Науковий керівник:

Людмила ДЖИГУН

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,*

Хмельницький національний університет

E-mail: dlm.757678@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ВТОРИННИХ ТРУДНОЩІВ РОЗВИТКУ

Постановка проблеми. Порух зору в дитячому віці не зумовлюють інтелектуальної недостатності, однак істотно змінюють шлях отримання інформації про світ. Неповнота сенсорного досвіду стає підґрунтям вторинних труднощів: обмежених просторових уявлень, фрагментарних образів предметів, підвищеної тривожності, невпевненості в собі, зниження самооцінки, труднощів у комунікації та соціальній взаємодії [1; 2]. Це зумовлює потребу в цілеспрямованій психологічній реабілітації, спрямованій не на «лікування дефекту», а на подолання

вторинних порушень, розвиток компенсаторних механізмів та підтримку повноцінного особистісного розвитку дитини.

Виклад основного матеріалу

1. Особливості психічного розвитку дітей з порушенням зору

• **Пізнавальна сфера.** Сприйняття стає повільнішим, поетапним, опирається на дотик, слух, рух. Образ предмета формується через послідовне обстеження, а не одним поглядом; уявлення частіше фрагментарні й потребують конкретизації[2; 3; 4]. Уява ґрунтується переважно на тактильних, слухових, кінестетичних враженнях. У мисленні частіше домінують словесно-логічні операції, можливі труднощі з геометрією, просторовими поняттями, схемами. Зорові образи гірше запам'ятовуються, натомість слухова та тактильна пам'ять нерідко випереджають вікову норму й стають основою компенсації[3].

• **Компенсація сенсорного дефекту.** За обмеження зору активізуються інші аналізатори: слух, дотик, нюх, вестибулярна система. Діти вчаться орієнтуватись за звуками, запахами, вібраціями, положенням тіла у просторі. Саме розвиток цих каналів є ключовою умовою подолання вторинних труднощів[3; 4].

• **Емоційний розвиток.** Обмеженість сенсорних вражень і труднощі просторової орієнтації призводять до підвищеної тривожності, обережності, страхів перед новим середовищем, залежності від дорослих. Може формуватися занижена самооцінка, відчуття «неповноцінності» порівняно з однолітками. Водночас у підтримувальному середовищі діти здатні проявляти високий рівень емпатії, відповідальності, емоційної зрілості[1; 3].

• **Соціальна взаємодія.** Діти з порушеннями зору гірше зчитують невербальні сигнали (міміку, жести), що ускладнює розуміння намірів інших. Вони можуть виглядати стриманими, «замкнутими», уникати активних рухливих ігор. Без спеціальної підтримки це підвищує ризик соціальної ізоляції й зменшення кількості близьких контактів.[3; 4]

2. Теоретичні засади психологічної реабілітації

• Культурно-історичний підхід Л. Виготського розглядає сенсорний дефект як первинний, а більшість труднощів розвитку – як вторинні, що

формуються у взаємодії з середовищем. Ключовими є «соціальна ситуація розвитку», можливості діяльності та компенсація через збережені функції, а не сам дефект[1].

- Українські дослідження (Є. Синьова та ін.) підкреслюють значення системної міждисциплінарної підтримки (психолог, дефектолог, офтальмолог, соціальний педагог) для успішного розвитку дитини з порушенням зору[2].

- Зарубіжні автори (К. Баррет, Дж. Кавенах, Д. Уоррен, С. Фростіг, М. Трайна) показали роль активної діяльності, руху, дотикового дослідження, розвитку слухового й тактильного аналізаторів, просторової орієнтації, самооцінки й соціальної ідентичності в подоланні вторинних порушень[3;4].

- Сучасний підхід розглядає психологічну реабілітацію як комплексний процес, спрямований на компенсацію, активізацію ресурсів дитини та її включення в соціальне середовище, а не лише на корекцію окремих навичок.

3. Мета та принципи реабілітаційної програми

Психологічна реабілітація дітей з порушенням зору спрямована на:

- формування повніших образів світу та просторових уявлень;
- розвиток компенсаторних навичок (слухових, тактильних, кінестетичних);
- зміцнення емоційної стійкості, зниження тривожності;
- підвищення впевненості в собі та позитивної самооцінки;
- розвиток навичок комунікації та соціальної взаємодії;
- підтримку автономії та безпечної самостійності в повсякденному середовищі.

Основні принципи: компенсація, активна діяльність, доступність середовища, опора на збережені аналізатори, емоційна безпека, індивідуалізація, орієнтація на особистість дитини, а не на її дефект [1; 2; 3].

4. Структура реабілітаційної програми (8 занять)

Програма спрямована на розвиток компенсаторних навичок, емоційної стабільності, просторової орієнтації, тактильної та слухової чутливості, соціальної взаємодії й впевненості.

- Заняття 1. Знайомство та безпека

Суть: створення безпечної атмосфери, зниження тривожності, узгодження правил.

Результат: довіра, відчуття групової підтримки.

- 2. Заняття 2. Розвиток слуху

Суть: орієнтація на звук, розпізнавання емоцій по голосу, тренування слухової пам'яті [5].

Результат: формування слухових образів і зміцнення слухової уваги.

- 3. Заняття 3. Тактильні образи та уява

Суть: тактильне моделювання, опис предметів на дотик.

Результат: розвиток тактильної чутливості й цілісного уявлення про предмети [6].

- 4. Заняття 4. Просторова орієнтація

Суть: пересування за тактильними мітками, визначення безпечної відстані «радіусом руки» [7].

Результат: базова мобільність, зменшення страху пересування.

- 5. Заняття 5. Когнітивний розвиток

Суть: уявне відтворення предметів за аудіоописом, сортування на дотик.

Результат: розвиток логічного мислення, категоризації та точності понять [2].

- 6. Заняття 6. Емоційна стабільність

Суть: дихальні техніки, тактильні асоціації з емоціями, фрази підтримки.

Результат: менше тривоги, більше впевненості й самопідтримки.

- 7. Заняття 7. Соціальна взаємодія

Суть: читання емоцій по голосу, партнерська взаємодія з інструкціями.

Результат: розвиток довіри, співпраці й комунікаційних навичок.

- 8. Заняття 8. Інтеграція у повсякденне життя

Суть: створення тактильного плану власної кімнати, рефлексія досягнень.

Результат: застосування навичок у житті, усвідомлення власного прогресу.

Висновки. Психологічна реабілітація дітей з порушеннями зору ґрунтується на розумінні того, що головною проблемою є не сенсорний дефект як такий, а вторинні труднощі, що виникають без спеціальної підтримки. Комплексна програма, побудована на принципах компенсації, активної діяльності, розвитку слухових і тактильних каналів, зміцнення емоційної стійкості та соціальних навичок, дозволяє підвищити впевненість дитини, зменшити тривожність, розширити її просторовий та соціальний досвід. Поєднання теоретичних напрацювань українських і зарубіжних авторів з практичною програмою занять створює науково обґрунтовану основу для гармонійного розвитку та успішної інтеграції дитини з порушенням зору в реальне середовище.

Список використаних джерел:

1. Теорія Л. С. Виготського про складну структуру дефекту URL:
<https://practical-psychology.com.ua/pro-strukturu-defektu/>
2. Тифлопедагогіка URL:
<https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/12db45b4-ef3d-4787-a488-53935ca11421/content>
3. Warren D. Blindness and Early Childhood Development URL:
<https://www.scribd.com/document/514453482/David-H-Warren-Blindness-and-Children-an-Individual-Differences-Approach-Cambridge-University-Press-1994-2#page=125>
4. Frostig M. The Frostig Program for the Development of Visual Perception URL: <https://digitalcommons.cwu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1765&context=etd>
5. Ігри та вправи на розвиток слухової уваги, сприймання, пам'яті. URL:
<https://naurok.com.ua/igri-ta-vpravi-na-rozvitok-sluhovo-uvagi-spriymannya-pam-yati-237078.html>
6. Ігри для розвитку тактильних відчуттів URL: <https://ku-vilkhovetskij-irts-vilkhovetskoji-silskoji-radi.webnode.com.ua/l/igri-dlya-rozvitku-taktilnikh-vidchuttiv/>

7. розвиток орієнтування в просторі

URL:<https://naurok.com.ua/prezentaciya-vpravi-na-rozvitok-orientuvannya-v-prostori-fragment-uroku-dlya-ditey-z-osvitnimi-osoblivimi-potrebami-233541.html>

Катерина ПАНКРАТЬЄВА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: piece00@gmail.com

Науковий керівник:

Наталія СУРГУНД

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

E-mail: surgund1@ukr.net

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні значно підвищила психоемоційне навантаження на студентську молодь, яка перебуває у процесі особистісного та професійного становлення. Хронічний стрес, тривожність, відчуття небезпеки, повітряні тривоги, звуки вибухів, втрати та загальна невизначеність створюють умови тривалого психологічного напруження, у яких студентам важливо зберігати емоційну рівновагу та продуктивність.

У цих умовах актуальною є проблема розвитку психологічної резильєнтності – здатності адаптуватися до стресових подій, підтримувати психічну стабільність та ефективно функціонувати попри дестабілізуючі фактори [6, с.176]. Психологічна резильєнтність інтегрує емоційні, когнітивні та соціальні ресурси

особистості, а механізми її прояву в студентів в умовах воєнного стану потребують подальшого вивчення.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз сучасних досліджень дозволив визначити психологічну резильєнтність як динамічний багатовимірний конструкт, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми адаптації в стресових умовах. Вітчизняні дослідники підкреслюють різні аспекти цього явища. Так, А. Буровицька виділяє роль психологічної резильєнтності у підтримці психічного здоров'я студентів та їх здатності ефективно адаптуватися до стресових ситуацій [1, с.18]. Т. Грубі розглядає її як фактор успішної професійної підготовки та адаптації в навчальному середовищі [2, с.228]. О. Креденцер досліджує прояви психологічної резильєнтності на рівнях організації, команди та особистості, підкреслюючи її значення у кризових ситуаціях [3, с.125].

Зарубіжні автори також пропонують різні підходи до розуміння психологічної резильєнтності: Н. Гармезі розглядає її як здатність зберігати здоров'я та адаптивне функціонування попри стресові обставини [7, с.378]. М. Раттер визначає психологічну резильєнтність як інтерактивний феномен, що формується під впливом індивідуальних рис, соціального середовища та досвіду подолання труднощів [9, с.475]. А. Мاستен підкреслює природний адаптаційний потенціал людини, який проявляється в умовах складних життєвих обставин [8].

Психологічна резильєнтність включає кілька ключових компонентів, які забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій. Серед них виділяють емоційну стабільність, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу під час складних обставин; когнітивну гнучкість, яка проявляється у здатності адаптувати мислення, переоцінювати ситуації та знаходити нестандартні шляхи вирішення проблем; адаптивні копінг-стратегії, що включають конструктивні способи подолання стресу та регуляцію емоцій; а також здатність підтримувати функціонування під стресом, що забезпечує збереження ефективності діяльності та соціальної взаємодії навіть у критичних умовах. Ці компоненти взаємопов'язані та формують комплексну систему, яка визначає стійкість особистості в сучасному динамічному середовищі [4].

Подальшим етапом дослідження стало емпіричне вивчення психологічних особливостей психологічної резильєнтності студентів у воєнний період. На базі Хмельницького національного університету у дослідженні взяли участь 31 студент за допомогою валідних психодіагностичних інструментів: шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), шкали резильєнтності, опитувальника когнітивної гнучкості (CFI) та модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB). Це дозволило оцінити рівень загальної психологічної резильєнтності, визначити її структурні компоненти та виявити взаємозв'язки між стійкістю, когнітивною гнучкістю та суб'єктивним благополуччям (табл. 1).

Таблиця 1 – Розподіл рівнів психологічних характеристик студентів за результатами різних методик (%)

Рівень / частка (%)	CD-RISC-10	Resilience Scale	BBC-SWB	CFI
Високий	12,9%	25,8%	19,4%	12,9%
Середній	77,4%	64,5%	74,2%	87,1%
Низький	9,7%	9,7%	6,5%	0%

Отримані результати показали значні індивідуальні відмінності у рівні психологічної резильєнтності – частина студентів демонструє високі показники стресостійкості та когнітивної гнучкості, тоді як інші потребують додаткової підтримки. На їх основі сформовано комплекс рекомендацій, спрямованих на підвищення здатності студентів ефективно адаптуватися до стресових ситуацій: впровадження вправ і технік емоційної саморегуляції, розвиток навичок позитивного мислення та переоцінки стресових подій, активізація соціальної підтримки, а також формування конструктивних coping-стратегій (табл. 2).

Таблиця 2 – Корекційно-розвивальні заходи для розвитку психологічної резильєнтності студентів [5, с.78]

Напрямок розвитку	Конкретні заходи / техніки	Мета застосування	Очікуваний результат
-------------------	----------------------------	-------------------	----------------------

Емоційна саморегуляція	Дихальні вправи («4–7–8», «квадратне дихання»)	Зменшення фізіологічної напруги, відновлення балансу нервової системи	Зниження рівня стресу, покращення самопочуття, швидке заспокоєння у складних ситуаціях
Розвиток позитивного мислення	Техніка «Переоцінка ситуації»	Формування здатності бачити альтернативні інтерпретації стресових подій	Зменшення катастрофізації, розвиток психологічної гнучкості
Переоцінка стресових подій і ставлення до труднощів	Робота з життєвими кейсами (аналіз ситуацій)	Навчити трактувати труднощі як точки розвитку	Формування установок «я можу впоратися», підвищення резильєнтності

Висновки. Психологічна резильєнтність у студентів виступає ключовим чинником збереження психічного здоров'я та ефективної адаптації в умовах воєнного стану. Результати дослідження підтвердили наявність значних індивідуальних відмінностей у рівні стійкості до стресу, когнітивної гнучкості та суб'єктивного благополуччя, причому частина студентів демонструє низькі показники, що вимагає цілеспрямованої психологічної підтримки. Водночас середня та висока психологічна резильєнтність у значної частини молоді свідчить про можливість розвитку внутрішніх ресурсів через ефективні стратегії саморегуляції, позитивне мислення та активне використання соціальної підтримки. Отримані дані обґрунтовують необхідність впровадження корекційно-розвивальних програм, спрямованих на підвищення психологічної стійкості студентів, що дозволяє формувати їхню готовність до подолання стресових та

кризових ситуацій, зберігаючи психоемоційне благополуччя та ефективність навчальної та соціальної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 17–23. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2> (дата звернення: 11.11.2025).
2. Грубі Т. В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 25 жовтня 2022 р. Київ: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. С.227–229.
3. Креденцер О. Основні підходи до аналізу поняття «резильєнтність» в сучасній організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. №33(3-4). С.124–136. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.11> (дата звернення: 11.11.2025).
4. Резильєнтність та її роль в подоланні складних життєвих обставин / О. Запорожченко та ін. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 2(30). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2\(30\)-1540-1551](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-1540-1551) (дата звернення: 14.11.2025).
5. Стеценко А. І., Барицька В. Г. Психологічна резильєнтність як чинник підтримки ментального здоров'я студентів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2025. № 3. С. 77–83. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2025.3.12> (дата звернення: 12.11.2025).
6. Яланська С. П., Єфименко А. Р. Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 175–181. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23> (дата звернення: 13.11.2025).

7. Garmezy N. Vulnerability and resilience. *Studying lives through time: Personality and development*. Washington, 1993. P. 377–398. URL: <https://doi.org/10.1037/10127-032> (date of access: 12.11.2025).
8. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Publications, 2025. URL: <https://surl.li/slwztf> (date of access: 11.11.2025).
9. Rutter M. Annual Research Review: Resilience – clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2021. Vol. 54. № 4. P. 474–487. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x> (date of access: 11.11.2025).

Світлана ПАНЦИРНА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології
Херсонський державний аграрно-економічний університет
E-mail: f050780@gmail.com*

Науковий керівник:

Ганна ЯВОРСЬКА

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри
реабілітаційної та клінічної психології,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
сертифікована психотерапевтка, тренерка,
супервізорка в Транзакційному аналізі,
член УАТА, ЄАТА, ІТАА
adiza@ukr.net*

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АНАЛІЗУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГРИ
В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ (У РАМКАХ МЕТОДУ
ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ)**

Постановка проблеми. У транзакційному аналізі (Е.Берн, К.Штайнер) [1; 2] психологічна гра розглядається як стійкий, повторюваний патерн взаємодії, який має прихований сценарний виграш для її учасників і завершується емоційно негативним фіналом або «розплата» [1; 2]. На відміну від відкритого конфлікту або чесної розмови, психологічна гра маскується під звичайну комунікацію, але насправді підтримує деструктивні життєві сценарії та порушує психологічні кордони учасників [1]. У сучасному суспільстві, з високим рівнем стресу та інформаційного перевантаження, люди часто використовують ігри як несвідому стратегію уникнення близькості, відповідальності та уразливості [1]. Це призводить до хронічної недовіри, емоційного виснаження та формування неавтентичних форм спілкування.

Проблема полягає в тому, що традиційна психоосвітня робота з клієнтами нерідко обмежується описом психологічних ролей у Драматичному трикутнику С.Карпмана (С.Карпман) [3] та переліком типових психологічних ігор, тоді як менш опрацьованим залишається питання психологічних кроків, які переводять людину з гри у здорову, автономну комунікацію (Е.Берн, К.Штайнер,) [1; 2]. Актуальним є пошук інструментів, що допомагають клієнтові розпізнавати власну участь у грі, відновлювати кордони, усвідомлювати справжні почуття і потреби, а також формувати чесні прохання замість маніпулятивних транзакцій. Такий підхід узгоджується з ціллю Транзакційного аналізу (Е.Берн, К.Штайнер,) [1; 2], яку Ерік Берн [1] визначав як досягнення Автономії, та з принципами ненасильницького спілкування (Р.Маршалл) [4], спрямованими на повагу до потреб усіх учасників взаємодії.

Виклад основного матеріалу. У теорії Еріка Берна [1] психологічна гра описується як послідовність прихованих і явних транзакцій, які починаються з гачка (Е.Берн; К.Штайнер) [1; 2], ґрунтуються на вразливості партнера, проходять стадію реакції та перемикання ролей (С.Карпман) [3] і завершуються станом збентеження і сценарного виграшу [1]. Виграш може мати форму сценарного почуття, яке підтверджує екзистенційну позицію людини, наприклад безпорадність, провину, відчуття власної переваги або марності спроб щось

змінити. З позицій здорової комунікації (Р.Маршалл, Л.Шлегель) [4; 5] психологічна гра завжди означає відхід від Дорослого Его-стану та втрату здатності до відкритого діалогу про потреби, межі й відповідальність [4].

Одним із практичних інструментів для роботи з іграми є інтегративна схема «Гра-Потреба-Автономія», що об'єднує концепції транзакційного аналізу, ненасильницького спілкування та роботи з кордонами (С.Карпман, Р.Маршалл) [3; 4]. На першому етапі клієнт навчається діагностувати гру. Він аналізує останню неприємну взаємодію, усвідомлює рівень ушкодження, яку зазнав за участь у грі, та фіксує, в яких моментах були порушені його межі. Далі відбувається виявлення ролей у Драматичному трикутнику С.Карпмана (С.Карпман) [3], визначення гачка (Е.Берн; К.Штайнер) [1; 2] та фінального негативного почуття, яке виступає сценарним виграшем [1; 2]. На цьому етапі важливо перевести увагу клієнта з поведінки інших людей на його власний внесок у сценарій, що знижує рівень жертвенності та сприяє розвитку відповідальності.

Другий етап пов'язаний з переходом від гри до усвідомлення справжніх почуттів і універсальних потреб. Використовуються ідеї ненасильницького спілкування Маршалла Розенберга (Р.Маршалл) [4], які дозволяють розрізнити сценарні почуття [2], наприклад образу чи гнів, і глибинні почуття, такі як смуток, втома, страх, самотність. Визначення потреби, що стоїть за цим почуттям, наприклад потреби у повазі, надійності, безпеці, автономії або підтримці, допомагає клієнтові побачити, що за грою завжди стоїть неусвідомлена спроба подбати про щось важливе для себе. Такий фокус переводить людину з ролі Жертви в позицію Автономної особистості (Е.Берн; К.Штайнер; С.Карпман) [1; 2; 3], яка здатна шукати здорові способи задоволення своїх потреб (Р.Маршалл) [4].

Третій етап схеми спрямований на формування чесних, ненасильницьких запитів (Р.Маршалл) [4] замість маніпулятивних транзакцій, а також на розвиток самопідтримки та Автономії. Клієнт вчиться формулювати прохання у позитивній, конкретній і здійсненній формі, з повагою до меж іншої людини і готовністю прийняти відповідь «ні». Такий тип комунікації відрізняється від гри тим, що в ньому відсутній прихований контракт і очікування сценарного виграшу.

Паралельно з цим у межах транзакційного аналізу (Е.Берн; К.Штайнер; Р.Маршалл) [1; 2; 4] використовуються техніки Дозволу та Захисту [1; 2], що допомагають клієнтові внутрішньо підтримати нові рішення, відмовитися від участі у типових іграх і будувати кордони без надмірної агресії або самопожертви (С. Карпман) [3].

Завершальний аспект роботи із психологічними іграми в контексті здорової комунікації пов'язаний із самопідтримкою (Е.Берн; К.Штайнер; С.Карпман; Л.Шлегель) [1; 2; 3; 5]. Після успішного виходу з гри і встановлення меж клієнт часто стикається з хвилею старих почуттів, зокрема провини або страху втратити стосунки. Тому важливо свідомо замінити сценарний негативний виграш на позитивний, автентичний досвід, наприклад відчуття гідності, спокою, внутрішньої сили. Цей крок закріплює нову поведінку, підтримує автономію і зменшує спокусу повертатися до знайомих, але руйнівних ігор.

Висновки. Психологічні ігри, описані в теорії транзакційного аналізу (Е.Берн; К.Штайнер; Р.Маршалл, Л.Шлегель) [1; 2; 4 5], є не лише механізмом підтримання життєвого сценарію, а й способом уникнення чесної розмови про потреби, межі та відповідальність [1, 4]. Робота з ними в ракурсі здорової комунікації передбачає перехід від аналізу ролей і виграшів до формування нових навичок взаємодії з позиції Дорослого Его-стану [1; 2; 5]. Інтеграція транзакційного аналізу (Е.Берн; К.Штайнер; Л.Шлегель) [1; 2; 5], моделі Драматичного трикутника С.Карпмана (С.Карпман) [3], технік роботи з гачком та сценарним виграшем (Е.Берн; К.Штайнер) [1; 2], а також підходів ненасильницького спілкування (Маршалл Б. Розенбер) [4] дозволяє вибудувати цілісний корекційний алгоритм, у якому клієнт вчиться спочатку розпізнавати гру, потім усвідомлювати свої справжні почуття і потреби та, нарешті, формувати чесні прохання і підтримувати власні рішення.

Застосування такого підходу сприяє переходу від неусвідомленої участі у психологічних іграх до здорової, автономної комунікації (Е.Берн; К.Штайнер) [1; 2], де кожен учасник відповідальний за свої 50 відсотків стосунків, здатний поважати кордони іншого та водночас дбати про власні. Для подальших досліджень перспективним є емпіричний аналіз ефективності схем типу «Гра-Потреба-Автономія» у різних цільових групах, зокрема у підлітків, молодих дорослих та

фахівців допоміжних професій, а також розробка інструментів психоедукації, які роблять поняття психологічної гри доступним для широкого кола клієнтів і сприяють поширенню культури здорової комунікації у повсякденному житті.

Список використаних джерел:

1. Е.Берна. «Ігри, у які грають люди» Клуб Сімейного Дозвілля (КСД) 2024. 210 с.
2. К.Штайнер "ЕМОЦІЙНА ГРАМОТНІСТЬ: ІНТЕЛЕКТ З СЕРЦЕМ" Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2016. 303 с.
3. Стівен Б. Карпман Стаття «Казкові та сценарні драма-трикутники» у журналі «Transactional Analysis Bulletin» (Бюлетень Транзакційного Аналізу), том 7, № 26, 1968 сторінки 39-43.
4. Р.Маршалл «Мова Життя. Ненасильницьке Спілкування» Видавництво: «Діскурус» 1999 216 с.
5. Л.Шлегель Короткий словник транзакційного аналізу / упоряд. Г. Яворська, К. Репетій. Черкаси : ІнтролітаТОР, 2025. 608 с.

Анастасія ПЕТРОВА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: nastiapetrova1725@gmail.com

Науковий керівник:

Людмила ДЖИГУН

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри психології та педагогіки

Хмельницького національного університету

E-mail: dlm.757678@gmail.com

ПСИХІЧНІ ПОРУШЕННЯ У ДІТЕЙ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Постановка проблеми. Психічне здоров'я дитини є одним із ключових показників її гармонійного розвитку, формування особистості та соціальної адаптації. На сучасному етапі спостерігається зростання кількості психічних порушень у дітей, зумовлене як біологічними, так і соціально-психологічними факторами. До найпоширеніших порушень належать тривожні та депресивні розлади, порушення поведінки, затримки когнітивного розвитку, розлади аутичного спектра, а також реакції на психотравмувальні події. Важливим напрямом роботи дитячого психолога є своєчасна діагностика, корекція та реабілітація дітей із психічними розладами. Своєчасна психологічна допомога дозволяє знизити вираженість симптомів, попередити формування вторинних емоційних проблем і сприяти адаптації дитини в соціумі. Проблема полягає у недостатній поінформованості батьків і педагогів про особливості психічних порушень та ефективні реабілітаційні технології [1, 3].

Виклад основного матеріалу. Реабілітаційна робота з дітьми з психічними порушеннями передбачає комплексний підхід, який поєднує психологічні, педагогічні, медичні та соціальні заходи. Головною метою психологічної реабілітації є відновлення емоційної стабільності, розвиток пізнавальних процесів, соціальних навичок і формування позитивного образу «Я» [2,3,5].

1. Діагностичний етап. На цьому етапі проводиться комплексна психодіагностика: спостереження, бесіда, використання проєктивних методик (наприклад, «Дім-Дерево-Людина», «Намалюй сім'ю»), тестів на розвиток уваги, пам'яті та мислення. Це дозволяє визначити характер і глибину порушень, рівень емоційного розвитку, особливості поведінки дитини.

2. Корекційно-реабілітаційний етап. Основу становлять сучасні психокорекційні методики, серед яких: Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – спрямована на зміну негативних мисленнєвих схем і формування адаптивних способів реагування на стресові ситуації. КПТ допомагає дітям краще розуміти свої емоції, навчитися контролювати імпульсивність і формувати здорові переконання.

Арт-терапія (малюнок, ліплення, колаж) – ефективна для дітей із підвищеною тривожністю та труднощами у вербалізації емоцій. Через творчість дитина виражає внутрішній стан і поступово знижує рівень напруження. Ігрова терапія – допомагає відновити контакт із дитиною, моделювати соціальні ситуації та відпрацьовувати навички взаємодії з іншими людьми. Казкотерапія – сприяє усвідомленню власних переживань через метафору та історію, допомагає формувати позитивну самооцінку. Тілесно-орієнтована терапія – актуальна для дітей із психосоматичними реакціями, допомагає зняти напруження через рух і тілесне усвідомлення.

3. Співпраця з родиною. Реабілітація дитини неможлива без активної участі батьків. Психолог проводить консультації, навчає батьків підтримуючій комунікації, допомагає усвідомити потреби дитини. Формування довірливого сімейного клімату є важливою умовою стабілізації психоемоційного стану.

4. Соціальна адаптація. На цьому етапі дитину поступово залучають до спілкування з однолітками, участі у колективних іграх, творчих гуртках. Соціальна взаємодія сприяє розвитку емпатії, відповідальності, впевненості у власних силах.

5. Профілактика повторних порушень. Психологічна профілактика включає розвиток стресостійкості, емоційного інтелекту та позитивного мислення. Важливо навчити дитину саморегуляції через техніки дихання, релаксації, майндфулнес.

Реабілітаційна робота має бути індивідуалізованою – програма створюється з урахуванням віку, типу порушення, темпераменту, сімейного оточення. Важливим є постійний моніторинг результатів і гнучке коригування плану втручання.

Висновки. Отже, психічні порушення у дітей є складним феноменом, що потребує системного та цілісного підходу. Психологічна реабілітація, заснована на принципах гуманізму, індивідуального підходу й партнерства з родиною, сприяє відновленню гармонійного розвитку дитини. Застосування когнітивно-поведінкової, арт- та ігрової терапії довело свою ефективність у подоланні емоційних і поведінкових труднощів. Комплексна реабілітація дозволяє не лише зменшити прояви порушень, а й формує в дитини позитивне ставлення до себе та світу, що є запорукою подальшого психічного благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Базиліук О. В. Психологічна реабілітація дітей з психічними порушеннями: методичні рекомендації для практичних психологів. Київ, 2023. 128 с.
2. Гончарук В. І. Основи психологічної корекції поведінки дітей: навчальний посібник. Львів: Папірус, 2021. 142 с.
3. Сидоренко Л. П., Ковальчук М. І. Арт- та ігрова терапія у роботі з дітьми: практичний посібник для психологів. Харків, 2020. 105 с.
4. Смирнова А. В. Когнітивно-поведінкова терапія у дитячій психології: науковий довідник. Вінниця, 2019. 112 с.
5. García-Carrión R. Children and adolescents' mental health: A systematic review of school and community interventions. *Frontiers in Psychology*, 2019. 130 с.

Вікторія ПОЛЮК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail: vikaoliyk@gmail.com

Науковий керівник:

Євген ПОТАПЧУК

*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

E-mail: potapchuk1@i.ua

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ЯК МАЙБУТНЬОГО СІМ'ЯНИНА

Постановка проблеми. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали одним із провідних чинників соціалізації молоді. Саме цифрове середовище значною мірою визначає особливості формування ціннісних орієнтацій, комунікативних навичок, уявлень про стосунки та сімейні ролі. Зростання впливу соціальних платформ актуалізує потребу в аналізі того, як вони формують готовність молодшої людини до майбутнього сімейного життя. Проблема має суперечливий характер: з одного боку, соціальні мережі сприяють отриманню інформації, розвитку комунікативності, залученню до просвітницького контенту; з іншого — створюють ризики віртуалізації емоційного досвіду, формування нереалістичних очікувань щодо стосунків, зниження рівня емпатії та відповідальності. У цих умовах важливо визначити, яким чином цифрове середовище впливає на становлення особистості як майбутнього сім'янина.

Виклад основного матеріалу. Соціальні мережі формують специфічні моделі поведінки та комунікації, що суттєво впливають на особистісний розвиток молоді. Як зазначає І. Булах, цифрове середовище є простором конструювання ідентичності, де емоційні реакції молодшої людини здебільшого формуються у віртуальних взаємодіях [1, с. 112]. Такий формат спілкування може знижувати рівень емпатії та здатність до глибоких емоційних контактів у реальних стосунках.

Позитивним аспектом є доступ до просвітницького контенту з психології стосунків, відповідального батьківства, партнерської взаємодії. Освітні блоги, сторінки фахівців і тематичні спільноти сприяють формуванню усвідомленого ставлення до сімейних ролей та власних емоційних потреб. Водночас численні візуальні образи ідеалізованих стосунків формують у молоді завищені або нереалістичні очікування. На думку О. Гуменюк, регулярне порівняння себе з «ідеальними» цифровими моделями знижує самооцінку та погіршує емоційне благополуччя [2, с. 73].

Алгоритми соціальних мереж, що підсилюють контент, орієнтований на емоційність і поверхневність, також впливають на комунікативну компетентність молоді. Л. Орбан-Лембрик наголошує, що цифрова культура стимулює фрагментарність комунікації, знижує толерантність до труднощів і ускладнює

здатність до конструктивного діалогу [3, с. 58]. У контексті майбутнього сімейного життя це може проявлятися у труднощах вирішення конфліктів, нестабільності емоційних зв'язків та уникненні відповідальності.

Суттєвим чинником гармонізації впливу соціальних мереж є розвиток медіаграмотності. Освітні програми, які поєднують цифрові компетентності з навчанням етичним нормам комунікації, мають ключове значення у формуванні здатності критично сприймати інформацію та будувати здорові стосунки. О. Пометун зазначає, що компетентнісний підхід, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові складові, сприяє становленню зрілої, відповідальної особистості [4, с. 41].

Отже, соціальні мережі стають потужним середовищем впливу на особистість молодої людини, проте характер цього впливу залежить від рівня емоційної компетентності, здатності до саморегуляції та усвідомленого ставлення до цифрового простору.

Висновки. Соціальні мережі істотно впливають на розвиток особистості майбутнього сім'янина, формуючи його уявлення про стосунки, партнерство та сімейні ролі. Вони можуть бути як ресурсом для саморозвитку та просвіти, так і чинником ризику, що сприяє викривленню уявлень про сімейне життя, поверхневості комунікації та емоційній незрілості. Гармонізація цього впливу можлива за умови розвитку медіаграмотності, критичного мислення, емоційної культури та відповідального використання цифрових платформ. Особливе значення має освітнє середовище, яке здатне забезпечити молодь знаннями і навичками, необхідними для усвідомленої побудови майбутніх сімейних стосунків.

Список використаних джерел:

1. Булах І. Емоційний розвиток молоді в умовах цифрової комунікації. Київ: Академвидав, 2021. 256 с.
2. Гуменюк О. В. Психологічні аспекти використання соціальних мереж у молодіжному середовищі. Львів: Світ, 2019. 228 с.

3. Орбан-Лембрик Л. Психологія соціальних відносин особистості. Івано-Франківськ: Плай, 2018. 312 с.

4. Пометун О. І. Компетентнісний підхід у освіті: теоретичні засади та методичні орієнтири. Київ: Педагогічна думка, 2017. 312 с.

Мар'яна РЕДЬКО

Курсантка факультету забезпечення оперативно-службової діяльності

Національна академія Державної прикордонної служби

України імені Богдана Хмельницького

E-mail: marianaredko05@gmail.com

Науковий керівник:

Артем МАКОВСЬКИЙ

старший викладач кафедри психології,

педагогіки та соціально-економічних дисциплін,

доктор філософії з психології

Національна академія державної прикордонної служби

України імені Богдана Хмельницького

E-mail: makovski2017@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПРИКОРДОННИКІВ ДО ОПЕРАТИВНО-СЛУЖБОВОЇ (БОЙОВОЇ) ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану актуальності набуває питання психологічної підготовки та підтримки особового складу Державної прикордонної служби України. Прикордонники виконують завдання в особливих умовах, що супроводжуються загрозою життю, значним фізичним і психоемоційним навантаженням, втратою побратимів. Постійно перебуваючи в таких умовах підвищується ризик розвитку психологічних травм, а особливо гостра реакція на стрес. Вона є найпоширенішою під час участі в бойових діях,

надзвичайних ситуаціях і порятунку побратимів після кожного ворожого обстрілу. Слід пам'ятати, що від рівня психологічної стійкості залежить не лише ефективність виконання завдань, а й довготривале збереження працездатності та психічного здоров'я прикордонників.

Виклад основного матеріалу. Психологічна стійкість є невидимим «панцирем», який захищає прикордонників в умовах високої напруги, стресу та загрози життю. Бійці, що постійно розвивають свою стійкість, звертаються по допомогу спеціалістів та цікавляться методами самодопомоги мають вищі шанси на швидке відновлення після травмуючих подій.

Психологічна стійкість удосконалюється не лише завдяки індивідуальній роботі кожного над собою, а й через підтримку колективу та належну організацію служби. Для цього командирова важливо створити атмосферу довіри та взаєморозуміння в підрозділі, адже коли військовослужбовець відчуває себе важливим та залученим до справи його робота стає ефективнішою, кращою.

Саме діяльність командира є головною для забезпечення швидкого відновлення підлеглих та накопичення ресурсів для подальшої діяльності. Науковці констатують, що ці функції виходять далеко за межі організації служби: командири мають вчасно виявляти деструктивні зміни у підлеглих, підтримувати їх та сприяти швидкому відновленню. За досвідом корпусу морської піхоти та ВМС США, ключові функції командира щодо збереження психічного здоров'я особового складу в умовах служби включають: підтримку, ослаблення (зменшення впливу стресу), виявлення проблемних станів, їх корекції, реінтеграцію у підрозділ [2].

Окрім діяльності командирів, важливе значення має і системна робота з профілактики психічних розладів. Насамперед, психопрофілактика - це комплекс організаційних, просвітницьких, правових, службових, соціально-економічних, психологічних та медичних заходів, спрямованих на попередження виникнення та розвитку психічних розладів, негативних психічних станів за допомогою створення сприятливих психологічних умов для виконання службових (бойових) завдань, навчання та інших аспектів життєдіяльності військовослужбовців. За даними

ВООЗ, вона поділяється на первинну (вивчення витривалості психіки щодо впливу шкідливих факторів зовнішнього світу, можливих шляхів збільшення витривалості та попередження психогенних захворювань), вторинну (максимально раннє виявлення початкових етапів нервово-психічних порушень та попередження їх негативних наслідків) та третинну (попередження рецидивів захворювань та відновлення працездатності людини) [1].

Виконання командирами заходів розглянутих вище допоможе відстежувати стан прикордонників, вчасно виявити прояви розладів чи захворювань і звернутися по допомогу до спеціалістів.

Також не слід ігнорувати ефект самопідготовки. Командиру необхідно навчати особовий склад методам психологічної допомоги як самому собі так і тим хто знаходиться поруч. До таких методів можна віднести: контроль дихання (глибоке та повільне дихання для зменшення тривоги, «Квітка-свічка», тощо), короткі фізичні вправи для зниження м'язової напруги, техніки візуалізації та самонавіювання («Безпечне місце», внутрішній діалог зі словами підтримки, що підвищують впевненість в своїх силах, тощо), підтримка зв'язків з оточуючими людьми та обговорення пережитого з близькими чи фахівцями. Використання цих технік і вправ на регулярній основі підготує психіку військовослужбовців до дій в стресових і надзвичайних умовах, налагодить зв'язок із собою та сприятимуть швидкому відновленню після впливу зовнішніх та внутрішніх стрес-факторів на них.

Комплексна система підтримки, що включає роботу командирів, колективу, а також індивідуальна робота над своїм психічним здоров'ям, значно зменшує ризик розвитку психологічних травм у військовослужбовців, адже вчасне виявлення проблеми та звернення по допомогу дозволяє зберегти не лише працездатність, а й життя бійців.

Список використаних джерел та літератури:

1. Лозінська Н. С. Теоретичні аспекти профілактики психологічної травматизації військовослужбовців. Особистість, суспільство, закон: тези доп.

Учас. Міжн. Наук.-практ. Конф., присв. Пам'яті проф. С. П. Бочарової, м. Харків, 25.04.2019 р/ Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, 2019. С. 79-82

2.П'ять основних функцій командира щодо психічного здоров'я особового складу. URL: <https://navy.mil.gov.ua/pyat-osnovnykh-funktsiy-komandyr-shchodo-psykhichnoho-zdorovya-osobovoho-skladu/> (дата звернення 20.09.2025 р.)

РИМАР Христина

*здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти,
факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: hristinarimar89@gmail.com

Науковий керівник:

Дарія КАРПОВА

*доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та педагогіки,*

Хмельницький національний університет

E-mail: karpovada@khnmu.edu.ua

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА ПСИХІКУ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. В умовах тотальної цифровізації суспільства та стрімкого зростання кількості користувачів соціальних мереж серед молоді, питання їхнього впливу на психічне здоров'я та психосоціальний розвиток підлітків набуває критичної актуальності. Підлітковий вік є сенситивним періодом для формування ідентичності, самооцінки та соціальних навичок. Неконтрольоване використання цифрових платформ (Instagram, TikTok, Фейсбук тощо) створює низку унікальних психологічних ризиків, таких як зростання тривожності, депресивних симптомів, погіршення якості сну та формування залежної поведінки.

Дослідження механізмів цього впливу та розробка практичних рекомендацій для батьків, педагогів та самих підлітків є нагальною потребою для забезпечення цифрової гігієни та психічної стійкості майбутнього покоління.

Виклад основного матеріалу. Проблема впливу соціальних мереж на психіку підлітків є комплексною і лежить на перетині технологічного прогресу, соціальної психології та нейробіології. Вона має значний потенціал для формування дезадаптивних психологічних станів та поведінки, що вимагає пильної уваги. У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків. За даними різних досліджень, підлітки проводять у соціальних мережах від 2 до 4 годин на день, активно взаємодіючи з однолітками, обмінюючись фотографіями, відео та повідомленнями. Соціальні мережі формують уявлення підлітка про себе та оточуючих, впливають на емоційний стан, соціальні навички та самооцінку. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я та розвиток підлітків є двояким і вимагає критичного осмислення, оскільки він охоплює як значні ризики, так і потенційні переваги. Розглянемо *позитивний вплив соціальних мереж* [1, 4]:

1. *Соціальна підтримка та комунікація.* Підлітки отримують можливість підтримувати зв'язок з друзями та знайомими, особливо якщо вони мешкають у різних містах або країнах. Соцмережі допомагають подолати відчуття ізоляції, особливо для тих, хто соромиться або має проблеми з соціальною взаємодією у реальному житті. Онлайн-групи підтримки та спільноти за інтересами сприяють розвитку відчуття приналежності та взаєморозуміння.

2. *Можливості для самовираження.* Створення контенту, ведення блогів, публікація фотографій чи відео допомагає підліткам проявляти творчість, розвивати художні та комунікативні навички, а також формувати власну ідентичність. Соціальні мережі дають платформу для висловлення думок, які можуть не знаходити підтримки у повсякденному оточенні.

3. *Доступ до інформації та освіти.* Соціальні мережі виступають джерелом актуальної інформації, навчальних матеріалів та можливостей для саморозвитку. Підлітки можуть брати участь у вебінарах, онлайн-курсах, групових проєктах та

дискусіях, що стимулює розвиток критичного мислення, аналітичних навичок та загальної обізнаності.

4. *Формування навичок цифрової компетентності.* Використання соціальних мереж допомагає підліткам освоювати технології, навчатися працювати з інформацією, створювати контент і навіть розвивати навички онлайн-спілкування, які стають все більш важливими у сучасному світі.

Негативний вплив соціальних мереж [2, 3]:

1. *Залежність та порушення режиму дня.* Постійне використання соцмереж може формувати цифрову залежність. Підлітки відволікаються від навчання, хобі та фізичної активності, порушується режим сну, що призводить до втоми, погіршення концентрації та зниження успішності.

2. *Вплив на самооцінку та образ тіла.* Соціальні мережі створюють стандарти “ідеальної” зовнішності та способу життя, що може викликати у підлітків невпевненість у собі, тривожність та депресивні настрої. Підлітки часто порівнюють себе з іншими користувачами, не усвідомлюючи, що більшість контенту є відредагованим або вибіркоvim. Це може призводити до зниження самооцінки, формування комплексів, а у деяких випадках — до розладів харчової поведінки.

3. *Кібербулінг та токсична взаємодія.* Соціальні мережі іноді стають майданчиком для булінгу, тролінгу, приниження та агресивної поведінки. Кібербулінг може мати серйозні психологічні наслідки: підвищену тривожність, ізоляцію, депресивні думки, а у крайніх випадках — суїцидальні настрої.

4. *Формування поверхневих соціальних навичок.* Надмірна онлайн-комунікація може заважати розвитку емоційного інтелекту, навичок особистісного спілкування та вміння вирішувати конфлікти в реальному житті. Підлітки можуть втратити здатність розпізнавати невербальні сигнали, реагувати на емоції інших людей та будувати глибокі стосунки.

5. *Ментальні ризики та тривожність.* Підлітки, які постійно перебувають у соцмережах, схильні до інформаційного перевантаження. Велика кількість

негативного контенту, новин про катастрофи або соціальну несправедливість підвищує рівень стресу та тривожності.

Вплив соціальних мереж на психіку підлітків залежить не стільки від факту їхнього використання, скільки від тривалості, змісту та мети цього використання.

Дослідники виділяють такі психологічні механізми впливу [4, 5]:

-Соціальне порівняння: підлітки оцінюють себе через призму чужих досягнень та вигляду, що призводить до хронічної незадоволеності собою.

-Винагородний механізм: лайки, коментарі та підписники активують центри задоволення у мозку, що формує залежність від зовнішньої оцінки.

-Фільтрування реальності: соцмережі часто створюють ілюзію ідеального життя, спотворюючи сприйняття світу та власного “Я”.

-Емоційна заражуваність: перегляд контенту з негативними емоціями (гнів, страх, тривога) може передавати ці емоції підліткам через ефект “емоційного зараження”.

З метою мінімізації негативного впливу та розвитку здорової цифрової культури, доцільно впровадити такі рекомендації для батьків і підлітків [4]:

1. Контроль часу перебування в мережах: встановлення “цифрових пауз” і обмеження часу на соціальні мережі.

2. Підтримка відкритого діалогу: батьки повинні обговорювати з підлітками емоції, що виникають під час використання соцмереж, та навчати критично оцінювати контент.

3. Заохочення офлайн-активностей: спорт, хобі, спілкування з друзями та сім’єю сприяють розвитку реальних соціальних навичок.

4. Розвиток медіаграмотності: навчання підлітків відрізняти правдиву інформацію від фейків і маніпуляцій, формувати здорове ставлення до свого тіла та досягнень.

5. Психологічна підтримка: при виникненні тривожності або депресивних симптомів слід звертатися до фахівців.

Висновок. Соціальні мережі мають потужний вплив на психіку підлітків. Вони можуть слугувати джерелом підтримки, розвитку творчості та навчання, але

одночасно підвищують ризики залежності, тривожності, зниження самооцінки та кібербулінгу. Важливо навчати підлітків безпечному використанню соціальних мереж, розвивати критичне мислення та підтримувати баланс між онлайн- та офлайн-активностями.

Список використаних джерел:

1. Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood. Atria Books.
2. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
3. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.
4. UNICEF (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health.
5. Moreno, M. A., Ton, A., Selkie, E., & Evans, Y. (2018). Secret Society 123: Understanding the Language of Self-Harm on Instagram. *Journal of Adolescent Health*, 62(4)

Олександр РОМАНЧУК

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail: sanaromanchuk9@gmail.com

Науковий керівник:

Дарія КАРПОВА

доктор філософії з психології,

ПРОФІЛАКТИКА ЗСЖ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: КЛЮЧ ДО ДОВГОЛІТТЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Постановка проблеми. Сучасний заклад освіти несе відповідальність не лише за надання академічних знань, а й за формування життєвих компетентностей, центральною з яких є здатність вести здоровий спосіб життя (ЗСЖ). В умовах сучасних викликів, коли учнівська молодь стикається з високим рівнем стресу, інформаційним перевантаженням та ризиками, пов'язаними з гіподинамією та залежностями, профілактика ЗСЖ стає пріоритетом державної освітньої політики. Управління цією сферою вимагає переходу від окремих заходів до цілісної, керованої системи. Концептуальні засади цієї системи визначають її методологічну основу, забезпечують стійкість та гарантують інтеграцію в усі аспекти життєдіяльності закладу освіти.

Виклад основного матеріалу. Молодь є запорукою, резервом і рушієм розвитку країн, їх сьогодення та майбутнього. Сучасний стан здоров'я української молоді та загальна демографічна ситуація в суспільстві свідчать, що існує реальна потреба в розвитку культури здорового способу життя різних груп населення нашої країни, в першу чергу – підростаючого покоління. Одним із важливих напрямів соціального виховання молодого покоління країни є формування здорового способу життя та профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі. Така робота має бути науково обґрунтованою і спрямованою на усвідомлення молоддю цінності власного і громадського здоров'я як ресурсу життя окремої людини, так і країни в цілому. А також – створення умов щодо запобігання небезпечної поведінки, вироблення умінь та навичок здорового способу життя тощо, впровадження ефективних методик роботи в молодіжному середовищі та відповідної підготовки спеціалістів, які працюють з молоддю. Система управління

профілактикою ЗСЖ має ґрунтуватися на кількох взаємопов'язаних підходах, що визначають її філософію та стратегію [1, 2]:

1. Здоров'язбережувальний підхід (це фундаментальний підхід, згідно з яким здоров'я здобувача розглядається як головна цінність і пріоритетна умова освітнього процесу. Всі управлінські рішення, навчальні програми та методики мають бути здоров'язберігаючими. Мінімізація академічного перевантаження, створення комфортного психологічного клімату, дотримання санітарно-гігієнічних норм та превентивна робота з психічним здоров'ям (стресостійкість, булінг)).

2. Компетентнісний підхід (фокусується на формуванні не лише знань про здоров'я, але й практичних навичок та установок для його збереження. Молоді люди має набути компетенції ЗСЖ — здатність застосовувати знання про здоров'я у повсякденному житті, приймати відповідальні рішення та протистояти негативним впливам. Навчання навичкам саморегуляції, критичного мислення щодо реклами шкідливих продуктів, а також планування власного харчування та фізичної активності).

3. Системно-інтегративний підхід (наголошує на необхідності міжгалузевої взаємодії та включення профілактики ЗСЖ у кожен елемент освітнього процесу. Профілактична робота не є функцією лише медичного працівника чи психолога, а спільною відповідальністю всієї шкільної спільноти (адміністрація, вчителі, батьки). Інтеграція тем ЗСЖ у навчальні предмети (біологія, основи здоров'я, фізкультура)).

Висновок: Формування системи управління профілактикою ЗСЖ є критично важливим завданням для керівництва освітнього закладу. Успіх цієї системи залежить від прийняття здоров'язбережувального, компетентнісного та інтегративного підходів. Лише шляхом чіткої структуризації, постійної діагностики та партнерської взаємодії можна трансформувати освітнє середовище на таке, що активно формує, а не руйнує здоров'я молодого покоління.

Список використаних джерел:

1. Бойко, А. М. (2018). Профілактика девіантної поведінки в учнівській молоді: монографія. Київ: Центр учбової літератури. 256 с.

2. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). – К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. – 100 с.

Анастасія РУДЕНКО

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

факультету гуманітарно-економічного,

Хмельницький інститут ПрАТ «ВНЗ» МАУП»

kaf_soc_hum213@ukr.net

Науковий керівник:

Валентина ОЛІЙНИК

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології,

Хмельницький інститут ПрАТ «ВНЗ» МАУП»

kaf_soc_hum213@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ ЗМІНЕНОГО СЕРЕДОВИЩА ЖИТТЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. Психологічна адаптація студентів у сучасних умовах воєнного стану є важливим аспектом забезпечення ефективного навчального процесу та збереження психічного здоров'я молоді. Війна створює безліч чинників стресу, що значно впливають на психоемоційний стан студентів: постійна невизначеність, тривога за власне життя та безпеку близьких, обмежений доступ до освітніх ресурсів і соціальної підтримки, а також зміни у звичному ритмі навчання.

У такій ситуації адаптаційні механізми молоді активізуються, проте їхня ефективність залежить від рівня психологічної стійкості, наявності внутрішніх ресурсів та підтримки з боку навчального закладу й сім'ї.

Виклад основного матеріалу. Адаптація – це одночасно процес і результат взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, що забезпечує його оптимальне пристосування до життя та діяльності. Вона дозволяє компенсувати недостатність звичних моделей поведінки у нових умовах і створює можливість швидшого та ефективного функціонування особистості в незвичних обставинах. У разі відсутності адаптації виникають додаткові труднощі в спілкуванні, засвоєнні навчального матеріалу та регулюванні діяльності, що може суттєво знижувати ефективність навчального процесу [2].

Період адаптації першокурсника особливо складний, оскільки він пов'язаний із руйнуванням раніше сформованих стереотипів та звичних моделей поведінки. Це може призводити до труднощів як у навчанні, так і у міжособистісному спілкуванні. Тривалість і особливості адаптаційного періоду значною мірою залежать від індивідуально-психологічних характеристик студента, його рівня готовності до навчання та здатності мобілізувати власні ресурси для подолання стресових чинників.

Процес психологічної адаптації включає в себе здатність студента усвідомлювати нові умови навчання, мобілізувати власні ресурси для подолання стресових чинників, підтримувати мотивацію до навчання та зберігати продуктивну соціальну взаємодію з однокурсниками й викладачами. Важливим чинником є формування емоційної компетентності, здатності усвідомлювати, приймати та регулювати власні емоції, а також вміння конструктивно реагувати на складні життєві обставини.

Важливим аспектом є створення сприятливого навчального середовища, що підтримує психологічну безпеку студентів. Це включає організацію гнучкого освітнього процесу, доступ до психологічної підтримки та консультацій, а також формування колективної підтримки серед студентів. Психологічна допомога повинна бути інтегрованою частиною освітнього процесу та включати навчання

стратегіям подолання стресу, розвитку навичок саморегуляції, ефективної комунікації та критичного мислення.

У процесі психологічної адаптації особлива увага приділяється формуванню внутрішньої мотивації та саморегуляції. Студенти, які вміють визначати власні цілі, планувати діяльність і розподіляти ресурси часу та енергії, легше долають наслідки стресових ситуацій і зберігають ефективність навчання навіть у нестабільних умовах. Значну роль відіграє розвиток когнітивної гнучкості – здатності швидко змінювати стратегії поведінки та приймати нові умови, що є надзвичайно актуальним під час війни, коли обставини часто змінюються раптово [1; 5].

Соціальна підтримка з боку однокурсників, викладачів і сім'ї виступає важливим чинником зниження рівня тривожності та почуття самотності, сприяє формуванню відчуття приналежності та безпеки. На сучасному етапі велике значення набуває використання цифрових платформ для дистанційної взаємодії, онлайн-консультацій та груп підтримки, що дозволяє студентам зберігати комунікацію, обмінюватися інформацією та отримувати емоційну підтримку навіть за фізичної віддаленості.

Психологічна адаптація включає розвиток навичок стресостійкості та емоційної витривалості. Техніки релаксації, медитації, вправи на усвідомленість (mindfulness) та фізична активність допомагають студентам стабілізувати психоемоційний стан і зменшити негативний вплив постійної тривоги. Важливим є і формування конструктивних стратегій подолання проблем: здатності шукати рішення, аналізувати ситуацію і приймати відповідальні рішення, що підтримує відчуття контролю над власним життям навіть у складних умовах [3; 4].

Дослідження психологічної адаптації студентів-першокурсників проводилося у кількості вибірки 15 осіб, серед яких 4 хлопці та 11 дівчат, із застосуванням авторського опитувальника, розробленого для оцінки різних аспектів адаптації до змінених життєвих умов. Основними критеріями оцінки були емоційна стійкість, рівень мотивації до навчання, соціальна інтеграція та здатність до саморегуляції в умовах стресу (табл. 1).

Рівень психологічної адаптації студентів-першокурсників у воєнний період

Критерій адаптації	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
Емоційна стійкість	33% (5)	47% (7)	20% (3)
Мотивація до навчання	27% (4)	53% (8)	20% (3)
Соціальна підтримка	40% (6)	40% (6)	20% (3)
Рівень тривожності*	20% (3)	47% (7)	33% (5)

*Примітка: для рівня тривожності «високий» означає низьку тривожність, «низький» – високий рівень тривожності.

Результати представлено на рис. 1.

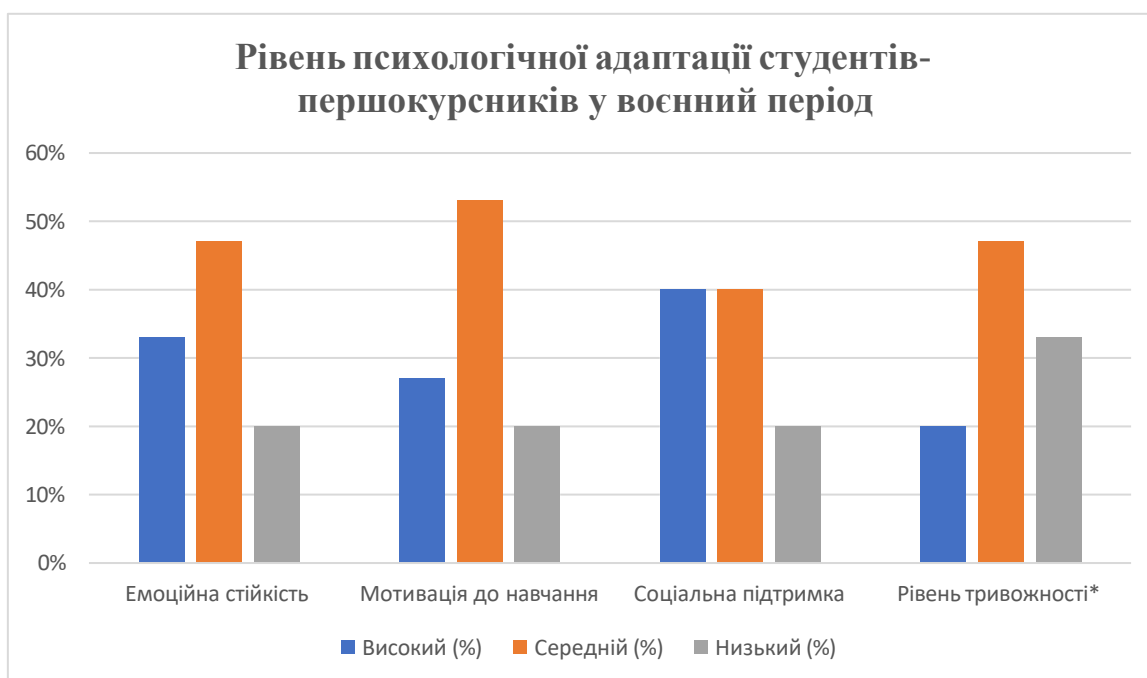


Рис. 1. Рівень психологічної адаптації студентів-першокурсників у воєнний період

Аналіз даних, представлених у таблиці і на рисунку, свідчить про частково сформовану психологічну адаптацію студентів-першокурсників у воєнний період. Розглядаючи показник емоційної стійкості, можна відзначити, що 33% студентів мають високий рівень здатності контролювати власні емоції та ефективно справлятися зі стресом, що є позитивним сигналом їхньої адаптаційної спроможності. Більшість респондентів (47%) мають середній рівень емоційної стійкості, що свідчить про часткову здатність протистояти стресовим чинникам, але водночас підкреслює потребу в додатковій психологічній підтримці. Низький рівень емоційної стійкості спостерігається у 20% студентів, що вказує на високу вразливість до стресових чинників та потенційні труднощі у навчанні та соціальній взаємодії.

Щодо мотивації до навчання, високий рівень виявили лише 27% студентів, середній рівень – 53%, а низький – 20%. Це свідчить про те, що більшість першокурсників зберігають певну зацікавленість у навчанні, проте зовнішні стресові чинники воєнного стану впливають на їхню продуктивність і активність.

Показник соціальної підтримки демонструє, що 40% студентів відчують високий рівень підтримки від колег та викладачів, ще 40% оцінюють його як середній, а 20% – як низький. Це підкреслює значимість соціальної інтеграції та взаємодії у колективі для адаптації, при цьому частина студентів залишається в групі ризику щодо соціальної ізоляції.

Рівень тривожності показав, що лише 20% студентів відзначили низький рівень тривожності, 47% – середній, а 33% – високий. Це свідчить про те, що частина першокурсників потребує розвитку навичок стресостійкості та емоційної регуляції.

Отже, проведене дослідження показує, що психологічна адаптація студентів-першокурсників у змінених умовах життя в умовах воєнного стану є неповною та неоднорідною. Більшість студентів демонструють середній рівень адаптації, що

свідчить про наявність внутрішніх ресурсів та потенціалу для успішного навчання, проте певна частина студентів має низький рівень емоційної стійкості, мотивації та соціальної підтримки. Це підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної допомоги, тренінгів емоційного регулювання та розвитку соціальної взаємодії, що сприятиме підвищенню адаптаційних можливостей та збереженню психічного здоров'я студентів у складних умовах воєнного часу.

Студентам рекомендується ефективно керувати своїм часом, адже тайм-менеджмент є основним для зниження стресу. Планування та пріоритизація завдань допомагають зменшити навантаження, а використання календарів, планерів або спеціальних додатків для управління часом може стати корисним інструментом. Регулярна фізична активність, включно зі спортом або навіть щоденними прогулянками на свіжому повітрі, сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підтримці фізичного здоров'я. Також важливо практикувати техніки релаксації та дихальні вправи, такі як *mindfulness*, йога чи інші методи усвідомленості, які допомагають зменшити тривогу та покращити ментальне здоров'я. Підтримка соціальних зв'язків: спілкування з друзями, однолітками, викладачами стає значним ресурсом у подоланні стресу. Має бути збалансоване харчування та достатній сон, що забезпечують основні фізіологічні потреби і підтримують загальне здоров'я. У випадку, якщо рівень стресу та тривоги стає надто високим, доцільно звернутися за професійною допомогою до психолога.

Висновки. Таким чином, психологічна адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану є комплексним процесом, що передбачає активне залучення внутрішніх ресурсів особистості, підтримку соціального оточення та адаптацію навчальної діяльності до нових умов. Забезпечення цих умов сприяє не лише успішному здобуттю освіти, а й збереженню психічного здоров'я молоді, формуванню стійкості, впевненості в собі та здатності ефективно діяти у складних життєвих обставинах.

Список використаних джерел:

1. Дмитрук Л. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання в закладах вищої освіти. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія. 2024. 77. С. 32–37.

2. Красілова Ю.М., Максимова, Н.Ю. Вплив воєнного стану на інформаційне навантаження особи. *Науковий журнал «Габітус»*. 2023. № 47. С. 121–126.

3. Овчаренко О. Соціально-психологічна адаптація студентів з інвалідністю та студентів без інвалідності до умов навчання в період воєнного стану. *Організаційна психологія. економічна психологія*. 2024. 33(3-4). С. 52–62.

4. Пухно С.В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2023. Вип 2. С. 35–39.

5. Шаповалова Т. Г., Кондратенко Л. І., Кібенко Л. М. Адаптація студентів до умов дистанційного навчання. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 3 (8). С. 152–162.

Маргарита СТЕЦЮК

*Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту.*

Хмельницький національний університет

E-mail: riwerix@gmail.com

Науковий керівник:

Дарія КАРПОВА

*доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

E-mail: karpovada@khnmu.edu.ua

ЕФЕКТИВНЕ КОНСПЕКТУВАННЯ ТА МНЕМОТЕХНІКИ: МИСТЕЦТВО ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ

Постановка проблеми. В сучасному світі все більше студентів знижують власну навчальну ефективність. Причиною цього виступають інші впливові чинники: низький рівень концентрації, велика кількість відволікаючих стимулів, надмірне використання ChatGPT, глобалізація та легка доступність інтернет-ресурсів, а також зниження внутрішньої мотивації й зацікавленості в навчанні. Усе це ускладнює процес опрацювання інформації та потребує пошуку більш дієвих підходів до її запам'ятовування. Саме тому виникає необхідність у використанні сучасних стратегій, які дозволяють структурувати матеріал, підвищити рівень засвоєних знань і покращити роботу пам'яті. Одним з найбільш результативних інструментів у цьому напрямі є ефективне конспектування та мнемотехніки, що допомагають упорядкувати інформацію, робити її зрозумілішою та доступнішою для довготривалого зберігання.

Виклад основного матеріалу. Конспект - короткий письмовий виклад змісту книги, статті, лекції тощо. Ефективне конспектування - це метод систематичного запису інформації, що допомагає швидко засвоювати, структурувати та запам'ятовувати знання. Мнемотехніка в свою чергу - це сукупність методів і прийомів, які полегшують запам'ятовування та відтворення інформації шляхом використання асоціацій, образів, римування. Тобто вона являється допоміжним інструментом [1, 3].

Фахівці виділяють такі основні види конспектування [2].:

1. Текстове (лінійне) – запис інформації у вигляді тексту або списку пунктів.
2. Схематичне – використання схем, таблиць і діаграм для структурування знань.
3. Ментальні карти – графічне представлення інформації, що допомагає запам'ятовувати через асоціації.

4. **Метод Корнелла** – сторінка поділена на колонки для нотаток, ключових термінів і підсумків.

5. **Візуальне** – поєднання малюнків, схем і тексту для легшого запам'ятовування.

Ковальчук А. А. описав види мнемотехнік [1]:

1. **Асоціативна** – створення зв'язків між новою інформацією та знайомими образами, поняттями або ситуаціями.

2. **Візуальна** – використання яскравих образів, малюнків, схем або картинок.

3. **Римування** - запам'ятовування за допомогою рим, віршів, пісень, або ритмічних фраз.

4. **Метод ланцюжка** – побудова логічної історії або послідовності подій, де кожен елемент пов'язаний з наступним.

5. **Акрони та аббревіатури** – формування слова чи скорочення зі перших літер понять для швидкого згадування.

6. **Цифрові системи** – перетворення чисел у образи, для кращого засвоєння числової інформації.

Поєднання конспектування з мнемотехніками дає можливість значно підвищити ефективність засвоєння матеріалу. Під час запису важливо не просто фіксувати інформацію, а активно опрацьовувати її, створюючи асоціації, образи та логічні зв'язки. У процесі роботи з текстом або лекцією можна виділяти ключові слова й поруч записувати короткі асоціативні підказки, візуальні образи або навіть маленькі схеми. Для запам'ятовування списків зручно використовувати методи римування або принцип “локусів”, коли інформація прив'язується до уявних місць. Якщо тема містить терміни або визначення, допоможе створення яскравих метафор чи аналогій, які відразу фіксуються у конспекті. Схематичні записи, такі як ментальні карти чи таблиці, також добре поєднуються з мнемотехніками, адже дозволяють структурувати матеріал і підкреслити зв'язки між його частинами. Завдяки цьому інформація зберігається не лише у зошиті, а й у пам'яті - у вигляді чіткої, логічної і візуально зрозумілої системи [2].

Лайфхаки: Корисно під час конспектування одразу виділяти ключові слова - це полегшує запам'ятовування та дозволяє швидко відновити зміст. Якщо інформація здається складною, можна перефразувати її своїми словами: так матеріал краще проходить через власне мислення і довше тримається в пам'яті. Варто використовувати короткі позначки або символи, які заощаджують час і роблять записи більш наочними. Добре працює метод «питання-відповідь»: після кожного блоку матеріалу варто сформулювати коротке запитання й записати відповідь - це тренує пам'ять і змушує мозок активно працювати. Корисним є й прийом асоціативних заміток - поруч із важкими термінами можна ставити невеликі замальовки, аналогії або емоційні підказки, які прив'язують інформацію до образу. Для великих тем допомагає структура кольорів: один колір - заголовки, інший - приклади, третій - важливі деталі. Завдяки цьому конспект стає візуально зрозумілішим, а інформація краще групується в пам'яті. Якщо матеріалу багато, варто після заняття повернутися до конспекту й зробити коротке резюме - 3–5 речень, які підсумовують головне. Це зміцнює довготривале запам'ятовування [4].

Висновок: Узагальнюючи, можна сказати, що поєднання ефективного конспектування та мнемотехнік створює потужний інструмент для якісного засвоєння інформації. Структуровані записи допомагають впорядковувати знання, а мнемотехнічні прийоми роблять їх зрозумілішими, яскравішими та доступними для тривалого зберігання в пам'яті. Разом ці методи не лише спрощують навчальний процес, а й підвищують мотивацію, покращують концентрацію та дозволяють опановувати великий обсяг матеріалу без перевантаження. Такий підхід формує справді усвідомлене й ефективне навчання.

Список використаних джерел:

1. Ковальчук А. А. Мнемотехніка як засіб підвищення ефективності навчання. *Педагогіка: теорія, практика, інновації*. 2018. № 3. С. 45–51. URL: <https://example.com/stattya> (дата звернення: 25.11.2025).
2. Метод Корнелла: 5 кроків для ефективного конспектування. *Всеосвіта*. URL: <https://www.vseosvita.ua/metod-kornella> (дата звернення: 25.11.2025).

3. Чепурний Г. Г. Мнемотехніка. Технологія ефективного засвоєння інформації в умовах сучасної освіти : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ : Голіней О. М., 2018. 140 с.

4. Оклі Б., Сейновські Т. Навчитися вчитися: Як добитися успіху, не витрачаючи багато часу / пер. з англ. К. Дудки. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2015. 272 с.

Олена СУХОВЕЦЬКА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: suhovet@gmail.com

Науковий керівник:

Таїсія КОМАР

доктор психологічних наук, професор,

Хмельницького національного університету

E-mail: komart@khnmu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. У сучасних умовах динамічних соціально-економічних змін та трансформації ринку праці проблема професійного самовизначення молоді набуває особливої актуальності. Раннє юнацтво є критичним періодом розвитку особистості, коли закладаються засади майбутнього професійного шляху, формується система цінностей, відбувається активне становлення «Я-концепції», у тому числі професійної. У цей час молода людина стикається з потребою зробити перший важливий вибір – визначитися з напрямом подальшої освіти й сферою професійної реалізації. Саме тому вивчення

психологічних механізмів та умов, що забезпечують формування професійної ідентичності в ранньому юнацькому віці, є необхідною передумовою для створення ефективних освітніх та психолого-педагогічних інструментів підтримки молоді. Професійна ідентичність розглядається як ключове новоутворення цього віку та важливий предиктор життєвої успішності, професійного становлення й психологічного благополуччя. Актуальність проблеми також зумовлена зростанням кількості випадків професійної невизначеності, відсутністю вибору або частотою зміни професійних намірів серед старшокласників, що ускладнює процес подальшої адаптації у професійному середовищі.

Виклад основного матеріалу. Професійна ідентичність у науковій літературі розглядається як інтегративне психологічне утворення, що охоплює уявлення особистості про себе як майбутнього фахівця, систему професійних цінностей і мотивів, емоційне ставлення до вибраної професії та реальну активність, спрямовану на опанування професійної ролі. У її структурі традиційно виділяють когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінково-діяльнісний компоненти, узгодженість яких забезпечує цілісність професійного «Я» та стійкість професійної позиції [1]. Формування професійної ідентичності тісно пов'язане з процесом професійного самовизначення, який у ранньому юнацькому віці набуває особливого значення через інтенсивний розвиток рефлексії, зростання потреби у самостійності, прагнення визначити власне місце в майбутньому та сформувати індивідуальну освітньо-професійну траєкторію.

Раннє юнацтво є сенситивним періодом для становлення професійної ідентичності. Юнаки та дівчата цього віку активніше, ніж у попередні періоди, замислюються над власними здібностями, інтересами, цінностями та довгостроковими цілями. Розвиток абстрактного мислення дає змогу будувати прогнози щодо власного професійного майбутнього, аналізувати альтернативи та оцінювати відповідність «Я-потенційного» вимогам обраної професії. Саме у цей період з'являється потреба у формуванні цілісного образу себе як майбутнього фахівця – формування професійної «Я-концепції» [2]. Розвиток рефлексії забезпечує можливість оцінювати власні професійні перспективи, здійснювати

внутрішній аналіз мотивів та очікувань, що виступає однією з ключових умов професійного самовизначення.

Формування професійної ідентичності відбувається під впливом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать особистісні характеристики: мотиваційно-ціннісна сфера, розвинена рефлексія, впевненість у власних можливостях, саморегуляція, психологічний капітал та емоційно-вольова зрілість. Дослідження показують, що учні з високою внутрішньою мотивацією до професійної діяльності, здатністю до саморегуляції та позитивним образом професійного майбутнього демонструють більш зрілу професійну ідентичність та більшу стійкість у ситуаціях професійного вибору [3]. Натомість низький рівень рефлексії, професійна невпевненість, емоційна нестабільність та зовнішня мотивація можуть ускладнювати процес професійного самовизначення й спричинювати кризові стани.

Зовнішні умови, зокрема освітнє середовище, також відіграють провідну роль. Важливими є стиль педагогічної взаємодії, підтримувальний психологічний клімат, можливості для самореалізації, практична спрямованість навчання, наявність профорієнтаційних програм. У дослідженнях доведено, що позитивні взаємини з педагогами, наставництво, доступ до якісної інформації про професії та можливість практикувати професійні ролі сприяють формуванню стійкого професійного «Я» [4]. Освітнє середовище може як стимулювати професійне самовизначення, так і ускладнювати його у разі надмірного тиску, відсутності підтримки або формалізованого підходу до профорієнтації.

Соціально-психологічні умови – сім'я, група однолітків, референтні спільноти – визначають емоційно-ціннісне ставлення молоді до професійного вибору. Підтримка з боку значущих дорослих і соціального оточення підвищує впевненість у правильності рішення, тоді як конфліктні очікування або нав'язування професійних сценаріїв можуть призводити до професійної дезорієнтації та невизначеності [5]. Професійні спільноти, медіа, соціальні мережі формують уявлення про престижність професій, моделі професійного успіху та сценарії кар'єрного зростання.

Особливу роль у формуванні професійної ідентичності відіграють інтерактивні та розвивальні технології – тренінги, коучингові програми, проєктне навчання, моделювання професійних ситуацій. Вони сприяють формуванню професійних компетентностей, розвитку саморефлексії та усвідомленню власної професійної ідентичності через досвід, взаємодію та активне залучення в освітній процес. Участь у реальних або змодельованих професійних ситуаціях дозволяє молоді краще зрозуміти специфіку професійної діяльності, уточнити власні наміри та підвищити впевненість у правильності вибору.

Формування професійної ідентичності в ранньому юнацькому віці є динамічним процесом, який розгортається у взаємодії між внутрішніми психологічними ресурсами особистості та зовнішніми освітніми й соціальними впливами. Важливим завданням сучасної освіти є створення умов, які б підтримували усвідомлений професійний вибір молоді, сприяли розвитку рефлексивності, автономії та відповідальності, забезпечували можливість практичного занурення в професійну діяльність.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз засвідчує, що раннє юнацтво є ключовим періодом для становлення професійної ідентичності, яка виступає центральним механізмом професійного самовизначення та основою подальшого професійного розвитку. Формування професійної ідентичності зумовлене поєднанням внутрішніх особистісних характеристик (мотиваційно-ціннісних, когнітивних, емоційно-вольових ресурсів) та зовнішніх чинників (освітніх, соціально-психологічних, культурних). Підтримуюче освітнє середовище, позитивна соціальна взаємодія, доступ до якісних профорієнтаційних програм і можливостей для практичної активності значно підвищують ймовірність формування стійкої професійної ідентичності. Теоретичні положення підкреслюють, що саме інтеграція особистісного розвитку та професійних практик створює оптимальні умови для становлення професійного «Я» в ранньому юнацькому віці.

Список використаної літератури

1. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968.
2. Маркіянова Т. О. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. *Психологія і суспільство*, 2020.
3. Пінська О. М. Психологічні аспекти професійного самовизначення в ранній юності. *Психологія. Науковий журнал КДПУ*, 2022. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/en/article/view/5735>
4. Yaremchuk N. Formation of Professional Identity of Future Teachers under Digital Educational Environment. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 2024.
5. Chen Y., He H., Yang Y. Effects of Social Support on Professional Identity of Secondary Vocational Students. *Sustainability*, 2023. URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/15/6/5134>

Анастасія ТРАЧУК

*здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail: nesssaxn@gmail.com

Науковий керівник:

Людмила ДЖИГУН

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

E-mail: dlm.757678@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Постановка проблеми. порушення опорно-рухового апарату у дітей становлять комплексну медико-соціальну проблему, адже вони впливають не лише на фізичні можливості, а й на психологічний стан та соціальний розвиток дитини. Вони можуть бути як вродженими, так і набутими, але у будь-якому випадку створюють труднощі у повсякденній діяльності, спілкуванні та навчанні. Діти з такими порушеннями часто переживають емоційні труднощі — тривожність, знижену самооцінку, ізоляцію від однолітків. Тому психологічна реабілітація є необхідною складовою їхнього повноцінного розвитку. Як підкреслював Лев Виготський, розвиток дитини відбувається у взаємодії з соціальним середовищем, тож ефективна допомога можлива лише за умов активного включення цих дітей у соціальні, освітні та ігрові процеси.

Виклад основного матеріалу. Діти з обмеженими можливостями нерідко переживають значний емоційний дискомфорт, оскільки їхні фізичні обмеження впливають не лише на повсякденну активність, а й на внутрішній емоційний стан, соціальні контакти та навчальну діяльність. У таких дітей часто формується знижена самооцінка, бракує впевненості у власних силах, виникають труднощі у спілкуванні з однолітками, що може призводити до почуття ізоляції й відстороненості [1]. Обмеження впливають і на участь у навчальному процесі та дозвіллі, адже дитина може відчувати себе невпевнено або побоюватися осуду. Саме тому психологічна реабілітація відіграє ключову роль у подоланні цих труднощів. Її метою є розвиток емоційної стійкості, формування позитивної самооцінки, підвищення мотивації та зменшення тривожності. Вона допомагає дитині краще розуміти власні емоції, приймати себе, відкриватися до спілкування та адаптуватися до соціального середовища. Методи психологічної реабілітації охоплюють різні напрями роботи. Індивідуальні заняття з психологом сприяють розвитку комунікативних навичок та вмінню контролювати свої емоції [2,4].

Арт-терапія та ігрова терапія дозволяють дитині через творчість і гру висловлювати внутрішні переживання, знімати напругу та навчатися взаємодії з навколишнім світом. Когнітивно-поведінковий підхід допомагає коригувати страхи, зменшувати тривожність і змінювати негативні установки, які можуть

блокувати розвиток. Важливим компонентом є й сімейне консультування, яке навчає батьків правильно підтримувати дитину, створювати сприятливі умови для її психологічного та соціального зростання [1].

Не менш важливою складовою реабілітації є педагогічний супровід. Адаптовані навчальні методики, індивідуальні освітні плани, використання спеціального обладнання та інклюзивні форми навчання дозволяють дитині рівноправно брати участь у навчальному процесі та взаємодіяти з однолітками. Це сприяє не тільки засвоєнню знань, а й формуванню соціальної активності, впевненості та комунікативних навичок. Психологічна підтримка тісно пов'язана з фізичною реабілітацією, адже розвиток моторики, сенсорних навичок і загальної фізичної активності позитивно впливає на емоційний стан дитини. Регулярні заняття лікувальною фізкультурою, масажі, фізіотерапевтичні процедури, а також методики сенсорної інтеграції допомагають зміцнювати м'язи, покращувати координацію та тілесне сприйняття, що, у свою чергу, підвищує впевненість у собі та зменшує рівень тривожності. Усе це підкреслює, що реабілітація дітей з обмеженими можливостями має бути комплексною, охоплювати психологічний, фізичний та педагогічний аспекти. Лише такий підхід забезпечує гармонійний розвиток, сприяє успішній соціалізації та підвищує якість життя дитини [4].

Висновки. Психологічна реабілітація дітей з порушеннями опорно-рухового апарату є важливою складовою їхнього всебічного розвитку та успішної соціальної адаптації. Вона допомагає підвищити самооцінку, сформувати впевненість у собі, знизити тривожність і подолати емоційний дискомфорт. Завдяки психологічній підтримці дитина опановує необхідні комунікативні та соціальні навички, що полегшує її участь у навчанні та спілкуванні з однолітками. Ефективність реабілітації залежить від комплексного підходу, який поєднує психологічну, фізичну, педагогічну та соціальну підтримку. Наукові дослідження, зокрема праці О.М. Руденко, стали підґрунтям сучасних методик, у яких психологічна допомога органічно поєднується з фізичною терапією. Такий підхід забезпечує створення сприятливих умов для повноцінного розвитку, розкриття потенціалу та інтеграції дітей з обмеженими можливостями в суспільство.

Список використаних джерел:

11. Кісельов А. Ф., Руденко А. О., Жигadlo Г. Б. та ін. Медико-соціальна та фізична реабілітація дітей з порушенням опорно-рухового апарату. Миколаїв, 2012. — С. 12–58.
12. Андрійчук О. Фізична реабілітація дітей зі статичними порушеннями ОРА. Молодіжний науковий вісник, 2015. — С. 44–63.
13. Ліванчук А. П. Соціальна реабілітація підлітків з порушеннями ОРА. Дипломна робота, Київ, 2023. — С. 25–89.
14. Руденко А.О., Заєць І.М. Психологічний зміст мультидисциплінарної взаємодії в реабілітації осіб з порушеннями ОРА. Хмельницький, 2021. — С. 41–68.

Артур ЧЛЕК

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету гуманітарно-педагогічного
Хмельницький національний університет
grandmauers2007@gmail.com*

Максим ЯВОРСЬКИЙ

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету гуманітарно-педагогічного
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник

Людмила ДЖИГУН

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет
dzhyhunL@khnmu.edu.ua*

АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ

Постановка проблеми. Адаптація першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти є однією з найбільш актуальних психолого-педагогічних проблем. Цей процес є кризовим періодом у житті молодої людини, оскільки вимагає кардинальної перебудови системи діяльності, соціальних зв'язків та саморегуляції. Успішна адаптація (соціальна, академічна та особистісна) є фундаментом для подальшої академічної успішності, формування стійкої професійної мотивації та запобігання синдрому емоційного вигорання (якщо ми говоримо про соціально економічний профіль фахівця). Таким чином, вивчення чинників та механізмів оптимізації адаптаційного періоду набуває особливого значення.

Виклад основного матеріалу. Феноменологія та структура адаптації першокурсників Адаптація першокурсників є багатокомпонентним процесом, який охоплює три основні рівні:

Академічна адаптація: пристосування до нової форми навчання (перехід від уроку до лекції/семінару), збільшеного навчального навантаження, необхідності самостійно опановувати матеріал та орієнтуватися у системі оцінювання (кредитно-модульна система). Ключові труднощі: тайм менеджмент та формування навичок самостійної роботи.

Соціальна адаптація: інтеграція у новий студентський колектив, встановлення конструктивних відносин з одногрупниками та викладачами, а також пристосування до нової соціальної ролі – "студент". Труднощі можуть виникати через соціальну невизначеність та групову ізоляцію.

Особистісна (психологічна) адаптація: формування внутрішньої готовності до самостійного життя та навчання, подолання емоційної напруги (тривоги, фрустрації), пов'язаної з відривом від звичного середовища, та розвиток стресостійкості. Успіх адаптації залежить від взаємодії зовнішніх (середовищних) та внутрішніх (особистісних) чинників:

1. Особистісні ресурси (Внутрішні): Рівень самооцінки та самоєфективності, мотивація (переважно внутрішня, пізнавальна), комунікабельність, а також наявність розвинених навичок тайм менеджменту та самоконтролю. Студенти з вищою стресостійкістю проходять адаптацію легше.

2. Соціальна підтримка (Зовнішні): сім'я (емоційна та матеріальна підтримка), одногрупники (якість сформованих соціальних зв'язків), а також куратори та викладачі.

3. Організаційно-педагогічні умови ЗВО (Зовнішні): наявність дієвої системи тьюторства / наставництва, якісно організована робота психологічної служби, а також інформаційна доступність та прозорість академічних вимог. [1; 132-134].

4. Шляхи та механізми оптимізації (Програма втручання).

Для цілеспрямованого подолання труднощів необхідна комплексна, багаторівнева програма оптимізації:

1. Система тьюторства (наставництва) :

а. Механізм: призначення досвідчених старшокурсників (тьюторів) до академічних груп першого курсу. [2; 27-35].

б. Функції: допомога в орієнтації в інфраструктурі, пояснення академічних вимог, обмін досвідом щодо ефективного навчання, надання первинної емоційної підтримки.

2. Психологічна та профорієнтаційна робота:

а. Тренінги: проведення обов'язкових або рекомендованих психологічних тренінгів протягом перших 1-2 місяців на теми: "Тайм-менеджмент для студента", "Техніки управління стресом" та "Ефективне конспектування".

б. Діагностика: регулярне анонімне діагностування рівня адаптованості та стресостійкості з подальшою корекційною роботою.

3. Роль куратора академічної групи:

а. Ключова роль: куратор виступає не лише адміністративним керівником, а й психологічним посередником, забезпечуючи зв'язок між студентами та адміністрацією.

б. Діяльність: організація неформальних зустрічей для згуртування, проведення бесід щодо профілактики конфліктів та допомога у вирішенні організаційних питань.

4. Формування мікроклімату та соціалізація: а. Тімбілдінг: організація культурно-масових заходів (екскурсій, спортивних змагань, тімінгів) для швидкого формування згуртованого колективу та подолання соціальної ізоляції.

Висновок. Таким чином, адаптація першокурсників — це цілісний, багатовимірний процес, успіх якого прямо залежить від системного підходу ЗВО. Успішна адаптація призводить до підвищення академічної успішності та зниження відсотка відрахувань, формування позитивного ставлення до обраної спеціальності та ЗВО, розвитку ключових професійно важливих якостей: самостійності, відповідальності, ініціативності, що є основою для підготовки висококваліфікованого фахівця соціально-економічного профілю. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення віддалених наслідків впливу якості адаптації на професійну реалізацію випускників.

Список використаних джерел:

1. Загайнова С. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчального процесу як психолого-педагогічна проблема. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка, соціальна робота. 2018. Вип. 1(42). С. 131–134.

2. Стукаленко Н. М. Тьюторство як засіб оптимізації адаптації студентів до навчання у вищій школі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2017. № 7 (71). С. 27–35.

3. Ткаченко О. М. Соціально-психологічна адаптація студентів першокурсників до освітнього середовища університету. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2019. Вип. 45. С. 165–171.

4. Луценко О.Л. Втрачена та нова адаптивність: сучасні психологічні особливості, що пов'язані з еволюційним минулим. Харків : ХНУ ім. В.М. Каразіна, 2018. 312 с.

Катерина ХАЛЄЄВА

*здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та
спорту, Хмельницький національний університет*

E-mail: haleeva31012008@gmail.com

Науковий керівник:

Зінаїда АНТОНОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

E-mail: antonovaZ@khnmu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Постановка проблеми. Сучасний інститут сім'ї перебуває у стані глибокої трансформації. Успішний шлюб залежить від здатності партнерів поєднувати особистісні якості з сімейними ролями. Для цього необхідно пройти шлях становлення гендерної ідентичності, переосмислити традиційні уявлення про чоловічу та жіночу поведінку та навчитися враховувати в сімейному житті індивідуальні потреби, цінності та мотиви обох партнерів.

Проте наукові дослідження констатують низку системних викликів, що ускладнюють формування психологічної та практичної готовності до сімейного життя в сучасній українській молоді. Воєнна реальність та суспільні зміни в Україні загострили проблему. На цьому тлі статистичні дані свідчать про стабільно високий рівень розлучень, значна частина яких припадає на перші роки подружнього життя. Головною причиною цього є диспропорція між фізичною, громадянською та психологічною зрілістю. Часто молодь вступає у шлюб, маючи інфантильні очікування, романтизовані уявлення про спільне життя та не володіючи навичками

конструктивного розв'язання конфліктів. Відсутність системної підготовки до шлюбу в освітньому просторі робить молоді пари вразливими перед кризовими етапами розвитку сім'ї.

Виклад основного матеріалу. Психологічна підготовка молоді до сімейного життя є цілісним, пролонгованим процесом формування специфічної особистісної структури — «готовності до шлюбу». Це інтегральне утворення не виникає автоматично з досягненням повноліття, а є результатом складної внутрішньої роботи та соціалізації.

Психологічну структуру цієї готовності доцільно розглядати через призму чотирьох взаємопов'язаних компонентів:

1. **Мотиваційно-ціннісний компонент.** Фундаментом майбутньої сім'ї є трансформація мотивації вступу в шлюб. Психологічно зріла особистість керується не зовнішніми стимулами (тиск батьків, страх самотності, бажання втекти з дому), а внутрішніми потребами у любові та духовному єднанні. Важливим аспектом є деідеалізація партнера: перехід від закоханості, що базується на проєкціях, до зрілої любові, яка передбачає прийняття реальної людини. Молодь має усвідомити сімейні цінності як пріоритетні, розуміючи шлюб не як споживчий проєкт, а як простір спільної відповідальності.

2. **Когнітивний компонент (інтелектуальна готовність).** Цей аспект охоплює обізнаність щодо закономірностей розвитку сім'ї. Найбільші ризики виникають у сфері рольових очікувань. Сучасна молодь часто опиняється на перетині патріархальної та егалітарної моделей, що призводить до конфліктів. Підготовка має включати узгодження поглядів на розподіл бюджету та побутових обов'язків. Окрім того, сюди входить психосексуальна обізнаність — розуміння фізіології та психології статі, що дозволяє уникнути дисгармонії в інтимній сфері.

3. **Емоційно-вольовий компонент.** Він визначає здатність створювати сприятливий психологічний клімат. Центральним елементом є емпатія — здатність емоційно відгукуватися на переживання партнера. Оскільки сімейне життя супроводжується стресами, критично важливою є навичка саморегуляції: уміння стримувати деструктивні імпульси, керувати гнівом та виявляти толерантність до

звичок іншого. Це здатність до адаптації, коли особисті бажання («Я хочу») свідомо узгоджуються з потребами сім'ї («Ми потребуємо»).

4. Комунікативна компетентність. Більшість молодих сімей розпадається не через брак почуттів, а через невміння спілкуватися. Підготовка має формувати культуру діалогу: вміння використовувати «Я-повідомлення» (говорити про свої почуття без звинувачень), навички активного слухання та володіння конструктивними стратегіями розв'язання конфліктів (співпраця та компроміс). Важливо навчити молодь розрізняти конструктивну суперечку та деструктивну сварку.

Окремим вектором підготовки є **аналіз батьківських сценаріїв**. Молоді люди часто несвідомо переносять модель стосунків своїх батьків у власну сім'ю. Психологічна робота полягає в усвідомленні цих сценаріїв та їх корекції для побудови власних гармонійних стосунків.

Вагомість зазначених компонентів підтверджується численними науковими дослідженнями. Проблема психологічної готовності до сімейного життя широко висвітлюється у працях Е. Фромма, В. Сатір, С. Ковальова та Т. Андрєєвої. Науковці акцентують увагу на тому, що готовність до шлюбу прямо корелює із загальним рівнем особистісної зрілості (концепція Е. Еріксона про інтимність проти ізоляції). Сучасні емпіричні дослідження, зокрема роботи Дж. Готтмана, доводять, що ключовим предиктором стабільності шлюбу є не стільки схожість характерів, скільки наявність у партнерів розвиненого емоційного інтелекту та спільних ритуалів комунікації. Вчені виділяють, що найчастішою причиною дестабілізації є так звана «функціональна неграмотність» — невміння подружжя узгодити рольові очікування ще на дошлюбному етапі.

Висновки. Отже, підготовка молоді до сімейного життя є багатоаспектним та тривалим процесом, що потребує системного підходу й узгоджених дій сім'ї, освітніх інституцій та психологічних служб. Вона виходить за межі статевого виховання і включає формування зрілої, відповідальної особистості, здатної до емпатії, конструктивного діалогу та прийняття нових соціальних ролей. Особливо актуальним це стає в умовах воєнних викликів, коли молодь потребує додаткової

психологічної підтримки та практичних знань для створення гармонійних стосунків.

Гармонійні подружні взаємини базуються на здоровому способі життя, готовності підтримувати власне та партнерське благополуччя, умінні адаптуватися до нових форм взаємодії та усвідомленні відповідальності за сімейні ролі. Подружжя для молодої людини є важливим етапом становлення, що може викликати невпевненість, однак саме відкритість до пізнання партнера та бажання будувати унікальні, взаємоповажні стосунки стає запорукою сімейного щастя і стабільності.

Таким чином, своєчасна й цілеспрямована підготовка до сімейного життя сприяє формуванню реалістичних очікувань щодо шлюбу, підвищенню психологічної готовності молоді та профілактиці майбутніх сімейних труднощів і розлучень.

Список використаних джерел:

1. Антонова О. Є. Психологічна готовність молоді до створення сім'ї. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3. С. 45–52.
2. Гірняк А. М. Психологія сімейних стосунків: формування готовності до подружнього життя. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2021. 168 с.
3. Михайлюк І. В. Психологічні чинники гармонізації молодих пар у період адаптації до шлюбу. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 4. Вип. 23. С. 112–120.
4. Сидоренко Н. В. Психологічний супровід молоді в процесі підготовки до сімейного життя. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 152 с.
5. Hawkins A. J., Allen S. *Modern Approaches to Marriage Preparation: Psychological Readiness and Skills Training*. New York: Routledge, 2021. 214 p.

Анна ХАРЧУК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail: hanna0902@ukr.net

Науковий керівник:

Олександр ЯНЦАЛОВСЬКИЙ

*Старший викладач кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

E-mail: topurolog@gmail.com

УЯВЛЕННЯ ПРО ІДЕАЛЬНОГО ПАРТНЕРА ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ШЛЮБНОГО ВИБОРУ: ГЕНДЕРНІ ПОДІБНОСТІ ТА ВІДМІННОСТІ

Постановка проблеми. Сучасні трансформації шлюбно-сімейних відносин, зростання частоти розлучень і поширення нестабільних партнерських зв'язків актуалізують проблему вивчення уявлень про ідеального партнера як психологічної основи вибору шлюбного партнера й подальшої задоволеності шлюбом. На етапі дорослішання формується система уявлень про «правильну» сім'ю, ролі чоловіка й жінки, емоційний клімат у парі. Нереалістичні очікування, неузгоджені образи ідеального партнера у чоловіків та жінок стають підґрунтям конфліктів, розчарувань і деструктивних сценаріїв спілкування. У цьому контексті вивчення гендерних подібностей і відмінностей уявлень про ідеального партнера є важливим як для теорії сімейної психології, так і для практики психологічного консультування, шлюбно-сімейної терапії, профілактики подружньої дезадаптації.

Виклад основного матеріалу. Уявлення про ідеального партнера розглядаються в сучасній психології як складний когнітивно-емоційний конструкт, що включає образ зовнішності, рис характеру, рольових очікувань, стилю взаємодії в парі й моделі майбутньої сім'ї. В юнацькому віці ці уявлення набувають особливої значущості, оскільки саме в цей період відбувається активне формування шлюбних

намірів і ціннісних орієнтацій щодо сім'ї [7; 8]. Дослідження показують, що молодь орієнтується не лише на романтичні почуття, а й на соціально-економічні характеристики партнера, його здатність забезпечувати сім'ю, відповідальність та готовність до батьківства/материнства [1; 7; 8].

Ряд праць акцентують вплив батьківської родини на формування уявлень про майбутнього партнера. Зокрема, наголошується, що сімейні сценарії, моделі стосунків між батьками та їх ціннісні настанови стають основою для побудови образу «нормальної» сім'ї та бажаного партнера. Батьківські установки, стиль виховання та емоційний клімат у родині виступають важливими детермінантами як прийнятних, так і неприйнятних рис майбутнього чоловіка чи дружини [2; 3]. Вказується також, що саме фігура батька/матері протилежної статі нерідко стає раннім прообразом майбутнього партнера, який згодом або ідеалізується, або, навпаки, долається через свідоме відмежування [3; 4].

У дослідженнях образу ідеального партнера у юнацькому віці підкреслюється, що чоловіки й жінки загалом високо цінують гуманістичні й комунікативні якості: доброту, чуйність, вірність, відповідальність, готовність до підтримки, любов до дітей [6; 4; 8]. Водночас простежуються стійкі гендерні акценти. Для чоловіків більш значущою є фізична привабливість, сексуальна привабливість і жіночність партнерки, тоді як жінки частіше наголошують на надійності, здатності до матеріального забезпечення, діловій активності, відповідальності й соціальному статусі чоловіка [6; 8]. Такі відмінності пов'язують як із культурно зумовленими гендерними стереотипами, так і з еволюційно обумовленими стратегіями вибору партнера [1; 6].

Суттєвим є внесок досліджень, присвячених структурі гендерних очікувань і сприйняттю шлюбних ролей у подружжі. Показано, що жінки нерідко поєднують у своєму образі ідеального партнера вимоги «традиційного годувальника» та емоційно чутливого, включеного в батьківство чоловіка, що підвищує ризик завищених і суперечливих очікувань [5; 8]. Чоловіки ж, за даними окремих досліджень, спочатку орієнтуються на емоційну й сексуальну привабливість, а вже потім – на готовність жінки до сімейних обов'язків, хоча в уявленні ідеальної

дружини важливими залишаються емпатійність, турботливість і здатність підтримувати партнерські стосунки [6; 8].

Гендерні відмінності проявляються також у способах когнітивної організації образу потенційних партнерів. Показано, що деякі жінки схильні до більш детальної диференціації чоловічих типів, виокремлюючи багато дрібних категорій чоловіків за емоційними, зовнішніми й поведінковими ознаками, що може свідчити про підвищену вимогливість і використання деталізованих критеріїв для обґрунтування прийняття чи відмови від стосунків [1; 6]. Натомість за іншими даними, жінки з більш гнучкою системою гендерних установок (андрогінні риси) демонструють цілісніше сприйняття партнера, здатність поєднувати різні – інструментальні й експресивні – характеристики в єдиному образі, що асоціюється з більшою психологічною зрілістю та готовністю до партнерських стосунків [6; 8].

Окремий блок досліджень стосується уявлень молоді про ідеальну сім'ю в цілому. Соціологічні та психолого-соціальні роботи показують, що сучасні юнаки й дівчата в ідеальному шлюбі поєднують емоційну близькість, кохання, взаємну підтримку з прагненням до матеріальної стабільності, професійної самореалізації та рівномірного розподілу сімейних ролей [1; 5]. Ідеальна сім'я пов'язується з гармонійними сексуальними взаєминами, наявністю спільних дітей, повагою і взаєморозумінням, що вказує на поступовий перехід від суто традиційних моделей до більш партнерських, хоча вплив традиційних гендерних стереотипів (чоловік – годувальник, жінка – відповідальна за емоційний клімат і догляд за дітьми) усе ще залишається значущим [1; 5; 6].

Загалом результати сучасних досліджень дозволяють говорити про поєднання у свідомості молоді «нових» і «традиційних» елементів уявлень про ідеального партнера: з одного боку, зростає значущість емоційної підтримки, партнерства, взаємної поваги, з іншого – зберігаються класичні очікування щодо гендерно-диференційованих ролей у сім'ї та специфічних якостей чоловіка й жінки [4; 5].

Висновки. Проаналізовані теоретичні джерела свідчать, що уявлення про ідеального партнера є багатовимірною структурою, яка формується під впливом сімейного досвіду, культурних норм, гендерних стереотипів та індивідуально-

особистісних характеристик. Спільними для чоловіків і жінок є орієнтація на доброту, чуйність, вірність, здатність до емоційної підтримки та любов до дітей. Водночас жінки більшою мірою акцентують на надійності, відповідальності, матеріальній спроможності та соціальному статусі партнера, тоді як чоловіки – на фізичній і сексуальній привабливості та жіночності партнерки. Значну роль у конструюванні образу ідеального партнера відіграють моделі батьківської сім'ї, досвід спостереження за стосунками між батьками, а також власний досвід романтичних взаємин. Гендерні подібності й відмінності в уявленнях про ідеального партнера впливають на шлюбний вибір, очікування від шлюбу й подальшу задоволеність подружніх стосунків, що підкреслює важливість подальших досліджень у цьому напрямі та практичної роботи з корекції нереалістичних або суперечливих очікувань майбутніх подружніх партнерів.

Список використаних джерел:

1. Зверко Т. Структурно-конструктивістський підхід до соціологічного аналізу уявлень молоді про сім'ю та шлюб (гендерний аспект). Харків : Грані, 2019. 298 с.
2. Крайлюк А. І. Особливості впливу батьківських настанов на вибір шлюбного партнера. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2015. № 6. С. 135–140.
3. Крупник І. Р. Батьківська модель родини в аспекті її впливу на формування уявлень про майбутнє сімейне життя. Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. 2016. № 3. С. 212.
4. Портницька Н. Ф., Долінчук І. О. Образ майбутнього подружнього партнера у свідомості юнок з різним досвідом дошлюбних стосунків. Молодий вчений. 2015. Вип. 1. С. 169–172.
5. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Моделі поведінки подружжя при реалізації основних сімейних функцій. Габітус. Одеса, 2021. Вип. 21. С. 268–274.
6. Ситник С. І., Полшкова С. Г., Яковенко С. І. Гендерні особливості уявлень про образ ідеального партнера в подружжя. Габітус. 2021. Вип. 29. С. 105–109.

7. Столярчук О., Вождай А., Дружиніна А. Чинники вибору шлюбного партнера у юнацькому віці. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 5. С. 58–64.

8. Федоришин Г., Северин Р. Соціально-психологічні чинники формування образу шлюбного партнера у юнацькому віці. Психологія особистості. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2021. Т. 11, № 1. С. 92–100.

Анна ШЕПТУХА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорт*

Хмельницький національний університет

septuhaanna78@gmail.com

Науковий керівник

Людмила ДЖИГУН

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

dzhyhunL@khnmu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЙНА РОБОТА РОДИН ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану в Україні питання психологічної реабілітації та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) набуває особливої важливості. Вимушене переміщення призводить не лише до матеріальних утрат, а й до значних психологічних травм, що проявляються підвищеною тривожністю, страхом, емоційною нестійкістю, втратою ідентичності та розривом соціальних зв'язків.

Виклад основного матеріалу. Допомога переселенцям здебільшого обмежується забезпеченням базових матеріальних потреб – продуктами, одягом, житлом, тоді як психологічна підтримка залишається недостатньо розвиненою. Найчастіше її організовують у форматі масових зустрічей, семінарів або прийому скарг і звернень [4; 5]. Під час організації психологічної допомоги ВПО передусім необхідно задовольнити базові потреби, особливо потребу в безпеці, і лише після цього переходити до психологічного супроводу. Основною метою такої допомоги є підтримка процесу адаптації до нових умов життя та подолання негативних наслідків психотравм.

Ключовим аспектом психологічної реабілітації виступає якість життя [1; 2]. Орієнтація на цей показник визначає зміст і ступінь інтенсивності реабілітаційних заходів. Психологічна реабілітація передбачає гнучкі та різноманітні інтервенції, які враховують характер травмуючого досвіду, особистісні риси, життєвий шлях, соціальне оточення та потенціал людини.

Психологічна підтримка є необхідною частиною реабілітаційного процесу, оскільки спрямована на тих, хто, попри наявні симптоми травматизації (низька самооцінка, ізолюваність, труднощі зі сном), зберігає здатність до функціонування, але потребує професійної допомоги. Першим кроком підтримки є стабілізація, яка включає релаксаційні методики, медитацію та техніки активації внутрішніх ресурсів. Далі відбувається опрацювання травматичних переживань за допомогою емоційного відреагування. Завершальний етап – інтеграція пережитого, що передбачає рефлексію, пошук особистісного сенсу та включення отриманого досвіду до власної життєвої історії. Якщо клієнт чи група демонструють надмірну тривожність або емоційну нестійкість, потрібно повернутися до етапу стабілізації [1].

У контексті воєнного стану питання соціально-психологічної адаптації ВПО набуває особливої значущості. Цей процес визначається низкою факторів, серед яких ключовим є подолання стресу, спричиненого переселенням. Стрес може проявлятися у формах невпевненості, страху, тривоги, втрати ідентичності чи відчуття відчуження від рідної домівки. Значну роль відіграє розвиток умінь долати

стрес, формувати нові соціальні зв'язки та підтримувати позитивне самоусвідомлення. Це також передбачає ознайомлення з можливостями нового середовища – пошук роботи, доступ до освіти, медичних послуг і соціальної підтримки, що забезпечує задоволення базових потреб [3; 5; 8].

Темпи та успішність адаптації визначаються адаптаційними можливостями, рівнем життєстійкості та внутрішніми ресурсами людини. Як зазначав Віктор Франкл, здатність до виживання й відновлення пов'язана з наявністю життєвого смислу. Він підкреслював, що не існує ситуацій, позбавлених сенсу: навіть страждання, провина чи смерть можуть стати підґрунтям для внутрішнього розвитку за умови правильної особистісної позиції [9].

Мотивація є ключовим елементом діяльності психолога, оскільки саме внутрішня активність людини визначає успішність процесу відновлення [2]. Важливим завданням є допомогти людині перейти від ролі «жертви» до ролі «відповідального», адже фокусування на втраті підтримує стан безсилля, тоді як усвідомлення власної відповідальності сприяє подоланню труднощів і особистісному зростанню [6].

Серед інструментів, що дають можливість активізувати ресурси, важливу роль відіграє «ресурсна карта». Вона допомагає проаналізувати матеріальні, психологічні, соціальні та духовні ресурси й усвідомити ситуацію з точки зору відповідальності й майбутніх перспектив.

Ресурси життєстійкості становлять основу внутрішньої стабільності, зменшують вплив стресу та дають можливість людині зберігати оптимізм, рівновагу та здатність до продуктивної діяльності [5]. Високий рівень життєстійкості забезпечує ефективне використання ресурсів, побудову професійного шляху, навчання й підтримку балансу між цілями та їх досягненням. Вона також дозволяє формувати бачення майбутнього, знижуючи тривогу й страх перед змінами.

До ключових психологічних ресурсів життєздатності належать діалогічна комунікація, підтримувальна поведінка та вміння управляти ризиками. Саме ці властивості допомагають людині долати деструктивні стани та підтримувати

внутрішню стійкість [1; 8]. Реабілітаційні ресурси життєздатності виступають внутрішнім потенціалом, що знижує ймовірність посттравматичних розладів, зберігає цілісність внутрішнього світу та формує позитивне ставлення до майбутнього.

Оскільки травматичний стрес значною мірою впливає на емоційну сферу, важливо опанувати техніки збереження емоційної рівноваги. Для цього корисними є дихальні вправи, тілесно орієнтована терапія та методики арттерапії. Проте у взаємодії з травмованими людьми варто враховувати ризик виникнення сильних негативних емоцій, пов'язаних з усвідомленням втрати та почуттям безсилля.

Під час реабілітаційної роботи у випадках втрати близьких потрібно брати до уваги індивідуальні комунікативні особливості, вік людини та стадію горювання [6]. На різних етапах (шокова реакція, гостре горювання, період відновлення) застосовуються відповідні методи – підтримка, когнітивно-поведінкові техніки, духовний супровід, арттерапія, сімейне консультування тощо.

Для попередження вторинної травматизації важливо використовувати психоедукацію [1; 3; 6; 7], спрямовану на інформування про сутність психологічної травми, її вплив на когнітивну, емоційну та соціальну сфери, а також на розпізнавання симптомів і чинників, що визначають психічне здоров'я.

Висновок. Таким чином, психологічна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб становлять взаємопов'язані процеси, що формують якість їхнього життя та рівень інтеграції в нове середовище. Ефективна підтримка ВПО має базуватися на поєднанні задоволення базових потреб, індивідуалізованого психологічного супроводу та розвитку внутрішніх ресурсів життєстійкості. Важливими є формування позитивної мотивації, пошук смислу пережитого, розвиток активної життєвої позиції та зміцнення навичок подолання стресу. Лише системний підхід до психологічної допомоги забезпечить повноцінне відновлення психічного здоров'я та успішну інтеграцію ВПО в суспільство.

Список використаних джерел:

5. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до одужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.

6. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». 2021. Вип. 49. С. 61–71.

7. Лазоренко Б.П. Технологія реінтеграції та реадаптації особистості фрагментованої внаслідок психотравматизації. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2017. Вип. 39 (42). С. 168–177.

8. Луценко О.Л. Втрачена та нова адаптивність: сучасні психологічні особливості, що пов'язані з еволюційним минулим. Харків : ХНУ ім. В.М. Каразіна, 2018. 312 с.

9. Нестеренко М.О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. Гуманітарні студії: історія та педагогіка. 2021. № 1 (01). С. 200–202.

10. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : начальний посібник / загальна редакція Л. Царенко. Київ, 2018. Том 2. 240 с.

11. Плєскач Б.В., Уркаєв В.С. Соціально-психологічні аспекти психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Актуальні проблеми психології. 2017. Вип. 13. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія. С. 74–91.

12. Степаненко Л.В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : збірник наукових матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3–4 червня 2021 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 206–210.

13. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Харків : КСД, 2022. 160 с.

Віктор ШКОДА

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет*

E-mail: vik37t@gmail.com

Науковий керівник:

Валентина АФАНАСЕНКО

*доктор філософських наук,
професор кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

E-mail: valentinaafanasenko9@gmail.com

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ У ПЕРИНАТАЛЬНИЙ ПЕРІОД ТА В НЕМОВЛЯЧОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Актуальність розроблення проблеми розвитку стресостійкості дітей у перинатальний період та немовлячому віці обумовлена як теоретичними, так і прикладними мотивами сучасної психології. Науково достовірно, що в перші роки життя людини, зокрема і в період немовлячого віку, закладаються базові нейро-психічні та емоційно-регулятивні механізми: формування прив'язаності, регуляція афектів, адаптація до зовнішніх стресорів. Порушення або дефіцитарне формування цих механізмів пов'язані з підвищеним ризиком тривожних, депресивних та поведінкових розладів у пізнішому віці, ослабленою здатністю до навчання та міжособистісної адаптації, що робить ранню профілактику стресової вразливості суспільно значущим завданням. У немовлячому віці формуються прив'язаність і навички міжособистісної взаємодії, закладається фундамент навички вербального і невербального спілкування [4]. Наукові джерела засвідчують, що надмірний стрес (дистрес) перешкоджає розвитку як окремих функцій так і всього організму в цілому, якщо не безпосередньо, то через вплив на окремі сфери функціонування організму. Так,

підвищений рівень тривожності значною мірою впливає на дихання і сон, а порушене дихання під час сну унеможлиблює його глибину, що перешкоджає розвитку інтелектуальної сфери дитини та її здатності до саморегуляції у емоційній сфері [1].

Україномовний сегмент простору Google Scholar містить велику кількість констатуючих робіт щодо нормативних аспектів розвитку дітей і немовлят, однак, висвітлення розвитку стресостійкості, які ґрунтовані на вибірці дітей переважно раннього дошкільного віку та опосередковані контекстом проблеми формування компетентностей працівника закладів дошкільної освіти.

Метою нашого дослідження є поглиблення уявлень щодо розвитку стресостійкості людини, зокрема у немовлячому віці, на основі сучасних досліджень.

Виклад основного матеріалу. Біопсихосоціальна модель розвитку підкреслює взаємозв'язок пренатальних факторів (наприклад, материнський стрес, інфекції, медикаментозна терапія) із подальшою реактивністю нервової системи немовляти; тому системне вивчення перинатального періоду відкриває можливості для раннього виявлення ризиків і цілеспрямованого втручання. Сучасні суспільні трансформації, зростання соціальної нестабільності, підкреслюють вагомість дослідження процесів формування стресостійкості саме в ранньому віці.

У своїй ґрунтовній науково-популярній роботі «Як тестостерон, ендорфіни і Ко впливають на наше життя» Франка Паріанен (Franca Henrike Parianen-Lesemann) [2] висуває наступну ідею: надмірна кількість кортизолу (дистресу) на етапі формування нервової системи під час вагітності і перші місяці після народження негативно впливає і на ранні роки дитини, і на більш пізні періоди життя, не даючи її рецепторам правильно розвинути. Авторка має на увазі рецептори гормонів та нейромедіаторів: чим більше провокується утворення певних гормонів або нейромедіаторів, тим більше формуються відповідні рецептори. У випадку з дистресом мова йде, зокрема, про рецептори кортизолу і дофаміну. За надмірного стресу надмірно стимулюються і розвиваються рецептори дофаміну D1, що відповідають за термінові реакції на стрес, на відміну від D2, які відповідають за

здорову цікавість до стресора і стресової ситуації та не розвиваються або атрофуються з часом.

З метою уникнення негативних наслідків авторка пропонує поєднання еустресу та пошуку і розвитку стратегій стресодолання як під час вагітності (і до неї) для мами, так і після вагітності вже для самої дитини. Загалом «методику» можна описати так:

1. Уникати ДИстресу.
2. Не уникати ЕУстресу.
3. Розвивати стратегії стресодолання.

На переконання дослідниці під час вагітності доцільно знаходити, задіювати і розвивати здорові стратегії стресодолання, які б насправді позитивно змінювали гормональний стан мами і дитини, що перебуває на етапі формування організму і нервової системи в утробі. Після народження важливо пестити дитину і допомагати виробляти їй гормони, що протистоятимуть гормонам стресу.

На думку Паріанен означена стратегія дозволить розвинути у дитини рецептори і закарбовані у ній автоматичні реакції, що допомагатимуть конструктивно долати стресові ситуації, асоціюючи ці стресові ситуації із пошуком «конструктивних» гормонів і нейромедіаторів, а отже способів поведінки. Оскільки темою і метою нашого дослідження є стресостійкість немовлят, ми пропонуємо розглянути рекомендовані для матерів дії, спрямовані на розвиток уже народженої дитини – пещення немовляти. Основною метою таких дій є цілеспрямоване утворення у малюка:

- *окситоцину*, що сприяє розвитку почуття базової безпеки і довіри та надає можливість розвинути схильність шукати підтримки у близького оточення, а не уникати його;

- *серотоніну*, що розщеплює гормони стресу, зокрема кортизол, і регулює вегетативні функції організму та нервової системи (сон, апетит, відповідно імунітет тощо).

Загалом способи пещення немовляти, що вироблятимуть у нього окситоцин і серотонін, можна поділити на дві групи:

- *тактильні*: обійми, масажі, погладження, фізкультура для немовлят.
- *вербальні*: ніжні розмови з малюком і промовляння до нього слів, на кшталт, «Я тебе люблю / я тебе ціную / як добре, що ти у мене є».

Висвітлена концепція суголосна представленим у «Теорії прив'язаності» Джона Боулбі та Мері Ейнсворт [3]. Однак, якщо Боулбі та Ейнсворт фокусувались власне на прив'язаності матері і дитини, її типах та наслідках певних типів на формування особистості, то Паріанен фокусується на нейробіологічних аспектах того, що відбувається з дитиною і на цій основі розмірковує як саме створити для немовляти сприятливі умови розвитку не лише на соціальному, а й на біологічному рівні. Таким чином, Франка Паріанен фокусується саме на дослідженні розвитку стресостійкості, що може відбуватись навіть у немовлячому і перинатальному періодах.

Висновки. Науково-практична потреба у глибокому і змістовному розумінні розвитку стресостійкості у перинатальний та немовлячий періоди орієнтує на розроблення емпірично обґрунтованих розвиткових програм, спрямованих на підвищення емоційної чутливості батьків, оптимізацію догляду за малюком, ранню корекцію сенсорної та регуляторної дисфункції, оскільки можуть мати довготривалі позитивні наслідки для збереження психічного здоров'я населення. Отже, дослідження цієї проблеми має не лише академічну цінність, воно є інвестицією в суспільне здоров'я майбутніх поколінь.

Список використаних джерел:

1. Вокер Метью Чому ми спимо. Користаємо з усіх можливостей сну та сновидінь : Метью Вокер; перекл. з англ. Ксеніслави Крапки. — Львів : видавництво Старого Лева, 2022. — 472 с.
2. Паріанен Ф. Гормони. Як тестостерон, ендорфіни і Ко впливають на наше життя / Франка Паріанен ; перекл. з нім. С. Зубченка. — Харків : Книжковий Кліб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2022. — 512.
3. Фурман А. М. Теоретичний аналіз тривожності особистості в розрізі теорії прив'язаності [Електронний ресурс] / А. М. Фурман // Modern science:

innovations and prospects : the 16th International scientific and practical 69 conference (December 11–13, 2022). – Stockholm, Sweden. 2022. – С. 320–327. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/12/MODERN-SCIENCEINNOVATIONS-AND-PROSPECTS-11-13.12.2022.pdf#page=320> (дата звернення: 14.11.2025).

4. Чернюк С. В. Вплив материнського стилю виховання на психічний розвиток дитини першого року життя : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 053 «Психологія» / С. В. Чернюк ; ЧНУ ім. Петра Могили. - Миколаїв, 2024. - 135 с.

Таїсія ШПОНТАК

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

факультету суспільних наук,

Ужгородський національний університет

E-mail: shpontak.taisiiia@student.uzhnu.edu.ua

Науковий керівник:

Світлана ІСАЄВИЧ

старший викладач кафедри психології,

Ужгородський національний університет

E-mail: svitlanaisaevic@gmail.com

ВПЛИВ КРЕАТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Постановка проблеми. У сучасному світі відбувається постійне прискорення темпу і ускладнення ритму життя людини, збільшується кількість складних життєвих ситуацій, що вимагають від людини постійного пошуку нестандартних і креативних рішень. Це дозволяє ефективно долати численні виклики, проблеми та конфлікти, що виникають у повсякденному житті, стосунках, а також у навчанні та професійній діяльності. Особливо важливо це для підлітків, що переживають

період інтенсивних фізичних, емоційних та когнітивних змін, які часто провокують конфлікти з батьками, однолітками та вчителями.

Підлітків відрізняє підвищена пізнавальна активність, розширення обсягу знань, поява нових мотивів навчання, що дозволяє займатися самостійною творчою працею. Саме в цей час проявляються суттєві зрушення у розвитку самосвідомості, оскільки відбувається активне становлення особистості. Розвивається самооцінка, вольові зусилля, формуються ціннісні орієнтації. У цьому віковому періоді особистість постає як об'єкт активного впливу різнопланових соціальних чинників, відзначається «творчою самодіяльністю», прагненням до відповідальності. Підлітковий вік періодом самовизначення особистості, активного пошуку нею смислу подальшого життя, а також усвідомленого і самостійного вибору сфери професійної самореалізації [3, с. 159].

Конфліктність особистості будь-якого віку розуміється як інтегральна властивість, що виявляється через частоту вступу в міжособистісні конфлікти та характер когнітивного, емоційного, поведінкового реагування в них. За стійкої високої конфліктності людина стає постійним ініціатором напружених стосунків з оточенням.

Узагальнюючи визначення конфліктності особистості (М. Пірен, Ю. Черненко, В. Шейнов), українська дослідниця О.М. Чайковська відзначає, що конфліктність є системною складною властивістю особистості, яка включає комплекс психічних властивостей, а саме: – неадекватну (завищену або занижену) самооцінку своїх можливостей і здібностей, яка йде у розріз з оцінками навколишніх, що й викликає конфлікт; – прагнення домінувати будь-що, де це можливо і неможливо; – консерватизм мислення, поглядів, переконань, небажання подолати застарілі традиції; – зайва принциповість і прямолінійність у висловах і думках, прагнення сказати те, що є, на погляд особистості, правдою, іншому в очі, незважаючи ні на що; – певний набір емоційних якостей особистості: тривожність, агресивність, упертість, дратівливість [1, с. 29].

Невміння підлітків вирішувати конфлікти може призвести до агресивної поведінки, насильства, зруйнованої дружби, соціальної ізоляції та проблем із психічним здоров'ям.

Таким чином, дослідження конфліктної поведінки підлітків є надзвичайно актуальним з наукової та практичної точок зору, оскільки воно сприяє поглибленню наукового розуміння психологічних механізмів формування та перебігу міжособистісних конфліктів, зокрема всередині шкільного колективу, а з іншого – забезпечує розробку ефективних методів профілактики та психокорекції, спрямованих на підтримку здорового психічного клімату в колективах підлітків, гармонізацію їхньої емоційної сфери та формування навичок і вмінь ефективного подолання конфліктних ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилось на базі Ужгородського мистецького ліцею «Перспектива», вибірку склали учні 9 класів у кількості 44 осіб. Для дослідження, що спрямовано на визначення впливу креативності особистості на поведінку у конфліктних ситуаціях підлітків були підібрані наступні методики: Опитувальник особистісної схильності до творчості Г. Девіса, методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П.П. Хеппнер, І.Х. Петерсен), методика дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса (адаптація Н.В. Гришиної), тест «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г.В. Ложкін, Н.І. Пов'якель) та модифікована україномовна версія тесту креативності Ф. Вільямса (Н. Бельська).

У результаті емпіричного дослідження за методикою «Опитувальник особистісної схильності до творчості» Г. Девіса було отримано наступні результати: високий рівень у 3 учнів (7%), середній рівень у 31 учня (70%) і низький рівень у 10 учнів (23%). Було виявлено, що більшість учнів мають середній рівень схильності до творчості, що вказує на те, що більшість підлітків мають потенціал до творчого мислення та поведінки, але можуть проявляти власну креативність ситуативно, або не використовують її як основну стратегію у навчанні чи соціальній взаємодії.

У результаті емпіричного дослідження за методикою «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П.П. Хеппнер, І.Х. Петерсен) було отримано наступні результати: високий рівень у 0 учні (0%), середній рівень у 7 учнів (16%) і низький рівень у 37 учнів (84%). Переважна більшість обстежених учнів має низьку самооцінку своєї здатності ефективно вирішувати конфліктні ситуації. Ці учні відчувають значну невпевненість у своїх силах, схильні до уникнення проблем або переживають сильний стрес і втрату особистісного контролю під час конфлікту.

У результаті емпіричного дослідження за методикою дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса (адаптація Н.В. Гришиної) було виявлено, що суперництво, як домінуючу стратегію поведінки у конфліктних ситуаціях обирають 12 учнів (27%), співпрацю – 6 учнів (14%), компроміс – 13 учнів (29%), уникнення – 6 учнів (14%), а пристосування – 12 учнів (52%). Отже, домінуючою стратегією поведінки у конфліктних ситуаціях є пристосування, якій властива добровільна поступка власними інтересами на користь опонента заради збереження стосунків та припинення конфронтації. Наступними за поширеністю стратегіями являються суперництво (перемога за будь-яку ціну) та компроміс (кожен щось виграє, але й щось втрачає). Найменш розповсюдженими виявилися стратегії співпраці (взаємна перемога) та уникнення (ігнорування проблем).

У результаті емпіричного дослідження за методикою «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г.В. Ложкін, Н.І. Пов'якель) було отримано наступні результати: високий рівень у 1 учня (2%), рівень вище середнього у 12 учнів (27%), середній рівень у 27 учнів (61%), рівень нижче середнього у 4 учнів (9%) і низький рівень у 0 учнів (0%). Переважна більшість учнів має середній рівень конфліктності, що є нормативним показником для підліткового віку, який є періодом активного формування ідентичності та відстоювання особистих кордонів і неминуче призводить до суперечок, але дані учні вміють їх контролювати.

У результаті емпіричного дослідження за модифікованою україномовною версією тесту креативності Ф. Вільямса (Н. Бельська) було отримано наступні результати: дуже високий рівень у 1 учня (2%), високий рівень у 15 учнів (34%),

вище за середній рівень у 9 учнів (21%), середній рівень у 17 учнів (39%), нижче за середній рівень у 2 учнів (4%) і низький рівень у 0 учнів (0%). Найбільша група демонструє середній рівень креативності. Це означає, що їхні творчість риси особистості (наприклад цікавість, гнучкість мислення) виражені, але потребують систематичного стимулювання та розвитку для переходу на вищий рівень, на якому підлітки демонструють високу допитливість, розвинену фантазію та готовність до експериментів. Вони охоче беруть участь у творчих проектах, пропонують багато альтернативних рішень і не бояться поміркованого ризику.

Отримані результати кореляції вказують та те, що хоча ми виявили певну тенденцію у даній вибірці, цей зв'язок є занадто слабким для того, щоб його можна було надійно поширити на всю генеральну сукупність. Це означає, що рівень креативності людини не дає нам підстав прогнозувати, наскільки досліджувана особистість буде конфліктною, і навпаки. Можна стверджувати, що креативність не є основним показником для вибору стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях для даної вибірки підлітків.

Висновки. Отже, можна зробити припущення про неоднозначність взаємовпливу рівня креативності особистості з її поведінкою у конфліктних ситуаціях. Специфіка впливу креативності на процес подолання підлітком складних життєвих ситуацій полягає у тому, що високий рівень розвитку креативності та її показників спричиняє вироблення підлітками активних і просоціальних копінг-стратегій, які сприяють ефективному подоланню ними складних життєвих ситуацій [2]. З іншої ж сторони, знаходячись у конфліктній ситуації підліток зазнає значного тиску зі сторони опонента, а іноді й оточуючих обставин, що спонукають виникнення в нього значних негативних емоційних переживань (агресія, страх, сором, тривога та інші), які можуть послаблювати перебіг творчого мислення, пошуку ідей та варіантів ефективного вирішення проблемної ситуації.

Список використаних джерел:

1. Гура Л. В. Конфліктність як характерна риса підліткового віку. // Збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції [Тези доповіді]. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 29 – 31.

2. Отич Д. Д., Гузь К. В. Креативність як копінг-ресурс підлітків. // Молодий вчений. 2015. № 9 (2). С. 131–135.

3. Черепаха Н. С. Психологічні особливості креативності у підлітків. // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 1. С. 138–142.

Валерія ЩЕРБАЧОВА

*здобувач другого (магістерського) рівня освіти ,
факультету здоров'я, фізичної культури та спорту ,*

Хмельницький національний університет

член УАТА, ЄАТА, ІТАА

E-mail: setka777@gmail.com

Науковий керівник:

Ганна ЯВОРСЬКА

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри реабілітаційної та клінічної психології,

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

сертифікована психотерапевтка, тренерка,

супервізорка в Транзакційному аналізі,

член УАТА, ЄАТА, ІТАА, УСП

E-mail: adiza@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО УМОВ ЕМІГРАЦІЇ, У КОНТЕКСТІ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ

Постановка проблеми. Еміграція є подією, що різко змінює життєвий світ дитини (Berry, 1997; UNICEF, 2023). Вона супроводжується розривом із звичним соціальним оточенням, втратою частини родичів і друзів, необхідністю опановувати нову мову, правила взаємодії та освітні вимоги (Bronfenbrenner, 1979). Для дітей молодшого шкільного віку та дошкільників це відбувається на тлі інтенсивного формування базових довірчих уявлень про себе, світ і значущих дорослих (Erikson, 1963). Нестача стабільності, невизначеність майбутнього, переживання батьків щодо економічної безпеки та правового статусу сім'ї створюють умови для культурального стресу, що може супроводжуватися регресом поведінки, підвищеною тривожністю, порушеннями сну, соматичними скаргами, конфліктами з однолітками.

У сучасних дослідженнях еміграція найчастіше аналізується через культурно-психологічні моделі (Berry, 1997; Bronfenbrenner, 1979), однак внутрішня структура переживань дитини, її ранні сценарні рішення та життєві позиції залишаються недостатньо описаними. Транзакційний аналіз розглядає психіку особистості як систему трьох Его-станів Родителя, Дорослого і Малюка та підкреслює роль ранніх послань, заборон, дозволів і сценарних рішень у конструюванні життєвого сценарію (Berne, 1972; Stewart & Joines, 2012; Шлегель, , 2025). Переміщення в іншу країну може активувати вже наявні сценарні рішення, а також фіксації на непродуктивних адаптаційних стратегіях, зокрема позицій типу «Я не ОК – Ти ОК» або «Я не ОК – Ти не ОК» (Stewart & Joines, 2012) [1, 2, 5, 8].

У дітей, які переживають вимушену або добровільну еміграцію, одночасно відбувається інтенсивна взаємодія внутрішніх Его-станів і зовнішнього соціокультурного середовища. Батьківські фігури, часто перевантажені власними турботами, можуть несвідомо транслювати послання, що підсилюють тривогу дитини, наприклад «мовчи, не виділяйся», «будь зручним, щоб нас не вигнали зі школи», «не довіряй місцевим». Це впливає на формування системи погладжуваль, які дитина очікує від світу, та визначає, наскільки вона дозволяє собі спонтанність і дослідження нового культурного простору [4, 5].

Отже, актуальним є аналіз психологічних особливостей адаптації дітей до умов міграції в контексті Транзакційного аналізу. Це дозволяє глибше зрозуміти, які Его-стани активуються в дитини та її батьків, які сценарні рішення можуть виникати в нових умовах, а також які психотерапевтичні й психолого-педагогічні інтервенції сприяють формуванню позиції «Я ОК – Ти ОК» у мультикультурному середовищі.

Виклад основного матеріалу. Традиційно адаптація дітей до нової культури описується через екологічну модель Урі Бронфенбреннера, де на розвиток впливають мікросистема сім'ї, мезосистема школи та ровесників, екзосистема соціальних служб та макросистема культури й державної політики. У межах підходу Джона Беррі акультурація розглядається як процес вибору стратегії інтеграції, асиміляції, сепарації або маргіналізації. Для дітей молодшого віку найбільш сприятливою вважається інтеграція, коли зберігається контакт із культурою походження і водночас дитина поступово засвоює норми приймаючого суспільства [2, 3].

Проте ці моделі лише частково пояснюють внутрішню суб'єктивну динаміку. Транзактний аналіз доповнює їх, пропонуючи розрізняти в особистості Его-стани Вільного Малюка, Адаптованого Малюка, Бунтівного Малюка, а також Его-стани Турботливого та Контролюючого Родителя і Его-стан Дорослого [2,5, 8]. У ситуації еміграції, коли зовнішні правила радикально змінюються, наприклад особистість з Его-стану Адаптованого Малюка змушена швидко перебудовуватися, пристосовуючись до нових вимог, а Вільного Малюка може пригнічуватися через страх помилки та соціального відторгнення [5]. Якщо батьки перебувають в Его-стані Контролюючого Родителя, дитина отримує суперечливі послання: з одного боку «будь сміливим», з іншого «не ризикуй, не говори чужою мовою, не довіряй іншим». Це створює ґрунт для контамінації Его-стану Дорослого страхами Его-стану Родителя та рекетними емоціями з Его-стану Малюка [6].

Зазначені механізми особливо виразно проявляються в дітей молодшого віку, коли базові уявлення про себе та світ лише формуються [4]. У період від трьох до шести років провідною залишається ігрова діяльність, а мислення дитини має

переважно конкретно-образний характер. Тому досвід еміграції осмислюється й емоційно засвоюється через символічні образи «будинку, який ми залишили», «іграшок, що залишилися у бабусі», «друзів, які живуть далеко». За відсутності зрозумілих, послідовних пояснень дорослих дитина схильна робити сценарні висновки на кшталт «мене не запитали, отже моя думка не має значення», «якщо я привяжусь до нових людей, вони теж зникнуть» (Stewart & Joines, 2012). Такі висновки закріплюються у вигляді ранніх заборон на близькість, відкрите вираження почуттів та звернення по допомогу (Berne, 1972).

У молодшому шкільному віці до емоційних втрат додається навчальне навантаження. Необхідність опановувати мову країни перебування, новий формат шкільної взаємодії, можливі епізоди булінгу чи мікро агресій створюють ситуації, де дитина постійно порівнює себе з однолітками. Тут активується сценарна тема компетентності «я можу» чи «у мене не виходить» (Erikson, 1963), часто забарвлена посланнями батьків про успішність.

З погляду Транзакційного аналізу, у цих вікових межах формуються ключові життєві позиції. Якщо дорослі підтримують в дитини Его-стан Вільного Малюка, пропонують достатньо безумовних позитивних погладжувальних і дозволів, дитина схильна закріплювати позицію «Я ОК – Ти ОК» [5], де нове середовище сприймається як потенційно небезпечне. Натомість систематичне критикування, порівняння з «місцевими дітьми», знецінення труднощів адаптації закріплюють позицію «Я не ОК – Ти ОК» або навіть «Я не ОК – Ти не ОК» [1], що проявляється в апатії, агресивності чи відмові від соціальних контактів.

Отже, еміграційний досвід може посилювати вже наявні сценарні настанови, а також формувати нові, пов'язані з темами безпеки, приналежності та ідентичності. У практиці роботи з дітьми емігрантів часто зустрічаються такі сценарні послання [8].

- Заборона «Не будь собою» коли прояви національної культури, мови, одягу знецінюються чи висміюються в новому середовищі.

- Заборона «Не приналеж» коли сім'я тривалий час чекає на рішення щодо легалізації і дорослі уникають глибоких контактів з місцевою громадою.

- Заборона «Не відчувай» коли дитині забороняють сумувати за домом чи проявляти страх, мотивуючи це потребою «не розклеюватися».

- Заборона «Не будь дитиною» коли на дитину покладають надмірну відповідальність за переклад, допомогу батькам в оформленні документів, догляд за молодшими братами і сестрами.

Ці послання інтегруються в сценарні рішення «я маю бути ідеальним, щоб мене не відкинули», «мої почуття небезпечні», «я повинен весь час контролювати себе» [2]. Вони створюють ризик довготривалих наслідків у вигляді тривожних, депресивних реакцій, а також псевдо дорослої поведінки з вираженим контролем і труднощами у вираженні автентичних потреб.

Застосування Транзакційного аналізу в роботі з дітьми, що переживають еміграцію, передбачає кілька ключових напрямів.

По-перше, це робота з батьками як основними агентами змін. Психолог допомагає дорослим виявити власні Его-стани, які активуються в умовах еміграційного стресу, та зменшити контамінацію Его-стану Дорослого страхами й катастрофічними очікуваннями Его-стану Родителя [4]. Через індивідуальні чи групові зустрічі батьки вчаться помічати, які послання вони несвідомо передають дитині, та змінювати заборони дозволами типу «ти можеш сумувати і ми поруч», «ти маєш право на помилку, коли говориш новою мовою», «ти важливий незалежно від оцінок і швидкості адаптації».

По-друге, у роботі безпосередньо з дітьми ефективними є ігрові та арт терапевтичні методи, інтегровані з мовою Транзакційного аналізу. Через малювання «старого дому» і «нового дому», створення казок про подорожі та героїв, які знаходять друзів у незнайомій країні, дитина може безпечно виражати страхи, гнів, сум [4]. Завдання психолога полягає в тому, щоб допомогти перевести рекетні емоції в автентичні [5], наприклад визнати реальний страх перед відторгненням або справжній сум за бабусею, замість прихованої агресії до однокласників чи вчителів.

По-третє, важливою є робота з системою погладжуваль. У новому культурному середовищі діти часто відчують дефіцит позитивних соціальних

сигналів, особливо якщо не володіють мовою. Психолог, вчителі та батьки можуть створювати простір, де дитина регулярно отримує безумовні позитивні погладжування за сам факт присутності, зусилля, спроби комунікації (Stewart & Joines, 2012). Структурування часу через чіткі ритуали початку й завершення дня, знайомі елементи з попереднього життя (українські пісні, казки, страви) допомагають адаптувати систему погладжувань до нових умов і зменшити фрустрацію [5].

По-четверте, в шкільному середовищі доцільним є укладання «малих контрактів», які враховують віковий рівень дитини. Наприклад, контракт може включати домовленість, що дитина щодня вивчить два нові слова мовою країни перебування, познайомиться з одним однокласником, спробує взяти участь хоча б в одній спільній грі. Контракт має бути конкретним, досяжним і підкріплюватися позитивними погладжуваннями з боку дорослих. Це зміцнює Его-стан Дорослого у дитини, формує досвід успіху та поступового розширення зони комфорту [3].

По-п'яте, у груповій роботі з дітьми емігрантів корисно звертатися до поняття «культурних сценаріїв». Дітям пропонують обговорити, які правила й традиції були в їхній країні походження та які є в новій країні, що в кожній культурі підтримує безпеку й повагу [1]. Такий підхід допомагає уникати поляризації «наша культура добра – їхня погана» і натомість формує інтегративну позицію, де можливо брати цінне з обох контекстів.

Також адаптація дитини до умов еміграції не відбувається ізольовано від реакцій оточення. Транзакції між учителем і учнем, між дитиною емігранта й місцевими однолітками, між фахівцями соціальних служб і сім'єю можуть або закріплювати сценарії безпорадності, або підтримувати автономію (Stewart & Joines, 2012). Якщо педагоги залишаються в Его-стані Турботливого родителя і Дорослого, вони здатні чути реальні потреби дитини, дають чіткі та доброзичливі інструкції, пояснюють правила і завжди залишають простір для запитань. Використання Его-стану Критикуючого Родителя з домінуванням осуду, сарказму, підвищеного тону лише посилює сценарії «я не такий, як треба у цій країні» та збільшує ризик шкільної дезадаптації.

Успішна адаптація пов'язана з появою у дитини досвіду «здорових» транзакцій типу, навіть якщо вони ще не повністю вербалізовані [1]. Це можуть бути ситуації, коли дитину залучають до прийняття невеликих рішень, запитують її думку, дозволяють вибирати, якою мовою відповідати, у який спосіб виконати завдання. Такий досвід демонструє, що її голос важливий, навіть якщо вона ще не досконало володіє мовою чи правилами нової школи.

Висновки. Адаптація дітей до умов еміграції є багаторівневим процесом, у якому переплітаються індивідуальні, сімейні та соціокультурні чинники. Використання Транзакційного аналізу дозволяє деталізувати способи, якими еміграційний досвід впливає на структуру Его-станів, систему погляджувань, закріплення заборон та сценарних рішень

У дітей дошкільного та молодшого шкільного віку еміграція часто актуалізує позиції вразливості й некомпетентності (Erikson, 1963), що може проявлятися в регресі поведінки, тривожності, агресивності або соціальному відстороненні. Величезну роль відіграють Его-стани батьків і вчителів, їхня здатність залишатися в Дорослому Его-стані, розрізняти власні та дитячі почуття, транслювати дозволи й безумовні позитивні погляджування.

Перспективними напрямками подальших досліджень є емпіричне вивчення зв'язку між типами батьківських послань у сім'ях мігрантів та рівнем адаптованості дітей у школах різних країн, аналіз специфіки сценарних рішень у дітей, що пережили вимушену еміграцію через війну, а також розроблення програм групової підтримки на засадах транзактного аналізу.

Список використаних джерел

1. Berne E. *What Do You Say After You Say Hello?* New York: Grove Press, 1972.
2. Berry J. W. Immigration, Acculturation and Adaptation. *Applied Psychology*. 1997.
3. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
4. Erikson E. *Childhood and Society*. New York: Norton, 1963.

5. Stewart I., Joines V. *TA Today. A New Introduction to Transactional Analysis*. Nottingham: Lifespace Publishing, 2012.
6. Erskine R. G., Moursund J. *Integrative Psychotherapy in Action*. London: Sage, 1998.
7. UNICEF. *Refugee and Migrant Children Report*. New York: United Nations Children's Fund (Дитячий фонд Організації Об'єднаних Націй), 2023.
8. Шлегель, Л. *Короткий словник транзакційного аналізу* / упоряд. Г. Яворська, К. Репетій. Черкаси : ІнтролітаТОР, 2025. 608 с.

Ганна ЯВОРСЬКА

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Карпатського національного університету імені Василя Стефаника,

психотерапевт, супервізор, тренер

в напрямі Транзакційного аналізу (ТСТА-п-ЕАТА),

член Української асоціації транзакційного аналізу, член ЄАТА

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПЛАН ТЕРАПІЇ В НАПРЯМІ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ ПРИ РОБОТІ З КЛІЄНТКАМИ З ДІАГНОЗОМ НЕРВОВОЇ АНОРЕКСІЇ

Постановка проблеми. Нервова анорексія є одним з найтяжчих розладів харчової поведінки підліткового та юнацького віку, що характеризується свідомим обмеженням їжі, викривленим сприйняттям власного тіла, високим рівнем тривоги та значним ризиком летальних наслідків. Поряд із соматичними ускладненнями (виснаження, порушення роботи серцево-судинної, ендокринної, репродуктивної систем) спостерігаються когнітивні та емоційні зміни: зниження концентрації уваги, дратівливість, депресивні симптоми, суїцидальні думки.

У класичному ТА (Е. Берн, К. Стайнер, М. Хейкін) підкреслюється роль ранніх рішень, внутрішньосімейних контрактів та его-станів у формуванні симптоматики. У сучасному ТА-підході (Г. Харгейден, Ч. Сіллс, Р. Корнелл, Б. Ландайк) анорексію трактують як сценарне рішення, спрямоване на виживання, де контроль над тілом стає способом контролю над світом. Дослідження в галузі РХП (К. Ферберн, Д. Трежер) показують, що ефективні підходи мають включати роботу з регуляцією емоцій, самооцінкою, міжособистісними динаміками і тілесною відчутливістю. У цьому контексті транзакційний аналіз пропонує цілісну модель розуміння анорексії як програшного життєвого сценарію, пов'язаного із заборонами, драйверами та контамінаціями Его-стану Дорослого Его-станами Родителя і Малюка. Актуальною науковою задачею є опис психотерапевтичного плану в напрямі транзакційного аналізу при роботі з клієнтками, які мають діагноз нервової анорексії, з урахуванням сімейних процесів, суїцидального ризику та необхідності тривалої терапії [1].

Виклад основного матеріалу. У транзакційному аналізі нервова анорексія розглядається як прояв програшного життєвого сценарію з мінісценарієм «ніколи» («ніколи не бути достатньо доброю», «ніколи не подорослішати», «ніколи не мати власних потреб»). Інтроектовані послання батьківських фігур формують ключові заборони («не рости», «не будь собою», «не існуй», «не відчувай почуттів, особливо гніву»), які поєднуються з характерними драйверами («будь досконалою», «радуй інших», «старайся»). У межах таких внутрішніх угод тіло стає ареною контролю: через відмову від їжі підліток демонструє автономію, водночас несвідомо «караючи» оточення й намагаючись утримати симбіотичний зв'язок.

З позицій системної сімейної теорії у сім'ях клієнток із нервовою анорексією часто спостерігаються надмірна злитість, гіперопіка, ригідність кордонів, уникання конфліктів та залучення дитини до коаліційних відносин між дорослими. В таких системах симптом дитини виконує стабілізуючу функцію: анорексія утримує рівновагу сімейної динаміки, дозволяючи уникати проговорення напруги й змін. У термінах ТА це відповідає циклічним транзакціям і психологічним іграм, які

підтримують сценарне рішення та фіксують клієнтку в ролі «слабкої» чи «зразкової» дитини.

Психотерапевтичний план у напрямі транзакційного аналізу розраховується щонайменше на два роки й розглядається як багаторівневий процес, що поєднує індивідуальну, сімейну та за можливості групову роботу. Початковий етап спрямований на забезпечення безпеки та стабілізацію фізичного стану. Обов'язковою є співпраця з психіатром і лікарями соматичного профілю. Укладається чіткий контракт, що регулює харчову поведінку, дотримання медичних рекомендацій і алгоритм дій у разі суїцидальних думок. Терапевтичне завдання полягає у підтримці клієнтки в усвідомленні реальної загрози життю через опору на Его-стан Дорослого – аналіз фактів, обговорення можливих наслідків і спільний пошук життєзберігаючих рішень.

Окремо варто виділити поетапну програму лікування нервової анорексії, запропоновану Дж. та М. Шифф, яку доцільно інтерпретувати в термінах ТА. Вона включає три стадії, спрямовані на деконтамінацію Его-станів, перерішення ранніх сценарних рішень та поступове психологічне відокремлення від батьківської системи [1].

Перша стадія (перші шість місяців) передбачає забезпечення виживання та стабілізацію соматичного стану. Проводиться протоколювання ваги, медичних показників і визначення орієнтовного здорового діапазону. Укладається контракт щодо харчової поведінки й медичного супроводу та план безпеки при суїцидальних думках. Терапевт готує клієнтку та її сім'ю до проявів бунту й опору як природної частини процесу відокремлення, а не порушення дисципліни. На цьому етапі важливо диференціювати анорексію від психотичної симптоматики. Інтервенції включають роботу з регресією до раннього досвіду з опорою на турботливого Родителя: забезпечення емоційного тепла, прийняття, дозволу на залежність. Паралельно опрацьовується «дворічна» лють – ранній гнів, що був заборонений і трансформувався у симптом.

Друга стадія (6-18 місяців) спрямована на формування нової суб'єктності та тілесної ідентичності. Включає сексуальне просвітництво в безпечних умовах,

обговорення змін у пубертаті, нормалізацію інтересу до власного тіла. У межах перерішень клієнтка переосмислює уявлення про зовнішність, потреби й переконання, пов'язані з вагою. Посилюється Его-стан Дорослого та турботливого Родителя, що дозволяє замінювати критичні інтер'єкції підтримувальними посланнями. Практичні інтервенції включають експериментальне ставлення до зовнішності (зміна зачіски, стилістичні консультації) як спосіб випробування нового образу без повернення до симптоматичного контролю.

Третя стадія (18-24 місяці) фокусується на завершенні терапевтичного процесу й закріпленні автономії. Клієнтка досліджує власну привабливість і сексуальність у межах безпечних кордонів. На рівні сценарної роботи відбувається перерішення ключових дозволів: «я можу дорослішати», «я можу бути окремою і залишатися в стосунках». Завершення передбачає формування плану профілактики рецидивів і підтримувального контракту, який утримує позицію автономного Дорослого у повсякденному житті.

Висновки. Нервова анорексія є складним біопсихосоціальним розладом із високими соматичними та суїцидальними ризиками, що потребує мультидисциплінарного підходу. Транзакційний аналіз дає можливість розглядати анорексію як програшний життєвий сценарій, у якому тіло стає засобом реалізації заборон, драйверів і непроговорених сімейних конфліктів. Запропонований психотерапевтичний план включає тривалу роботу над забезпеченням безпеки, медичним супроводом, укладанням терапевтичного контракту, деконтамінацією Его-стану Дорослого, опрацюванням заборон і драйверів, трансформацією сімейних транзакцій та формуванням більш автономної ідентичності клієнтки. Послідовне впровадження такого плану підвищує ефективність психотерапії, зменшує ризик рецидивів і створює умови для переходу клієнтки від сценарної логіки виживання й контролю через тіло до функціонування з позиції автономного та відповідального Дорослого Его-стану.

Список використаних джерел:

1. Шлегель Л. Короткий словник транзакційного аналізу / упоряд. Г. Яворська, К. Репетій. Черкаси : ІнтролітаТОР, 2025. 608 с.

Максим ЯВОРСЬКИЙ

*кандидат психологічних наук, доцент, кафедри
філософських, політичних і психологічних студій
Черкаського державного технологічного університету.
Психотерапевт в напрямі Транзакційного аналізу (СТА-о-ЄАТА),
член Української асоціації транзакційного аналізу, член ЄАТА.*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ «ТРЬОХ П» У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ПРАКТИЦІ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ

Постановка проблеми. У транзакційному аналізі однією з центральних теоретичних і клінічних ідей є концепція «трьох П» П. Кроссмана та К. Стайнера: Сила (Potency), Дозвіл (Permission) і Захист (Protection). Ці три компоненти описують психологічні умови, за яких нові Родительські послання терапевта стають достатньо переконливими для Его-стану Малюка клієнта та визначають умови, за яких нові внутрішні послання терапевта можуть стати альтернативою токсичним інтроектам і раннім заборонам клієнта.

В українському транзактно-аналітичному психотерапевтичному просторі ця модель часто застосовується, тому нам здається важливо надати детальний аналіз її психологічного змісту та можливостей практичного застосування у сучасних умовах, зокрема в роботі з наслідками війни, травматичних подій та хронічного стресу. Актуальним є розгляд психологічних особливостей використання моделі «трьох П» у реальній психотерапевтичній практиці, з урахуванням взаємодії Его-станів Малюка, Родителя та Дорослого, феноменів симбіозу, пасивності і процесу набуття автономії клієнта.

Виклад основного матеріалу. Концепція «трьох П» у транзакційному аналізі описує три ключові умови, за яких терапевтичні впливи стають достатньо потужними, щоб змінювати сценарні рішення клієнта. Розглянемо компоненти детальніше [1, 2].

Сила (Potency) розуміється не як домінування терапевта над клієнтом, а як поєднання компетентності, аутентичності та внутрішньої стійкості терапевта. Психологічно це означає здатність терапевта зберігати позицію Дорослого Его-стану, витримувати інтенсивні афекти Его-стану Малюка клієнта, не переходячи в симбіоз і не вдаючись до пасивності. Для клієнта терапевтична Сила проявляється в досвіді зустрічі з фігурою Родителя, яка є більш надійною та передбачуваною, ніж значущі дорослі в його попередньому житті. У перенесенні це створює основу для того, щоб нові Родительські послання (підтримувальні, безумовно приймаючі та реалістичні) могли замінити ранні заборони на відчуття, мислення, близькість або успіх. Таким чином, транзакції Сила терапевта забезпечує стабільність рамки, чіткість контракту та послідовність інтервенцій, що знижує рівень тривоги Его-стану Малюка і підсилює Его-стан Дорослого клієнта.

Дозвіл (Permission) є психологічним механізмом, через який клієнт отримує можливість робити те, що раніше було заборонено його внутрішнім негативним змістом Его-стану Родителем. Ідеться не лише про вербальні послання («ти можеш відчувати гнів», «ти маєш право помилятися»), а й про емоційно насичений досвід прийняття, у якому психотерапевт своїм ставленням, тоном голосу, стилем коментування ситуацій демонструє альтернативний спосіб ставлення до клієнта. У психологічному плані, Дозвіл спрямований на послаблення сценарних заборон типу «не відчувай», «не будь собою», «не будь близьким», «не досягай». Приймаючи транзакції «дозволу» від терапевта, в Его-стані Малюка клієнт формує нові уявлення про безпеку вираження емоцій, потреб та бажань, а в Его-стані Дорослого клієнт отримує можливість переглянути старі висновки та прийняти нові рішення. Таким чином, Дозвіл є ключовою умовою переходу від пасивності до активних форм поведінки, а також важливим етапом у процесі деконтамінації Его-стану Дорослого.

Захист (Protection) забезпечує психологічну і міжособистісну безпеку клієнта під час змін. Терапевт бере на себе відповідальність за збереження меж, дотримання контракту, захист від ретравматизації та відтворення руйнівних патернів у терапевтичних стосунках. На інтерперсональному рівні «захист» означає, що клієнт може розраховувати на стабільність присутності терапевта, його передбачуваність та чіткі реакції на саморуйнівну або небезпечну поведінку. На внутрішньому рівні «захист» містить терапевтичну підтримку клієнта в розбудові власних психологічних кордонів, здатності розрізняти змісти з Критикуючого Его-стану Родителя та Турботливого Его-стану Родителя, а також формування нового ставлення до себе як до особи, яку можна оберігати, а не карати. У такий спосіб модель «захисту» знижує ризик повторення травматичних сценаріїв, а також підтримує процес інтеграції нового досвіду у структуру особистості.

У сукупності Сила, Дозвіл та Захист створюють оптимальні умови для переходу клієнта від симбіозу та пасивності до автономії. Вони забезпечують деконтамінацію Его-стану Дорослого, послаблення деструктивного внутрішнього Родителя та інтеграцію нового життєвого досвіду. У практиці психотерапевта така модель дозволяє структуровано працювати з тривожністю, почуттям провини, соромом, самокритикою та повторенням травматичних сценаріїв, що є вкрай важливим у роботі з клієнтами, які пережили війну, втрату, насильство або хронічний стрес [3, 4].

Висновки. Концепція «трьох П» є цінним інструментом транзакційно-аналітичної психотерапії, оскільки створює умови для психологічної безпеки, корекції внутрішніх заборон і формування автономії клієнта. Сила терапевта забезпечує стабільність рамки, Дозвіл активізує процеси перерішення сценарних рішень, а Захист запобігає регресу до деструктивних патернів Симбіозу. Поєднання цих компонентів сприяє розвитку зрілого Его-стану Дорослого та дозволяє клієнту вибудовувати життя, ґрунтуючись на внутрішній саморегуляції, а не на повторенні травматичних моделей минулого. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення впливу «трьох П» на ефективність терапії в

різних груп клієнтів і розроблення інструментів для оцінювання їхньої реалізації психотерапевтом.

Список використаних джерел:

1. Шлегель Л. Короткий словник транзакційного аналізу / упоряд. Г. Яворська, К. Репетій. Черкаси : ІнтролітаТОР, 2025. 608 с.
2. Яворська Г. Аутентичні та рекетні почуття: концептуальний аналіз та практичне застосування. *«Наукові інновації та передові технології»* (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»). 2025. № 4 (44). С. 2109–2019.
3. Яворська, Г. Діагностика симбіотичних відносин: транзакційно-аналітичний підхід до розмежування здорових та патологічних форм. *Психологічний журнал*, 2025. (15), С. 144–153.
4. Tudor K. Permission, Protection, and Potency. *Transactional Analysis Journal*. 2016. Vol. 46, no. 1. P. 50–62. URL: <https://doi.org/10.1177/0362153715617475>