

Міністерство освіти і науки України  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Факультет психології

# **СТУДЕНТСЬКІ НАУКОВІ СТУДІЇ: ПСИХОЛОГІЯ, ФІЛОСОФІЯ**

**ЗБІРНИК  
СТУДЕНТСЬКИХ НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

**ВИПУСК 2**



Івано-Франківськ, 2024

*Рекомендовано до видання вченою радою факультету психології  
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника  
(протокол №3 від 28 листопада 2024 року).*

**Редакційна колегія :**

Чуйко Оксана – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри соціальної психології, заступниця декана з наукової роботи – голова редколегії;

Шкраб'юк Вероніка – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри клінічної та реабілітаційної психології – заступниця голови редколегії;

Кулеша-Любінець Мирослава – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри клінічної та реабілітаційної психології, відповідальна редакторка;

Міщиха Лариса – докторка психологічних наук, професорка кафедри загальної психології;

Климишин Ольга – докторка психологічних наук, професорка кафедри психології розвитку;

Гасюк Мирослава – кандидатка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри клінічної та реабілітаційної психології;

Гайналь Тетяна – кандидатка філософських наук, доцентка кафедри філософії, соціології та релігієзнавства;

Вітюк Надія – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри соціальної психології.

*Адреса редакційної колегії:*

76018, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, ауд. 505  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**C88** **Студентські наукові студії: психологія, філософія.** Збірник студентських наукових праць / за заг. ред. Чуйко О. М., Кулеші-Любінець М. М. [Електронне видання]. Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2024. Вип. 2. 108 с.

Збірник студентських наукових праць «Студентські наукові студії: психологія, філософія» видається з метою публікацій результатів наукових досліджень студентів. Збірник включає напрями загальної психології, соціальної психології, клінічної та реабілітаційної психології, психології розвитку.

*Автори опублікованих праць несуть повну відповідальність за точність наведених фактів, цитат, посилань, статистичних даних, власних імен та інших відомостей.*

**УДК 159.9**

©Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2024

# ЗМІСТ

## ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

<b>Кобилянська Надія</b>	
<i>Психологічні особливості взаємодії сиблінгів в контексті близнюкової ситуації</i>	6
<b>Коваленко Дарія</b>	
<i>Дослідження феномену «Felt Sense» та хронічного болю у травмофокусі</i>	9
<b>Котурбаш Каріна</b>	
<i>Сімейні настанови як чинник розвитку тривожності у молоді</i>	12
<b>Луців Юліанна</b>	
<i>Особливості прояву ПТСР у середовищі військовослужбовців</i>	15
<b>Мацькевич Віра</b>	
<i>Дослідження природи несвідомого в руслі психоаналітичного підходу</i>	18
<b>Сторожук Людмила</b>	
<i>Метод психотерапії «Я-реконструкція» в роботі з логоневрозом</i>	21
<b>Чикур Іванна</b>	
<i>Ідеал як шлях до особистісної досконалості</i>	25

## СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

<b>Артиш Вікторія</b>	
<i>Роль діагностики професійного вигорання працівників екстремальних професій</i>	28
<b>Брух Тетяна</b>	
<i>Особливості резильєнтності студентської молоді в умовах війни</i>	30
<b>Вагилевич Лариса</b>	
<i>Трансформація жіночої ідентичності засобами терапевтичної метафори</i>	33
<b>Іващенко Юлія</b>	
<i>Цінності людини, як основа для вибору діяльності у благодійній організації під час війни</i>	35
<b>Лазоренко Людмила</b>	
<i>Арт-терапія як метод психологічної корекції тривожності підлітків</i>	38
<b>Михайлюк Ілона</b>	
<i>Вплив резильєнтності на формування соціально-психологічної адаптації військовослужбовців</i>	41
<b>Мохнацька Софія</b>	
<i>Вплив емоційного інтелекту на адаптацію внутрішньо-переміщених осіб</i>	45
<b>Онищук Ірина</b>	
<i>Самоцінність як чинник соціально-психологічної адаптації ветеранів в соціумі</i>	49

<b>Сич Альона</b>	
<i>Вплив стилю сімейного виховання на формування тривожності у студентів</i>	52
<b>Соломчак Ірина</b>	
<i>Корекція ціннісних орієнтацій подружжя як чинник психологічного благополуччя сім'ї</i>	57
<b>Солонична Наталія</b>	
<i>Комунікативна компетентність як психологічний фактор адаптації</i>	61
<b>Федис Наталія</b>	
<i>Гендерні особливості самоактуалізації особистості в період ранньої юності</i>	65
<b>Фурман Анастасія</b>	
<i>Особливості формування самооцінки у підлітковому віці</i>	67

## КЛІНІЧНА ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

<b>Нетреб'як Уляна</b>	
<i>Сприйняття образу тіла у людей з частковою чи повною втратою зору</i>	70
<b>Олійник Оксана</b>	
<i>Можливості та психологічні ризики впливу соціальних мереж на психологічне самопочуття та здоров'я осіб підліткового віку</i>	73
<b>Хім'як Вікторія</b>	
<i>Особливості психологічної допомоги військовослужбовцям з пост-травматичним стресовим розладом</i>	76

## ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ

<b>Бігун Христина</b>	
<i>Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників</i>	79
<b>Боринець Катерина</b>	
<i>Проблематика агресивної поведінки сучасних підлітків</i>	82
<b>Залуцька Анастасія</b>	
<i>Детермінанти тривожності сучасних студентів</i>	85
<b>Кокоць Божена</b>	
<i>Криза ідентичності в юності: особливості та способи подолання</i>	87
<b>Матковська Ольга</b>	
<i>Психолого-педагогічний підхід до роботи з учнями з рдуг у середній школі та STEM-освіті</i>	89
<b>Петращук Роксолана</b>	
<i>Психологічні чинники виникнення та подолання шкільних страхів у молодшому шкільному віці</i>	91
<b>Русенко Оксана</b>	
<i>Вплив стилю сімейного виховання на розвиток самооцінки підлітка</i>	94

**Федоровська Катерина**

*Розлад дефіциту уваги і гіперактивності у дітей середнього та старшого шкільного віку* 98

**Фокшан Олександра**

*Сучасні підходи до аналізу детермінант адаптивних проблем студентської молоді* 101

**Ярошко Іван**

*Психологічні бар'єри розвитку духовності особистості школярів з обмеженими фізичними можливостями* 104

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ СИБЛІНГІВ В КОНТЕКСТІ БЛИЗНЮКОКОВОЇ СИТУАЦІЇ

**Кобилянська Надія,**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Міщиха Л. П.,  
докторка психологічних наук,  
професорка кафедри загальної психології

**Актуальність.** Сиблінгові взаємини відіграють важливу роль в соціалізації індивіда, оскільки виступають чи не першою ланкою в довгому ланцюзі контактів із зовнішнім світом. Сиблінг уможлиблює здійснення перших кроків до усвідомлення, побудови та відстоювання особистісних кордонів, необхідності вирішувати конфлікти та знаходити компроміси, будувати партнерські стосунки. Взаємозв'язки між братами та сестрами характеризуються своєю тривалістю, оскільки можуть зберігатися впродовж усього життя. Вони будуть відігравати чи не провідну роль у формуванні емпатії, стресостійкості і здатності будувати міцні та благополучні стосунки в майбутньому. Дослідження особливостей взаємодії сиблінгів в контексті близнюкової ситуації, на нашу думку, може пролити світло на унікальні механізми формування особистості, розвитку емоційної прив'язаності та усталення власної ідентичності.

**Мета.** Дослідити психологічні особливості взаємодії сиблінгів в контексті близнюкової ситуації.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічні особливості взаємодії сиблінгів стали об'єктом дослідження багатьох дослідників. Так, згідно з Г. Крупник, на розвиток взаємин між братами і сестрами впливають психологічні, соціальні, соціально-психологічні та статево-вікові чинники [4]. І. Дідук виділяє такі типи взаємодії сиблінгів, як співпраця, пристосування, компроміс, ігнорування та конкуренція [1]. І. Кучманіч в свою чергу, виокремлює наступні різновиди сиблінгових стосунків: розмита єдність, близнюкове злиття, поклоніння ідеалізованому герою, віддане прийняття та взаємозалежність, динамічна незалежність та конструктивна діалектика, деструктивна комунікація та ворожа незалежність, жорстока диференціація та поляризоване неприйняття, де ідентифікація та зречення [5]. Слід врахувати, що важливу роль у взаємодії сиблінгів може відіграти не тільки наявність близнюкової ситуації [2], а й особливості певного вікового періоду, а саме – періоду юнацтва [3; 6].

В цілях реалізації мети нашого дослідження було використано Опитувальник стосунків дорослих сиблінгів – коротка версія (Adult Sibling

Relationship Questionnaire – Short (ASRQ-S)) [7]. Даний опитувальник призначений для з'ясування особливостей сприйняття респондентами власної поведінки та почуттів стосовно своїх сиблінгів та суб'єктивного сприйняття почуттів сиблінгів відносно них. Опитувальник налічує 47 пунктів, що розділені на три основні шкали з відповідними під шкалами. Перша шкала – «теплоти» включає підшкали «знань», «емоційної підтримки» та «близькості». Друга – «конфлікт» – охоплює підшкали «сварок», «суперництва» та «домінування». Шкала «конкуренція» містить підшкали, що стосуються «суперництва за матір» та «суперництва за батька». Вибірку дослідження склали 12 жінок-близнюків віком від 17 до 25 років (6 – дизиготних (ДЗ), 6 – монозиготних (МЗ)).

Згідно з результатами дослідження, як МЗ так і ДЗ близнюки продемонстрували високі показники за шкалою «теплоти» (89% та 92% відповідно), у зв'язку з чим можемо стверджувати, що близнюковим парам притаманні теплі, довірливі стосунки.

Аналізуючи високі показники за підшкалами «близькості» (МЗ – 90%, ДЗ – 93%), «знань» (МЗ – 83%; ДЗ – 87%) та «емоційної підтримки» (МЗ – 92%; ДЗ – 98%), можемо зробити висновок, що близнюки часто спілкуються на особисті теми, обговорюють свої почуття, життєві труднощі, доленосні рішення. Вони зацікавлені та включені в життя одне одного поза парою. Близнюкам характерне прагнення підтримати, розрадити та втішити сиблінга за потреби.

Важливо зазначити, що за трьома підшкалами вищі бали спостерігалися саме в ДЗ близнюків. Припускаємо, що це може бути пов'язано з меншою ймовірністю ототожнення ДЗ близнюків, що сприяє усталенню власної ідентичності та зменшує ризик виникнення непорозумінь у парі.

За шкалою «конфлікт» респонденти набрали середні показники (МЗ – 44%, ДЗ – 42%), що вказує на ймовірність виникнення конфліктів у близнюкових парах.

За підшкалою «сварки» спостерігались показники дещо вищі середніх (МЗ – 51%; ДЗ – 54%), що вказує на ймовірність критики між сиблінгами, суперечок, нетерпимості та роздратування на фоні розбіжностей в інтересах, поглядах, смаках, думках тощо. Майже середні показники спостерігаються і за підшкалою «суперництво» (МЗ і ДЗ – 45%), що може бути свідченням наявності конкуренції в парі. Хоча в загальному за підшкалою «домінування» показники респондентів були не високими (МЗ – 36%; ДЗ – 26%), зазначимо, що в МЗ близнюків вони були вищими, що може свідчити про відповідну схильність МЗ близнюків до жорсткішого розподілу ролей, прагнень контролювати, впливати на сиблінга.

Показники опитуваних за шкалою «конкуренції» видалися низькими (МЗ – 22%; ДЗ – 37%), що може свідчити про відсутність пріоритетного ставлення чи виокремлення одного з членів близнюкової пари зі сторони батьків. Разом з тим, зауважимо, що за обома підшкалами – «суперництво за матір» та «суперництво за батька» – ДЗ близнюки продемонстрували вищі показники. Можемо зробити висновок, що питання конкуренції за увагу батьків більш

актуальне в ДЗ парах близнюків. Припускаємо, що різниця в ставленні батьків до ДЗ близнюків порівняно з МЗ може бути спричинена їх зовнішніми відмінностями.

**Висновки.** Отже, взаємодія сиблінгів в контексті близнюкової ситуації характеризується теплом, тісним зв'язком сиблінгів, високим рівнем розуміння та емоційної підтримки одне одного. Разом з тим, в близнюкових парах можуть виникати суперечки спричинені прагненням «знайти себе» в стосунках з сиблінгом та поза ними, проявити власну ідентичність, вибороти право на владу. Подекуди актуальним для близнюкових пар є також питання конкуренції - як між собою, так і у ставленні до батьків, друзів тощо.

### Список використаних джерел

1. Дідук І. А. Взаємини між дітьми в сім'ї як чинник їх психосоціального розвитку: автореф. дис. ...канд. психол. наук. Київ. 2001. 20 с.
2. Кобилянська Н. М. Особливості перебігу кризи ідентичності в контексті близнюкової ситуації. *Еврика – XXV. Збірник студентських наукових праць*. Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2024. С. 208-210.
3. Кобилянська Н. М. Симптомокомплекс особистісних рис як вагома складова процесу прийняття рішень в юнацькому віці. *Еврика – XXIII. Збірник студентських наукових праць*. Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2022. С. 287-288.
4. Крупник Г. А. Вивчення індивідуальних психологічних особливостей сиблінгів підлітково-юнацького віку. *Одинадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової онлайн конференції (27 листопада 2020 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової*. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. С. 143-146.
5. Кучманіч І. М. Особливості емоційної компоненти взаємостосунків у сиблінговій підсистемі. *Наукові перспективи*. 2023. № 5(35). С. 814-824.
6. Міщиха Л. П., Кобилянська Н. М. Особливості копінг-стратегій та їх взаємозв'язку з акцентуаціями характеру в юнацькому віці. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73) № 4. С. 33-38.
7. Sarah M. Schweitzer, M.A. Sibling relationships and negative effects of ages: In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Psychology / Xavier University, 2022. 89 p.



# ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ «FELT SENSE» ТА ХРОНІЧНОГО БОЛЮ У ТРАВМАФОКУСІ

**Коваленко Дарія,**

III курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Міщиха Л. П.,

докторка психологічних наук,

професорка кафедри загальної психології

**Актуальність.** Хронічний біль є складним явищем, яке виходить за рамки міждисциплінарного розуміння про цей феномен, включаючи його емоційні, когнітивні та соціальні аспекти. У статті розглядаються особливості формування "пам'яті болю", вплив стресу, тривоги та депресії на розвиток больового синдрому, а також історичні підходи до його вивчення, зокрема теорія контролю воріт Р. Мейзака і П. Уолла, біопсихосоціальна модель Дж. Енгеля та сучасні методи, такі як травмафокусована терапія, які пропонують ефективні інструменти для нейронного опрацювання хронічного стресу, болю і травм.

**Мета дослідження.** Вивчення хронічного болю як психофізіологічного феномену, його зв'язку з емоційним досвідом особистості та психологічними чинниками виникнення.

**Виклад основного матеріалу.** Біль – це психофізіологічний стан/реакція організму, при якому внаслідок впливу подразників виникають органічні чи функціональні зрушення в тілі. Відчуття болю є однією з природних реакцій на подразник, і відповідно – це є захисною реакцією нашого організму для збереження цілісності та безпеки як такої. Тоді як хронічний біль, зазвичай, характеризується відсутністю якого-небудь зв'язку з органічними патологіями/зрушеннями організму, тобто біль має невизначений характер прояву у тілі людини. За наявності пошкодження/подразнення в тілі, больовий синдром може закарбуватися на рівні психіки, навіть якщо первинна причина виникнення болю була усунена за допомогою ліків чи допомоги з боку лікарів, і це все призводить до того, що формується на рівні клітин «пам'ять болю» [3]. Перш за все будь-які хронічні больові синдроми ми мусимо розглядати у контексті емоційного досвіду людини, який тісно пов'язаний з болем та стресом, і це доволі добре підкреслив Маркус Плонер під час дослідження ЕЕГ коротких та довготривалих больових подразників: «Якщо біль триває довший час, то він перетворюється зі звичайного процесу сприйняття у дуже емоційний процес» [2, с.116].

На розвиток та підтримку хронічного болю, перш за все, впливає психологічний стан самої людини, а конкретними психологічними чинниками виступають стрес, тривога, депресія та негативні емоції.

Ми розглядаємо виникнення хронічного больового синдрому з позиції стресу, бо тривога та депресія виступають, на нашу думку, як наслідок

хронічного болю, хоча беззаперечно вони можуть також і першочерговим джерелом його виникнення. При стресі виникає викид адренокортикотропного гормону з гіпофіза, який стимулює вироблення кортизолу наднирниками, а коли відбувається регуляція стресу, то кількість самого кортизолу вимірюється у гіпоталамусі, що призводить до оптимальної регуляції вивільнених нейротрансмітерів стресу [1]. Предикторами виникнення хронічного болю можуть бути: наявність бойової травми; сексуальне насилля; соціальне обмеження та булінг/мобінг; постійне перебування дитини у ранньому дитячому віці в лікарні; насилля з боку батьків або в шлюбі; після оперативні втручання, хронічне безсоння тощо. Загалом дослідження болю є міждисциплінарною проблемою з точки зору психології та медицини. Перші згадки про лікування та дослідження виникнення хронічного болю сягають аж 1900 років. Згодом у 1965 році Р. Мейзак та П. Уолл розробили «теорію контролю воріт», суть якої полягала у виявленні нейрофізіологічного зв'язку між суб'єктивним больовим переживанням та опрацюванням болю. Також, на нашу думку, є доволі цікава модель Дж. Енгеля «біопсихосоціальна модель болю», за якої хронічний біль є результатом психофізичної взаємодії. Звідси людина від самого народження створює так звану «бібліотеку болю», в якій зберігаються всі больові та травматичні переживання, які можуть призвести до хронічного болю [2]. Суб'єктивне сприйняття інтенсивності та тривалості болю відбувається у нас в тілі та мозку за допомогою когнітивних та емоційних процесів, підсилити які можуть лише стрес, тривога та депресія, бо лише тоді людина стає більш чутливою до больових сигналів, що йдуть буквально звідусіль. Попередній досвід проживання болю також дуже впливає на те, як людина сприймає повторну появу больового синдрому. Якщо ж у неї сформувалися раніше відповідні реакції на цей біль, то повторне проживання даного болю, яке пов'язано з певними подразниками або ситуаціями – значною мірою гарантує її готовність висловити цей біль, а також це сприяє побудові адекватного бачення та готовності людини до подолання першопричини цього болю [1; 3].

З цим типом болі дуже добре працює, на нашу думку, саме травмафокус. Травмафокус – це новий нейропсихотерапевтичний метод лікування психічних травм, стресових розладів, психосоматичних та хронічних больових розладів, основною метою якого є зміна механізмів регуляції стресу та болю в тілі й мозку людини. Під час терапії запускається процес безпосереднього нейронного опрацювання хронічного стресу в мозку та тілі, без ціленаправленого викликання свідомих спогадів. Тобто для нас це означає, що всі ті стресові переживання, які людина пережила у ранньому дитячому віці, в дорослому віці, вони всі зберігаються та доступні у нашому мозку та тілі, і будуть опрацьовуватися та вирішуватися за допомогою травмафокусу. Під час самого терапевтичного сеансу відбувається регуляція стресу в мозку та в різних частинах тіла, де він виникає та локалізується (felt sense). Після самої процедури створюються нові нейронні зв'язки в мозку, які призводять до тривалого позбавлення від симптомів та, в першу чергу, запускають процес

свідомого опрацювання травми, яка спричинила хронічний біль. Сам термін felt sense вперше вжив психолог Юджин Джендлін(1978) у фокусинг-терапії, з позиції травмафокусу felt sense – це місце де знаходяться неопрацьовані процеси в тілі та мозку. При роботі з «felt sense» як місцем розташування відчуттів, стресових переживань, біографічних спогадів в тілі ми використовуємо прості запитання, наприклад: «Де саме в тілі Ви це відчуваєте?». Тобто відбувається активація цього феномену, який запускає нейронні зв'язки в мозку, що пришвидшують процес опрацювання травми. Завдяки такому доступу можна дбайливо опрацьовувати витіснені, підсвідомі травматичні спогади [2].

**Висновки.** Хронічний біль є багатограним феноменом, він тісно пов'язаний зі стресом, емоційним досвідом і нейрофізіологічними процесами в організмі. Поняття «пам'яті болю», як минулого переживання, може формувати основу розуміння того, як відбувається виникнення і підтримка хронічного больового синдрому протягом життя. Травмафокус надає нові можливості та розширює бачення такого явища як хронічний біль, і це сприяє тому, що для лікування не завжди необхідні медикаменти, потрібне всього лише слово та підтримка з боку терапевта. Завдяки активації феномену "felt sense" у травмафокусі, можна працювати з глибоко витісненими спогадами, які лежать в основі виникнення стресових реакцій та больового синдрому, що в результаті дозволяє створювати нові нейронні зв'язки у мозку і це сприяє регуляції стресу, зменшенню симптомів та відновленню психологічної рівноваги та стійкості. Також ми сподіваємося, що в найближчому майбутньому бачення людини як біопсихосоціальної істоти буде основним, бо вузьке бачення людської природи є основною перешкодою у роботі в напрямку комплексного підходу, який враховує фізіологічні, емоційні та соціальні аспекти виникнення болю.

### **Список використаних джерел**

1. Осіпов В. Психологічні чинники розвитку хронічного болю. *Збірник тез доповідей учасників міжнародної науково-практичної конференції*. Київ, 2024. С.268-277.
2. Томас Вебер. Травмафокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем. Х.: Литера НОВА, 2020. 160 с.
3. Швецова Н. В. Психологічні особливості хронічного больового синдрому» Актуальні проблеми науки та освіти: *Збірник матеріалів XIV підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ*. С.318-320.

# СІМЕЙНІ НАСТАНОВИ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

**Котурбаш Каріна,**

III курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Міщиха Л.П.,

докторка психологічних наук,

професорка кафедри загальної психології

**Актуальність.** Через різницю у поглядах поколінь нерідко відбуваються конфлікти, які можуть зачіпати не тільки інтереси, а й більш суттєві сфери життя особистості. Юнаки особливо гостро переживають їх, оскільки у цей час у них формуються власні погляди на життя та відбувається процес самовизначення. Коли виникають труднощі, вони відчувають тривогу.

**Мета.** Дослідити чи мають сімейні настанови вплив на розвиток тривожності у молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Згідно даних ВООЗ на тривожний розлад страждає близько 4% населення світу, що робить його фактично найпоширенішим розладом [4]. МОЗ же зазначає, що протягом 2023 року найчастіше українці скаржилися на тривожність та напругу – приблизно 53% [1], і це лише зафіксовані випадки. Безперечно, такий високий показник зумовлений фактором війни, який невпинно впливає на психологічний стан населення. Стрес, через постійне відчуття небезпеки та загрози життю, сприяє тривозі, яка через почуття безпорадності пригнічує загальний стан і набуває статусу хронічної. Тим не менш, окрім очевидного фактору війни, не слід забувати про інші вагомні стресові фактори, які так само впливають на психіку людини, одна з яких – батьківські настанови.

Чимало дослідників вважають негативні стосунки як на одну з фундаментальних причин тривожності особи, особливо із батьками. Наприклад, К. Хорні вбачала причину розвитку базальної тривоги у відсутності почуття безпеки в міжособистісних стосунках. Це відбувається тоді, коли батьки неухважні до дитини, проявляють до неї недостатньо любові і турботи, і у дитини виникає вороже ставлення до них, яке вона пізніше поширює на інших. А. Адлер зазначає, що людина народжується із відчуттям неповноцінності, яке за несприятливих умов прогресує у комплекс. У якості причин він також наводив два фактори, пов'язані зі ставленням батьків, а саме гіперопіку або знехтуваність; однак найвагомішою для нас тут виступає концепція Г. Саллівена, згідно з якою на формування тривожності впливає соціальне схвалення і емпатійність – зокрема батьків. Наслідком вчинку особистості, який негативно оцінюється соціальним оточенням, є покарання і втрата поваги оточення, що призводить до втрати почуття власної безпеки, а, отже, наростання почуття тривожності. Дотичною до нашої теми виявилася думка Е. Фромма про те, що основним джерелом тривожності є переживання

відчуження, пов'язаного з уявленням людини про себе, як про окрему особистість, і яка відчуває у зв'язку з цим свою безпорадність перед силами природи і суспільства, вирішення якого є в отриманні любові, зокрема батьків [2].

Щодо сучасних досліджень сім'ї в умовах війни, нам імпонують думки Шинкаренко І.: в умовах хронічної загрози життю комусь може бракувати банальної підтримки, поради від найближчих; стабільно можуть з'являтися розбіжності – особливо наразі політико-ідеологічні – між поколіннями, змінюватися цінності та потреби. Особливо гостро наразі стоїть потреба вижити, трактування якої у кожного члена родини може відрізнятись. Інший, цікавий аспект виникнення тривоги, є переживання почуття власної безпорадності, нездатності втрутитися у хід світових подій заради забезпечення безпеки для своїх близьких. Фон цього почуття нерідко передається дітям від батьків [3].

Щодо впливу сімейних установ на розвиток тривожності особистості нами було проведено дослідження, яке охопило 21 студента різних спеціальностей віком 18-20 років. Спершу було визначено рівень тривоги за тестом Спілберга-Ханіна, який показав, що 9 опитуваних мають високий показник, решта – середній. На жаль, низького показника не було виявлено у жодного. Ми вважаємо, що фоновим стресовим фактором, який вплинув на це, можна також вважати війну.

За методикою “незакінчені речення” та коротких інтерв'ю прослідкували наступні тенденції:

1. Досліджувані мають більш тісний зв'язок із матір'ю, ніж із батьком; багато хто хотів би змінити спосіб життя представника чоловічої статі у родині, хотіли отримати більше любові та захисту. Акцент на захисті зустрівся майже у всіх, тож можна дійти висновку, що багато з них не відчувають повної безпеки;

2. Хоча 19 з 21 досліджуваних згадують себе як дитину позитивно, 8 з них сам період вважають нещасливим. Згідно подальшого інтерв'ю ми виявили, що це пов'язано із переосмисленням поведінки батьків у той період;

3. 16 з 21 бояться сімейного життя. Причини різні, однак усі вони зводяться до відчуття тривоги та страху перед фактом розділення власного побуту з кимось. Більшість бачать у майбутньому подолання психологічних травм.

Цікавим видалися результати стосовно вибору професії: хоча 100% досліджуваних вступили на спеціальність, яку планували, 12 з них зазнали тиску з боку батьків щодо вибору, і чотири відчувають провину та тривогу стосовно свого рішення. Аргументацією родини поділилися не всі, однак ми дійшли висновку, що для досліджуваних вона звучала на той момент жорстоко, як знецінення та відсутність віри у дитину (формулювання на кшталт “існують професії важливіші”, “у тебе не буде майбутнього”, за якими стоять або хвилювання, або нездійсненні мрії самих представників родини). Шість з досліджуваних наразі живуть окремо і зауважують, що після сепарації їм стало легше приймати рішення і тривога дещо знизилась; тим не менш, вони

підтримують контакт з батьками і бажають налагодити стосунки, адже з віком почали краще розуміти їхню і свою поведінки. У нас є припущення того, що проблемність процесу сепарації – неготовність однієї із сторін – є ще одним важливим аспектом наявності тривоги.

Хочемо зауважити і на позитивному аспекті дослідження, який надихає на подальший, ширший розгляд теми: Чотири досліджуваних запевняють, що на момент вступу до вищого навчального закладу отримали достатньо підтримки від батьків. Вони відчували тривогу через відчуття відповідальності за свій вибір і “страх підвести”, однак дещо слабший. Фокус тривоги дещо змінюється, вона стає більш продуктивною.

**Висновки.** Хоча важко дослідити вплив родини окремо від умов війни, ми вважаємо, що родинні настанови та кількість підтримки мають велике значення у формуванні тривоги особистості; при цьому впливають не лише негативні настанови, але і позитивні. Крім того, у формуванні тривоги має місце рівень сепарації. Настанови, дані батьками, відіграють велику роль протягом усього життя дитини. Ми вбачаємо перспективу у більш ширшому дослідженні цієї теми із різними віковими категоріями та розробці рекомендацій щодо профілактики тривожності, викликаної сімейним фактором.

#### Список використаних джерел

1. Міністерство охорони здоров'я України. З якими проблемами ментального здоров'я можна й потрібно звертатися до сімейних лікарів та педіатрів, 2024. URL: <https://moz.gov.ua/uk/z-jakimi-problemami-mentalnogo-zdorov%CA%BCja-mozhna-j-potribno-zvertatisja-do-simejnih-likariv-ta-pediatric> (дата звернення – 15.09.2024).

2. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. Вип. 1 (46). Київ: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266-272.

3. Шинкаренко, І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ*. 2024. №2, С. 554–562. URL: <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562> (дата звернення – 08.11.2024).

4. World Health Organization. Anxiety Disorders, 2023. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> (дата звернення – 12.10.2024).

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПТСР У СЕРЕДОВИЩІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Луців Юліанна,

II курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Олійник А. В.,

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри загальної психології

**Актуальність.** В умовах війни України із Росією посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) став однією із найбільш складних психологічних проблем, особливо, коли мова заходить про військовослужбовців – людей, які безпосередньо перебувають у зоні бойових дій.

Як показує практика, ПТСР у військових діагностують дуже часто, і саме тому проблематика прояву посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців є надзвичайно актуальною і, на превеликий жаль, залишатиметься такою і надалі, враховуючи усю складність проблеми, ще тривалий час і опісля завершення війни.

У багатьох військових ПТСР призводить до виникнення супутніх розладів, зокрема: до алкогольної, наркотичної, ігрової залежностей, що тільки ускладнює проблему. Попри це, у середовищі військових із проявами ПТСР значно високими є і суїцидальний ризик, аутодеструктивні прояви.

Усе це, безумовно, надзвичайно негативно впливає на загальне психічне здоров'я нації й, відтак, її психологічне благополуччя.

**Мета.** Здійснити поглиблений теоретико-емпіричний аналіз психологічних особливостей прояву посттравматичного стресового розладу у середовищі військовослужбовців в умовах війни. Гіпотеза – у середовищі військовослужбовців із проявами ПТСР наявні функціональні проблеми, розлади у пізнавально-аналітичній сфері, емоційному реагуванні, значні зміни у поведінці.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проблеми посттравматичного стресового розладу здійснювали науковці різних країн світу, серед яких вітчизняні – В.Василевський, Т.Дмитрієва, А.Довгополук, Е.Єспаченцева, зарубіжні – М.Горовіц, А.Кардінер, Дж.Мітчел, Г.Сельє, З.Фройд, Р.Яноф-Бурман та ін., вивчаючи чинники та механізми стресу, особливості посттравматичного стресового розладу та розглядаючи психологічні аспекти практичного застосування методів їх діагностики та корекції.

Дослідження проводилося на базі психоневрологічного відділення однієї із приватних клінік, що в Івано-Франківській області з вибіркою досліджуваних – 22 військовослужбовці із пораненнями та контузіями різного ступеню.

У ході поглибленого теоретико-емпіричного аналізу проблеми використовувались як загальнонаукові, так і спеціальні методи дослідження:

теоретичні – аналіз та синтез науково-психологічної літератури; порівняльний методи; класифікації; узагальнення отриманої інформації; емпіричні: спостереження, бесіда, психодіагностичні методи (методика оцінки травматичності бойового досвіду у військовослужбовців – учасників бойових дій (Колесніченко О.С.), шкала оцінки впливу травматичної події (М.Горовіц), опитувальник скринінгу ПТСР (Блінов О.А.), опитувальник посттравматичного зростання (Р.Тадеші, Л.Калхаун, адаптація М.Ш.Магомед-Емінов)); методи математичної статистики – отримані під час дослідження емпіричні дані піддавалися статистичній обробці за допомогою спеціалізованого пакету прикладних програм для науково-психологічних досліджень SPSS 20.0.

У ході поглибленого теоретичного аналізу проблеми нами встановлено: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає як відстрочена чи тривала відповідь на стресову подію (коротку чи довготривалу) виключно загрозливого чи катастрофічного характеру, що може викликати глибокий стрес майже у кожної людини.

Психологічні ознаки прояву ПТСР:

- часті думки про психотравмівну подію (виникають мимоволі, сняться чи повертаються як флешбеки);
- життя у повній бойовій готовності (військовий миттю спалахує, дратується, тривожиться і переймається думками про власну безпеку;
- уникання спогадів про психотравму – небажання говорити про подію чи бути поруч із людьми, які нагадують про неї;
- глибока емоційна порожнеча, відсторонення від близьких та рідних й втрата інтересу до колись ще улюблених речей;
- панічні атаки: відчуття сильного страху, поверхнєве дихання, запаморочення, нудота, прискорене серцебиття і біль за грудиною;
- частий хронічний біль, головні болі, діарея, судоми, біль у попереку, відчуття тиску та печія за грудиною;
- недовіра до людей та постійне очікування небезпеки;
- негаразди у повсякденному житті (сім'ї, на роботі);
- проблеми у взаємостосунках, віддалення від рідних, дружини/чоловіка;
- зловживання алкоголем, нікотином, наркотиками;
- суїцидальні настрої тощо.

У ході поглибленого емпіричного аналізу проблеми нами встановлено, що у середовищі досліджуваних військовослужбовців:

1) наявні чіткі прояви ПТСР – виявлено близько у третини досліджуваних;

2) тенденція відчувати неприємні фізичні відчуття (пітливість, порушення дихання, нудоту, збільшення частоти пульсу і т. д.) у ситуаціях, які чимось нагадують про психотравмівні події;

3) підвищений рівень дратівливості, внутрішня напруженість, труднощі при необхідності зосередити увагу на чому-небудь, настороженість, очікування, що трапиться щось погане;



4) розлади сну, порушення серцевої діяльності, функціонування вегетативної системи, тобто у військовослужбовців, які проходять лікування спостерігається функціональні порушення, які можуть бути наслідком ПТСР;

5) найбільше розладів у військовослужбовців діагностовано у функціонуванні пам'яті, уваги, мислення;

6) властивий високий рівень тривоги, депресивного настрою;

7) менш виражені підвищена емоційність, генералізовані емоційні реакції (військовослужбовці не розраховують на інших людей, не відчують емоційної близькості із оточуючими).

**Висновки.** Таким чином, у військовослужбовців із проявами ПТСР наявні функціональні проблеми, розлади у функціонуванні пізнавально-аналітичної сфери, емоційного реагування, зміни у діяльності та поведінці, причому наявний взаємозв'язок між особливостями прояву ПТСР та впливом травмивної ситуації (у нашому дослідженні — бойової) та тривалістю перебування у зоні бойових дій.

### Список використаних джерел

1. Лукомська С.О. Вираженість симптомів ПТСР в учасників АТО різного віку *POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER: Adults, Children and Families in a War Situation: International Scientific and Practical Edition*. Vol. II. Warsawa. Kyiv.: PAN. Gnosis, 2017/2018. С. 132–143.

2. Мілютіна К. Л. Баланс в умовах невизначеності: робочий зошит для самодопомоги. ГО «МНГ», 2022. 92 с.

3. Ободовська Л., Шавровська Н. Посттравматичний стресовий розлад: особливості психологічного супроводу. *Науковий процес та наукові підходи: методика та реалізація досліджень: матеріали Міжнар. конф.: у 2 т.* (Одеса, 23 жовт. 2020 р.) Одеса, 2020. С. 89–91.

4. Приходько І.І. Типізація реагування особистості на екстремальні події / І.І. Приходько, В.І. Воробйов. *Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку: мат-ли всеукр. наук.практ. конф. (м. Харків, 25.11.2016 р)*. Х.: НА НГУ, 2016. С. 83–86.

5. Профілактика самогубств серед військовослужбовців Національної гвардії України: посіб. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Х.: НА НГУ, 2016. 117 с.

6. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

7. Paul O. Da Costa's syndrome or neurocirculatory asthenia. *British Heart Journal*. 1987. Vol 58 (4). P. 306–315.

8. Foa E.B. The Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): Development and Validation. *Psychological Assessment*. 1999. Vol. 11 (N. 3). P. 303–314.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИРОДИ НЕСВІДОМОГО В РУСЛІ ПСИХОАНАЛІТИЧНОГО ПІДХОДУ

**Мацькевич Віра,**

II курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Міщиха Л. П.,

докторка психологічних наук,

професорка кафедри загальної психології

**Актуальність** теми полягає у дослідженні впливу несвідомих процесів психіки на поведінку сучасної людини. У царині психологічної науки вивчення несвідомих процесів залишається однією з центральних тем, яка має важливе значення для розуміння поведінкових реакцій людини, незважаючи на критику психоаналітичної теорії Зігмунда Фрейда, що й досі залишається вагомою для розуміння механізмів психіки і продовжує впливати на подальший розвиток цієї сфери досліджень. Не варто заперечувати, що нові підходи щодо вивчення несвідомого продовжують мати значний вплив на сучасну психологію та психотерапію загалом.

Зважаючи на швидку динаміку розвитку даної галузі науки можна зробити висновок, що психоаналіз продовжує відігравати важливу роль у психотерапевтичній практиці, особливо при лікуванні складних емоційних і психосоматичних розладів.

**Мета.** Проведення теоретичного дослідження структури психіки та її несвідомих компонентів у галузі психоаналітичного підходу, які проявляються певними особливостями поведінки та емоційним станом людини.

**Виклад основного матеріалу.** Ідея несвідомого простежується у філософії давніх часів: давньокитайське вчення про "Дао", духовна практика буддизму, Платона, який розглядав "нерозумний аспект душі". Г. Лейбніц продовжив вивчення цих поглядів, запропонувавши поняття про «малі перцепції» (крихітні, неподільні елементи, які формують індивідуальний досвід), які, під впливом додаткових факторів, породжують феномен свідомості. І. Кант описав "темну сторону" психіки, яку людина не контролює. Однак систематичне вивчення несвідомого почалося завдяки психоаналізу Зігмунда Фрейда.

Його теорія трансформувалася в три рівні структури психіки: на першому знаходиться підсвідоме (різноманітні правила, заборони, традиції, мораль, тобто це резервуар, де зберігається інформація із власного досвіду), на другому – свідоме (усвідомлення власних, дій та бажань), на третьому – несвідоме (таємні бажання, потреби, думки, автоматизми), що викликало великий науковий інтерес у колег Фрейда того часу [2].

Вчений вірив у те, що кожен відчуває антигуманні бажання. Ще з дитинства дітей вчать їх пригнічувати, забувати, але варто розуміти, що цей негативний досвід, який переживає дитина, нікуди не зникає і концентрується в

несвідомому, що в подальшому веде до їх прояву у снах, манері розмовляти, обмовках. Всі накопичені переживання з'єднуються у стійкі групи – комплекси. Саме їх поняття трактується як сукупність переживань з приводу своїх недоліків і бажання компенсувати їх.

За допомогою тлумачень сновидінь вчений зрозумів, що уві сні реалізуються мрії, які не усвідомлюються. Під час аналізу видінь про Ірму, відчуття провини за стан жінки покинув науковця. “Сон представляє певний стан речей, яким я б хотів, щоб воно було...” [2]. Його головний критерій – природа, породжена бажаннями, які у свою чергу, реалізуються через зміст сновидіння. Досліджуючи зміст снів, Фройд акцентує увагу на символізмі у сновидіннях, який може бути зрозумілим в контексті особистого досвіду індивіда. Важливим є зв'язок між конкретними образами та емоціями, які вони викликають.

На відміну від З. Фрейда та його орієнтації на “лібідо”, Карл Юнг висунув своє бачення структури свідомості людини, стверджуючи, що існує баланс свідомого, несвідомого та досвіду всередині самої особистості без надмірного акценту на таємних бажаннях.

На основі цієї ідеї Юнг сформував концепцію колективного несвідомого - як частини психіки, яку можна протиставити особистому несвідомому через те, що свою екзистенцію воно не завдячує особистому досвіду, а тому й не є особистим надбанням. Ключовий компонент цього явища є архетипи – універсальний символ, який виходить за межі географічних та часових кордонів і діє як несвідомі втілення інстинктів, викликаючи у людини мимовільні реакції на відповідні контексти. Їх основна функція проявляє себе як мотиваційні сили, які спрямовують поведінку незалежно від свідомого наміру чи раціонального обґрунтування. Вони формують основи людської психіки та проявляються у літературі, мистецтві, релігії та міфології [3].

Це підтвердила у своїх дослідженнях Карен Хорні, яка наголошувала на соціокультурній природі характеру людини і її неврозів. Вона стверджувала, що в структурі особистості домінує не лібідо чи агресія, а несвідоме почуття тривоги, яке виникає через самотність і безпорадність у дитинстві. На відміну від Фрейда, який розглядав несвідоме як сховище пригнічених бажань сексуального та агресивного характеру, Хорні акцентувала увагу на тривожних переживаннях, зумовлених недостатністю любові й безпеки.

Ще одним видатним неофройдистом був Альфред Адлер, який висунув власну психоаналітичну теорію "індивідуальної психології" (“Его-психології”). Суть полягає у розгляді людини як єдиного свідомого та несвідомого, що стимулює соціальні контакти та орієнтацію на інших людей. Саме він спочатку розглядав поняття особистості як невід'ємної складової соціальної системи, що згодом вплинуло на еволюцію суспільних наук, поставивши на другий план глибинну психологію З. Фрейда. Індивідуальна психологія за Адлером розглядає індивіда включеним у суспільство, яке є сферою його прояву. Це соціальне почуття є вродженим, яке необхідно усвідомлено розвивати.

За словами вченого людина є діючим суб'єктом, який керується прагненням самореалізуватися, посередництвом встановлення певної мети. Фіктивні цілі або ідеальні цілі є однією з основних причин комплексу неповноцінності. Адлер вважав, що особистість, як член суспільства, прагне досягти певних ідеалів, що не відповідають його “Я-реальному” [1]. У рамках психоаналізу цю ідеальну мету можна розглянути як компонент несвідомої мотивації суб'єкта. Це явище є важливим аспектом дослідження несвідомого, оскільки служить своєрідним захистом від реальних конфліктів чи страхів, витісняючи їх у підсвідоме.

Завдяки теоріям Зігмунда Фрейда, Карла Густава Юнга та Альфреда Адлера методи дослідження несвідомих процесів психіки дозволили детальніше з'ясувати несвідомі аспекти психіки, що впливають на поведінку, емоційний стан і розвиток особистості. Зокрема Фройдівське бачення сновидінь, вільних асоціацій та обмовок, орієнтовані на виявлення прихованих конфліктів і несвідомих бажань. К. Юнг розширив цей підхід, застосовуючи метод активної уяви та аналізуючи символіку релігійних і міфологічних мотивів, що дозволяє зрозуміти колективне несвідоме. А. Адлер, у свою чергу, акцентував увагу на соціальних аспектах психіки, досліджуючи компенсаційні механізми і почуття неповноцінності як рушійну силу розвитку. Тому, кожен з цих методів робить свій внесок у розширення розуміння психічних процесів, терапії для пацієнтів, націлених на самоприйняття, самоусвідомлення.

**Висновки.** Дослідження несвідомого в рамках психоаналітичного підходу дозволяє розкрити важливі аспекти людської психіки, що впливають на поведінку, емоційний стан і розвиток особистості. Зігмунд Фрейд першим публічно заявив про важливість систематичного вивчення несвідомого, виокремивши його як сховище пригнічених бажань і конфліктів, що проявляються через сновидіння, обмовки та вільні асоціації. Його концепція несвідомого відкрила шлях для подальших досліджень, зокрема Карла Юнга, який увів поняття «колективного несвідомого» та архетипів, підкресливши універсальність символів у культурному та міфологічному контекстах. Альфред Адлер, у свою чергу, змістив акцент на соціальну природу психіки, досліджуючи механізми компенсації та прагнення до самореалізації.

Усі три підходи розкривають різні аспекти несвідомого, взаємодіючи між собою та доповнюючи одне одного. Методи Фрейда спрямовані на виявлення внутрішніх конфліктів, підхід Юнга акцентує увагу на символах і колективному досвіді, а теорія Адлера зосереджує увагу на соціальних факторах і самоактуалізації. Разом ці концепції формують багатовимірну картину несвідомих процесів, їхнього впливу на особистість і надають ефективні інструменти для психотерапевтичної практики.

### Список використаних джерел

1. Скрипник П.О. Індивідуальна психологія А. Адлера як невід'ємний елемент соціальної роботи. URL: <https://stu.cn.ua/wp-content/uploads/2021/04/yn16-t6.pdf#page=202> (дата звернення – 03.10.2024).

2. Загальна психологічна теорія. Зігмунд Фройд. Нью-Йорк: Collier Books, 1963. 224 с.

3. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. URL: <https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=cyHTDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=2.%2509> (дата звернення – 04.10.2024).

## МЕТОД ПСИХОТЕРАПІЇ «Я-РЕКОНСТРУКЦІЯ» В РОБОТІ З ЛОГОНЕВРОЗОМ

**Сторожук Людмила,**  
II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».  
Наукова керівниця – Міщиха Л. П.,  
докторка психологічних наук,  
професорка кафедри загальної психології

**Актуальність.** Хроніфікація процесу, яка часто спостерігається при заїканні, що в сучасному світі набуло широкого розповсюдження, має соціальне значення, і часто рецидивний характер та важко піддається корекції. Як правило, супроводжується вторинною невротизацією (реакцією особистості на основне захворювання), що робить це захворювання складним патологічним процесом. Першим психіатром на чолі з командою однодумців, який запропонував розпочати лікування заїкуватості у комплексі з роботою інших спеціалістів (педагога-логопеда і психолога) у 1929 році в дітей був В. Гіляровський [2]. Сучасне лікування логоневрозу продовжує включати комплексний підхід із застосуванням логопедичної, психотерапевтичної та, за потреби, медикаментозної корекції, серед яких логопедичні заняття: використання спеціальних вправ для покращення вимови, ритму та плавності мови; психотерапія: допомагає дитині і дорослому подолати страх перед спілкуванням, зменшити тривожність та зміцнити впевненість у собі; медикаментозне лікування: фахівці задіюють використання антиспазматиків та заспокійливих препаратів для зниження нервової напруги. У вітчизняних та зарубіжних дослідженнях, присвячених логоневрозу у дорослих, виділяється кілька інноваційних методів терапії для полегшення симптомів логоневрозу, серед яких: технологія відкладеного слухового зворотного зв'язку (DAF) – методика, при якій пацієнт чує власну мову із затримкою. Це допомагає сповільнити темп мовлення та зменшити частоту заїкання; когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – дозволяє пацієнтам опрацьовувати свої страхи та тривоги, пов'язані з мовленням, що є поширеною практикою для дорослих з логоневрозом; інтервенційні методи – включають роботу з диханням, техніки розслаблення та вправи для покращення контролю над мовою; групова терапія тощо. Дієвим та ефективним методом у психотерапевтичній роботі з логоневрозом виявся на практиці і метод «Я-реконструкція», створений у 2021

році Павленко Тетяною, що ґрунтується на переробці вже наявного в особистості досвіду та внутрішнього матеріалу з метою побудови більш конструктивних особистісних структур [2].

**Мета.** Проаналізувати форми та причини логоневрозу та охарактеризувати особливості методу психотерапії «Я-реконструкція» в роботі з логоневрозом.

**Виклад основного матеріалу.** Логоневроз, або заїкання, – це порушення мови, що характеризується зупинками, періодичним повторенням звуків, складів або невеликих слів, а також у вигляді спазму голосового апарату. Цей розлад найчастіше проявляється в ранньому дитинстві і може бути пов'язаний як з неврологічними, так і з психологічними факторами. Він, як і всі існуючі неврози, майже завжди виникає у чутливих людей з високою вимогливістю до себе та комплексами і передбачає неможливість говорити плавно, з розслабленим мовним апаратом, нервові посмикування м'язів обличчя, різке перехоплення дихання. Узв'язку з цими симптомами виникає логофобія – страх говорити. Часто людина не вважає себе гідною спілкуватися на рівних, висловлюватись вільно і сміливо, бачить себе нецікавою і гіршою за інших. Заїкуватість, як провідний симптом логоневрозу дорослих, можна пояснити як складність самовираження, невпевненість у собі, надмірні думки про те, як людина виглядає збоку і як її сприймають люди, страх приниження та публічної «ганьби». Згідно десятого перегляду Міжнародної статистичної класифікації хворіб та проблем, пов'язаних зі здоров'ям (МКХ-10) логоневроз відноситься до розладів психіки та поведінки, не є окремою нозологічною одиницею і має код F98.5. Існує дві основні форми логоневрозу:

- Невротична форма. Вона пов'язана з психологічними факторами, такими як стрес чи страх. Тобто спричинена невротичною реакцією. Ця форма зазвичай виникає в ранньому дитинстві, від 2-х до 6-и років, коли фразове мовлення вже сформовано. Динаміка порушення має рецидивний характер. Якщо заїкуватість переслідує дорослу людину все її життя, до передумов можна додати вимогливих і авторитарних батьків, часто невротичних, що обривають спроби дитини висловити свою індивідуальність. Крім логофобічного варіанта неврозів виявляють істеричний механізм [2]. При цьому внаслідок психічної травми шокувального характеру паралізуються центральні механізми мовлення, виникає істеричний мутизм, хворий мовчить не тільки під час психотравмуючої ситуації, а й за будь-яких обставин. Після зникнення істеричного мутизму іноді спостерігаються істерики заїкання (під впливом психотравматичних хвилювань знову паралізується мовленнєва функція, проте у менш вираженому ступені).

- Псевдоневротична або неврозоподібна форма. В основі цієї форми лежать органічні причини, такі як генетичні порушення або ускладнення під час пологів. [2] Цей тип, зазвичай, не пов'язаний із зовнішніми стресовими ситуаціями і має не психогенне походження (в межах шизофренії, епілепсії, різних видів олігофренії, внаслідок органічного ураження центральної нервової системи). Найчастіше неврозоподібний синдром виникає внаслідок

органічного ураження ЦНС у ранньому дитинстві після травм голови, менінгоенцефалітів тощо як залишкове явище. В цьому комплексі поєднуються універсальні загально мозкові синдроми та ознаки ураження тієї чи іншої функціональної системи. За умови хронічного перебігу неврозоподібної форми заїкання у дорослих, мовлення «обростає» супутніми рухами пальців рук, насильницькими скороченнями м'язів, притоптуванням, хитанням голови, нерідко важкими тоно-клонічними судомою у відділах мовленнєвого апарату.

## 2. Основні причини логоневрозу

Логоневроз може мати як вроджене, так і набуто походження. Серед факторів ризику виділяють:

- Генетичну схильність: діти, батьки яких мали заїкання, також мають вищий ризик розвитку логоневрозу.

- Психологічну травму або стрес: наприклад, надмірна тривога, страх, соціальний тиск чи інтенсивне навчальне навантаження можуть спровокувати появу логоневрозу. Деякі дослідження виявили, що логоневроз може бути пов'язаний із порушеннями сну та розладами центральної нервової системи, які загострюються під впливом стресових ситуацій. Патологія часто призводить до виникнення соціофобії, оскільки пацієнти намагаються уникати публічних виступів через страх осуду [2].

- Неврологічні та фізіологічні фактори: до таких факторів належать пошкодження центральної нервової системи під час пологів, різні розлади мозкової діяльності, що впливають на координацію рухів мовного апарату. Заїкання через ураження головного мозку внаслідок інсультів, травм, контузій, також у зв'язку із розвитком пухлин, інфекційних захворювань центральної нервової системи, не є логоневрозом і лікується разом із основним захворюванням.

У роботі з клієнтами з логоневрозом, опираємося на базові конструкти особистості (бажання, володіння та задоволення), з якими працює метод «Я-реконструкція», і які на певних рівнях проявляються через емоції, тіло та поведінку. І від того, як значущий для особистості об'єкт обходився з базовими конструктами особистості та їх проявами (Рис.1.), сформувався компонент фантазій особистості про себе та світ навколо.

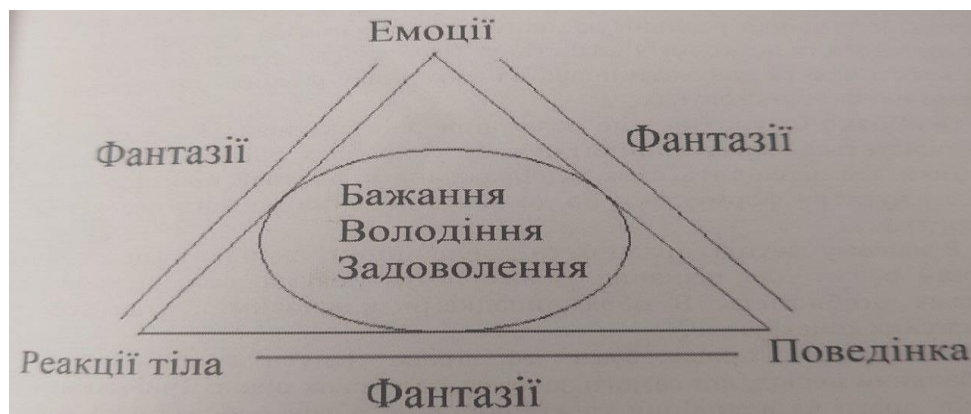


Рис. 1. Структура особистості відповідно методу «Я-реконструкція».

Наприклад, у клієнтки N з логоневрозом провідна думка: «Я неповноцінна, нікому нецікава та непотрібна, бо є проблемою для інших, як би і що я не старалася говорити, все одно є кращі за мене, вся увага буде для них». Вона починає хвилюватися, проявляє невпевненість і дуже сильно заїкається або взагалі не може сказати слова. Так щоразу повторюються симптоми логоневрозу. Метод психотерапії «Я-реконструкція» працює з причинами формування болю у таких клієнтів. Ключем до роботи з невербальною травмою є довербальні (поведінкові, емоційні, тілесні) акти [1;2], які відтворюються клієнтами в ситуації, коли їм важко впоратися зі стресом, і є своєрідною самооборонною стратегією, носять рефлексорний характер. У процесі психотерапії довербальні акти (певні ситуації) усвідомлюються і програються через дихання, фізіологічні реакції тіла тощо в контексті «дозволеної теми» (дозвіл клієнта функціонувати з мінімальним рівнем напруження та тривоги в обхід всіх заборон, робота з фантазіями) та «досвіду першої опори» (розуміння ситуації, яке було сформовано в перші дні життя особистості). Аналіз акту відбувається на емпіричному матеріалі через дитячу ситуацію або з використанням опитувальника «Визначення періоду виникнення довербальної травми». Рівень розвитку довербальних травм та відповідні конфлікти конструктів, з якими працюють через повторний аналіз моделі болю, можна визначити відповідно через опитувальники «Діагностика довербальних травм згідно методу психотерапії «Я-реконструкція» та «Діагностика конфліктів в методі психотерапії «Я-реконструкція» [1;3]. Шляхом перегравання акту клієнтом відбувається формування дозволу на реалізацію відповідного конструкту в екологічний для клієнта спосіб.

**Висновки.** З огляду на вищесказане метод «Я-реконструкція», в основі якого лежить робота з довербальною травмою, продуктивний у роботі з логоневрозом, оскільки ефективно працює з:

1. Правом на реалізацію свого «Я», «правом бути» (фізичним) та «правом існувати» (місце в світі), загалом правом на життя.
2. Психосоматичними проявами, психотичними та невротичними станами.
3. Роботою з усвідомлення особистої реальності та формування конструктивних способів перебування в ній.
4. Відносинами з оточуючими.
5. Формуванням опори.
6. Чуттєвою сферою (почуттям страху, провини, сорому, невпевненістю тощо), тривожними станами та ін.

**Перспективу нашого дослідження** вбачаємо у дослідженні впливу методу психотерапії «Я-реконструкція» на подолання конфліктів у сфері базових конструктів особистості (бажання, володіння та задоволення), зокрема між одним та декількома конструктами, у дітей та дорослих, які страждають на логоневроз.



### Список використаних джерел

1. Павленко Т. Метод психотерапії «Я-реконструкція»: навчальний посібник для першого курсу / За ред. Павленко Т. Київ: Психобук, 2024. 122 с.
2. Шеремет М.К. Логопедія. Підручник, третє видання, перероблене і доповнене / За ред. М.К. Шеремет. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 672 с.
3. Vasylieva Nataliia. Neurophysiological Mechanisms of Logoneurosis in Preschool Children During Functional Stress. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/en/articles/2020-3-doc/2020-3-st2-en> (дата звернення – 02.10.2024).

## ІДЕАЛ ЯК ШЛЯХ ДО ОСОБИСТІСНОЇ ДОСКОНАЛОСТІ

**Чикур Іванна,**

III курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Науковий керівник – Белей М. Д.,

кандидат психологічних наук,

професор кафедри загальної психології

**Актуальність.** Ідеал – це уявлення про взірць людської поведінки і стосунків між людьми, що виникають із розуміння мети життя (Стельмахович М.Г.)

Ідеал – явище конкретно-історичне і діалектичне, позаяк він несе в собі образ завершеної і незавершеної досконалості, тобто несе в собі ціль на перспективу. Саме тому його необхідно розглядати не як щось завершене і закінчене, а як процес, як реальний рух до кращого майбутнього.

Ідеалом людини завжди виступає конкретна персона (або її сукупний образ), яка наділена певними рисами та властивостями характеру. У міру дорослішання людина орієнтується на різних представників соціуму. У ранньому віці – батьки, старші брати та сестри. У шкільні роки – учитель. У підлітковому віці – ровесники. У юності та дорослості – інші дорослі. Ідеалом можуть бути герої книги та фільмів або ж історичні особистості, на яких намагаються бути схожими. Ідеалом людини вважають героїв, які пожертвували своїм життям для порятунку інших, для захисту своєї Батьківщини від ворога.

**Виклад основного матеріалу.** Розвиток особистості у підлітковому віці і підвищення вимок та критичності до соціального оточення (особливо до дорослих) заставляє їх переглядати постаті реальних людей, яких вони обрали своїм ідеалом. Попри усвідомлення того, що ідеальних людей немає, все-таки підлітки усвідомлюють існування людей, котрі своїми якостями перевершують інших, а отже на них потрібно рівнятися.

Ідеалом може бути найвища мета, яку людина прагне досягти внаслідок якоїсь своєї діяльності. Одне з важливих місць у людській свідомості посідають уявлення про ідеальні умови життя людей, ідеальне суспільство та ідеальні людські стосунки.

Однією з людських властивостей є здатність не просто пізнавати світ таким, яким він є, а й змінювати його у своїй свідомості. Створення ідеалів є найвищим проявом такого відображення. Ідеал – це уявлення чи поняття людини про найдосконалішу форму якогось предмета чи явища, про найоптимальніші умови життя суспільства чи самої людини, про довершені моделі поведінки чи системи цінностей. В цьому контексті особливе місце в структурі самосвідомості людини взагалі і підростаючого покоління зокрема, займає «Я-ідеальне (від фр. *ideal*, грю *idea* – ідея, *поняття*, *образ*) – уявлення про себе як про такий ідеал, яким би людині хотілось стати в результаті реалізації своїх можливостей» (за Р. Бернсом) [2, с. 161].

Людина свідомо створює собі певний ідеал, на який вона орієнтується у процесі своєї життєдіяльності. Ідеал мобілізує людську енергію, почуття і волю, спрямовуючи діяльність суб'єкта у потрібний напрямок на здійснення відповідних змін не лише у навколишньому середовищі, а й у самому собі. Одними з провідних ознак ідеалу підростаючих поколінь ми вважаємо сформованість ціннісного ставлення до себе, до інших, до Батьківщини, до всіх народів, спрямованість на творення добра та боротьбу зі злом, на пошук правди й справедливості, сповідування ідеалів любові та краси.

Для виявлення загальної картини того, як учні підліткового віку розуміють поняття ідеал, нами було розроблено коротку анкету (всього 8 запитань), в якій практично всі питання (окрім № 3) є питаннями відкритого типу. З метою апробації створеної нами анкети було підібрано 4 класи дітей підліткового віку (7 і 8) для проведення емпіричного дослідження. Повна вибірка склала 36 учнів 7 класів і 40 учнів 8 класів (всього 76 респондентів).

В процесі обробки емпіричного матеріалу, ми отримали доволі цікаву картину того, як підлітки уявляють і розуміють зміст поняття ідеал, яке місце він займає у їх моральній свідомості й особистісній структурі та чи виконує він свою основну функцію – нормативно-регулятивну.

Розпочнем з того, що домінуючими судженнями щодо розуміння суті поняття ідеал серед учнів підліткового віку (7-8 клас) були такі: «людина без недоліків, зразкова поведінка», «приклад для наслідування» (50%); «красива, порядна, чуйна, добра людина» (20%). Невелика частина суджень співвідносились з сім'єю або досконало виконаною роботою (15%) чи стосувались персоніфікованих ролей: спортсмен, боксер, футболіст (10%). Також зустрічались судження у незначній кількості досліджуваних, в яких зазначалось, що їм важко сформулювати свою думку або у них немає чіткого розуміння сутності цього поняття.

Більшість респондентів погоджується з думкою про те, що у кожної людини є (або повинен бути) ідеал (70% хлопців і 52% дівчат). При цьому, для

підтвердження своєї позиції вони називали такі вагомі аргументи: Людина повинна прагнути вдосконалюватись, Потреба в мотивації, Умова щастя, Допомагає в житті. Однак, деяка кількість досліджуваних (9% і 22% відповідно) взагалі не схильна вважати, що людині потрібен ідеал або ж не знає відповіді на це питання.

Більше половини досліджуваних хлопців (61%) і 30% дівчат хотіли або хочуть бути подібними на батька, в той час як 30% і 39 % відповідно на маму. Також третина хлопців (30%) у переліку свого ідеалу вказала на дідуся, а 9% дівчат назвали бабусю. Аналогічні відмінності (тенденція домінування за статтю) було виявлено в ідеалізації старших братів та сестер: 13% хлопців вказують на братів і 22% дівчат на сестер.

Окремо хотілося б зупинитись на показниках досліджуваних підлітків, які особливо неприємно вражають та заставляють задуматись над упущеннями у сфері виховання підростаючого покоління. Так, на запитання «Назви когонебудь із сучасників, хто за своїми характеристиками найбільше відповідає твоєму ідеалу?», 13% хлопців і 26% дівчат відповіли, що серед сучасників взагалі не варто шукати ідеалу. Натомість для 57% хлопців і 47% дівчат ідеалом виступають, як правило, представники шоу бізнесу, художні герої, спортсмени, артисти та співаки (при чому, добра половина зарубіжні). Разом з цим, 20% досліджуваних взагалі не мають свого ідеалу серед наших сучасників і, що особливо вражає, – не вважають за необхідне їх тут шукати. Іншими словами вони просто не мають чіткого уявлення, а отже не розуміють роль і значення ідеалу для особистості, і тому плутають поняття ідеалу з поняттям кумир.

**Висновки.** Без сумніву, проблема ідеалів підростаючого покоління була і залишатиметься у фокусі уваги не лише дослідників та фахівців в сфері виховання. Вона є також не тільки індивідуально-особистісною для кожної людини, а й повинна складати основу усієї державницької політики сучасної України. Про відсутність справжніх ідеалів стало особливо зрозуміло у час наших екзистенційних випробувань у війні з московитими, коли навіть не фахівці побачили наскільки громадяни нашої держави різняться за рівнем готовності до захисту Вітчизни, за їх патріотичними почуттями.

Проведене нами дослідження лише загострило проблему, об'єктивувавши численні прогалини у сфері самосвідомості підлітків. Однак та невеличка емпірична база не може вважатись достатньою для більш категоричних висновків, а тому варто продовжити дослідження у цій царині.

### Список використаних джерел

1. Ідеал. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Загороднюк (гол.редкол.) та ін. Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України; Абрис, 2002. 742 с.
2. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: Навчальний посібник. К.: Каравела, 2012. 328 с.
3. Стельмахович М.Г. Народна педагогіка. К., 1985.

### РОЛЬ ДІАГНОСТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ

**Артиш Вікторія,**

III курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Дитяча психологія та психологічна практика».

Наукова керівниця – Хабайлюк В. В.,  
кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри соціальної психології

**Актуальність.** Професійне вигорання є складним психоемоційним станом, що виникає внаслідок тривалої дії стресових факторів на робочому місці. Особливу увагу вивченню цього феномену слід приділяти серед працівників екстремальних професій, таких як рятувальники, поліцейські, пожежники, медики швидкої допомоги та військовослужбовці. Вони щоденно стикаються з високим рівнем стресу, фізичним та емоційним навантаженням, що збільшує ризик розвитку вигорання [3]. Оскільки цей стан має значний вплив на якість виконуваних професійних обов'язків і психічне здоров'я працівників, своєчасна діагностика професійного вигорання стає важливою умовою для попередження негативних наслідків.

**Мета.** Вивчення ролі діагностики професійного вигорання працівників екстремальних професій, а також впливу своєчасного виявлення симптомів вигорання на профілактику емоційних розладів, оптимізацію робочої діяльності та збереження здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Професійне вигорання – це синдром, що характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням задоволення від роботи. Зокрема, працівники екстремальних професій, через високий рівень стресу та ризику, частіше зазнають його негативного впливу. Важливим аспектом у профілактиці професійного вигорання є діагностика. Діагностика професійного вигорання є важливим інструментом для збереження психічного здоров'я працівників екстремальних професій, таких як рятувальники, медики швидкої допомоги, поліцейські та військові. Вигорання включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійної мотивації і досягнень, що може мати негативні наслідки як для самого працівника, так і для організації. Своєчасна діагностика допомагає виявити перші ознаки вигорання та запобігти його розвитку [4].

Один із основних методів діагностики – це використання стандартизованих опитувальників. Популярною є методика «Психологічне вигорання» у професіях системи «людина - людина» на основі моделі Х. Маслач та С. Джексона (Maslach Burnout Inventory, МВІ), що оцінює три аспекти

вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійних досягнень.

Також використовується Опитувальник емоційного вигорання В. Бойко, що допомагає визначити стадії вигорання, від початкових проявів до критичних: фаза «Напруження», фаза «Резистенція», фаза «Виснаження» [1].

Оскільки професійне вигорання тісно пов'язане з хронічним стресом, важливим є застосування психофізіологічних методів. До них відносяться електрокардіографія (ЕКГ) для оцінки змін серцевого ритму, вимірювання артеріального тиску та аналіз варіабельності серцевого ритму. Ці показники дозволяють виявити соматичні прояви хронічного стресу, що часто супроводжують вигорання.

Діагностика також може включати методи спостереження за поведінкою працівників на робочому місці. Наприклад, зміни в поведінці, такі як зниження продуктивності, підвищена дратівливість або уникання соціальних контактів, можуть свідчити про емоційне виснаження. Спостереження є ефективним інструментом, який допомагає керівникам або психологам фіксувати зміни в стані працівників у реальних робочих умовах.

Інтерв'ю є ще одним важливим методом діагностики вигорання. Під час інтерв'ю психолог або керівник може виявити особисті переживання працівника щодо його роботи, виявити рівень стресу та емоційного виснаження. Інтерв'ю допомагає зрозуміти внутрішній стан працівника і визначити, наскільки глибоким є його вигорання [1].

Окрім опитувальників та інтерв'ю, використовуються також тести на стрес та тривожність, оскільки ці стани є важливими складовими вигорання. Наприклад, Шкала сприйнятого стресу (PSS) дозволяє оцінити рівень стресу на роботі, тоді як Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) допомагає виміряти рівень тривожності, що може супроводжувати професійне вигорання.

Регулярне проведення діагностики дозволяє своєчасно ідентифікувати ознаки вигорання, що є важливим кроком до їх усунення через психотерапевтичні втручання, впровадження тренінгів, зміну робочих умов або надання відпусток для відновлення [2].

**Висновки.** Отже, своєчасна діагностика професійного вигорання є ключовим інструментом для підтримки здоров'я та працездатності працівників екстремальних професій. За умови належного моніторингу стану співробітників та ефективного використання діагностичних інструментів можна значно знизити ризик виникнення серйозних фізичних і психологічних проблем, зберегти професійний ресурс та підвищити якість надання послуг.

### Список використаних джерел

1. Астремська І. В. Супервізія: профілактика та корекція емоційного вигорання працівників професій допомоги: монографія. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. 132 с.

2. Bulakh, V. P. (2016). Синдром професійного вигорання як складний психофізіологічний феномен. *Медсестринство*, (4). URL: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2015.4.6103> (дата звернення: 14.10.2024)

3. Ковальська Н. & Сіроштан Ю. (2024). ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ. *Grail of Science*, (39), 651–653. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.10.05.2024.106> (дата звернення: 21.10.2024)

4. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 16 (61). С. 110-118.

## ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Брух Тетяна,**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Чуйко О. М.,

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри соціальної психології

**Актуальність.** Сьогодні кожен українець стикається із багатьма викликами, про які раніше навіть не задумувалися. Війна впливає на всі аспекти життя, зокрема на можливість отримати бажану освіту, соціалізації, кар'єрного зростання, що відображається на відчутті безпеки, стабільності та психологічному благополуччі молоді. Студентська молодь є особливо вразливою до дії травмуючих чинників, адже перебуває на етапі формування ідентичності, світогляду, системи ціннісних орієнтацій. Вивчення особливостей резильєнтності може допомогти зрозуміти на що потрібно звернути увагу під час розробки ресурсних програм, що спрямовані допомогти студентам краще справлятися із викликами війни, зберігаючи ментальне здоров'я.

**Мета.** Виявлення особливостей розвитку резильєнтності студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Термін «резильєнтність» виник у психологічній науці у ХХ столітті для позначення здатності зберігати гармонію у розвитку, незважаючи на різні труднощі та виклики. Довгий час між науковцями велися суперечки щодо визначення природи даного явища. Частина з них наголошувала на статичності даного явища, розглядаючи резильєнтність як особливу рису чи здатність людини, яка допомагає їй долати наслідки негараздів без особливої шкоди для психологічного й фізичного благополуччя. [6]. Інші ж вказують на динамічну природу резильєнтності, трактуючи її як процес під час якого людина активно шукає шляхи подолання викликів, при цьому успішно адаптуючись до нових умов життя [1]. У нашому дослідженні, ми розглядаємо резильєнтність як здатність особистості до відновлення після

травматичних подій, під час якого відбувається активний пошук можливостей, ресурсів, що необхідні для цього. Завдяки цьому відбувається зростання особистості й досягнення стану благополуччя.

Для дослідження особливостей резильєнтності студентської молоді у умовах війни, ми провели опитування в якому взяли участь 40 студентів віком від 17 до 24 років включно. Варто зазначити, що 82,5% серед опитуваних представники жіночої статті, а 17,5% - чоловічої.

До основних показників, на які опиралося наше дослідження, належать:

- Рівень резильєнтності
- Рівень посттравматичного зростання
- Рівень задоволеності життям
- Стратегії копіngu.

Для вивчення резильєнтності студентів ми використали методику «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25» [5]. В результаті опитування нам вдалося з'ясувати, що переважна більшість молоді має середній та високий рівень розвитку резильєнтності (50% та 42,7% відповідно). Це свідчить про досить високу здатність успішно долати життєві виклики, адекватно на них реагувати та адаптуватися до нових умов.

«Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI)» спрямований на дослідження особливостей впливу психологічних травм на життя людини [4]. Травматичною ситуацією у нашому дослідженні є війна. Виявилось, що українська молодь (зокрема, 57,6% опитуваних) має середні показники посттравматичного зростання. Тобто, студенти здатні не лише успішно пристосуватися до нових умов, але й сприймають пережиті труднощі як цінний досвід і можливість для особистісного розвитку. При цьому опитуванні демонструють високі показники за шкалою «нові можливості» (40%), середні – «сила особистості» (57,5%), «ставлення до інших» (47,5%) та «підвищення цінності життя» (47,5%). Проте, спостерігається низький рівень духовних змін.

Відповідно до результатів аналізу за методикою «Опитувальник Індекс життєвої задоволеності (LSIA)» молодь демонструє переважно високий рівень задоволеності життям (45%) [2]. Середні показники виявлено у категоріях «інтерес до життя» (65%), «послідовність у досягненні цілей» (50%), «узгодженість між поставленими та досягнутими цілями» (72,5%), «позитивна оцінка себе та власних вчинків» (52,5%). Важливо також звернути увагу на низький рівень фону настрою, який виявлено практично у половини опитуваних (42,5%).

Для вивчення особливостей копіng-стратегій, які використовують студенти при зіткненні із складними ситуаціями ми застосували «Опитувальник проактивного копіngу (PCI)» [3]. Згідно із результатами, найбільш часто студенти застосовують рефлексивний (75%) та проактивний копіng (67,5%). Тобто, молодь звикла добре аналізувати ситуацію, що склалася перед тим як діяти, а також налаштована активно долати труднощі. Також часто студенти потрапляючи до складних життєвих ситуацій звертаються до пошуку інструментальної (наприклад, поради, корисна інформація, 52,5%) та емоційної

(співчуття, співпереживання, 50%) підтримки. Водночас, більшість студентів (60%) використовує уникання – як патерн поведінки у невизначених обставинах, що є непродуктивною стратегією поведінки й може призвести до негативних наслідків.

Таким чином можемо виділити декілька проблемних аспектів, на які слід звернути увагу при розробці програми психологічної корекції для підвищення резильєнтності студентів: підвищення рівня духовності, розвиток інтересу до життя, збільшення цінності життя, розвиток навичок використання продуктивного копінгу.

**Висновки.** У нашому дослідженні, резильєнтність трактується як здатність відновлюватися після життєвих викликів, що допомагає успішно адаптуватися до ситуації, досягнути стану гармонії та отримати можливість для особистісного розвитку. Згідно із результатами емпіричного дослідження у студентів виявлено середні та високі показники рівня розвитку резильєнтності; середній рівень розвитку здатності до позитивних змін після пережитих травм; помірно середній рівень загальної задоволеності своїм життям; та найбільш часте використання рефлексивної копінг-стратегії. Проведене дослідження дало змогу виділити важливі аспекти, на які слід звернути увагу. Це може стати ґрунтом для розробки програми спрямованої на розвиток резильєнтності студентів.

#### Список використаних джерел

1. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. 2022. Вип.1. С. 55-62.
2. Власова-Чмерук О. М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах війни. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць* 2023. С. 36-39
3. Демиденко А. А. Психологічні особливості посттравматичного зростання особистостей з різними типами прив'язаності : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія». 2022. 53 с.
4. Зливков, В. Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. *Педагогічна думка*, 2016. 219 с.
5. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
6. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. Вип. 1. С 28-33.



## ТРАНСФОРМАЦІЯ ЖІНОЧОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЗАСОБАМИ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ МЕТАФОРИ

**Вагилевич Лариса,**

II курс, ОР магістр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Психологія».

Науковий керівник – Сметаняк В. І.,  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри соціальної психології

**Актуальність.** Глобальні потрясіння, особливо військові конфлікти, створюють безпрецедентний тиск на психічне благополуччя жінок.

Руйнація традиційних гендерних ролей та кардинальні зміни соціокультурних очікувань призводять до гострої кризи ідентичності – масштабного суспільного явища, що потребує глибокого розуміння та ефективних терапевтичних стратегій. Дослідження Горностай, Кісь, Кікінежді, Заграй, підкреслюють зростаючу потребу в психологічній підтримці жінок, які стикаються з розривом між традиційними очікуваннями та прагненням до самовизначення.

Жінки стикаються з багатьма соціальними і психологічними викликами, оскільки світ, у якому вони живуть, продовжує змінюватися, ставлячи під сумнів їхні традиційні ролі. Втрата контролю, фрагментація особистості та втрата сенсу життя – лише деякі прояви цієї кризи, яка вимагає перегляду традиційних підходів до психотерапії та пошуку інноваційних методів.

**Мета.** Розриття ключових характеристик жіночої ідентичності, а також в аналізі інтегративної метафоричної терапії (ІМТ) як засобу відновлення та трансформації жіночої ідентичності в умовах сьогодення.

**Виклад основного матеріалу.** Л. Заграй підкреслює, що формування стійкої позитивної ідентичності слугує ключовим етапом у подоланні внутрішніх криз [3]. Метафора ж, обходячи свідомі захисні механізми, дає можливість усвідомлювати та переосмислювати переживання без прямого конфронтування з болем, створюючи безпечний простір для дослідження та перетворення глибоко вкорінених переконань, що формують ідентичність.

Сучасні жінки стикаються зі складнощами, що виникають на перетині традиційних гендерних ролей та сучасних соціальних вимог. Як наголошує Оксана Кісь: "В Україні продовжують домінувати моделі фемінності, які репродукують гендерні стереотипи та спрямовують жінку на самореалізацію в рамках традиційних ролей» [5].

Водночас альтернативні та сучасні моделі фемінності залишаються недостатньо сформульованими в публічному дискурсі, що ускладнює їх прийняття та інтеграцію в суспільну свідомість.

Ця невизначеність створює своєрідний вакуум, у якому жінкам складно знайти опору. Як зауважує Н. Горностай: "Суспільні моделі існують не просто

як система поглядів на норми статево-рольової поведінки, а як соціальні експектації. В сучасному суспільстві жінки часто стикаються з осудом, несприйняттям і негативними оцінками, що, своєю чергою, провокує почуття провини, сорому або рольові конфлікти" [2].

Аналіз фокусуємо також на вивченні механізмів та динаміки терапевтичного процесу ІМТ, враховуючи моделювання впливу соціокультурних факторів на формування та трансформацію жіночої ідентичності.

Інтегративна метафорична терапія (ІМТ) являє собою мультимодальний підхід до розв'язання криз ідентичності, зокрема в контексті жіночої психології. Цей метод, на відміну від традиційних підходів, які концентруються здебільшого на когнітивних чи поведінкових аспектах, орієнтується на використання метафор, архетипів та символів. Це дозволяє заглибитися в несвідомі травми, стереотипи та емоційні патерни, які формують досвід жінок у сучасному суспільстві.

У сучасних умовах інтервенції, засновані на ІМТ, не лише ідентифікують внутрішні протиріччя, а й пропонують методи для переосмислення особистого досвіду. Завдяки використанню метафор, жінки здатні формувати нові позитивні наративи про себе, долати гендерно зумовлені стереотипи та досягати гармонії між особистими цінностями і соціальними викликами.

Як зазначає Чепелева:” Трансформуючи знання в мовлення, наратив стає основоположною формою надання сенсу людському досвіду, створюючи завдяки неперервне відчуття ідентичності, з одного боку, з іншого – її реконструювання, втілення рефлексивного проекту ідентичності” [6]

Такий терапевтичний підхід слугує важливим інструментом для особистісного зростання та самореалізації, сприяючи розвитку нових стратегій адаптації у складному соціокультурному контексті.

Дослідження та перспективи: Незважаючи на емпірично доведену ефективність ІМТ у покращенні самооцінки та самосприйняття, необхідні подальші дослідження впливу соціокультурних контекстів на сприйняття метафор, адаптації ІМТ до різних вікових груп та культурних особливостей, а також вивчення довгострокових результатів терапії.

**Висновки.** Інтегративна метафорична терапія – перспективний підхід до терапії кризи ідентичності у жінок. Її мультимодальний характер дозволяє глибоко досліджувати та трансформувати складні психологічні процеси, сприяючи самореалізації та формуванню міцної, автентичної ідентичності.

Майбутні дослідження варто зосередити на розробці та валідації удосконалених методологій, що враховують різноманітність контекстуальних факторів, і забезпечують масштабованість та реплікабельність результатів.

#### Список використаних джерел

1. Горні К. Втеча від жіночності. URL: <http://www.ji.lviv.ua/n27texts/horney1.htm> (дата звернення: 21.10.2024).

2. Горноста́й П. Гендерний розвиток та гендерна ідентичність особистості, особливості чоловічої та жіночої соціалізації. *Гендерні студії: освітні перспективи* (навч.-метод. матеріали). Київ: ПЦ "Фоліант", 2003.

3. Загра́й Л. Д. Пошук ідентичності у період суспільних трансформацій. *Вісник Одеського національного університету*. Серія : Психологія. 2015.

4. Кікіне́жді О., Чіп Р. Гендерна ідентичність як суб'єктно-психологічна реальність. *Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки* : збірник статей учасників Третьої Міжнародної наукової інтернет-конференції (16 березня 2021 р., м. Дрогобич). Дрогобич : Швидкодрук, 2021. С. 137–142.

5. Кісь О. Моделі конструювання гендерної ідентичності жінки в сучасній Україні. *Незалежний культурологічний часопис „І”*. 2003. № 27. С.37-58

6. Чепеле́ва Н. В. Наратив як засіб самопроектуювання особистості. URL: [https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2018/Chepeleva\\_Natalia\\_2018.pdf](https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2018/Chepeleva_Natalia_2018.pdf) (дата звернення: 06.10.2024).

## ЦІННОСТІ ЛЮДИНИ, ЯК ОСНОВА ДЛЯ ВИБОРУ ДІЯЛЬНОСТІ У БЛАГОДІЙНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Іващенко Юлія,**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Науковий керівник – Сметаняк В.І.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної психології

**Актуальність.** З початком повномасштабного вторгнення перед суспільством постала потреба переглянути свої пріоритети та життєві цінності. У перші дні лютого 2024 року багато людей зайнялись волонтерством, було започатковано десятки благодійних організацій: з 24 лютого до 30 червня 2022 року в Україні зареєстрували 4365 організацій громадянського суспільства [1]. Відповідно, ці організації потребують людського ресурсу.

**Мета.** Саме цінності сприяють тому, що люди почали змінювати сферу своєї діяльності та перейти працювати на соціально важливу роботу. Розуміння ціннісних орієнтацій працівників благодійних фондів дасть змогу сформулювати практичні поради щодо ефективного виконання обов'язків нової ролі, повноцінного використання власного творчого та професійного потенціалу у час кризи; розробки етичних кодексів у нових умовах життя; відслідковувати та впроваджувати ефективні практики профілактики вигорання на робочому місці.

**Виклад основного матеріалу.** Ціннісна сфера людини є предметом уваги багатьох дослідників. У загальному розумінні цінність – це властивості буття, які створює людина або які мають певне відношення до неї. У загальному

розумінні цінність – це властивості буття, які створює людина або які мають певне відношення до неї. Наприклад, цінність визначають, як специфічне утворення свідомості, особлива індивідуальна реальність, що має особливу значущість для суб'єкта (І. Бех) [2, с. 992].

Цінністю можна вважати все те, що може цінувати особистість, що є для неї значущим і важливим. Йдеться про ту роль, яку предмет чи явище можуть відігравати в життєдіяльності людей із точки зору їхніх потреб, інтересів, цілей.

Цінності з формальної точки зору поділяються на позитивні й негативні (серед них можна виділити і малоціннісні), абсолютні та відносні, суб'єктивні й об'єктивні. За змістом розрізняють речові цінності, логічні й естетичні.

Пріоритетне значення мають індивідуальні цінності людей (особистостей), бо тільки якась їх сума може становити собою цінності соціальні, цінності всього суспільства. Ієрархія індивідуальних (особистісних) цінностей є своєрідною сполучною ланкою між окремою людиною (індивідом) і суспільством, його культурою в цілому. Іншими словами, є духовний світ самої людини і певна культура суспільства, які взаємопов'язані і взаємодіють за допомогою цінностей певної людини [4, с. 70-71].

Разом з тим дослідники розрізняють поняття «цінностей» та «ціннісні орієнтації». Ціннісні орієнтації – відносно стійка система спрямованості інтересів і потреб особистості на певну ієрархію життєвих цінностей, схильність надавати перевагу певним цінностям у різних життєвих ситуаціях, спосіб розрізнення явищ і об'єктів за рівнем їхньої значущості для людини [2, с. 991].

Під ціннісними орієнтаціями розуміють також цілі, прагнення, бажання, життєві ідеали, систему певних норм (А. Титаренко), вияв потреб (А. Маслоу), ставлення до навколишнього середовища (В. Водзинська), складні узагальнені системи ціннісних уявлень (А. Ручка), типи пізнавальних реакцій людини (Е. Шпрангер) [3].

Ціннісні орієнтації – це складне утворення, що вбирає в себе рівні форми взаємодії суспільного та індивідуального в особистості, специфічні форми усвідомлення особистістю навколишнього світу, свого минулого, теперішнього і майбутнього, а також сутності свого власного «Я» [5, с. 12-14].

Ціннісні орієнтації визначають: 1) загальну спрямованість інтересів і прагнень особистості; 2) ієрархію індивідуальних вподобань і зразків; 3) цільові і мотиваційні програми; 4) рівень вподобань; 5) уявлення про дійсне і механізми селекції за критеріями значущості; 6) міру готовності й рішучості до реалізації власного «проекту життя» [6].

У своїй діяльності працівники благодійних фондів та організацій, які щоденно працюють з людьми, які зазнали втрат, спираються на систему цінностей, яка допомагає їм приймати найкращі рішення для допомоги людям, які до них звернулись. Ця система цінностей формується під впливом ціннісних орієнтацій професії та суспільства.

У праці «Public Service Motivation and Nonprofit Organizations» зазначено, що працівники неприбуткових організацій часто керуються бажанням служити

суспільству та сприяти загальному благу, що відрізняє їхні мотиваційні чинники від працівників приватного сектору. Також у дослідженні «Job Satisfaction and Motivation in Nonprofit Organizations» зазначено, що працівники неприбуткових організацій мають сильнішу альтруїстичну основу порівняно з їхніми колегами з комерційного сектору. Вони більше мотивовані внутрішніми винагородами, такими як відчуття сенсу та значущості роботи, ніж зовнішніми, як-от заробітна плата [7].

У своїй статті Сорокіна О. А. зазначає, що середня заробітна плата соціальних працівників є значно меншою, ніж в інших галузях, а використання матеріальних стимулів заохочення значно обмежена. Під час проведення дослідження морального аспекту мотивації працівників соціальної служби було виявлено, що незначна частина соціальних працівників залучається до морального стимулювання праці в основному у вигляді почесних грамот.

У кількісному дослідженні «Благодійність у часи війни» наводяться нові чинники мотивації людей, що беруть участь у благодійній діяльності. Так, дослідження показує, що на першому місці мотивів все ще залишаються співчуття і усвідомлення, що в біді може опинитися будь-хто. Але з'явилися й нові чинники: почуття патріотизму, прагнення долучитися до вирішення важливих проблем, усвідомлення обов'язку перед суспільством [7].

За результатами дослідження «Професійне вигорання працівників благодійного сектору», яке проводилось у формі глибинних інтерв'ю серед працівників локальних та національних благодійних організацій України, основний мотив роботи у благодійному секторі було визначено як прагнення творити добро, бути корисним, прожити життя, наповнене сенсом. Ідеологічна основа мотивації відрізняє персонал БО / БФ від тих, хто працює у бізнесі, однак формує поширений стереотип про те, що ці люди зобов'язані працювати виключно заради «інших» і не можуть мати власних потреб. Поширеними є мотиви, які можна вважати притаманними всім професіям: можливість реалізувати себе, свої вміння й навички та інтерес до процесу роботи. Менш поширені мотиви виявились доволі різноплановими: оплата праці; звичний, спрацьований колектив, підтримка колег; патріотизм, прагнення наблизити перемогу; релігійність, християнські цінності; нові зустрічі, знайомства, враження; відчуття обов'язку [8].

**Висновки.** Розуміння ціннісних орієнтацій працівників благодійних фондів дасть змогу сформулювати практичні поради щодо ефективного виконання обов'язків нової ролі, повноцінного використання власного творчого та професійного потенціалу у час кризи; розробки етичних кодексів у нових умовах життя; відслідковувати та впроваджувати ефективні практики профілактики вигорання на робочому місці. Подальші дослідження ціннісних орієнтацій є вкрай важливими у формуванні етичних кодексів, які будуть відповідати сучасним реаліям та викликам.

### Список використаних джерел

1. Центр демократії та верховенства права. URL: [cedem.org.ua](http://cedem.org.ua) (дата звернення: 15.10.2024).
2. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В.Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
3. Федух І. С. Визначення змісту поняття «ціннісна орієнтація» у сучасній психолого-педагогічній науці. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2011. № 3. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrps\\_2011\\_3\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrps_2011_3_25) (дата звернення: 23.06.2024).
4. Головатий Н. Ф. Соціологія молоді : Курс лекцій. К. : МАУП, 1999. 224 с.
5. Долинська Л. В., Максимчук Н. П. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя: [навч. посіб.]. Кам'янець-Подільський.В., 2008. 124 с.
6. Целякова О. М. Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2009. Вип. 38. URL: [http://zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK\\_38\\_22.pdf](http://zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK_38_22.pdf) (дата звернення: 25.10.2024).
7. Zagoriy foundation «Благодійність під час війни». URL: <https://zagoriy.foundation/wp-content/uploads/2022/08/doslidzhennya-2022-1.pdf> (дата звернення: 28.10.2024).
- 8/ Професійне вигорання працівників благодійного сектору. URL: [https://zagoriy.foundation/wp-content/uploads/2023/03/profesijne\\_vygorannya\\_praczivnykiv\\_blagodijnogo\\_sektoru.pdf](https://zagoriy.foundation/wp-content/uploads/2023/03/profesijne_vygorannya_praczivnykiv_blagodijnogo_sektoru.pdf) (дата звернення: 29.10.2024).

## АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

**Лазоренко Людмила**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Психологія».

Науковий керівник – Сметаняк В. І.,  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри соціальної психології

**Актуальність.** Сучасний розвиток психології акцентує увагу на стрімкому розширенні використання арт-терапевтичних методів у психологічній практиці. Соціально-економічні проблеми та загрози насильства в суспільстві призводять до зростання тривоги у підлітків. Завдяки своїй екологічності і ненав'язливості, арт-терапія забезпечує ефективну роботу з тривожними станами та досягнення терапевтичних результатів.

**Мета.** Теоретично обґрунтувати ефективність використання арт-терапії психологом для роботи з тривожними станами у підлітків.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасній науці існують різні підходи до розгляду арт-терапії. Її визначають як форму психотерапії, засновану на мистецтві, переважно образотворчому. Інші вчені розглядають арт-терапію як синтез галузей наукового знання – мистецтва, медицини і психології. У лікувальній і психокорекційній практиці це вважається сукупністю методик, що використовують різні види мистецтва у символічній формі для психокорекції різних порушень [1].

Сучасна арт-терапія виступає технологією, що сприяє гармонізації та розвитку людини, вирішенню внутрішніх конфліктів особистості та використанню творчого потенціалу. Це також метод знаходження та активізації ресурсів для розширення саморегуляції.

Тривога визначається як емоційний стан, що виникає в умовах невизначеної небезпеки та проявляється у очікуванні негативного розвитку подій. Деталізація цього визначення вказує на те, що тривога є несприятливим емоційним станом або внутрішньою умовою, яка характеризується суб'єктивним відчуттям напруження, занепокоєння та похмурими передчуттями [2].

Тривожність розглядається як переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням негативного розвитку подій та передчуттям майбутньої небезпеки. Це серйозний вияв емоційного дисбалансу. Тривожність також може трактуватися як індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у схильності людини часто переживати сильну тривогу щодо незначних приводів. Її можна вважати або особистісним утворенням, або проявом слабкості нервових процесів, або обома цими чинниками одночасно. Отже, регулярні переживання емоційного стану тривоги можуть сприяти формуванню індивідуально-психологічної особливості – тривожності. Таким чином, тривожність тісно пов'язана з емоційним станом тривоги.

Привабливість арт-терапії в роботі з тривожними станами полягає в тому, що цей метод в основному використовує невербальні способи самовираження та спілкування. А тривожні стани у підлітків частіше проявляються в емоційній неврівноваженості, і їх дуже складно виразити за допомогою мови [3]. Пропонуємо підлітку висловити свої емоції, почуття за допомогою малювання, ліплення, створення колажів. Ці процеси дають можливість знаходити причини своєї тривоги і проявляти свою цілісність і неповторність.

Розглянемо конкретні типи арт-терапії та їх можливості у корекції тривожних станів. Ізотерапія включає в себе терапію образотворчим мистецтвом, зокрема малювання, яке використовується для психологічної корекції клієнтів з тривожними станами, а також для дорослих, дітей і підлітків із труднощами у навчанні та соціальній адаптації, а також для корекції внутрішньосімейних конфліктів.

Ізотерапія дозволяє звільнитися від негативних почуттів за допомогою різних технік малювання, таких як мазання, штриховка, малювання листям, на

склі, пальцями та інші. Психолог може вивчати динаміку зміни рівня тривоги у клієнта протягом сесії.

Казкотерапія – це метод корекції тривожності через використання казок. Казкотерапія сприяє поглибленню внутрішнього світу та встановленню зв'язку з навколишнім за допомогою проєкції і символів. Казка передає мудрість і надає можливість шляхом фантазійних елементів подолати тривогу, страх та інші перешкоди. Під час занять казкотерапією можна створювати власні казки, які допомагатимуть подолати емоційні труднощі. Важливо спрямовувати клієнта на отримання позитивного фіналу у казці.

Пісочна терапія – це метод ігротерапії та арт-терапії, що дозволяє досліджувати внутрішній світ за допомогою мініатюрних фігурок, піску, води та відчуття безпеки в процесі самовираження [4]. Гра з піском допомагає зняти напруження, покращити настрій та висвітлити різноманітні асоціації. Пісочниця слугує зменшеною моделлю оточуючого світу, де можна творити без обмежень, а психолог зафіксує переміщення фігур, спостерігаючи за змінами в ситуації.

В. Назаревич вбачає фототерапію як терапевтичну комунікацію через фотографії, а не як процес створення творів фотомистецтва [5]. Відзначається, що фотографія, як засіб передачі інформації, дозволяє психологу здобути унікальні форми фіксації досвіду та вражень клієнта, що відображають його реальність. Окреме місце в цьому процесі фотографування займає селфі, або фотоавтопортрет. Селфі може використовуватися як форма діагностики, допомагаючи розкрити важливі аспекти життя та самовизначення для клієнта. Як медіа-арттерапевтичний інструмент, фотографія залучає людину до взаємодії з її унікальними візуальними конструктами реальності.

Селфі також дозволяють реалістично оцінити власні якості та підтримувати рівень самооцінки, особливо в підлітковому та юнацькому віці, коли формується Я-концепція та ідентичність. Такі порівняння сприяють соціальній адаптації, що в свою чергу допомагає в ефективній роботі зі своїми страхами, тривогою або станом тривожності.

**Висновки.** Після аналізу наукових підходів, ми приходимо до висновку, що арт-терапія є потужним інструментом для психологічної діагностики та корекції тривожних станів як у дорослих, так і у підлітків та дітей. Використання таких видів арт-терапії, як ізотерапія, казкотерапія, пісочна терапія, фототерапія при роботі з тривогою, страхами та тривожними станами може призвести до значних покращень, за умови фаховості психолога та створення позитивної обстановки для розвитку клієнта.

### Список використаних джерел

1. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
2. Сорока О. В. Арт-терапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2016. № 2 (12).



3. Вознесенська О. Л. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: практичний посібник. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2020. 124 с., вид. 2-е.

4. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скнар, О.А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. ; за заг. наук. Ред О.Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ: Видавець «ФОП Назаренко Т. В.», 2017. 312 с.

5. Назаревич В. В. Методологічні прийоми роботи із фотозображенням у консультативній практиці психолога. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2017. Випуск 3. Том 1. С. 116-121. URL: <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/841/796> (дата звернення: 16.10.2024).

## **ВПЛИВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Михайлюк Ілона,**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Гринчук О. І.,  
кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри соціальної психології

**Актуальність.** У сучасному світі війна та напружена політична ситуація є сумною, але дійсною реальністю. Це створює серйозні виклики для військовослужбовців, яким необхідно пристосовуватися до стресових ситуацій та забезпечувати ефективне функціонування в умовах невизначеності та загрози. Військовослужбовці стикаються з великим різноманіттям стресорів, починаючи від фізичних навантажень і психологічних травм, закінчуючи складністю соціальних взаємодій під час виконання службових обов'язків. Важливим є те, що військова служба вимагає від військових надзвичайної стійкості та готовності адаптуватися до непередбачуваних ситуацій, тому питання резильєнтності, як здатності індивіда до швидкого відновлення після стресу та збереження психічного здоров'я, стає надзвичайно актуальним. Дослідження впливу резильєнтності на адаптаційні процеси в контексті військової служби є не лише науковою проблемою, але й має безпосереднє значення для практичного застосування, оскільки може сприяти покращенню підготовки військовослужбовців до викликів, з якими вони зіштовхуються у сучасному бойовому середовищі.

**Мета.** Вивчення конкретних механізмів та взаємозв'язків між рівнем резильєнтності та соціально-психологічною адаптацією військовослужбовців, що дозволить розробити більш ефективні стратегії психологічної підтримки та

підготовки, спрямовані на зміцнення резервів психічної стійкості та адаптаційних здібностей особистості військового.

**Виклад основного матеріалу.** Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців - це процес адаптації до специфічних умов військової служби. Вона передбачає взаємодію військовослужбовця з його оточуючим соціумом та вплив емоційних, психологічних та соціальних чинників на її успішність у виконанні військових обов'язків. Структурні компоненти соціально-психологічної адаптації військовослужбовців включають різні аспекти, що визначають їхню здатність ефективно пристосовуватися до умов служби та взаємодії з військовим оточенням. Зокрема: соціально-професійний психологічний, організаційно-адміністративний, міжособистісний, соціально-культурний, сімейний компоненти. Ці компоненти взаємодіють і формують складну структуру, яка визначає рівень адаптації військовослужбовця до військового життя [7].

Дослідження резильєнтності умовно можна поділити на хвилі. Перша хвиля сфокусувалися на внутрішніх та зовнішніх якостях, які допомагають особистості ефективно впоратися зі складними життєвими ситуаціями. Друга хвиля досліджень відрізняється тим, що фокус зміщується від визначення захисних факторів до вивчення процесів досягнення резильєнтності. Резильєнтність розглядається як процес подолання труднощів та змін, що призводить до зміцнення резильєнтних якостей. Третя хвиля досліджень резильєнтності спрямована на розширення уявлень про резильєнтність як процес, який допомагає людям у пошуку та підтримці власної траєкторії розвитку до позитивної адаптації та відновлення. Четверта хвиля досліджень визначає резильєнтність як здатність динамічної системи успішно адаптуватися до труднощів та визначає адаптацію як ключовий елемент резильєнтності [6].

Згідно з теоретичними підходами, резильєнтність визначається як динамічний процес, що включає підтримку психічного здоров'я під час адаптації до стресових ситуацій. Модель резильєнтності, розроблена Дж. Кларком та Дж. Ніколсоном, включає п'ять важливих компонентів: оптимізм, орієнтацію на рішення, індивідуальну відповідальність, відкритість і гнучкість, та управління стресом і тривогою. Модель С.Штала включає оптимізм, прийняття ситуації, орієнтацію на вирішення проблем, відмову від ролі жертви, прийняття відповідальності за себе, планування майбутнього та орієнтацію на створення взаємозв'язків. Ці компоненти вказують на важливі аспекти психологічної готовності до стресу та здатності ефективно адаптуватися до негативних ситуацій. Отож, відповідно до досліджень у галузі психології, основними компонентами резильєнтності є емоційна стійкість (здатність контролювати емоції); когнітивна гнучкість (швидка адаптація до змін і вміння переосмислювати стресові події); позитивне мислення та орієнтація на результат (установка на оптимістичне ставлення до проблем) [3].

Емпіричне дослідження резильєнтності військовослужбовців показало, що більшість військовослужбовців (65%) виявили високу здатність ефективно

адаптуватися до стресових ситуацій. Вони здатні швидко відновлюватися після стресу та забезпечувати позитивні результати в умовах військової служби. Проте, існують окремі військовослужбовці, які виявили більшу вразливість до стресу та потребують додаткової підтримки для розвитку своєї резильєнтності. Також більша частина (близько 55%) військовослужбовців виявляє середній рівень активних копінгових стратегій (дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності, планування рішень проблеми та позитивна переоцінка, соціальна підтримка). Вони зазвичай відокремлюються від стресової ситуації та зменшують її значущість, але це не завжди відбувається ефективно. Щодо соціально-психологічної адаптації з'ясовано, що більшість військовослужбовців проявляють високий рівень соціальної інтегрованості та емоційної стійкості, що є ключовими якостями у військовій сфері. Однак існують випадки, коли військовослужбовці виявляють нестабільність у рівні поведінкової регуляції, а тому потребують додаткової підтримки та допомоги.

Також виявлено значущі кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності та соціально-психологічною адаптацією військовослужбовців. Дослідження показали, що високий рівень резильєнтності у військовослужбовців позитивно корелює з високим рівнем соціально-психологічної адаптації, яка відображає їхню здатність зберігати емоційний баланс та комфорт в умовах стресу. Резильєнтність допомагає їм не лише приймати військові реалії, але й швидко адаптуватися до вимог середовища. Це проявляється у здатності зберігати позитивний настрій, ефективно комунікувати, залишатися врівноваженими, а також дотримуватися морально-етичних норм у своїй службі. Такі військовослужбовці частіше демонструють психологічну гнучкість, що полегшує соціальну інтеграцію та сприяє розвитку позитивної професійної ідентичності.

Високий рівень резильєнтності військовослужбовців пов'язаний із емоційною стійкістю, тобто здатністю контролювати власні емоції та зберігати спокій у напружених ситуаціях. Така здатність допомагає приймати себе, свої можливості та обмеження в реалістичному світлі, що знижує внутрішню тривожність і сприяє більш гармонійному прийняттю соціальних ролей у військовому середовищі.

Здатність військових залишатися стійкими до впливу стресових факторів, зберігати концентрацію та впевненість у своїх діях, характеризує рівень їхньої нервово-психічної стійкості. Цей аспект корелює з рівнем резильєнтності, оскільки здатність до швидкої саморегуляції та емоційного контролю є основою для успішного функціонування в критичних ситуаціях. Така стійкість дозволяє їм ефективно використовувати внутрішні ресурси для підтримання своєї адаптивної поведінки у відповідь на зміни середовища.

Військовослужбовці з високою резильєнтністю також демонструють вищий рівень моральної нормативності, що передбачає дотримання військових стандартів, етичних норм і правил поведінки. Цей аспект сприяє їхній

соціальної прийнятності у колективі та викликає довіру серед товаришів по службі.

Конкретні копінгові стратегії, такі як «Дистаціювання», «Прийняття відповідальності», «Планування рішення проблеми» та «Позитивна переоцінка», демонструють позитивний вплив на рівень соціально-психологічної адаптації. Додатково, оптимізм має позитивний вплив на рівень соціально-психологічної адаптованості та особистісного адаптованого потенціалу військовослужбовців. Військовослужбовці з більш оптимістичним поглядом на життя та майбутнє схильні до кращої соціально-психологічної адаптації, мають більшу толерантність та розуміння, що сприяє покращенню соціальних відносин та створює сприятливе середовище.

Ці кореляції підтверджують, що резильєнтність є потужним чинником, що впливає на адаптацію військовослужбовців до різних стресових і кризових ситуацій, підтримуючи їхню психічну стабільність.

На основі теоретичних і емпіричних даних розроблено рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності, а отже, й соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. Основні рекомендації включають: запровадження регулярних консультацій з військовими психологами, де обговорюються особисті та колективні стратегії подолання стресу; тренінгові заняття, спрямовані на управління емоціями, шляхом опанування технік релаксації, а також формування конструктивного підходу до викликів; організація спільних заходів, де військовослужбовці можуть поглиблювати соціальні зв'язки та покращувати взаємодію з товаришами по службі; робота з когнітивними установками військовослужбовців для підвищення оптимізму (орієнтація на рішення та самоконтроль допомагає долати труднощі і сприймати їх як виклики для особистісного зростання) [2].

**Висновки.** Актуальність дослідження резильєнтності підвищується в сучасному контексті, де військові частіше стикаються з інтенсивним психологічним навантаженням, викликаним бойовими діями, загрозами життю та адаптацією до змін у соціальному середовищі. Соціально-психологічна адаптація є критичним процесом, що передбачає гармонізацію внутрішніх та зовнішніх вимог і сприяє підвищенню ефективності виконання службових обов'язків. Резильєнтність, тобто здатність до відновлення та стійкості перед труднощами, є важливою складовою, що допомагає військовослужбовцям долати стрес і зберігати продуктивність у складних умовах служби, полегшує процес соціально-психологічної адаптації. Високий рівень резильєнтності забезпечує стійкість до стресу, підтримує емоційну рівновагу, сприяє кращій соціальній інтеграції та формуванню позитивної професійної ідентичності. Зважаючи на важливість розвитку резильєнтності, пропонується продовжити дослідження в цьому напрямі та посилити впровадження програм психологічної підтримки військовослужбовців.

### Список використаних джерел

1. Білов О. В., Іванцова Г. М., Мартинюк Г. М. Особливості психофізіологічної адаптації військовослужбовців до умов військової служби в залежності від спеціальності. *Актуальні проблеми транспортної медицини*. 2012. № 1 (27). С. 96-100.
2. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія: навч. посібник. Полтава: АСМІ, 2010. 240 с.
3. Гршин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Випуск 64. 2021. С. 62-75.
4. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. Київ: Видавничий дім “Освіта України”, 2021. 74 с.
5. Кондрюкова В. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навчально-методичний посібник. Київ: Гнозис, 2013. 116 с.
6. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 14. 2018. 26–64.
7. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навчальний посібник. Харків: ХВУ, 1999. 148 с.

### ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА АДАПТАЦІЮ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

**Мохнацька Софія,**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Психологія».

Науковий керівник – Пілецький В. С.  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри соціальної психології

**Актуальність.** Повномасштабне військове вторгнення Російської Федерації на територію України стало не тільки історичною трагедією, а й абсолютно усвідомленою і інтегрованою частиною життя українців. У зв'язку з цим, актуальною є тема адаптації внутрішньо-переміщених осіб, які вимушені покинути свої домівки, шукаючи безпечні місця для проживання. Це явище набуло безпрецедентних масштабів, вплинувши на всі сфери життя країни – від соціальної до психологічної.

Емоційний інтелект в умовах адаптації сприяє подоланню викликів, пов'язаних з емоційним та соціальним навантаженням. Люди з розвиненим емоційним інтелектом легше справляються зі стресом, краще розуміють емоції

інших та адаптуються до нових колективів. Особливо це важливо для внутрішньо-переміщених осіб, які часто знаходяться у важких життєвих обставинах і потребують підтримки для інтеграції в нове середовище.

**Мета.** Вивчення теоретичних основ впливу емоційного інтелекту на адаптацію внутрішньо-переміщених осіб в Україні.

**Виклад основного матеріалу.** Згідно з аналізом наукових публікацій, поняття «адаптація» по відношенню до мігрантів використовується зрідка. Його вживання поширене в психологічній літературі, присвяченій внутрішньо-переміщеним особам, і стає епізодичним, якщо розглядати дослідження в межах інших наукових дисциплін [3].

У межах соціокультурного підходу поняття “адаптація” по відношенню до вимушених мігрантів означає процес, який триває протягом короткого періоду після переміщення в нове місце і пов’язаний з необхідністю пережити стрес від зміни місця проживання та забезпечити (приспосувати) свій спосіб життя до нових умов.

Н. Е. Мазіна, Н. С. Скок вважають, що соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб – це об’єктивно необхідний процес входження індивіда у оновлене соціальне середовище, з перебігом якого особистість не тільки задовольняє свої потреби та досягає життєвих цілей, але й стає спроможною для здійснення прогресивних змін самого середовища [2].

З точки зору ресурсного підходу, вимушене переміщення супроводжується втратою або зменшенням доступу до накопичених ресурсів: житла, іншого нерухомого та рухомого майна, комунальної інфраструктури, ринку праці, дружніх, сімейних та інших соціальних зв’язків тощо. Втрати можуть бути отримані як до і під час міграції, так і після, у новому соціокультурному середовищі. Ресурси, які лишилися в попередньому культурному середовищі мігранта, можуть застаріти або знецінитись. Адаптація мігрантів до нових умов багато в чому залежить від їх здатності повернути втрачені ресурси (наприклад, соціальну підтримку) та отримати нові, що є важливими для середовища, яке приймає мігрантів (зокрема, володіння місцевою мовою). Таким чином, адаптація внутрішньо-переміщених осіб – це процес, під час якого індивіди прагнуть задовольнити свої потреби, переслідують власні цілі та відповідають вимогам нового суспільства після переміщення [8].

Емоційний інтелект, як здатність розпізнавати, розуміти та управляти своїми емоціями і емоціями інших, відіграє важливу роль у цьому процесі. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє внутрішньо-переміщеним особам краще адаптуватися до змін, зберігати спокій у стресових ситуаціях та підтримувати позитивні взаємини з оточуючими. Дослідження показують, що люди з високим емоційним інтелектом здатні більш успішно інтегруватися у нове середовище, знаходити підтримку та встановлювати нові соціальні зв’язки.

При вивченні емоційного інтелекту досить умовно можна виділити два блоки його моделей [7]. У моделях першого блоку емоційний інтелект є

когнітивною здатністю, для діагностики якої використовують об'єктивні тести вимірювання. Найвідоміша модель здібностей належить Дж. Мейєру, П. Селовею, Д. Карузо, які відносять до емоційного інтелекту здібності, пов'язані з переробкою емоційної інформації [5]. У подібних моделях емоційний інтелект дозволяє обробляти інформацію про емоції, їх значення та призначення, межі, а також про вплив на поведінку.

Моделі другого блоку (змішані моделі) до складу емоційного інтелекту, крім когнітивних здібностей, включають особистісні характеристики (саморегуляція, мотивація, риси) та пропонують самозвітний метод його діагностики. Серед змішаних моделей можна виділити дві основні моделі, авторами яких є Д. Гоулмен та Р. Бар-Он. Д. Гоулман описує емоційний інтелект за допомогою двох вимірів: «Я – Інші», «Впізнання – Регуляція», де до емоційного інтелекту належить впізнання та розпізнавання емоцій, регулювання та управління ними. При описі емоційного інтелекту автор включав такі характеристики, як емпатія, гнучкість, свідомість, соціальна компетентність, самоконтроль, ініціативність та безліч інших особистісних властивостей та рис [6]. У структурі моделі соціально-емоційного інтелекту Р. Бар-Он виділяє п'ять компонентів [4]:

- 1) внутрішньо-особистісний емоційний інтелект – усвідомлення своїх емоцій, самоповага, впевненість у собі, самоактуалізація, незалежність;
- 2) міжособистісний емоційний інтелект – емпатія, встановлення відносин, соціальна відповідальність;
- 3) управління стресом – стійкість до стресу, контроль емоцій;
- 4) адаптивність – відповідність реальності, гнучкість, ефективне вирішення проблем;
- 5) загальний настрій – щастя, оптимізм.

Означені моделі емоційного інтелекту демонструють його комплексний характер і багатовимірність, що робить його основним фактором у процесі адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Зокрема, здатність обробляти емоційну інформацію (когнітивний аспект) та розвивати особистісні якості, такі як емпатія, самоконтроль чи стресостійкість, є критичними для подолання викликів, з якими стикаються переселенці.

Високий рівень внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту допомагає внутрішньо-переміщеним особам зберігати позитивний образ себе, впевненість у власних силах і здатність до самоактуалізації навіть у нових і складних умовах. Зазначений підхід сприяє особистісному росту та стійкості до викликів, пов'язаних з вимушеним переміщенням.

Міжособистісний емоційний інтелект забезпечує ефективну соціальну взаємодію, котра є критично важливою для адаптації у нових спільнотах. Емпатія та соціальна відповідальність допомагають встановлювати та підтримувати здорові відносини, отримувати соціальну підтримку та активно брати участь у житті нової громади. Такі характеристики, як стійкість до стресу та контроль емоцій, дозволяють внутрішньо-переміщеним особам зберігати психологічну стабільність та адекватно реагувати на виклики нових обставин.

Адаптивність, як складова емоційного інтелекту, забезпечує гнучкість та здатність швидко реагувати на зміни, ефективно вирішувати проблеми, які виникають у нових умовах. Це важливо для інтеграції в нове соціальне середовище, де часто необхідно адаптуватися до нових правил, норм і культурних особливостей. Загальний настрій, включаючи оптимізм і почуття щастя, створює позитивний емоційний фон, необхідний для подолання життєвих труднощів і досягнення успіху в нових умовах [1].

Таким чином, емоційний інтелект, завдяки своїм складовим, безпосередньо впливає на процес адаптації внутрішньо-переміщених осіб, сприяючи їх здатності справлятися зі стресом, налагоджувати нові соціальні зв'язки та ефективно інтегруватися в нове середовище. Розвинений емоційний інтелект дозволяє не тільки зберігати психоемоційну стабільність під час процесу переміщення, а й активно сприяти створенню сприятливого емоційного клімату в нових спільнотах.

У контексті адаптації внутрішньо-переміщених осіб емоційний інтелект також виконує роль бар'єра проти потенційних психологічних розладів, таких як депресія або тривога, які можуть виникати через нестабільність і втрату звичного оточення. Тому, розвиваючи навички емоційного інтелекту, можна покращити якість життя цих осіб, допомогти їм адаптуватися до нових умов, а також стати активними членами громади.

Програми підтримки, які включають тренінги з розвитку емоційного інтелекту, є необхідними для внутрішньо-переміщених осіб. Вони можуть допомогти у розвитку самосвідомості, впевненості у собі, а також у здатності створювати здорові міжособистісні зв'язки. Завдяки таким підходам внутрішньо-переміщені особи зможуть не лише адаптуватися до нових умов, але й знаходити можливості для самореалізації та покращення свого соціального і психологічного благополуччя в умовах нової реальності.

**Висновки.** Отже, вплив емоційного інтелекту на адаптацію внутрішньо-переміщених осіб є невід'ємною частиною процесу їх інтеграції в нове соціокультурне середовище. Успішна адаптація залежить від здатності ефективно взаємодіяти з оточенням, долати стресові ситуації та зберігати емоційну рівновагу, що підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту як одного з основних ресурсів для внутрішньо-переміщених осіб у складний період їхнього життя.

### Список використаних джерел

1. Грисенко Н. В. Роль емоційного інтелекту в успішному подоланні життєвої кризи у внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2017. Вип. 1(1). С. 49-57.
2. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету, Серія: Філософія, культурологія, соціологія.* 2016. Вип. 12. С. 131-138.



3. Путінцев А. В., Пащенко Ю. Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*. 2018. № 9. С 110-121.
4. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25.
5. Brackett M., Mayer J.D. Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003. Vol. 29. P. 1147–1158.
6. Goleman D. An EI-based theory of performance. The emotionally intelligent workplace / ed. By C. Cherniss, D. Goleman. San Francisco: Jossey- Bass, 2001. P. 27–43.
7. Matthews G., Roberts R.D., Zeidner M. Seven myths about emotional intelligence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 179–196.
8. Ryan D. et al. Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. *Journal of Refugee Studies*. 2008. Vol. 21. № 1. P. 1-18.

## **САМОЦІННІСТЬ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ В СОЦІУМІ**

**Онищук Ірина,**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Гринчук О. І.,  
кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри соціальної психології

**Актуальність.** Військова служба створює особливі психологічні умови, які суттєво змінюють особистість військовослужбовців: їхні ціннісні орієнтації, соціальні навички, способи реагування на стрес і здатність взаємодіяти з соціальним оточенням. Після завершення військових дій, повертаючись до умов мирного життя, ветерани стикаються з численними дезадаптаційними викликами. Зокрема, їм потрібно відновити соціальні ролі, налагодити нові зв'язки, адаптувати свою поведінку та очікування до умов мирного середовища. Зміни в психологічному стані, втрата звичних рольових функцій, потреба пристосування до нових соціальних умов стають значними бар'єрами на шляху до повної інтеграції. Задля підтримки ветеранів виникає потреба у дослідженні чинників успішної інтеграції в суспільство. Дослідження впливу самоцінності на соціально-психологічну адаптацію дозволяє краще зрозуміти, як підтримка цього почуття може полегшити інтеграцію ветеранів у суспільство.

**Мета.** Дослідити вплив самоцінності на процес соціально-психологічної адаптації ветеранів до мирного середовища, розкрити особливості її

формування під час служби та розробити рекомендації щодо підтримки цього почуття як ресурсу психологічного благополуччя та успішної соціально-психологічної адаптації в соціумі.

**Виклад основного матеріалу.** Соціально-психологічна адаптація ветерана в соціум – це організований процес, сутність якого полягає у психологічному поверненні учасників бойових дій з війни до мирних умов життя та повторне входження у соціум. За думкою дослідників, це процес прийняття нових соціальних норм, що сприяє стабільності і гармонії життя ветерана (Т.Парсонс, Е.Дюркгейм). Основними етапами соціально-психологічної адаптації є відновлення соціальних зв'язків, підтримка емоційного комфорту, знаходження нових професійних можливостей та інтеграція у цивільні структури [2].

Самоцінність ветерана – це комплексна і важлива частина його особистісного розвитку, яка відображає його усвідомлення власної цінності, внутрішньої сили та значущості в контексті служби та подолання труднощів. Це поняття включає в себе кілька ключових аспектів: самоповага, сприйняття власної ідентичності, відчуття власної важливості та здатності до саморефлексії. Вона створює міцний фундамент для подальшого особистісного розвитку та успішного впорядкування у цивільному житті. Це важливий аспект збереження емоційного та психічного здоров'я після служби. У роботах В. Сатіра та А. Бандури, самоцінність є центральною категорією для розуміння того, як людина оцінює себе у контексті своєї значущості та здатності справлятися з життєвими труднощами [1].

Дослідження показує, що переважаюча частина ветеранів проявляють високий рівень, самоповаги та самосвідомості, самодостатності та самостійності, що вказує на їхнє розуміння власних сильних і слабких сторін, а також готовність використовувати власні ресурси для подальшого розвитку. Важливою частиною цього є їхня здатність приймати незалежні рішення та діяти без зовнішньої підтримки. Також більшість ветеранів проявляють високий рівень самоприйняття та прагнуть до реалізації свого потенціалу і особистих цілей після завершення військової служби, перебувають у стані узгодженості між внутрішніми почуттями, переконаннями і зовнішніми діями й мають позитивне уявлення про себе. Однак є певний відсоток ветеранів, які відчують труднощі в цих аспектах, зокрема мають труднощі з прийняттям себе, відчують конфлікти між своїми внутрішніми почуттями та зовнішніми діями. У цілому, високий рівень самоцінності серед більшості ветеранів є позитивним показником, який сприяє їхньому психологічному благополуччю, однак, для тих, хто має середній рівень самоцінності, важливою є підтримка та допомога для подолання внутрішніх перешкод і підвищення рівня власної цінності та гідності.

Також з'ясовано, що більшість ветеранів (55%) успішно адаптуються до життя у соціумі, виявляючи високий рівень соціально-психологічної адаптації. Вони успішно інтегруються у професійну сферу, мають широкий круг

соціальних контактів, стабільний психологічний стан і гармонійне сімейне життя. Однак значна частина ветеранів (45%) стикається з різними труднощами у процесі адаптації. Ці труднощі включають проблеми з працевлаштуванням, соціальною ізоляцією, емоційною нестабільністю та конфліктами у сімейному житті.

Дослідження взаємозв'язку між самоцінністю та соціально-психологічною адаптацією вказує, що самоцінність ветерана позитивно впливає на успішність його соціально-психологічної адаптації (за результатами кореляційного аналізу Пірсона). Ветерани з вищим рівнем самосвідомості, самодостатності, самостійності, самоприйняття, внутрішньої погодженості та самооцінки відчують себе менш тривожно та напружено, що свідчить про їхню кращу соціально-психологічну адаптацію. Це дає підстави стверджувати, що висока самоцінність допомагає зберегти внутрішню стійкість, знизити рівень тривоги та ризик депресії, полегшує переживання стресових ситуацій. Високий рівень самоцінності прямо корелює з успішною адаптацією до мирного життя. Ветерани, які оцінюють себе позитивно, відчують власну значущість, краще інтегруватися в нові соціальні умови і справлятися з викликами мирного життя. Ветерани з високою самоцінністю краще долають зовнішні виклики, уникають самоізоляції та більш відкриті до соціальної підтримки. Найсильніший зв'язок спостерігається між внутрішньою погодженістю та адаптованістю, що підкреслює важливість внутрішньої гармонії для успішної адаптації.

Результати дослідження підтверджують необхідність розробки та впровадження спеціальних тренінгових програм, спрямованих на розвиток самоцінності ветеранів. Розвиток самоцінності є важливим кроком для підтримки їхнього психологічного благополуччя та соціальної інтеграції. Психологічні програми, націлені на зміцнення самоцінності ветеранів, є необхідним елементом післявоєнної реабілітації, оскільки вони не лише сприяють відновленню психічного стану, але й допомагають ветеранам відчути власну значущість у суспільстві, повернутися до активного соціального та професійного життя. Програма повинна передбачати постійний моніторинг психічного стану ветеранів та корекцію індивідуальних планів залежно від потреб кожного учасника, що забезпечує комплексну підтримку ветеранів на всіх етапах соціалізації та адаптації.

Рекомендовано використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії, позитивного мислення, майндфулнес і медитації, арт-терапії та тілесно-орієнтованої терапії для всебічного відновлення почуття власної гідності та самоповаги у ветеранів. Такі техніки, як ідентифікація та зміна автоматичних негативних думок, позитивні самоствердження та візуалізація успіху, сприяють формуванню позитивних переконань і зміцненню впевненості у власних силах. Техніки майндфулнес, зокрема фокус на диханні та усвідомлене спостереження за емоціями, допомагають ветеранам концентруватися на теперішньому моменті, знижувати рівень стресу та підвищувати самоусвідомлення. Арт-

терапія (малювання, створення колажів, ліплення) надає ветеранам можливість виразити емоції та переживання через творчість, що сприяє внутрішньому зціленню. Тілесно-орієнтована терапія допомагає усвідомити зв'язок між емоційними станами та фізичними відчуттями, що є важливим для відновлення психологічної рівноваги.

**Висновки.** Самоцінність є ресурсом, що сприяє соціально-психологічній адаптації ветеранів до мирного життя. Розвиток самоцінності допомагає ветеранам зберегти внутрішню стабільність, справлятися зі стресом, ефективніше взаємодіяти з соціальним оточенням, успішно інтегруватися в суспільство. Психологічна підтримка, спрямована на підвищення рівня самоцінності, може сприяти зниженню психологічних труднощів та забезпечити ветеранам позитивний досвід інтеграції до цивільного суспільства.

### Список використаних джерел

1. Бондаренко Д.С. Самооцінка особистості. Чернігів: Освіта, 2015. 129 с.
2. Кондрюкова В. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навчально-методичний посібник. Київ: Гнозис, 2013. 116 с.
3. Морозова І. В. Психологія адаптації військовослужбовців. Навчальний посібник. Київ: Ліра-К, 2018. 160 с.
4. Філоненко І. В. Стратегії психологічної адаптації військовослужбовців. Харків: Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2020. 272 с.
5. Satir, V. The New Peoplemaking. Mountain View, CA: Science and Behavior Books, 1988. 320 p.

## ВПЛИВ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

**Сич Альона,**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Психологія».

Наукова керівниця – доцент Гринчук О.І.  
кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри соціальної психології

**Актуальність.** Тема роботи розкриває один із ключових аспектів біопсихосоціального розвитку особистості – вплив стилю сімейного виховання на рівень тривожності у студентів. У сучасному суспільстві, де сімейні структури та моделі виховання зазнають суттєвих змін, є важливим дослідження впливу батьківської поведінки на майбутній стан психіки студентів.

Сім'я – це перше соціальне середовище, де формується базова довіра до світу, почуття безпеки та доступність емоційній регуляції особистості. Якщо ж у дитинстві не формується стійке відчуття захищеності, наслідком може бути схильність до тривожних проявів, що нерідко стають перешкодою до якісного життя.

Зростання вимог у вищій освіті, а також підвищений тиск соціальних і кар'єрних очікувань підсилюють значення психічної стійкості та гнучкості студентів. Тому розуміння ролі сімейного виховання в формуванні тривожності має вагомe значення для психологічного супроводу та підтримки студентів у період їх навчання та професійного становлення.

Це дослідження допоможе глибше зрозуміти, як різні стилі сімейного виховання (авторитарний, демократичний, ліберальний тощо) впливають на емоційну стабільність і рівень тривожності студентів. Такий підхід сприяє формуванню системного уявлення про психологічну адаптацію студентів в умовах сучасного суспільства, зокрема у навчальних закладах. Отримані результати можуть мати практичну цінність для фахівців у галузі психології, педагогіки та соціальної роботи, оскільки сприятимуть розробці рекомендацій для створення сприятливого психоемоційного клімату як у сім'ї, так і в освітньому середовищі.

**Мета.** Дослідити особливості впливу стилю сімейного виховання на формування тривожності у студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема тривожності особистості, яка, у більшості випадків, є деструктивним психічним станом – сьогодні одна з найактуальніших. Існує низка теорій, що пояснюють природу і суть тривожності. Вважається, що як власне психологічна проблема вона була вперше поставлена та спеціально розглянута в працях З. Фрейда [1].

Дж. Боулбі був одним із перших, хто вивчав вплив закритих виховних закладів на виховання дитини (розвиток у дитини розладу прив'язаності). Відсутність батьківської любові, піклування та підтримки, а також виховання дитини в опікунських закладах призводить до порушення особистісної ідентичності, мотиваційно-потребної сфери (А. Прихожан, Н. Толстих).

В своїх працях В. Райх розширив психодинамічну теорію З. Фрейда, включивши до неї не лише лібідо, але й всі основні біологічні і психологічні процеси. Райх розглядав задоволення, як вільний рух енергії з серцевини організму до периферії і у зовнішній світ. А тривожність розумілась ним як перешкода взаємодії цієї енергії із зовнішнім світом, повернення її всередину, що викликало «м'язові затиски», спотворюючи і руйнуючи природне відчуття. Таким чином, Райх описуючи феноменологію тривожності вніс важливий аспект – ригідність і м'язову скутість, відмову від виконання дій шляхом блокади тілесних органів.

Індивідуальна теорія А. Адлера, центральною категорією якої є комплекс неповноцінності, розглядає тривожність як індивідуальну особливість яка виникає у зв'язку з необхідністю відновити втрачене соціальне відчуття (відчуття єдності з соціумом). Коли соціальне оточення ставить перед

індивідом завдання. Навіть в тому випадку, якщо завдання дуже просте вона сприймається ним як перевірка повноцінності, що призводить до надмірного емоційного реагування на неї, зайвої напруги при її вирішенні

Тривожність аналізується у працях К. Хорні (важливість ролі оточуючого середовища у виникненні тривожності у дитини), З. Фрейда (тривожність виникає як результат витіснення сексуального потягу та страх перед цим потягом) [4].

Головною потребою в розвитку дитини є потреба в безпеці – бути любимою, бажаною, захищеною. Задоволення цієї потреби повністю залежить від батьків дитини: якщо вони її задовольняють, формується здорова особистість. Якщо ж потреба не задовольняється батьками, у дитини формується базальна ворожість. У цьому випадку дитина знаходиться в тяжкій ситуації: вона залежить від батьків і в той же час відчуває до них образу. Тому вона подавляє свої негативні почуття до батьків для того, щоб вижити. Відповідно до теорії К. Хорні, ті ж самі негативні переживання ворожості потім дитина відчуває і по відношенню до інших людей у теперішньому і в майбутньому. Так у дитини з'являється базальна тривога, відчуття самотності та безпомічності перед обличчям потенційно небезпечного світу [1].

Тривогу найлегше визначити за її емоційними, психічними та фізичними проявами. З емоційного боку біль – як «погане відчуття, відчуття неминучої приреченості, важкості, напруги чи неспокою». Щодо психічних проявів, клієнти скаржаться на думки про втрату контролю, сильну збентеженість та хаос шкідливих роздумів на зразок «а що як..?». А з боку фізичних проявів тривога може виражатися у безлічі симптомів від сильного потовиділення до прискореного серцебиття, і всіх можливих стадій та реакцій переляку. Тривога – це страх. Вони по суті – одне й те саме. Ви не можете тривожитися без відчуття страху. Сама наявність тривожних почуттів означає, що ви боїтеся [3, с.31, 33].

Існує безліч видів тривожних розладів. Ось лише деякі: генералізований тривожний розлад, який має загальну природу і не стосується конкретно нічого, тоді як фобії направлені на конкретні явища. У людей з панічними атаками тривога досягає точки паралізуючої кризи, яка сковує грудну клітку і спричиняє шалену роботу симпатичної нервової системи.

За обсесивно-компульсивного розладу, тривога ховається за безкінечними ритуалами, що відволікають і заспокоюють. А під час посттравматичного стресового розладу тривога може бути пов'язана з певною психологічною травмою. У жодному з цих випадків тривога не має відношення до страху.

Страх це пильність і потреба втекти від чогось реального, Тривога – це страх і передчуття чогось, що постає в нашій уяві. Майже як і депресія, тривожність ґрунтується на когнітивному викривленні. Люди, схильні до тривожного стану, переоцінюють ризики та ймовірність настання лиха чи невдач. Однак на відміну від людей у стані депресії особистість, схильна до тривожного стану, намагається знайти вихід з несприятливих обставин. Проте вона помилково вважає, що стресогенні чинники оточують її всюди й постійно,

тому треба завжди бути наготові, щоб уберегти себе. Життя це напружений процес вирішення проблем, про які інші люди навіть не підозрюють.

Тривожні розлади супроводжуються надмірно інтенсивними стресовими реакціями та підвищеним ризиком появи хвороб (наприклад, щурі схильні до тривожного стану, мають меншу тривалість життя).

Наголошуючи на специфічності природи тривожності, психоаналітик Анна Ара написала: «Тривожність випалює корені свого походження».

Але переважно речі, які викликають у нас тривожний стан, набуті або через те, що асоціюються з певною психологічною травмою, або через те, що ми робимо узагальнення, засноване на їхній подібності з чимось, що асоціюється з психологічною травмою [3, с. 305-307].

Розглядаючи походження тривожності, ми будемо посилатися на теорії з різних напрямків терапії. Згідно схема-терапії, коли дорослі були маленькими дітьми, вони зіткнулися з відторгненням/ігноруванням, насильством, зневірою або відторгненням/відмовою на свою адресу. У зрілому віці їхні схеми запускаються життєвими подіями, які вони сприймають (підсвідомо) як схожі на травматичні переживання дитинства. Ранні дезадаптивні схеми - це саморуйнівні емоційні та когнітивні патерни, що зароджуються в ранньому віці людини і повторюються впродовж усього її життя.

Наш досвід показує, що схеми доволі точно відбивають реальну атмосферу середовища, що оточувало клієнтів у дитинстві. Дисфункціональний характер схем зазвичай стає очевидним у дорослому житті, коли клієнти продовжують застосовувати свої звичні схеми під час взаємодії з іншими людьми, навіть якщо ці схеми більше не відповідають фактичним ситуаціям.

Ранні дезадаптивні схеми, або малоадаптивні копінгові стратегії, часто лежать в основі хронічних симптомів, таких як тривога, депресія, зловживання алкоголем або наркотиками та психосоматичні розлади [2, с. 33-35].

Задля більшого розуміння впливу стилю сімейного виховання, було проведено тренінг зі студентами Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, на якому було досліджено базові стилі сімейного виховання: індиферентний (байдужий), авторитарний, гіперопіка, демократичний, ліберальний та їхній вплив на психічний стан дитини. Студентам були запропоновані ролі батьків із різними стилями виховання (індиферентний (байдужий), авторитарний, гіперопіка, демократичний, ліберальний) та дітей, які намагаються встановити контакт з батьками. Після проведення експерименту було виявлено, що у 60% випадків студенти відчували страх перед авторитарними батьками. Але їхня реакція на страх різнилась: від гіперкомпенсації до відсторонення та небажання йти на новий контакт. Гіперкомпенсацію спостерігали у студентів з тривожним типом прив'язаності, відсторонення – з унікаючим типом прив'язаності. Окрім страху, студенти спостерігали фізичне напруження, скутість та психологічний тиск з боку батьків з авторитарним стилем виховання та гіперопікою. Натомість індиферентний тип був сприйнятий студентами як холодний, не підтримуючий,

байдужий. Поруч із таким стилем діти відчували покинутість, відсутність безпеки.

Найбільша прихильність від студентів, які були у ролі дітей, надана демократичним та ліберальним батькам. Саме від них вони відчували найбільшу підтримку, безпеку та свободу у дослідженні світу.

Відповідно, особистість, що зростає, формує свої погляди та цінності у середовищі, де існує небезпека від власних батьків, відсутня безумовна любов, яку крім батьків, не буде можливості ні від кого отримати, матиме спотворену комунікацію та сприйняття оточуючих, подій, ситуацій, що зумовлено первинним досвідом з найближчими людьми, їхніми реакціями на дитину та її вчинки.

Результатом тренінгу було усвідомлення майбутніх батьків наслідків, які спричиняє їхня поведінка та ставлення до батьківства.

**Висновки.** Отже, особливо важливим є продовження досліджень, спрямованих на виявлення специфічних механізмів впливу стилів виховання на емоційний розвиток дитини, включаючи формування типів прив'язаності, стійкості до стресів і здатності до соціальної адаптації у дорослому віці. Такі дослідження можуть допомогти у розробці індивідуальних та групових програм підтримки, орієнтованих як на дітей, так і на батьків, з метою зменшення тривожності та підвищення психологічної стійкості.

Окрім того, результати підкреслюють значення просвітницької роботи серед майбутніх і нинішніх батьків. Поширення інформації про вплив стилів виховання на розвиток особистості дитини може сприяти формуванню більш усвідомленого підходу до батьківства, зокрема у питаннях забезпечення безумовної любові, емоційної підтримки та безпеки. Це особливо важливо в умовах війни де батьки щоденно стикаються зі стресом, що погіршує саморегуляцію.

Таким чином, дослідження ролі сімейного виховання є не лише науково значущим, а й має вагомий практичний цінність. Воно може стати основою для розробки програм психологічного супроводу, тренінгів для батьків та освітніх кампаній, спрямованих на поліпшення ментального здоров'я і благополуччя як дітей, так і їхніх родин. Подальше вивчення цієї теми та поширення відповідних знань є необхідними кроками для забезпечення здорового розвитку майбутніх поколінь.

### Список використаних джерел

1. Томчук С.М., Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200. URL: <http://surl.li/xumbuh> (дата звернення: 13.10.2024).

2. Янг Дж., Схема-терапія: практичний посібник. Київ.: “Науковий світ”, 2023. 562 с.

3. Сапольські Р. Чому зебри не страждають на виразку шлунку. Фабула. 2020. 400 с.



4. Кротенко В.І., Заставна І.С. Вплив стилю сімейного виховання на формування акцентуацій характеру у підлітків. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. URL: <http://surl.li/pzooqb> (дата звернення: 17.10.2024).

## КОРЕКЦІЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПОДРУЖЖЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї

**Соломчак Ірина,**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Науковий керівник – Гринчук О. І.,

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри соціальної психології

**Актуальність.** Тема корекційної роботи з ціннісними орієнтаціями подружжя є актуальною в сучасному суспільстві, де рівень психологічного благополуччя сімей часто залежить від гармонії між подружжями, їх спільних цінностей та здатності ефективно вирішувати конфлікти. Зміни соціальних умов, економічні виклики, зростання рівня стресу в повсякденному житті посилюють потребу у зміцненні сімейних відносин через психологічну підтримку та корекцію ціннісних орієнтацій, що визначають погляди подружжя на життя, пріоритети у стосунках і цілі. Окрім того, збереження сім'ї як соціального інституту та запобігання розлучень також є важливими факторами, які підкреслюють необхідність розвитку корекційної роботи з ціннісними орієнтаціями подружжя.

**Мета.** Вивчення та вдосконалення методів корекційної роботи з ціннісними орієнтаціями подружжя для підвищення психологічного благополуччя сім'ї. Це включає розробку методик, які допомагають подружжю знайти спільні цінності, зрозуміти власні потреби та прагнення партнера, а також досягти гармонії в стосунках шляхом зміцнення емоційного зв'язку і зниження конфліктності.

**Виклад основного матеріалу.** Ціннісні орієнтації подружжя – це сукупність пріоритетів, установок та ідеалів, що формують основу для прийняття рішень та визначають поведінку у повсякденному житті. Емпіричне дослідження показало, що вони відіграють ключову роль у побудові гармонійних стосунків, оскільки сприяють взаєморозумінню та стабільності в сім'ї. Для досягнення психологічного благополуччя подружжя важливою є робота з ціннісними орієнтаціями кожного партнера. Це сприяє розвитку довіри, співчуття та взаємоповаги, що є основними компонентами здорових стосунків [1].

Розроблено методологію, яка дозволяє емпірично дослідити ціннісні орієнтації подружжя та психологічне благополуччя сім'ї. Мета емпіричного дослідження полягає у вивченні взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями

подружжя та їхнім психологічним благополуччям в сім'ї. Для досягнення поставленої мети визначено критерії та показники дослідження. Критерії включають у себе ціннісні орієнтації подружжя.

Проаналізовано індивідуальне консультування, як важливий формат корекційної роботи з подружжям. Цей формат передбачає роботу з одним із партнерів з метою глибокого аналізу особистих установок, переконань, цінностей та того, як вони впливають на стосунки в сім'ї. У рамках індивідуальних консультацій психолог допомагає клієнту усвідомити свої потреби, емоції та очікування від стосунків, розкрити приховані конфлікти чи невіршені питання, що стосуються сімейного життя. Основною перевагою індивідуального консультування є можливість працювати з глибинними психологічними проблемами без тиску з боку іншого партнера. У такому форматі клієнт може відверто обговорювати свої почуття та страхи, що може бути складніше в умовах парної терапії. Консультування дозволяє більш точно виявити, як особисті цінності впливають на сімейне благополуччя, допомагає краще зрозуміти свою роль у конфліктах та спільному житті, а також знайти шляхи до внутрішнього самозбагачення, що призведе до покращення комунікації і стосунків у парі [2].

Розглянуто парне консультування, яке є також ефективним форматом для роботи з подружжям, коли виникає необхідність узгодження ціннісних орієнтацій обох партнерів, покращення їхнього взаєморозуміння та вирішення конфліктів. Цей формат передбачає спільні сесії, де обидва партнери беруть участь у процесі консультування під керівництвом психолога. Основною метою парного консультування є створення безпечного простору для обговорення важливих аспектів сімейного життя, таких як особисті цінності, цілі, потреби та очікування один від одного. Однією з головних переваг парного консультування є можливість працювати з проблемами в режимі реального часу, тобто партнери можуть разом обговорювати конфліктні ситуації, які виникають у їхньому сімейному житті, і негайно отримувати зворотний зв'язок та поради від психолога. Це дозволяє краще розуміти точку зору партнера, знаходити компроміси та працювати над спільними рішеннями для покращення взаємодії [3].

Охарактеризовано групову терапію, як потужний метод корекційної роботи з ціннісними орієнтаціями подружжя, яка проводиться в колективному форматі. Учасниками такої терапії можуть бути кілька пар або індивідуальні клієнти, які мають схожі труднощі у стосунках, конфлікти, або прагнуть покращити взаємодію з партнерами. Основна мета групової терапії полягає в тому, щоб надати подружжю можливість ділитися досвідом, отримувати підтримку від інших учасників групи та навчитися новим підходам до вирішення конфліктних ситуацій. Групова терапія допомагає навчитися слухати партнера, бути більш відкритими та толерантними до різних точок зору, що є важливим у вирішенні конфліктів. Важливо зазначити, що групова терапія також створює простір для емоційної підтримки. Це формує відчуття спільноти, де кожен може поділитися своїми почуттями, проблемами та

страхами. Групову терапію варто використовувати, коли важливо надати подружжю можливість побачити інші способи вирішення конфліктів, отримати зовнішню підтримку або коли необхідно подолати емоційну ізольованість, яку може відчувати кожен з партнерів [3].

Подано характеристику тренінгових сесій, які є також ефективним форматом роботи з ціннісними орієнтаціями подружжя, оскільки поєднують в собі теоретичну частину з активною практикою. Цей формат дозволяє подружжю не тільки говорити про проблеми, а й активно відпрацьовувати нові підходи до взаємодії. Під час тренінгових занять використовуються інтерактивні методи, такі як рольові ігри, моделювання різних ситуацій, вправи на емоційне віддзеркалення та робота в парах або групах. Такий формат корекційної роботи варто використовувати, коли пара не тільки стикається з конфліктами або непорозумінням у сфері цінностей, але й готова активно працювати над вирішенням цих питань. корекційна робота з ціннісними орієнтаціями подружжя може бути виконана в різних форматах, залежно від потреб клієнтів, характеру проблем та можливостей учасників Тренінгові сесії надають можливість не лише обговорювати, але й практично відпрацьовувати навички ефективної комунікації та співпраці [4].

Корекційна робота з ціннісними орієнтаціями подружжя може бути виконана в різних форматах, залежно від потреб клієнтів, характеру проблем та можливостей учасників. Кожен з цих форматів має свої унікальні переваги, які можуть бути адаптовані до конкретних обставин і запитів пари, а також комбінуватися для досягнення максимальної ефективності корекційної програми. Важливу роль відіграє також онлайн-консультування, у свою чергу, пропонує гнучкість і доступність, особливо для тих, хто не має змоги відвідувати особисті зустрічі. Короткострокові інтенсивні програми також є важливими і дозволяють швидко зосередитися на критичних питаннях, тоді як психоедукаційні семінари забезпечують необхідну інформацію. Вибір формату залежить від індивідуальних обставин подружжя, але метою всіх цих підходів є підвищення якості сімейних стосунків, зміцнення емоційного зв'язку та узгодження ціннісних орієнтацій для створення гармонійного середовища в сім'ї [5].

Досліджено ціннісні орієнтації, такі як активний спосіб життя, впевненість у собі, висока цінність щасливого сімейного життя, корелюють з різними аспектами психологічного благополуччя подружжя, такими як сімейна згуртованість, сімейна адаптація та психологічна єдність. Результати дослідження підтверджують важливість узгодженості ціннісних орієнтацій подружжя для стабільності та їхнього психологічного благополуччя.

Робота з ціннісними орієнтаціями та психологічним благополуччям подружжя полягає в розвитку гармонійних сімейних стосунків через корекцію та узгодження життєвих цінностей обох партнерів. Це сприяє покращенню комунікації, емоційної близькості та спільності поглядів на важливі аспекти спільного життя. Основне завдання – допомогти подружжю краще зрозуміти

один одного, усвідомити свої особисті цінності, виявити, чи є між ними узгодженість, і за потреби скоригувати дисонанс у цих поглядах [6].

Підібрано ряд технік для усвідомлення та узгодження цінностей між подружжям, які дозволять побудувати міцний фундамент для гармонійного життя. Вправа «Сімейне дерево цінностей». Ця техніка спрямована на візуалізацію та усвідомлення індивідуальних та спільних цінностей у подружжі.

Вправа «Колесо цінностей», ця вправа допомагає партнерам візуалізувати свої життєві пріоритети та оцінити, наскільки вони є збалансованими в різних сферах життя. Вправа «Баланс цінностей» є також цінним інструментом у досягненні поставлених цілей. У цій вправі партнери визначають, наскільки особисті та сімейні цінності впливають на їхнє життя і як вони можуть бути гармонізовані.

Завдання цих технік полягає в тому, щоб допомогти партнерам усвідомити, як їхні особисті та сімейні цінності впливають на психологічне благополуччя кожного з них і сім'ї в цілому. Це дозволяє виявити можливі конфлікти цінностей, які можуть призводити до напруження, та знайти шляхи для гармонізації і збалансування цих пріоритетів [2].

Розроблено програму психологічного тренінгу, яка спрямована на покращення взаєморозуміння, узгодження життєвих цінностей, розвиток ефективної комунікації та поглиблення емоційної близькості. Програма складається з 5 тренінгових занять й може бути застосована як інструмент для профілактики сімейних конфліктів, розвитку взаєморозуміння, формування узгоджених ціннісних орієнтацій та сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя подружжя [3].

**Висновки.** Ціннісні орієнтації є важливим чинником, який визначає гармонію в сім'ї та стійкість відносин між подружжям. Спільні цінності допомагають створити стабільні й гармонійні стосунки, а їхня відсутність або значні розбіжності можуть призводити до конфліктів і напруженості. Корекційна робота з ціннісними орієнтаціями подружжя сприяє підвищенню психологічного благополуччя в сім'ї, оскільки дозволяє подружжю краще зрозуміти цінності одне одного, сформувані єдині цілі та пріоритети, а також знаходити компроміси у випадку розбіжностей.

Використання методів психологічного консультування, тренінгів і спеціально розроблених вправ допомагає подружжю усвідомити власні цінності та зрозуміти їхню роль у сімейних стосунках. Такі методики зосереджені на розвиткові емпатії, навичок ефективної комунікації та зниженні конфліктності. Проведення корекційної роботи з ціннісними орієнтаціями позитивно впливає на емоційну стабільність і задоволеність подружжя відносинами, що в свою чергу сприяє підвищенню психологічного благополуччя сім'ї загалом. Такі втручання зменшують ризик розлучень і підвищують рівень підтримки й довіри між партнерами.

**Подальші дослідження** в цій сфері можуть зосередитися на вдосконаленні технік корекції ціннісних орієнтацій, а також на вивченні впливу культурних, соціальних та економічних факторів на подружні цінності. Це

дозволить адаптувати методики до різних типів сімей і соціальних умов. Загалом, корекційна робота з ціннісними орієнтаціями подружжя є важливим засобом підтримки психологічного благополуччя сім'ї, зменшення рівня конфліктів і підвищення гармонії в стосунках, що має важливе значення для суспільного благополуччя.

### **Список використаних джерел**

1. Чайка Г. В. Сучасні дослідження психологічного благополуччя (за матеріалами зарубіжних авторів). *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 21. Вип. 17. С. 294-304.
2. Максименко, С. Д., та Татенко, В. О. Основи психологічного консультування та психокорекції. Київ: Академвидав, 2015.
3. Бурлачук, Л. Ф., та Коцюрба, Р. І. Психологічне консультування і психотерапія. Київ: Либідь, 2016.
4. Сафін, О. С. Психологія сім'ї та сімейного консультування. Харків: Ранок, 2017.
5. Шпортун О.М., Матохнюк Л.О. Психологічні особливості ціннісно-сміслових орієнтацій партнерів у цивільному шлюбі. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 13-2. С. 172-179.
6. Сердюк Л.З. Ціннісно-орієнтаційна єдність як фактор психологічної сумісності подружжя. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. Том ІХ, Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. Випуск 12. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2019. С. 268-277.

## **КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКТОР АДАПТАЦІЇ**

**Солонична Наталія,**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Психологія».

Науковий керівник – Сметаняк В. І.,  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри соціальної психології

**Актуальність.** Адаптація є однією з основних проблем сучасної психології, оскільки визначає здатність особистості адаптуватися до постійно змінюваного соціального середовища. Сучасні умови, такі як інформаційний потік та стресові ситуації, ставлять перед людиною завдання ефективно взаємодіяти в соціальній групі. Одним із важливих факторів, що забезпечує адаптацію, є комунікативна компетентність. Вона дає змогу людині адаптуватися до різних соціальних умов і обставин, що виникають у процесі спілкування. Однак, попри актуальність проблеми, дослідження адаптації й

комунікації досі мають низку невирішених питань, зокрема щодо механізмів комунікативної компетентності і її впливу на адаптацію.

**Мета.** Вивчити теоретичні аспекти комунікативної компетентності як психологічного фактора адаптації особистості до соціальних умов.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасне життя вимагає від людини все більших зусиль для адаптації у навколишньому середовищі. Це пов'язано з напругою цього середовища, що підвищується, збільшується обсягом циркулюючої в ній інформації, перенасиченістю стресогенами. Для якісної взаємодії у соціальній групі особливого значення набувають комунікативно-вольові характеристики.

При дослідженні адаптивності людини, більшістю вчених виділяються три її види: біологічний, психологічний та соціальний. Аналіз теоретико-методологічних робіт, у яких розглядається проблема адаптивності як загальної властивості саморегулятивних живих систем, представлених дослідженнями Г. Акофф та Ф. Емеріа, К. Бернар, Г. Сельє та ін., дозволив виділити суттєві ознаки даного феномену і виходячи з цього уточнити значення поняття «адаптивність особистості» [1].

Було визначено, що адаптивність – здатність до внутрішніх (психологічних) та зовнішніх (поведінкових) перетворень, модифікаціям, які спрямовані на збереження чи відновлення врівноважених взаємин особистості із соціальним середовищем в умовах його постійних змін [2].

У загальній психології термін адаптивність розкривається як «психологічний феномен, природа якого вміщує як фізіологічні, так індивідуально-особистісні та соціальні показники людини» [1].

Адаптивність особистості пов'язана з усіма характеристиками соціально-психологічної адаптації, зокрема із захисними адаптивними механізмами, адаптаційними реакціями, адаптованістю, насамперед з її внутрішніми ознаками, про що свідчать роботи А. Маслоу, Ж. Піаже, К. Роджерса, З. Фрейда та ін. [3].

Адаптивність як психологічна властивість визначається через самооцінку «Я образу», емоційну стійкість, саморегуляцію та активність, а зміни в цих компонентах під час адаптації є показником її розвитку.

На думку Роджерса, «адаптивність демонструє тенденцію особистості до реорганізації самої себе та свого ставлення до життя, мобільність по відношенню до нового досвіду та здатність змінювати Я-реальне та Я-ідеальне у напрямку їх зближення» [4].

Адаптивну діяльність особистості визначають її здатність до зовнішніх змін умов середовища та внутрішніх трансформацій, що сприяє успішній самореалізації та професійній діяльності.

З одного боку, під адаптивністю розуміється характеристика поведінки, що відбиває узгодженість цілей та результатів активності людини (функціональний аспект). З іншого боку, адаптивність розкривається як окрема системна властивість індивідуальності, людини, яка виступає як потенція адаптації (особистісний аспект).

Зосереджуючи увагу на аналізі адаптивності в особистісному аспекті, можна зазначити, що вона є стійкою властивістю, яка сприяє внутрішнім і зовнішнім перетворенням для збереження взаємин з соціумом у змінних умовах. Дослідження виявили зв'язок адаптивності з різними рисами особистості, зокрема темпераментом, що визначають її адаптаційні можливості.

Аналіз наукової літератури показав, що проблема адаптації людини у кризі розглядається зарубіжними та вітчизняними вченими неоднозначно. Термін «адаптація» розкривається психологами у відповідності з різними його значеннями залежно від біологічного чи соціального аспекту розгляду у конкретному дослідженні. Незважаючи на те, що проблема адаптації в кризі, не нова, її актуальність зберігається та вимагає підвищеної уваги соціологів, психологів, фізіологів, гігієністів, лікарів та ін.

Феноменом адаптивності займалися багато вчених, водночас питання вивчення адаптивності не завершено, що обумовлено різними новими впливами соціуму на сучасну особистість. З позиції індивідуально-особистісного підходу адаптивність інтерпретується і як особистісна властивість, що визначає здатність людини до адаптації, та як рівень її пристосованості до даного середовища (внаслідок цього, поняттям адаптивності нерідко замінюють поняття адаптованості, яке відбиває результативність процесу адаптації).

Людське життя безпосередньо пов'язане зі спілкуванням, сфера якого є тим фокусом, де зливаються як неминущі, так і миттєві людські проблеми. Однією із актуальних проблем є ефективне спілкування між суб'єктами [5].

Структура комунікативної компетентності складається з кількох компонентів. Першим є когнітивний компонент, що передбачає наявність знань, що дозволяють орієнтуватися в соціальних ситуаціях. Це здатність розуміти соціальні правила, інтерпретувати невербальні сигнали, а також прогнозувати реакції інших людей. Другим компонентом є емоційний, який включає емоційну чутливість, емпатію та здатність до самоконтролю. Цей компонент дозволяє людині підтримувати гармонійні стосунки, навіть у стресових ситуаціях. Третій компонент – поведінковий, включає практичні навички спілкування, зокрема вербальні та невербальні способи взаємодії, а також здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

На основі проведеного аналізу теоретичних підходів до проблеми, що вивчається, можна стверджувати, що на розвиток і прояв комунікативної компетентності впливає широкий спектр різних факторів: риси характеру (конфліктність, товариськість, емпатія), мотиваційні тенденції (уникнення конфлікту - співпраці – придушення; спрямованість на людей, на справу, на себе; продуктивна або прагматична спрямованість та ін.); локус контролю (інтернальність/екстернальність), емоційна стійкість, характеристики особистості, що трактуються різними авторами як психологічна проникливість, соціально-перцептивна компетентність, рівень розвитку соціального інтелекту, співвідносні зі здатністю правильно розпізнавати соціальний контекст ситуації, орієнтуватися в ній, правильно інтерпретувати людей тощо; соціально-

психологічні знання, особливо у сфері міжособистісного спілкування та взаємодії людей; наявний досвід рольового спілкування у різних ситуаціях [6].

Необхідно відзначити значну роль досвіду міжособистісного спілкування, який з одного боку, соціальну і включає інтеріоризовані норми та цінності конкретного суспільного середовища, з іншого боку – індивідуальний, оскільки ґрунтується на індивідуальних особливостях та психологічних подіях особистого життя.

**Висновки.** Комунікативна компетентність є важливим психологічним фактором адаптації особистості в соціальному середовищі. Вона включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які забезпечують ефективну взаємодію з іншими людьми. Розвиток цих компонентів через тренінги та практичну діяльність сприяє підвищенню адаптивності особистості. В умовах кризових та екстремальних ситуацій комунікативна компетентність стає важливим ресурсом для адаптації та підтримки психологічного благополуччя.

### Список використаних джерел

1. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* Львів, 2014. Вип. 1. С. 234-242.

2. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

3. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами.* 2014. № 11. С. 194-207. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop\\_2014\\_11\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2014_11_17) (дата звернення: 18.10.2024).

4. Луппо С. Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч. посіб. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2020. 96 с.

5. Стеценко Н. М. Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця. *Педагогічний альманах.* 2016. Вип.29. С.185-191.

6. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* Т. 1. 2014. С. 103-107.



# ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ЮНОСТІ

**Федис Наталія,**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Гринчук О. І.,  
кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри соціальної психології

**Актуальність.** У сучасному світі, що динамічно розвивається, зростає необхідність у самоактуалізації юних особистостей як процесу усвідомлення власної індивідуальності, цінностей і професійних інтересів. Від рівня розвитку цих якостей у старшокласників залежить майбутня якість соціального та економічного життя країни, особливо в контексті післявоєнної відбудови України. Посилення уваги до проблеми самоактуалізації особистості, на наш погляд, пояснюється розумінням її визначальної ролі в життєдіяльності не лише окремої людини, а й суспільства загалом.

**Мета.** Дослідження гендерних особливостей самоактуалізації особистості в період ранньої юності.

**Виклад основного матеріалу.** Самоактуалізація – це внутрішня активність суб'єкта, метою якої є виявлення потенційних можливостей, цінностей і смислів. Результатом такої активності є осягнення власної унікальності, цінності та життєвого призначення, становлення людини як суб'єкта власної життєдіяльності [3].

Теоретичний аналіз проблеми самоактуалізації дозволив виділити два основних підходи до дослідження цього процесу в зарубіжній психології: психодинамічний та гуманістичний. Дослідники психодинамічного напрямку (А. Адлер, Е. Еріксон, Е. Фромм, К.Г. Юнг) вважають самоактуалізацію процесом особистісного зростання, який включає подолання комплексу неповноцінності та захисних механізмів і спрямований на досягнення цілісності та зрілості особистості. У межах гуманістичного напрямку (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл) самоактуалізація розглядається як вроджена мотивація, притаманна кожній людині, яка розвивається за наявності сприятливих умов. Сучасні науковці М. Кольтко-Рів'єр, Дж. Голд, І. Івтзан підкреслюють, що самоактуалізація відображає рівень розвитку самосвідомості, наявність внутрішніх ресурсів для самореалізації та здатність до вольового управління життєвими обставинами й подолання труднощів.

Цей феномен є складним і багатограним, тому його неможливо вирахувати як одновимірну величину. Основними проявами самоактуалізованої особистості є: автономність, спонтанність, аутосимпатія, вміння бути «тут і тепер», висока потреба у пізнанні, захопленість справою, наявність системи ціннісних орієнтацій та цілей, чуйність до почуттів і потреб інших, креативність [2]. Така особа живе повним життям, є зрілою, сповна

функціонуючою, самостійною і самодостатньою, є автором свого життя, і сама детермінує власну життєдіяльність.

В ранній юності, яка охоплює період від 14 до 17 років, процес самоактуалізації стає особливо інтенсивним, оскільки особистісне (яким бути?) та професійне (ким бути?) самовизначення, пізнання власного «Я», кола своїх інтересів й можливостей. В якості основного новоутворення юнацького віку виступає зміна особистісних просторів, формування «Я-концепції», становлення самосвідомості [1].

Аналіз результатів дослідження показав, що у хлопців та дівчат переважає середньо-низький рівень самоактуалізації та ще недостатньо сформовані властивості самоактуалізованої особистості, усі показники сенсожиттєвих орієнтацій знаходяться на низькому рівні.

У дослідженні процесу самоактуалізації особистості важливо враховувати гендерні особливості юнацького віку: більшість респондентів має фемінний тип психологічної статі, що вказує на переважання таких рис, як чуйність, емоційність, поступливість, м'якість і здатність до емпатії. Старші підлітки не до кінця усвідомлюють або пригнічують власні гендерні характеристики.

Ми виявили слабку кореляцію між гендерними характеристиками та рівнем самоактуалізації. Зокрема, фемінність у чоловіків незначною мірою впливає на креативність, гнучкість у спілкуванні, цінності, здатність бути «тут і тепер» та контактність. Автономність та спонтанність корелюють із рівнем маскулінності як у жінок, так і у чоловіків. У дівчат більш високий рівень маскулінності сприяє розвитку контактності та гнучкості в спілкуванні, тоді як фемінність пов'язана зі здатністю перебувати «тут і тепер» і позитивним сприйняттям людської природи.

Результати дослідження вказують на необхідність оптимізації процесу самоактуалізації особистості в ранньому юнацькому віці, спрямованої на розвиток більш гнучкої особистості, що поєднуватиме традиційні жіночі та чоловічі риси. Основною ідеєю є формування андрогінності у старших підлітків, що включає усвідомлення та подолання гендерних стереотипів, розвиток і баланс маскулінних та фемінінних рис, розширення рольового репертуару, а також участь у творчій та соціальній діяльності.

**Висновки.** Розвиток потенціалу юної особистості можливий лише у підтримуючому середовищі, яке заохочує індивідуальність, враховує гендерні особливості та стимулює багатогранний розвиток. Таке середовище не лише сприяє розкриттю унікальних здібностей, але й створює умови для самоактуалізації – досягнення гармонії між внутрішнім «я» та зовнішнім світом. Врахування гендерної рівності та індивідуальних особливостей допомагає молодій особистості впевнено йти до своїх цілей, розвиваючи стійкість, емпатію та самоповагу.

### Список використаних джерел

1. Грись А.М., Максименко М.Ю., Моторна Т.М. Емоційні чинники самоактуалізації як механізм активації особистісних ресурсів. *Актуальні проблеми психології*. 2018. № 18.
2. Маслоу А. Самоактуалізація. Психологія особистості. Тексти. К., 1982. С. 108–117.
3. Старинська Н.В. Структура особистісних властивостей самоактуалізованої особистості студентів. *Проблеми сучасної психології: Зб. наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І.Огієнка*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. С. 566–577.

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

**Фурман Анастасія,**

IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Дитяча психологія та психологічна практика».

Науковий керівник – Хабайлюк В. В.,  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри соціальної психології

**Актуальність.** Самооцінка – це відношення людини до самої себе, своїх можливостей, рис характеру та соціального статусу. Вона є ключовим регулятором поведінки, що визначає взаємини з оточуючими, рівень критичності та вимогливості до себе, а також ставлення до успіхів і невдач. Підлітковий вік характеризується інтенсивним формуванням самооцінки, активним розвитком самосвідомості й увагою до внутрішніх психічних процесів, таких як емоції та потреба в самопізнанні. Перехід від молодшого шкільного віку до підліткового супроводжується кризовими явищами, які спричиняють різкі зміни у самооцінці. Таким чином, самооцінка значно впливає на самопочуття підлітків, результативність діяльності, життєве самовизначення та подальший розвиток особистості.

**Мета.** Вивчення взаємозв'язків між самооцінкою та міжособистісними відносинами з дорослими і однолітками у підлітковому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття «самооцінка» у різних авторів трактується схожим чином. У більшості досліджень її розглядають як особливу складову психіки, центр усвідомленого «Я», з яким особистість ототожнює себе. Самооцінка пов'язана з рівнем прагнень і є частиною структури людських потреб. Вона виступає формою саморегуляції, яка визначає спрямованість і інтенсивність активності людини, її ставлення до навколишнього світу, інших людей і самої себе, а також слугує кінцевим результатом її досягнень.

Термін «самооцінка» вперше ввів У. Джеймс, визначивши його як «образ самого себе» в структурі особистості. У своїй теорії Джеймс виділив три

ключові компоненти структури особистості: перший – основні елементи особистості, другий – емоції та почуття, пов'язані з цими елементами (самооцінка), третій – дії, що впливають з цих елементів.

Розвиток самооцінки залежить від думок і оцінок оточення, а також від здобутих, хоча й нерідко суперечливих, психологічних знань. Проте ключовими факторами, що впливають на формування самооцінки, є:

Реальні досягнення та успіхи людини у її діяльності;

Рівень вимог, які людина ставить перед собою.

Також У. Джеймс запропонував формулу, що описує самооцінку:

**САМООЦІНКА = УСПІХ / РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ**

З точки зору автора, «успіх» – це те, чого людина досягла, а «рівень домагань» – це її очікування або цілі, які вона прагнула реалізувати. Самооцінка значною мірою визначається рівнем вимог до себе, сприйняттям власної особистості, здатністю використовувати свої навички та досягати поставлених результатів.

Теорія «дзеркального Я» Ч. Кулі підкреслює важливість позитивного ставлення значущих інших як ключового чинника формування самооцінки, що теж є актуальним для підліткового віку. Серед чотирьох основних джерел соціальної підтримки – батьків, учителів, однокласників і близьких друзів – найбільший вплив на самооцінку підлітків мають підтримка з боку батьків та ставлення однолітків [4].

Формування самооцінки у підлітків відбувається в умовах зростання значення зовнішніх оцінок, водночас підвищується орієнтація на власні критерії та стандарти. Підлітковий вік супроводжується формуванням нової самосвідомості та трансформаціями в Я-концепції, які спрямовані на самопізнання й розуміння власної особистості. Найсуттєвіші зміни відбуваються в змістовній стороні самооцінки підлітків. Вони переходять від фрагментарного уявлення про себе до більш цілісної та багатовимірної Я-концепції. У старшому підлітковому віці з'являється здатність аналізувати різні аспекти своєї особистості, об'єктивно оцінюючи як сильні, так і слабкі сторони [2]. У цей період підлітки часто відчують незадоволення собою, а також починають оцінювати себе не лише через призму вимог дорослих, але й відповідно до власних критеріїв [1].

Самооцінка формується в результаті досвіду взаємодії з оточенням, зокрема в сім'ї та школі, і тісно пов'язана з особистим сприйняттям себе та усвідомленням власної цінності. Її розвиток залежить від успіхів у різних сферах діяльності, формування відповідальності та здатності до адаптації. Важливу роль у становленні самооцінки відіграють також процеси статевого дозрівання, перегляд соціальних ролей і когнітивний розвиток.

Якість міжособистісних стосунків підлітка з однолітками безпосередньо впливає на рівень його самооцінки. Нестача позитивної уваги та підтримки може сприяти формуванню негативного ставлення до себе [4]. В об'єднанні та спілкуванні з однолітками підлітки намагаються знайти необхідне емоційне тепло, розуміння, визнання власної значущості, партнерство. Усвідомлення

групової приналежності, солідарності формує у них почуття емоційного благополуччя та стабільності.

В підлітковому віці прагнення до самостійності, емансипації від дорослих, звільнення від їх контролю та опіки загострюється, що виявляє та посилює суперечності сімейних стосунків. Підліткам необхідні батьківська любов, турбота, підтримка, але вони відкидають постійний контроль, байдужість, ворожість, гіперопіку чи втручання в особистісний простір. В цей період батькам необхідно перебудувати стиль взаємодії з дитиною, прийняти її почуття дорослості.

Усвідомлення та узгодження протилежностей в різних аспектах самооцінки сприяє гармонійному розвитку особистості, її психологічному здоров'ю та конструктивній спрямованості. Самоконтроль поведінки розвивається на основі позитивного самовідношення, уявлень про себе і про свої можливості, досвіду досягнення успіхів в значущих сферах діяльності

**Висновки.** Самооцінка є багатограним феноменом і належить до базових характеристик особистості. Вона охоплює різні аспекти: людина отримує уявлення про себе через взаємодію з оточенням та власну діяльність, що допомагає їй усвідомити свої якості й вчинки. Ставлення людини до самої себе є одним із ключових елементів її світосприйняття, яке відіграє важливу роль у структурі особистості. Вона виконує важливі регулювальну та захисну функції, впливаючи на поведінку, активність, розвиток особистості й взаємини з оточенням. Рівень домагань, пов'язаний із майбутньою діяльністю підлітків, тісно корелює з їхньою самооцінкою.

### Список використаних джерел

1. Безушко В. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. Вип. 34. С. 214-216

2. Мостова, І., & Кушніренко, К. ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. 68(4), С. 107–112. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-107-112> (дата звернення: 11.10.2024).

3. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: *Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже*. Кропивницький. 2021. С. 137-139.

4. Ратушний, О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2022 № 4. С. 74–79. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v4i.7430> (дата звернення: 18.10.2024).

## КЛІНІЧНА ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

### СПРИЙНЯТТЯ ОБРАЗУ ТІЛА У ЛЮДЕЙ З ЧАСТКОВОЮ ЧИ ПОВНОЮ ВТРАТОЮ ЗОРУ

**Нетреб'як Уляна,**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Гасюк М. Б.,  
кандидатка психологічних наук, завідувачка  
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

**Актуальність.** Проблема роботи з пацієнтами з набутою повною чи частковою втратою зору надзвичайно складна з огляду на роль органів зору для сприйняття світу й формування уявлень та ставлення до себе людиною. Виклики, які постали перед психологами, надзвичайно зросли через повномасштабну війну, адже зросла кількість травмованих людей різних вікових груп, як військових, так і цивільних. Актуальність дослідження зумовлена нагальною потребою створити ефективні психологічні методи терапії для реабілітації людей з набутою травматичною повною чи частковою втратою зору.

**Мета.** Опрацювання, аналіз і узагальнення теоретичних праць у тематиці образу тіла у людей з набутою травматичною повною чи частковою втратою зору й розкриття психологічних аспектів, пов'язаних з усвідомленням власного тіла, самооцінкою та формуванням позитивного ставлення до себе серед цієї категорії пацієнтів.

**Виклад основного матеріалу.** Серед фундаментальних понять у психології образ тіла є одним з найважливіших, адже має вагоме прикладне значення у таких галузях як клінічна психологія, реабілітаційна психологія, спортивна психологія, соціальна психологія та багатьох інших. Сучасні психологічні дослідження передовсім спрямовані на вивчення та аналіз взаємозв'язків між сприйняттям індивіда свого образу тіла та самооцінкою, впливом на соціальну адаптацію та самоактуалізацію особистості.

Важливим для психологічного наукового дискурсу став 1935 рік, коли П.Шилдер, австрійський психіатр і психоаналітик, вперше ввів у наукову практику поняття «образ тіла» як термін у психології. Дослідження цього явища П. Шилдер виклав у праці «The Image and Appearance of the Human Body», де ключовим аспектом стали процеси формування образу тіла, фактори, що впливають на сприймання «тілесного Я» та вплив цього феномену на функціонування психіки людини.

Одним з перших дослідників, які активно вивчали сприйняття «тілесного Я» був французький філософ Моріс Мерло-Понті, який в своїх наукових

працях, зокрема у книзі «Феноменологія сприйняття» (фр. «Phénoménologie de la perception») 1945 року, досліджував природу сприйняття людини, включно зі сприйняттям тіла. Взявши за основу наукові праці П. Шилдера як основоположника поняття «образ тіла» в психології, Мерло-Понті досліджував концепт сприйняття себе і світу, який формується на основі тілесності й зробив висновок, що тіло виступає як основний інструмент, як засіб не лише для формування уявлень про себе, але й для сприйняття світу [2].

У науковому психологічному дискурсі термін «образ тіла» є багатокомпонентним складним поняттям, що передбачає як фізіологічну складову, яка визначає сприйняття тіла та його частин, їх відчуття в просторі, зміни позиції тіла в динаміці, усвідомлення просторової орієнтації, сприйняття таких відчуттів як біль, тиск, температура, дотик, так і психологічну складову, яка визначає почуття і сприйняття образу тіла суб'єктивно, через емоційний аспект, який пов'язаний з такими відчуттями як, наприклад, сором, задоволення, страх, огида. Окрім зазначених компонентів, які залежать від персональних особливостей індивіда, варто брати до уваги соціальні та культурні норми конкретного часу, які також впливають або й детермінують сприйняття образу «тілесного Я» в позитивному чи негативному контексті.

Обставини повномасштабної війни в Україні, що триває, безпосередньо впливають на актуальність досліджень, спрямованих на перцепцію індивідом «тілесного Я», зокрема в контексті аномально високого зростання рівня інвалідизації населення різних вікових груп, як цивільного так і військовослужбовців. Внаслідок бойових дій, вагомий відсоток травматизму населення припадає на ампутації, ушкодження з порушенням чи втратою зорових функцій, різні види опіків, внаслідок яких залишається значний косметичний дефект. Всі ці травми ведуть до незворотніх змін схеми тіла та функціонування людини, що, наголосимо, є базовою основою для сприйняття себе і світу.

Різноступеневі травми органів зору, зокрема ті, які ведуть до повної втрати функції, детермінують пріоритетність пошуків нових й водночас актуалізацію наявних реабілітаційних практик. Для офтальмологів, психологів та психотерапевтів України реабілітація цивільних та військових, що отримали травму і набули сліпоту є наразі головним викликом. Специфіка та масштаб цього виклику вимагають об'єднання як впровадження інновацій у медичній офтальмологічній сфері, так і ефективного залучення психологів з метою створення комбінаторних методів реабілітації, включно з експериментальними.

Дослідженнями специфіки психології незрячих людей протягом усієї наукової діяльності здійснює професор Запорізького національного університету Є. А. Клопота, який став першим незрячим доктором психологічних наук в Україні. Його науковий доробок справив фундаментальне значення для досліджень психології незрячих, оскільки він поєднав науковий підхід і водночас репрезентацію досвіду особи з зоровою дисфункцією. У своєму дослідженні «Особливості формування «Я – образу» в осіб з вадами зору» Є. А. Клопота звернув увагу на конфлікт, який виникає у сприйнятті

образу «здорової людини та «людини з тростиною» та формує уявлення про «тілесне Я» у особистості, яка втратила зорову функцію, як належність до категорії людей з інвалідністю [1]. Набута зорова депривація впливає на самосприйняття деструктивно, при чому це може виявлятися як в переоцінці, так і в недооцінці власних можливостей. Крім того, на формування «Я-образу» незрячої особистості впливають і соціальні стереотипи щодо сліпоти та стигматизація таких осіб, досі поширені у суспільстві. Втрата зору починає бути для індивіда визначальним фактором автоперцепції. Цей фізіологічний дефект вносить зміни в психологічне сприйняття «образу тіла» і «реальне Я» особистості, і, як результат, вона відчуває себе не такою як інші, що призводить до неприйняття свого нового «Я-образу». У незрячих досліджуваних виявлено тенденцію до надмірного покладання на інших людей, уникнення відповідальності за власне здоров'я і життя, невизначеність свого місця і ролі у житті, невпевненість у майбутньому. Незрячі вважають хворобу, у тому числі свій дефект – ваду зору – результатом випадку, волі обставин, а не власних дій, і тому мають надію на одужання за допомогою інших людей чи зовнішніх обставин.[1]

Дослідження, покликані розкрити проблематику сприйняття образу тіла після набутої втрати зору, набули нової актуальності з початком війни в Україні 2014 року, оскільки ті, що відбувалися в мирний період, стають недостатніми або менш релевантними. Сучасні виклики, пов'язані з повномасштабним вторгненням, потребують подальшого поглиблення знань цієї проблематики, адже як зазначає в своїй праці Є. А. Клопота причина, обставини при яких було набуто дефект відіграють важливу роль [1] для формування реабілітаційного потенціалу людини. В умовах тривання війни ці обставини можуть кардинально відрізнятись залежно від категорії, до якої належить особа з травмою зору: військові, цивільні, медичний персонал, діти і т. д., механізму отримання травми тощо.

Зважаючи на проаналізовані матеріали, ми б хотіли запропонувати залучення в дослідження образу тіла у людей з набутою травматичною повною чи частковою втратою зору методу case study, який видається доречним та перспективним для оптимізації і збільшення ефективності психологічної реабілітації осіб з набутою травматичною повною чи частковою втратою зору. Цей метод дозволяє глибоко вивчити анамнез та особливості набуття травми зору, відтак здійснювати більш індивідуалізований підхід до кожного пацієнта.

**Висновки.** Сучасні реалії стимулюють розвиток реабілітології, створено спеціальні реабілітаційні центри, де працюють мультидисциплінарні команди, що складаються з лікарів різних спеціальностей, психологів, реабілітологів та інших фахівців. Робота лікаря-офтальмолога буде полягати в збереженні залишкових зорових функцій, якщо це можливо, а також ефективного протезування, якщо орган втрачено, натомість психолог концентрується на збереженні ментального здоров'я та поверненні позитивного сприйняття образу тіла. Реабілітаційна психологія найчастіше послуговується такими терапевтичними інструментами як КПТ, гештальт-терапія, тілесно-орієнтована



терапія, арт-терапія, сімейна терапія та ін. Впровадження методу case study стане ще однією перевагою як в дослідженнях, так і в практичному інструментарії, що уможливить розроблення персонального реабілітаційного плану для кожного пацієнта. Замість загальних стратегій, які можуть не враховувати індивідуальні потреби та особливості, цей метод дозволяє створити план дій, який оптимально відповідає конкретним потребам та можливостям кожного пацієнта. Це сприяє більш успішній адаптації до нових умов та покращенню якості життя пацієнтів та реабілітації загалом.

Таким чином, використання методу case study у психологічній реабілітації осіб з втратою зору може значно покращити результати та забезпечити їм необхідну підтримку та допомогу у процесі адаптації до нових умов та життя в цілому.

### Список використаних джерел

1. Клопота Є. «Особливості формування «Я-образу» в осіб з вадами зору: дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Харківський національний ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2004.
2. Остапенко О., Ляшенко О. Теоретичні основи розуміння поняття «образ тіла» у психологічній науці. Київ. 9 с. URL: <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1372> (дата звернення: 17.09.2024).
3. Schilder P. (1999). The image and appearance of the human body. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315010410> (дата звернення: 11.08.2024).
4. Merleau-Ponty M. «Phenomenology of Perception» Taylor & Francis 2013, 610 p.

## МОЖЛИВОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ РИЗИКИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ САМОПОЧУТТЯ ТА ЗДОРОВ'Я ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

**Олійник Оксана,**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Іванцев Н. І.,  
кандидатка психологічних наук, доцентка  
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

**Актуальність.** Епоха високих технологій, що прийшла з XXI століттям, перенесла комунікацію, встановлення зв'язків, обмін інформацією у цифровий формат. На сьогодні Інтернет як інформаційна мережа проник у більшість родин, пропонуючи багато варіантів для самореалізації та взаємодії, особливо завдяки соціальним мережам, які стали надзвичайно затребуваними. Соціальні мережі стали важливою частиною життя молоді.

Завдяки популярності соціальних платформ, зросла зацікавленість у вивченні впливу такого середовища на психологічне самопочуття та здоров'я. Можливості, які відкривають соціальні мережі, часто супроводжуються ризиками, що потребують ретельного аналізу.

**Мета.** Теоретичний аналіз та дослідження проблеми впливу соціальних мереж на психологічне самопочуття та здоров'я осіб підліткового віку із акцентом на виявлення позитивних аспектів та потенційних загроз.

**Виклад основного матеріалу.** Соціальні мережі надають сучасній молоді безліч можливостей для підтримки контактів з ровесниками та пошуку спільнот за інтересами, доступ до навчальних матеріалів та мотиваційного контенту. Сучасні онлайн-платформи допомагають створювати відчуття належності до соціуму, що позитивно впливає на розвиток соціальних навичок та надає емоційну підтримку. Для осіб підліткового віку, які мають проблеми у взаємодії, деякі труднощі у комунікації – це дуже важливо [3].

Окреслені можливості підтверджують, що соціальні мережі можуть мати позитивний вплив при відповідальному їх використанні. Проте, аналітичне узагальнення результатів зарубіжних та вітчизняних досліджень свідчить і про інше. Незважаючи на те, що соціальні мережі мають потенціал для позитивного впливу, як-от підтримка стосунків і доступ до інформації, але вони також несуть значні ризики для психологічне самопочуття та здоров'я підлітків.

У колективній роботі американських дослідників J. Twenge, G. Martin, W. Campbell, яка присвячена аналізу психічного здоров'я підлітків і молодих людей, було виявлена динаміка зростання тривожності та депресії. Автори припускають, що соціальні мережі, смартфони та Інтернет можуть сприяти зростанню психічних проблем через постійні порівняння з іншими та кібербулінг. Науковці з Норвегії С. Andreassen, Т. Torsheim, G. Brunborg, S. Pallesen у своїй праці підкреслюють, що 20–30% підлітків демонструють ознаки залежності від соціальних мереж, проявляючись у вигляді постійного бажання перевіряти свій профіль, страху пропустити важливу подію і розриву соціальних зв'язків у реальному житті. У розгорнутому дослідженні, яке проводилося у країнах Великій Британії, США та Австралії, продемонстровано результати взаємозв'язку надмірного використання соціальних мереж та схильності до почуття самотності серед підлітків. У висновку авторів, віртуальна комунікація не завжди компенсує відсутність реальних стосунків [4; 5; 6; 7].

У сучасній вітчизняній психології теж активно розвиваються дослідження проблеми впливу соціальних мереж психологічне самопочуття та здоров'я молоді. Зокрема, дослідження І. Гояна та Т. Данилової свідчить, що постійне порівняння себе з іншими користувачами Інтернету може призвести до зниження самооцінки, депресивних симптомів та стресу серед підлітків та молодих людей. Як зазначає дослідниця Ю. Асєєва, залежність від он-лайн-простору — це постійна потреба в Інтернеті, що призводить до соціальної дезадаптації та психологічних проблем. Про кібербулінг наголошує у своєму дослідженні Є. Гіденко. Активно розповсюджуючись через соціальні мережі,

кібербулінг, на думку автора, є основним чинником розвитку депресивних симптомів у підлітків. Крім того, українська дослідниця Л. Березовська встановила, що тривале перебування в соціальних мережах має прямий зв'язок з емоційним станом, самооцінкою та психологічним благополуччям підлітків, зумовлюючи зниження рівня психологічного благополуччя, а порівняння себе з іншими користувачами збільшує рівень тривожності у осіб даної вікової категорії [1].

Таким чином, соціальні мережі створюють для підлітків низку серйозних психологічних викликів, а саме: призводять до порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів, викликаючи відчуття меншовартості і негативно впливати на самооцінку; довготривале перебування в соціальних мережах пов'язане з підвищенням рівня тривожності та розвитку депресивних симптомів, зокрема внаслідок кібербулінгу; регулярне використання соціальних мереж слугує виникненню інтернет-залежності, розвитку адиктивної поведінки, що негативно впливає на загальний стан здоров'я.

**Висновки.** Психологічні ризики від використання соціальних мереж серед підлітків потребують уважного контролю. Постійний доступ до онлайн-простору може спричиняти депресію, тривожність, соціальну ізоляцію та порушення самооцінки. Враховуючи вразливість підлітків, необхідно розвивати здорові стратегії використання соціальних мереж, обмежувати час онлайн, навчати критичному мисленню та підтримувати реальні соціальні контакти. Важливість батьків, педагогів та психологів у цьому процесі є суттєвою для запобігання психологічним проблемам.

### Список використаних джерел

1. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73). № 4. 2023. С.60-66.
2. Тимошенко Є. О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки: зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених*. Запоріжжя: ЗДМУ, 2022. С.117–118.
3. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників*. Суми: Сумський державний університет, 2021. С.413–417.
4. Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110 (2), 501–517. URL: <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517> (дата звернення: 19.08.2024).

5. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). The impact of social media on social isolation and loneliness in adolescents. *Journal of Adolescence*, 80, 89-97. URL: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010> (дата звернення: 10.08.2024).

6. Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). They Are Happier and Having Better Lives than I Am: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15 (2), 117–121.

7. Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Eternal Adolescence? Changes in Depression and Anxiety Across Generations in the United States, 2008-2017. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 46-60. URL: <https://doi.org/10.1177/2167702617727085> (дата звернення: 22.08.2024).

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ**

**Хім'як Вікторія,**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Шкраб'юк В. С.,  
кандидатка психологічних наук, доцентка  
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

**Актуальність.** Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозним психічним станом, що розвивається у військовослужбовців через пережиті бойові дії. Враховуючи сучасні реалії, особливо актуальним є розробка дієвих методів психологічної допомоги, спрямованих на подолання цього розладу, відновлення психічного здоров'я та інтеграцію військових у мирне життя.

**Мета.** Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективні підходи до психологічної допомоги військовим із ПТСР.

**Виклад основного матеріалу.** Посттравматичний стресовий розлад – це тривале порушення психіки, що виникає внаслідок переживання екстремального стресу (бойових дій, травм, втрат).

Основними проявами є:

- 1) повторювані спогади травми («флешбеки»);
- 2) уникання ситуацій, що нагадують про травму;
- 3) емоційна ізоляція, підвищена тривожність, агресивна поведінка.

ПТСР у військових супроводжується високим рівнем тривоги, відчуттям провини за виживання, соціальною ізоляцією та підвищеною агресивністю. Такі симптоми значно ускладнюють адаптацію до мирного життя.

Розуміння специфіки ПТСР у військовослужбовців є ключовим для розробки ефективних програм психологічної реабілітації. Професійна допомога може включати когнітивно-поведінкову терапію, групову терапію,

медикаментозне лікування та інші методи, які допомагають ветеранам інтегрувати свій досвід, зменшити симптоми та повернутися до мирного життя.

Окрім професійної допомоги, важливою є підтримка з боку суспільства та родини. Розуміння, співчуття та створення безпечного середовища для ветеранів можуть значно полегшити процес їхньої адаптації до мирного життя. Важливо також сприяти розповсюдженню інформації про ПТСР, щоб зменшити стигматизацію та забезпечити доступ до необхідних ресурсів для всіх, хто постраждав від війни.

Враховуючи складний період адаптації військовослужбовців, який може ускладнитися посттравматичним стресовим розладом, ми розробили список рекомендацій для сімей, спрямованих на поліпшення стосунків. Рекомендації для сімей:

- 1) Забезпечення емоційної підтримки та розуміння, уникнення тиску.
- 2) Навчання способам розпізнавання тригерів та реагування на них.
- 3) Рекомендації для психологів:
- 4) Створення безпечного середовища для роботи з травмами.
- 5) Використання інтегративного підходу, що включає індивідуальні та групові сесії.

**Висновки.** Вчасна діагностика та комплексний підхід до лікування ПТСР можуть значно покращити якість життя військовослужбовців, які пройшли через важкі випробування війни, та допомогти їм знайти свій шлях до відновлення та спокою.

### Список використаних джерел

1. Агаєв Н. А., Кокурн О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2. Алещенко В.І., Сафін О.Д., Потапчук Є.М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Методичний посібник для офіцерів, професорсько-викладацького складу, слухачів і курсантів ЗС України. Київ : Вища школа, 2017. 134 с.

3. Бандурка І. О. Вплив військового конфлікту на прояви насильства в родині та громаді. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. К.: Агентство «Україна». 2015. С. 14-22.

4. Белшер Б.Е., Ауербах Бук Є., Еватт Д., Смоленський Д.Дж., Ши М.Т., Отто Дж.Л., Розен К.С., Шнурр П.П. Терапія, орієнтована на сьогоднішній день (РСТ) для посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дорослих. Кокранівська база даних систематичних оглядів. 2019. № 27. С. 336–339.

5. Безшейко В. Г. Ефективність короткотривалих психологічних інтервенцій при посттравматичному стресовому розладі. *Архів психіатрії*. 2016. № 1. С. 12–16

6. Бриндіков Ю. Л. Теоретичні та практичні основи організації реабілітаційної діяльності з комбатантами : метод. посіб. Хмельницький: Вектор, 2017. 172 с.

7. Везерс Ф. В., Бовін М. Дж., Лі Д. Дж., Слоун Д. М, Шнурр П. П., Калупек Д. Г., Кін Т. М., Маркс Б. П. Шкала посттравматичних стресових розладів, керована лікарем, для DSM-5 (CAPS-5): розвиток і початкова психометрична оцінка у військових ветеранів. Психологічна оцінка. 2018. № 30 (3). С. 383–395.

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

**Бігун Христина,**

IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Климишин О. І.,  
докторка психологічних наук,  
професорка кафедри психології розвитку

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку українського суспільства відбуваються масштабні трансформації у соціально-економічній, політичній та культурній сферах, що призводить до переосмислення традиційних цінностей, норм та моральних засад. Ці зміни суттєво впливають на процес становлення особистості, створюючи додаткові виклики для професійного та особистісного самовизначення молоді.

У сучасній психологічній науці феномен самовизначення особистості розглядається як комплексний процес, що включає активний пошук людиною свого місця в системі соціальних відносин, формування життєвої позиції та професійних перспектив, а також перехід від уніфікованої ролі учня до різноманітних соціальних ролей. Молодь відіграє ключову роль у забезпеченні стабільного розвитку українського суспільства, тому дослідження особливостей професійного вибору є важливим напрямком психологічного аналізу особистості.

**Мета.** Означити психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників.

**Виклад основного матеріалу.** Історичний аналіз проблематики професійного самовизначення демонструє її актуальність протягом багатьох століть. Особливої уваги заслуговує новаторська праця іспанського дослідника Хуана Урте "Дослідження здібностей до наук" (1575 р.), де вперше було запропоновано системний підхід до вивчення індивідуальних здібностей для оптимального професійного вибору. Примітно, що автор висловлював прогресивні для свого часу ідеї щодо необхідності організації професійного вибору на державному рівні.

Аналізуючи еволюцію професійного середовища, варто відзначити стрімке зростання різноманітності професій, що супроводжує розвиток суспільного поділу праці. Сучасні дослідження демонструють вражаючу динаміку: більше половини актуальних сьогодні професій та спеціальностей не існували ще три десятиліття тому. Це пов'язано з появою нових галузей виробництва, технологічними інноваціями та трансформацією соціально-економічних відносин.

У сучасній науковій літературі сформувалося декілька фундаментальних підходів до розуміння сутності професійного самовизначення. *Соціологічний підхід* розглядає його як систему завдань, які суспільство ставить перед особистістю, акцентуючи увагу на соціальній детермінації професійного вибору. *Соціально-психологічний напрям* фокусується на процесі поетапного прийняття рішень, через який особистість формує баланс між власними можливостями та об'єктивними вимогами системи розподілу праці. Особливої уваги заслуговує *диференційно-психологічний підхід*, який розглядає професійне самовизначення як процес формування індивідуального стилю життя, невід'ємною частиною якого є професійна діяльність.

О. Грінцова наголошує на необхідності комплексного розгляду феномену професійного самовизначення як цілеспрямованої активності індивіда, спрямованої на максимальну реалізацію власних здібностей у конкретній професійній сфері. При цьому важливим є усвідомлення вимог обраної професії, оцінка власної придатності та розуміння перспектив професійного зростання [2].

О. Вітковська пропонує розглядати професійне самовизначення як цілісний, інтегративний процес, у якому реалізуються основні життєві цінності людини і конкретизуються аспекти її життєвого, особистісного та соціального самовизначення [1]. Такий підхід підкреслює багатовимірність досліджуваного феномену та його тісний зв'язок з різними аспектами життєдіяльності особистості.

Особливу увагу дослідники приділяють віковим особливостям професійного самовизначення. У дошкільному віці діти починають освоювати світ професій через ігрову діяльність, приміряючи на себе професійні ролі та формуючи початкові уявлення про значущість праці. Цей етап характеризується переважанням емоційного компоненту над раціональним, проте саме він закладає фундамент для подальшого професійного самовизначення.

Підлітковий період відзначається більш диференційованим підходом до вибору професії. На цьому етапі формується вибіркове ставлення до різних видів професійної діяльності, хоча воно часто характеризується романтизованими уявленнями та недостатнім урахуванням власних можливостей. Водночас спостерігається поступовий перехід до більш реалістичного осмислення професійних перспектив під впливом соціального оточення та освітнього середовища.

Ранній юнацький вік (14-18 років) є критичним періодом для професійного самовизначення. У цей час відбувається трансформація романтичних уявлень у більш практичні орієнтири, активізується рефлексивний самоаналіз, посилюється пошук власного професійного "Я". Важливо відзначити, що професійна мотивація в цей період формується під впливом комплексу факторів, серед яких ключову роль відіграють особистісні інтереси, наявні здібності та сформована система цінностей.



В.Синявський виділяє чотири базові компоненти професійного самовизначення, які набувають особливої значущості саме в юнацькому віці [3]:

1. "Хочу" – відображає систему бажань, прагнень, інтересів та ціннісних орієнтацій особистості.
2. "Можу" – характеризує пізнавальні та інтелектуальні здібності, потенціал для професійного розвитку.
3. "Маю" – включає наявні психофізіологічні та характерологічні особливості.
4. "Потрібно" – відображає актуальний суспільний запит на обрану професію.

Процес професійного самовизначення в ранньому юнацькому віці супроводжується якісними змінами всіх аспектів психічної діяльності. Відбувається поглиблення самопізнання, формування більш реалістичної самооцінки, розвиток здатності до планування майбутнього. Особливого значення набуває розвиток рефлексивних здібностей, які дозволяють молодій людині критично оцінювати власні можливості та співвідносити їх з вимогами обраної професії.

У контексті сучасного розуміння, професійне самовизначення реалізується через три взаємопов'язані форми життєдіяльності. По-перше, це вибір професійного простору для реалізації трудової активності, що передбачає орієнтацію в світі професій та розуміння їх специфіки. По-друге, це визначення конкретної професійної спеціалізації, що вимагає глибокого самоаналізу та врахування власних схильностей і здібностей. По-третє, це практична реалізація професійного вибору, яка включає конкретні кроки щодо здобуття професійної освіти та входження у професійне середовище.

Важливо підкреслити, що професійне самовизначення не обмежується лише моментом вибору професії, а є тривалим процесом професійного розвитку, що включає формування професійної компетентності, розвиток професійно важливих якостей, побудову кар'єри. У цьому контексті особливої значущості набуває здатність особистості до постійного професійного самовдосконалення та адаптації до змінних умов професійного середовища.

**Висновки.** Професійне самовизначення виступає складним особистісним утворенням, яке проявляється у самореалізації особистості в професійній діяльності. Цей процес базується на максимальному використанні індивідуальних здібностей та психофізіологічних можливостей з урахуванням вікових особливостей розвитку. Ключовою особливістю професійного самовизначення є пошук "своєї" професії та "себе в професії", визначення власної професійної ролі та окреслення професійних перспектив з подальшою їх реалізацією.

### Список використаних джерел

1. Вітковська О. І. Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2002. 21 с.
2. Гріньова О. М. Психологічні особливості професійного самовизначення майбутніх учителів в умовах підготовки за двома спеціальностями: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2008. 20 с.
3. Синявський В., Кобченко В. Психотехнологія профконсультаційної бесіди. Профорієнтаційна робота психолога. К.: Шкільний світ, 2007. 128 с.

## ПРОБЛЕМАТИКА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

**Боринець Катерина,**

IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія,  
ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Климишин О. І.,  
докторка психологічних наук, професорка  
кафедри психології розвитку

**Актуальність.** Проблема агресії та агресивної поведінки набуває особливої актуальності в наукових дослідженнях під час соціальних та економічних криз. Останнє десятиліття поглибило ці проблеми, а пандемія коронавірусу, війна ще більше обмежила можливості суспільства впливати на процес формування особистості.

Підлітковий вік – це критичний етап формування особистості, під час якого спостерігається зростання схильності до агресивної поведінки [1, с. 78]. В цей час відбувається не лише кардинальна перебудова психологічних структур, але й закладаються основи свідомої поведінки, формуються моральні уявлення та соціальні установки. В умовах війни агресія може проявлятися як відповідь на зовнішні стресори, напруження і страх. Реакції на постійне відчуття небезпеки часто супроводжуються агресивними діями, спрямованими як на однолітків, так і на близьке оточення.

**Мета.** Здійснити теоретичний аналіз психологічних чинників агресивної поведінки у підлітковому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Агресивна поведінка – це дії, що виходять із агресивних намірів або емоцій. Вона може проявлятися у формах фізичного чи вербального насильства, у ворожому ставленні до інших [1, с. 9].

Слід зазначити, що в літературі часто використовуються різні терміни, такі як агресія, агресивність і агресивна поведінка, і досі не існує чіткого визначення поняття «агресія».

О. В. Качмар описує агресію як «шкідливу поведінку» [5, с. 197], яка включає різні форми і прояви, від «злобних жартів, пліток та ворожих фантазій до деструктивних дій, таких як бандитизм і вбивства» [5, с. 198].

Шевченко С. В. у своїх дослідженнях розглядає агресію як «стан, що включає загрозу, бажання напасти, ворожість та насильницькі дії, спрямовані на завдання шкоди об'єктам нападу» [6, с. 181].

За словами Л. Еліота, агресія – це «мотивована деструктивна поведінка, яка порушує соціальні норми та правила, завдає шкоди як живим, так і неживим об'єктам, спричиняє фізичні та моральні травми людям, викликаючи у них психічний дискомфорт, негативні емоції, напруженість, страх і пригнічення» [4, с. 307].

Дж. Леслі визначає агресію як «фізичну або вербальну поведінку, спрямовану на завдання шкоди іншій людині. У лабораторних умовах це може проявлятися через удари електричним струмом або вживання образливих слів з метою зачепити чийсь почуття» [4, с. 47].

За словами Д. Дж. Ангуса, агресія є індивідуальною або колективною дією, яка має на меті завдання фізичної або психологічної шкоди, аж до повного знищення іншої людини або групи. Об'єктами агресії можуть бути як живі, так і неживі предмети» [4, с. 54]. Агресія може бути реакцією на фізичний чи психологічний дискомфорт, стрес або фрустрацію. Водночас вона може служити засобом досягнення значущих цілей, таких як підвищення власного статусу через самоствердження.

О. Д. Сафін зазначає, що агресію можна трактувати по-різному: з одного боку, як активність та прагнення до самоствердження [4, с. 56], а з іншого боку, як ворожість, напади та руйнівні дії, що завдають шкоди іншій особі або об'єкту, за визначенням О. Є. Мойсеєвої [2, с. 16].

Також, варто звернути увагу на думку Л. В. Самарай, який розрізняє індивідуальну та соціально-групову агресію. Індивідуальна агресія може не відповідати загальноприйнятим суспільним цінностям і свідчити про соціальні проблеми, що стосуються не обов'язково суспільства загалом, а конкретної особи або її найближчого оточення [3, с. 307].

Багато дослідників розрізняють поняття агресії як конкретної форми поведінки та агресивності як психологічної риси особистості. Агресія сприймається як процес, який має свою специфічну функцію та організацію [6, с. 38]. Сучасні вчені підходять до вивчення агресивності системно або комплексно, що дозволяє отримати глибше розуміння цього явища.

Агресивна поведінка може мати різні форми прояву: активна – пасивна агресія, пряма – непряма агресія, а також інструментальна або ворожа агресія.

Зовнішні форми агресії підлітків охоплюють широкий спектр проявів, від фізичної та вербальної агресії до непрямого впливу через кібербулінг або соціальне відчуження. Такі форми поведінки можуть бути викликані різними причинами, включаючи внутрішні конфлікти, соціальний тиск або потребу самоствердитися.

Внутрішні форми агресії підлітків є складним і багатограним явищем, яке проявляється через різні форми саморуйнівної поведінки, емоційної пригніченості та самокритики. Вони мають серйозні наслідки для психологічного здоров'я підлітка та можуть призвести до довготривалих негативних наслідків, таких як депресія, аутоагресія або суїцидальні дії.

Для запобігання підліткової агресивності важливо створювати в родині атмосферу тепла, підтримки та турботи [2. с. 149]. Відчуття захищеності та батьківської любові сприяють успішному розвитку дитини. Чим більш впевненим у собі стає підліток, тим менше в ньому буде негативних емоцій, таких як гнів, заздрість і егоїзм. Також існують спеціальні вправи, спрямовані на зміни в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах особистості.

**Висновки.** Таким чином, форми агресивної поведінки в підлітковому віці, включаючи фізичну, вербальну, непрямую агресію (наприклад, кібербулінг) та внутрішню агресію (саморуйнівну поведінку, емоційну пригніченість), відображають складність цього явища. Війна, соціальний тиск та нестабільність створюють умови для посилення агресивних проявів, оскільки порушують базові потреби підлітків у безпеці та стабільності. Зниження рівня агресивності можливе за рахунок створення умов підтримуючого середовища, яке допомагає підліткам конструктивно справлятися з емоціями. Ефективна профілактика вимагає своєчасного розпізнавання форм агресії та комплексної роботи з емоційною, когнітивною і поведінковою сферами особистості. Перспективами подальшої роботи є проведення емпіричного дослідження чинників агресивної поведінки підлітків, зокрема визначення впливу соціальних, психологічних і сімейних обставин на її прояви. Це дозволить глибше зрозуміти, які саме фактори сприяють розвитку агресії в різних її формах, а також розробити ефективні програми профілактики та корекції агресивної поведінки серед підлітків. Особливий акцент буде зроблено на аналізі впливу війни, соціальних стресорів і сімейних відносин на емоційний стан і поведінкові реакції підлітків.

### Список використаних джерел

1. Психологічний словник / Авт.–уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / За ред.. Н. А. Побірченко, 2007.
2. Мойсєєва О. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. *Юридична психологія*, 2015. Том 16 № 1. 148 с.
3. Самарай Л. Поняття та зміст агресії. *Наукові записки Львівського університету бізнесу та права*. Серія: КВ № 14346–3317Р, 2011. Вип. 7. С. 306–309.
4. Психологія девіантної поведінки особистості: навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун–т імені Павла Тичини; уклад.: О. Д. Сафін, С. П. Байда. Умань: Візаві, 2021. 202 с.
5. Качмар О. В. Агресія як соціальний феномен. *Нова парадигма: журнал наукових праць*. 2014. Вип. 125. С. 197–205.
6. Шевченко С.В. Психологічні особливості виникнення агресивної поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. Вип. 5. 2015. С. 180–183.

## ДЕТЕРМІНАНТИ ТРИВОЖНОСТІ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ

**Залуцька Анастасія,**

IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Климишин О. І.,

докторка психологічних наук,

професорка кафедри психології розвитку

**Актуальність.** Актуальність дослідження проблеми детермінант тривожності сучасних студентів обумовлена зростанням рівня тривожності серед молоді у сучасному світі. Це пояснюється інтенсивним навчальним навантаженням, високими соціальними очікуваннями, нестабільною економічною ситуацією, а також впливом цифрового середовища. Вивчення факторів, які викликають тривогу, сприяє розробці ефективних методів психологічної підтримки та профілактики тривожності. Тематика є важливою для збереження психічного здоров'я студентів, підвищення рівня їх адаптації до складних умов життя і формування ресурсів для подолання стресових ситуацій.

**Мета.** Аналіз ключових факторів, які спричиняють тривожність у студентів, що, у свою чергу, дозволить розробити рекомендації для зниження рівня тривожності, покращення адаптації до навчального процесу та формування ефективних механізмів психологічної підтримки. Дослідження спрямоване на сприяння психічному здоров'ю студентів і створення умов для їхнього гармонійного розвитку та успішної соціалізації.

**Виклад основного матеріалу.** Тривожність – це складне й багатогранне психологічне явище, яке охоплює як когнітивні, так і фізіологічні аспекти, і вивчається в межах різних наукових дисциплін, таких як психологія, нейробиологія, психіатрія та фізіологія. Тривожність може проявлятися як нормальна адаптивна реакція на загрозу чи небезпеку або як патологічний стан, що ускладнює повсякденне життя людини. Міждисциплінарний підхід до вивчення тривожності підкреслює важливість розуміння фізіологічних механізмів, включаючи функції мозкових структур і біохімічних процесів, які лежать в основі тривожних реакцій. Панічні атаки, як один із проявів патологічної тривожності, потребують детального аналізу з точки зору нейропсихології, що дає змогу глибше зрозуміти роль мозку в регуляції тривожних станів [1, с. 52-57].

Тривожність має глибокі фізіологічні корені, пов'язані з функціонуванням різних структур головного мозку. Ключову роль у виникненні тривожних станів відіграє лімбічна система, особливо мигдалеподібне тіло (амигдала), яке відповідає за обробку емоцій і надзвичайно чутливе до загроз. Амигдала може активуватися навіть у відповідь на уявні небезпеки, що спричиняє стан тривоги. Інтенсивність і характер тривожних реакцій залежать від взаємодії амигдали з іншими структурами, такими як гіпокамп і префронтальна кора. Префронтальна кора відіграє важливу роль у

регуляції емоцій і когнітивному контролі, а її недостатня активність може знижувати здатність контролювати тривожні стани. [2, с. 67-75].

Основними соціальними чинниками, що обумовлюють виникнення тривожності у студентів, є численні вимоги сучасного суспільства. Серед них – адаптація до нового середовища під час вступу до університету, необхідність самостійно планувати час, фінансові труднощі, а також тиск з боку родини та навчального закладу. Часто студенти відчувають тривогу через очікування високих навчальних результатів, страх перед невдачами, публічними виступами чи труднощі з самореалізацією в умовах конкуренції.

Важливим аспектом в детермінації тривожності можуть стати соціальні взаємини. Молодь у цьому віці стикається з викликами побудови романтичних і дружніх стосунків на більш зрілому рівні, що може провокувати невпевненість та страх відторгнення. Додатковий тиск створюють соціальні медіа, де студенти часто порівнюють себе з іншими. Це може спричинити тривогу через відчуття невідповідності загальноприйнятим стандартам [3, с. 98-104].

В умовах війни, економічної нестабільності та надмірного потоку інформації рівень тривоги серед молодих людей значно зростає. Для подолання цього стану важливо не лише вчасно виявляти його ознаки, але й застосовувати дієві методи профілактики. Ефективне управління тривожністю потребує комплексного підходу, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, а також зміцнення загальної стресостійкості [4;5;6].

**Висновки.** Тривожність є багатогранним феноменом, що має як фізіологічні, так і соціально-психологічні засади. Вона може виступати як природна адаптивна реакція, так і патологічний стан, який ускладнює життя. Важливими чинниками її виникнення є функціонування мозкових структур, зокрема амигдали, гіпокампа та префронтальної кори, а також соціальний тиск і виклики, з якими стикаються студенти. Тільки реалізація комплексного підходу до управління тривожністю може знизити її показники та підвищити стресостійкість особистості в цілому.

### Список використаних джерел

1. Кравчук І. В. Феномен тривожності в умовах стресових ситуацій: нейрофізіологічний аспект. *Психологічний часопис*. 2022. №3. С. 51-58.
2. Яковенко С. І. Механізми розвитку тривожних розладів та їх корекція в умовах психотерапії. *Психологія і суспільство*. 2018. №2. С. 67-75.
3. Ніколаєва А. П., Мельничук І. В. Дослідження впливу психосоматичних станів на студентів в умовах війни. *Збірник наукових праць*. Одеса, 2023. С. 92-95. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18538/1/Shevchuk%20Н.М.%2С%20Savenkova%20І.І.pdf> (дата звернення: 11.10.2024).
4. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. Вид. 2-е, переробл. та доповн. К.: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с. URL: <http://surl.li/pllvcz> (дата звернення: 18.10.2024).

5. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: Монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.

6. Хорошун В. В. Взаємозв'язок рівня тривожності та мотивації навчання студентів під час воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н. О. Губа. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 49 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/18093> (дата звернення: 06.10.2024).

## **КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ В ЮНОСТІ: ОСОБЛИВОСТІ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ**

**Кокоць Божена,**

II курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Хімчук Л. І.,  
докторка педагогічних наук, кандидатка психологічних наук,  
професорка кафедри психології розвитку

**Актуальність.** Дослідження процесу формування ідентичності та її кризи у юному віці є одним з актуальних питань сьогодення. На цьому етапі становлення особистості часто розвиваються такі якості: соціальний нігілізм, пасивність, відчуженість від дорослих, зневіра та байдужість до всього. В цей період часто з'являються хибні поняття про базові морально-етичні принципи. Під час соціальної перебудови відбуваються поведінкові відхилення та зростає егоцентричність. Сьогодні посилюється потреба молодшої людини щодо самовизначення, пошуку шляхів, які допомогли б індивіду відтворити цілісність та впорядкованість образу «зруйнованого світу», формуванню здорової та гармонійної ідентичності, виходу з кризи ідентичності та пошуку відповіді на запитання «Хто Я?». Актуальність дослідження полягає в розумінні значення успішного подолання кризи ідентичності, яка найяскравіше виявляється в юності, для набуття особистістю психологічної зрілості, здатності керувати подібними переживаннями упродовж індивідуального розвитку та соціального становлення.

**Мета.** Висвітлити теоретичні підходи до подолання кризи ідентичності особистості в юнацькому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Концептуальний аналіз проблеми кризи ідентичності у юнацькому віці вивчали такі вчені й кожен з них мав свій підхід до вивчення – психоаналіз (А. Адлер, З. Фройд, К. Хорні, К. Юнг та ін.), теорії символічного інтеракціонізму (І. Гофман, Ч. Кулі, Дж. Мід, Ю. Хабермас), теорії ідентифікації (С. Арчер, Е. Еріксон, Г. Теджфел, Д. Тернер та ін.). Джордж Мід – пов'язував кризу ідентичності в юнацькому віці з розвитком соціального «Я» через взаємодію з іншими. Він вважав, що ідентичність формується у процесі прийняття ролей, які юнак засвоює, спостерігаючи за реакціями «значущих інших» (батьків, друзів) і «узагальненого іншого»

(суспільства загалом). Людина оцінює себе через призму соціальних очікувань і намагається інтегрувати власні прагнення із соціальними нормами. Мід підкреслював важливість діалогу між індивідуальним «Я» і соціальним «Мене» для побудови гармонійної ідентичності.

Карл Густав Юнг розглядав кризу ідентичності в юнацькому віці як частину індивідуації – процесу становлення цілісної особистості. У цьому віці юнак стикається з необхідністю інтеграції різних аспектів своєї психіки: свідомого «Я», підсвідомих архетипів та соціальних ролей. Юнг підкреслював важливість вивчення «тіні» – прихованих і неприйнятих аспектів особистості, які можуть проявлятися через внутрішні конфлікти або поведінкові проблеми.

Методи подолання кризи. Позитивна психотерапія, КПТ, гештальт-терапії, сімейної системної терапії та арт-терапії.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає юнакам подолати кризу ідентичності, працюючи з дезадаптивними переконаннями, які блокують самовизначення. Вона спрямована на виявлення ірраціональних думок, таких як «Я нікчемний, бо не знаю, ким хочу бути», і їх заміну на більш конструктивні. КПТ допомагає формувати цінності та цілі через аналіз інтересів і сильних сторін, розвивати самоприйняття і толерантність до невизначеності, а також стабілізувати емоційний стан, сприяючи усвідомленню і розвитку особистості.

Гештальт-терапія є ефективним методом подолання кризи ідентичності в юнацькому віці, оскільки зосереджується на розвитку усвідомлення, інтеграції різних аспектів особистості та завершенні незавершених гештальтів. Цей підхід допомагає юнакам зрозуміти свої емоції, думки й тілесні реакції через фокус на «тут і зараз». Гештальт-терапія сприяє усвідомленню реальних потреб і бажань, формуванню цілісного «я», прийняттю невизначеності майбутнього та адаптації до змін, які є невіддільною частиною дорослішання.

Позитивна психотерапія як метод подолання кризи ідентичності у юнацькому віці допомагає усвідомити внутрішні конфлікти, пов'язані з пошуком себе, через роботу з ресурсами особистості. Фокусується на розкритті сильних сторін, аналізі цінностей і визначенні життєвих цілей. Завдяки принципу «два крила» юнак вчиться знаходити баланс між зовнішніми вимогами та власними потребами, а техніки рефреймінгу і вербалізації допомагають переосмислити кризу як можливість для зростання.

**Висновки.** Теоретичний аналіз проблеми дає підстави стверджувати, що криза ідентичності у юному віці – це один з ключових етапів розвитку особистості, під час якого відбувається формування того хто є людина, які її цінності, принципи та місце у світі. В першу чергу це є природний і необхідний процес у становлення особистості, який на жаль супроводжується значними труднощами. Успішне подолання цієї кризи дозволяє молодій людині знайти свій шлях у житті та стати впевненою у собі, своїх діях та прагненнях. Ключовим аспектом ефективного подолання цієї кризи є психологічна освіта, варто вивчати теорії різних вчених вміти аналізувати та розуміти, що кризи – це нормальні процеси в житті людини. Важливо розуміти, що допоміжними елементами на шляху подолання кризи є корекційні методи та методики, які



можна робити й самотужки, але якщо є складнощі, або зовсім немає результату варто звернутися до спеціаліста. Головне бути терплячими до себе, зміни вимагають часу та зусиль.

### Список використаних джерел

1. Mead, George Herbert. *Mind, Self, and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist* (1934). ред. Чарльз Морріс. URL: [https://www.google.com.ua/books/edition/Mind\\_Self\\_Society/22jtBwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=inauthor:%22George+Herbert+Mead%22&printsec=frontcover](https://www.google.com.ua/books/edition/Mind_Self_Society/22jtBwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=inauthor:%22George+Herbert+Mead%22&printsec=frontcover) (дата звернення: 17.09.2024).
2. Андреева О. Юнг, К. Г. Психологічні типи (Psychological Types). URL: <https://kerivnyk.info/2021/02/karl-hustav-yunh-pro-psykhologichni-typy.html> (дата звернення: 12.10.2024).
3. Левшина О. Чинники формування ідентичності в юнацькому віці. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/462> (дата звернення: 16.10.2024).
4. Clark D. A., Beck A. T. *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО РОБОТИ З УЧНЯМИ З РДУГ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ ТА STEM-ОСВІТІ

**Матковська Ольга,**

II курс ОР бакалавр, спеціальність «Середня освіта (Історія)»,  
факультет історії, політології і міжнародних відносин.

Наукова керівниця – Хімчук Л. І.,  
докторка педагогічних наук, кандидатка психологічних наук,  
професорка кафедри психології розвитку

**Актуальність.** Психолого-педагогічний підхід до роботи з учнями з розладом дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) у середній школі та STEM-освіті є багатовимірним і потребує врахування індивідуальних особливостей кожної дитини. Для таких учнів характерна складність з концентрацією уваги, імпульсивність і надмірна активність, що може створювати виклики як для вчителів, так і для самих учнів у традиційному навчальному середовищі. Актуальність дослідження психолого-педагогічного підходу до роботи з учнями з РДУГ у середній школі в контексті STEM-освіти зумовлена зростанням кількості дітей з таким діагнозом та необхідністю розробки ефективних стратегій їх навчання.

**Мета.** Вивчення ефективності психолого-педагогічних підходів до роботи з учнями з розладом дефіциту уваги та гіперактивності в контексті STEM-освіти для подолання труднощів з концентрацією уваги, підвищення мотивації та покращення академічних показників.

**Виклад основного матеріалу.** Робота з учнями з розладом дефіциту уваги та гіперактивності в контексті STEM-освіти потребує спеціального підходу, оскільки ці учні часто мають труднощі з концентрацією уваги та організацією навчального процесу. У STEM-середовищі важливо створювати навчальні ситуації, які залучають учнів до практичної діяльності через інтерактивні методи, що допомагають утримувати увагу та підтримувати мотивацію. Педагоги та психологи повинні розробляти індивідуальні програми, орієнтуючись на сильні сторони учнів і забезпечуючи підтримку в адаптації до вимог STEM-дисциплін [1, с. 40].

Важливим аспектом є надання учням з РДУГ чітких інструкцій та створення структурованого навчального середовища, що сприяє ефективному виконанню завдань і кращому засвоєнню матеріалу. Психологічна підтримка відіграє ключову роль у навчальному процесі, оскільки учні з РДУГ потребують емпатії, розуміння та терпіння з боку педагогічного колективу. Спільна робота педагогів і психологів дозволяє розробити індивідуалізовані стратегії, що сприяють формуванню атмосфери прийняття та поваги в учнівському колективі. Окрім того, тісна співпраця з батьками є необхідною для забезпечення єдності підходів до підтримки учня як вдома, так і в навчальному закладі.

Однією з ключових задач педагогів є створення комфортного і структурованого навчального середовища, яке б стимулювало інтерес до навчання. Наприклад, заняття з використанням робототехніки, лабораторних експериментів або інтерактивних симуляцій можуть залучити таких учнів завдяки їхній природній цікавості до рухливих, динамічних і технологічно насичених занять. Діти з РДУГ зазвичай проявляють більший інтерес до тих завдань, які мають чітко визначену мету та можливість швидко побачити результати своїх зусиль [2].

STEAM-освіта є важливим інструментом для учнів середньої школи з РДУГ, оскільки її практичний характер і залучення до творчих процесів сприяють зосередженню уваги на динамічних завданнях. Участь у групових проєктах розвиває навички командної роботи та соціальної взаємодії, що є важливими для таких учнів. Експериментальна діяльність надає можливість навчатися через досвід, що є більш ефективним для дітей з РДУГ, ніж традиційні методи. Інтеграція STEAM-освіти також сприяє розвитку інженерного мислення, самопрезентації, управління часом і підвищенню впевненості в собі, що забезпечує соціальну адаптацію і професійне зростання учнів у майбутньому [1, с. 44].

**Висновки.** Отже, робота з учнями з розладом дефіциту уваги та гіперактивності в контексті STEM-освіти потребує індивідуального підходу, оскільки ці учні часто отримують труднощі з концентрацією уваги та організації навчального процесу. Важливо створювати структуру навчання, яка підтримує їхню мотивацію через інтерактивні та практичні методи.

### Список використаних джерел

1. Майстренко А. Впровадження технології STEM-освіти у процес навчання. Модернізація освітнього процесу в сучасних закладах освіти: збірник матеріалів I Всеукраїнської науковопрактичної конференції (м. Одеса, Україна, 26-27 лютого 2024 року). Одеса: Університет Ушинського, 2024. с. 39-46.

2. Розлад дефіциту уваги та гіперактивності: що потрібно знати батькам і вчителям. Нова українська школа. Веб-ресурс НУШ. URL: <https://nus.org.ua/view/rozlad-defitsytu-uvagy-ta-giperaktyvnosti-shho-potribno-znaty-batkam-i-vchytelyam/> (дата звернення: 23.10.2024).

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ШКІЛЬНИХ СТРАХІВ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

**Петрашук Роксолана,**

IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Климишин Ольга Іванівна,  
докторка психологічних наук,  
професорка кафедри психології розвитку

**Актуальність.** Дослідження психологічних чинників виникнення та подолання шкільних страхів у молодшому шкільному віці є актуальним через те, що цей період відіграє ключову роль у формуванні особистості дитини. У цей час активно відбувається процес соціалізації, встановлюються міжособистісні стосунки з однолітками та вчителями. Шкільні страхи можуть суттєво ускладнювати ці процеси, створюючи емоційні бар'єри, які перешкоджають адаптації дитини до нового середовища та його вимог.

Серйозною проблемою є те, що страхи дитини нерідко залишаються непоміченими або неправильно трактуються дорослими — вчителями чи батьками. Це може привести до посилення тривожності, що, своєю чергою, негативно впливає на самооцінку дитини, її успішність у навчанні та здатність формувати позитивні соціальні взаємини. У разі ігнорування цих проблем вони можуть еволюціонувати у більш серйозні психологічні труднощі в підлітковому або дорослому віці.

Сучасна освітня система відіграє також своєрідну роль у формуванні шкільних страхів. Високі вимоги до навчального матеріалу, участь у колективних активностях, конкуренція та часте оцінювання створюють додатковий тиск на дитину. Це може стати причиною появи страху перед невдачею, негативною оцінкою чи відторгненням з боку однолітків. Інтенсивний навчальний процес і високі очікування сприяють підвищенню рівня стресу, що часто спричиняє виникнення шкільних страхів.

**Мета.** Теоретично обґрунтувати особливості психологічних чинників виникнення та подолання шкільних страхів у молодшому шкільному віці.

**Виклад основного матеріалу.** Страх є базовою емоцією людини, яка відіграє важливу роль у житті. Страх здебільшого виконує захисну функцію, однак він може обмежувати активність, знижувати впевненість і порушувати соціальну взаємодію, особливо в дитячому віці. Для розуміння того, як трактується страх та які механізми його прояву, важливо знати сутнісні та функціональні аспекти цієї емоції.

У психології страх визначається як «реакція на реальну або уявну загрозу, яка супроводжується фізіологічними та психологічними змінами, такими як: прискорене серцебиття, потовиділення, зниження концентрації уваги. Страх виконує дві основні функції: захисну та попереджувальну. Захисна функція допомагає уникати небезпеки або зменшувати її вплив, тоді як попереджувальна функція – підготовці до можливої загрози» [2, с. 326].

У дітей молодшого шкільного віку страх може виникати через нові соціальні та навчальні виклики, незнайомі ситуації або взаємодію з однолітками та дорослими. Він має адаптивний характер, сприяючи їх адаптації до нових умов. Однак при негативному розвитку страх може набувати патологічних форм, що впливає на психічний стан дитини, її здатність до навчання та соціальної взаємодії.

Тривога є однією з найпоширеніших форм страху серед школярів. Вона може виникати через різні фактори, такі як: підготовка до контрольних робіт, змагання або публічні виступи. Тривога супроводжується фізіологічними реакціями, такими як: підвищене серцебиття, потовиділення та напруга м'язів. Вона може заважати дітям зосередитися на навчанні і досягти успіхів у школі [4, с. 4].

Спілкування з однолітками, участь у групових проектах та змаганнях може стати також джерелом тривоги. Діти можуть боятися бути відкинутими, незрозумілими або осміяними – це вияв соціальної тривоги. Сімейне середовище, також, може вплинути на рівень тривоги у дітей. Конфлікти, зміни в сімейному складі, розлучення батьків або стресові ситуації можуть підвищити рівень тривоги, оскільки діти чутливі до емоцій дорослих.

Психологічні причини виникнення шкільних страхів, пов'язані з ключовими аспектами навчання. Перш за все, перехід до нових умов навчання і підвищених вимог є значним стресом для дитини. У молодшому шкільному віці відбуваються зміни в соціальному оточенні, з'являються нові правила і розпорядок

Однією з найбільш поширених причин є страх оцінювання. Через сильну залежність від оцінок і реакцій дорослих у дітей може розвинутися страх перед незадовільними результатами. Якщо дитина не отримує підтримки, це може привести до формування низької самооцінки та виникнення відчуття неуспішності.

Соціальна дезадаптація також є причиною формування шкільних страхів. Стосунки з однолітками, а також можливість соціального відторгнення або неприйняття можуть спричинити сильну тривогу.

Вимоги сучасної освітньої системи, які включають високий темп навчання, навантаження завданнями, змаганням і конкуренцією, також створюють додатковий тиск. Це може посилювати страх невдачі та підвищувати рівень стресу у дітей, що відбивається на їх емоційному стані та успішності навчання.

Розглянемо шляхи подолання шкільних страхів запропоновані Аландаренко Ю. [1, с. 68]:

1. **Емоційна підтримка з боку дорослих.** Учителі та батьки мають займати активну позицію у прагненні зрозуміти емоційний стан дитини та створювати психологічно комфортне середовище. Важливо приділяти увагу емоційним реакціям дитини, виявляти підтримку та сприяти зниженню рівня тривожності.
2. **Формування стійкості до стресу.** Розвиток навичок саморегуляції та навчання дитини ефективними методами подолання труднощів.
3. **Створення позитивного клімату в класі.** Учителі мають сприяти розвитку взаємоповаги між дітьми, уникати практики порівняння результатів навчання, що дозволить знизити конкуренцію та страх перед оцінюванням.
4. **Індивідуальний підхід до навчання.** Розуміння потреб кожної дитини та надання їй можливості проявити себе відповідно до власних здібностей дозволяє уникнути сильного тиску, що знижує рівень тривожності та страху невдачі.
5. **Навчання технікам релаксації.** Дітям корисно навчатися технікам розслаблення та медитації, які допомагають зменшити емоційне напруження.

**Висновки.** Шкільні страхи є серйозною проблемою, що впливає на психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку та їх успішність навчання і здатність адаптуватися до навчального середовища. Розуміння психологічних чинників виникнення страхів та застосування стратегій їх подолання є необхідними для створення сприятливих умов для розвитку дитини. Це дозволяє запобігти розвитку хронічної тривожності, покращити формування впевненості в собі та закладає основи для успішної адаптації в соціумі.

#### Список використаних джерел

1. Аландаренко Ю. Страхи дітей. Шляхи їх подолання : семінар-тренінг для вчителів поч. кл. *Психолог: Всеукр. газета для психологів, учителів, соц. педагогів.* 2014. № 13/14. С. 68-69.
2. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. /автори: О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 3-є вид., випр. і допов. К.: Каравела, 2012. 400 с.
3. Райчук Л. Подолання страхів: теорія та практика. *Психолог: Всеукр. газета для психологів, учителів, соц. педагогів.* 2014. № 13/14. С. 4-67.

4. Рикмас, М. І. Дитячі страхи. Шляхи їх подолання. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2016. № 11. С. 4-6.

## **ВПЛИВ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА РОЗВИТОК САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА**

**Русенко Оксана,**

III курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Опанасюк І. В.,  
кандидатка психологічних наук,

викладачка кафедри психології розвитку

**Актуальність.** Аналіз впливу батьків на соціальний розвиток їхніх дітей і підлітків викликає особливий інтерес в сфері психології. Дослідження підтверджують, що стиль батьківства має прямий вплив на формування розвитку особистості. Зазначена наукова ініціатива спрямована на підвищення свідомості серед батьків та підлітків щодо належного вибору стилю виховання, сприяючи підвищенню рівня самооцінки.

**Мета.** Проаналізувати вплив різних стилів батьківського виховання на розвиток самооцінки підлітків.

**Виклад основного матеріалу.** Значний внесок у дослідження теми самооцінки зробили такі вчені, як І. Бех, О. Бодальов, Л. Божович, М. Лісіна, В. Мухіна, Т. Репіна, В. Столін. Водночас проблема впливу різних стилів батьківського виховання саме на розвиток самооцінки в підлітковому віці досліджена недостатньо і потребує подальшого вивчення. Багато досліджень, через які було визначено значущість обраних стилів виховання для різноманітних сфер розвитку, сприяли утвердженню перспективності подальшого дослідження даної тематики.

Самооцінка це особисте сприйняття і оцінка власної цінності та компетентності, яка відіграє важливу роль у формуванні особистості, здібностей та соціальних взаємодій [5, с. 145]. Вона формується під впливом ставлення до нас значущих людей, а також на основі власного досвіду успіхів і невдач.

Емоційно-оцінний компонент самооцінки є одним з найважливіших, оскільки він визначає загальний рівень самоповаги та самоприйняття людини. На його формування впливають такі фактори як ставлення батьків і інших значущих дорослих до дитини; успіхи і невдачі дитини в різних сферах її життєдіяльності; соціальні норми і цінності, які панують у суспільстві.

Вчені вважають підлітковий вік значущим етапом розвитку, який призводить до різних викликів як для самого підлітка, так і для його батьків. Емоційна нестабільність, імпульсивність поведінки призводять до різких коливань у ставленні до себе. Брак життєвого досвіду, критичності мислення

ускладнює об'єктивну самооцінку підлітками своїх можливостей, здібностей, моральних якостей. Вони дуже залежать від думки однолітків, що також не дає правдивих уявлень про себе. Тому у перехідному підлітковому віці особливо важливим є позитивне ставлення значущих дорослих, які підтримають, допоможуть підлітку побудувати адекватне та позитивне ставлення до себе. Підлітки можуть почати сумніватися у законності батьківської влади та нагляду. Для підлітків важливо мати чітко сформульовані цілі та стратегії для їх досягнення, що й підкреслює необхідність налагодження самооцінки – ключового аспекту, здатного сприяти формуванню внутрішнього позитивного мислення та самопереконань. За даними досліджень в Україні та США, від 30 до 40% підлітків мають занижену або завищену самооцінку, що свідчить про поширеність проблем з адекватним самосприйняттям серед цієї вікової групи [3, с. 167]. Так, Л. Божович наголошувала, що неадекватно занижена самооцінка призводить до невпевненості у власних силах, уникнення складних завдань через боязнь невдачі. Натомість завищена самооцінка породжує зарозумілість, конфліктність, некритичне ставлення до своїх вад. Підлітки з високою адекватною самооцінкою, як правило, більш успішні в навчанні, мають більш міцні соціальні зв'язки та менш схильні до ризикованої поведінки. Така самооцінка також допомагає підліткам розвивати позитивні риси характеру, такі як самодисципліна, відповідальність і емпатія.

Стиль виховання визначально впливає на формування явної самооцінки у підлітків [4, с. 1008]. Він визначає не лише загальний рівень самооцінки, але й швидкість та напрямок її розвитку. Застосування батьками таких методів, як втручання, суворість, покарання, а також відмова і відкидання, може суттєво підірвати рівень явної самооцінки у підлітків та завдати шкоди її розвитку. Стиль виховання також значущим чином впливає на розвиток явної самооцінки підлітків: вимір стилю виховання теплового розуміння має значущу позитивну кореляцію з загальною явною самооцінкою, тоді як два виміри суворого покарання і відмови в захисті мають значущу негативну кореляцію з загальною явною самооцінкою. Це свідчить про те, що батьки, які використовують теплі та розуміючі методи виховання для підлітків, сприяють розвитку явної самооцінки підлітків. Відмова, відкидання та суворе покарання мають негативний вплив на розвиток. Дослідження також підтверджує, що емоційна теплота та розуміння з боку батьків сприяють підвищенню рівня явної самооцінки студентів, у той час як суворе покарання та відкидання матері впливають негативно на рівень їхньої явної самооцінки [4, с.197]. Видно, що рівень явної самооцінки тісно пов'язаний з усіма аспектами стилю виховання, і стиль виховання впливає на передбачуваний результат зовнішньої самооцінки.

Існують переконливі дані про те, що різні аспекти батьківського виховання по-різному пов'язані з неявною самооцінкою підлітків. Зокрема, виявлено позитивний зв'язок між батьківською турботою та підтримкою і неявною самооцінкою. Натомість батьківський контроль мав негативний вплив. Отже, більш теплі, емоційно підтримуючі стосунки з батьками пов'язані з вищим рівнем неявної самооцінки у підлітків [6, с. 1550].

Крім того, доведено, що неявна самооцінка опосередковує зв'язок між деякими аспектами батьківського виховання та іншими результатами, пов'язаними з розвитком підлітків [2, с. 128]. Наприклад, емоційна близькість у стосунках з матір'ю може сприяти вищій неявній самооцінці, що, у свою чергу, пов'язана з меншою кількістю проблем емоційного та поведінкового характеру.

Отже, оптимальне поєднання турботи, уваги до потреб дитини з розумними вимогами сприяє адекватному розвитку як явної, так і неявної самооцінки підлітка. Натомість непослідовне, суперечливе виховання, що хаотично поєднує високу вимогливість з емоційною холодністю чи навпаки всепрощення з відсутністю будь-яких обмежень, з високою ймовірністю призведе до формування неадекватної самооцінки підлітка [2, с. 302].

Водночас авторитарний стиль з його суворою регламентацією, каральними методами виховання так само негативно позначається на адекватності самооцінки.

Дослідження, проведені у США та Україні переконливо доводять, що саме авторитетний стиль, який передбачає розумне поєднання турботи і уваги до потреб дитини з помірним контролем та вимогливістю, найбільш сприяє формуванню адекватної позитивної самооцінки підлітка [7, с. 63].

У підлітковому віці, коли дитина переживає багато змін і переживань, почуття безпеки та прийняття є особливо важливим. Коли дитина відчуває себе в безпеці і прийнятою, вона більш схильна до того, щоб повірити в себе і свої можливості [7, с. 78]. Саме авторитетне виховання грає роль опори, фундаменту для побудови підлітком адекватного цілісного уявлення про себе.

Авторитетні батьки демонструють безумовне прийняття та любов до дитини незалежно від її недоліків чи невдач. Вони не оцінюють особистість підлітка, а лише окремі його вчинки та результати [2, с. 118]. Такий підхід дозволяє уникнути глибокого враження самооцінки підлітка різкими змінами настрою чи ставлення батьків. Навіть після провини чи невдач дитина продовжує відчувати, що її цінують як особистість. Крім того, авторитетне виховання передбачає врахування думки та позиції самого підлітка [1, с. 103]. Батьки не нав'язують жорстких обмежень, не обґрунтовуючи їх необхідність. Вони пояснюють сенс правил, вимог, заохочують задавати питання, висловлювати незгоду аргументовано. Це формує звичку замислюватися, аналізувати, дискутувати, а не сліпо коритися авторитету, що розвиває самостійність оцінних суджень.

Авторитетні батьки виявляють чуйність до успіхів своїх підлітків, навіть коли вони неідеальні [7, с. 195]. Вони можуть похвалити дитину за гарні, хоч і не найкращі в класі, оцінки. Така підтримка зміцнює впевненість підлітка у власних силах. Для розвитку почуття компетентності авторитетні батьки створюють можливості реалізувати здібності [1, с. 225]. Вони можуть заохочувати заняття спортом, музикою чи улюбленими справами, де підліток досягне успіху й відчує себе впевненим.

Варто підкреслити, що саме стабільність та передбачуваність авторитетного стилю, коли вимоги та реакції батьків є збалансованими і



послідовними, створює відчуття базової безпеки та довіри для підлітка [7, с. 153]. А це критична основа для формування позитивного ставлення до себе та оточення.

**Висновки.** По-перше, численними дослідженнями доведено, що саме стиль виховання в сім'ї має визначальний вплив на формування самооцінки підлітків. Батьки володіють потужним інструментом для оптимізації цього важливого особистісного утворення своїх дітей. По-друге, науковцями встановлено що авторитетний стиль виховання, який передбачає розумне поєднання турботи й контролю, любові й вимогливості, є найбільш сприятливим для розвитку адекватної позитивної самооцінки. По-третє, надмірна суворість, критика, покарання або навпаки повна вседозволеність, емоційна байдужість формують у підлітка комплекс неповноцінності або невинуватості відповідно. Обидві крайнощі стилів виховання є дисфункціональними та негативно позначаються на розвитку адекватного самосприйняття підлітками.

#### **Список використаних джерел**

1. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку. Київ: МАУП, 2007. 176 с.
2. Золотухіна-Аболіна Є. В. Психологія розвитку. Київ: Каравела, 2019. 343 с.
3. Лісневська Н. В. Особливості самооцінки сучасних підлітків. Психологія. Збірник наукових праць. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 6. С. 163-172.
4. Maccoby, E. E. The role of parents in the socialization of children: An historical overview. *Developmental Psychology*. 1992. No28. P.1006-1017.
5. Роменець В.А. Історія психології ХХ століття. К.: Либідь, 1998. 992 с.
6. Supple A. J. et al. Associations between parenting quality and adolescent self-esteem in Taiwan and the United States. *Journal of Family Issues*. 2009. No30. P.1543-1567.
7. Хомин О. Б. Педагогіка і психологія вищої школи: навчальний посібник. Київ: ЦУЛ, 2019. 392 с.

## РОЗЛАД ДЕФІЦИТУ УВАГИ І ГІПЕРАКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Федоровська Катерина,**

II курс ОР бакалавр, спеціальність «Середня освіта (Історія)»,  
факультет історії, політології і міжнародних відносин.

Наукова керівниця – Хімчук Л.І.,  
докторка педагогічних наук, кандидатка психологічних наук,  
професорка кафедри психології розвитку

**Актуальність.** Розлад дефіциту уваги і гіперактивності (РДУГ) – це розлад нейророзвитку людини, який виявляється в нестачі уваги, гіперактивності та незбалансованій нервовій регуляції та зустрічається серед 2-6% дитячого й дорослого населення. Його ще називають синдромом дефіциту уваги і гіперактивності (СДУГ), гіперактивним розладом дефіциту уваги (ГРДУ), синдромом порушення активності та уваги (СПАУ).

РДУГ внесено у Міжнародну класифікацію хворіб 10-го перегляду у п'ятій главі «Психічні та поведінкові розлади», у підрозділі «Розлади поведінки та емоцій, які починаються здебільшого в дитячому та підлітковому віці», у групу «Гіперкінетичні розлади». Американська психіатрична асоціація у DSM-5 віднесла цей розлад до групи Нейророзвиткових розладів.

Варто зазначити, що розлад дефіциту уваги і гіперактивності умовно відносять до широкої категорії – нейрорізноманітність. Цей термін ввела в 1998 році американська соціологиня Джуді Сінгер, розуміючи під цим цілий спектр неврологічних відхилень, зокрема аутизм та дислексію.

Дослідженням цього розладу вперше зайнявся Девід Барак. Також, РДУГ досліджували М. Дж. Райс, Н. Хелловел, С. Бекер, Ф. Л. Макфі, С. К. Брювер, М. Сиблі та інші.

**Мета.** Висвітлення проявів РДУГ в дітей середнього й старшого шкільного віку, характерних симптомів, вікових та статевих особливостей, а також те, як педагогам слід працювати з вихованцями, в яких є цей розлад.

**Виклад основного матеріалу.** Передусім варто виділити три основні види РДУГ: з провідним компонентом неухважності, з провідним гіперактивним компонентом та комбінований тип [1].

Основними симптомами РДУГ, пов'язаними з дефіцитом уваги, в дітей та підлітків є хронічна нестача уваги під час занять, проблеми з тайм-менеджментом та пунктуальністю, регулярне забування власних речей чи поставлених перед ним завдань, труднощі з виконанням завдань, які вимагають особливої зосередженості та зусиль, проблеми з самоорганізацією та плануванням справ.

Поширеним стереотипом про РДУГ є те, що ніби діти, яким він притаманний, ніколи не можуть зосередитись та досягати успіхів в навчанні та творчій діяльності. Навпаки, для них нерідко притаманний стан гіперфокусу на конкретній справі чи на вивченні конкретної теми. Гіперфокусне мислення

часто називають монотропним, тобто таким, що зосереджене на одній темі та на вузьких питаннях, що з нею пов'язані. Наприклад, учень може зацікавитись однією темою з історії, бездоганно її вивчити, підготувати про неї відмінний проект або ж поглинутись в прочитання заданого твору з літератури, знати весь сюжет подій в ньому та характеристику всіх героїв. Проте, не матиме достатньо часу й енергії на виконання домашнього завдання з математики, фізики чи хімії. Стан гіперфокусу відповідно має значні позитивні та негативні наслідки: з одного боку дитина має великі перспективи для розвитку в улюбленій справі чи вивченні цікавої їй дисципліни, з іншого – це може спричинити серйозні проблеми в учня з іншими предметами в школі, а також втрату організації своїх повсякденних справ.

Серед симптомів РДУГ, пов'язаних з гіперактивністю й імпульсивністю є непосидючість, нетерплячість в очікуванні своєї черги в розмові, бажання рухатись під час занять або подій, коли надмірні рухи недоречні, схильність перебивати співрозмовника, нерегульованість емоційного стану [4].

Нерідко для таких дітей характерна самостимулювальна поведінка і/або мовлення. Наприклад, часте погойдування, стукання ногою чи рукою, намотування свого волосся на пальці, хрускання руками, гра з підручними предметами, постійне повторення конкретних фраз чи слів тощо [2].

В осіб з розладом гіперактивності є відчуття, що ними керує внутрішній мотор та те, що в них дуже багато енергії протягом деякого часу. Втім, коли енергію всю витрачено, може наступати сильне вигорання та все більша втрата уваги й організації.

В питанні розмежування гіперактивних ознак та ознак, пов'язаних з увагою, слід звернути увагу на статеві особливості РДУГ в дітей та підлітків. Якщо серед хлопців частіше зустрічаються гіперактивні прояви, то в дівчаток домінують частіше ознаки неуважності, через що вони значно рідше або пізніше отримують діагностику [3].

В підлітковому віці як і в хлопців, так і в дівчат відбувається чимало змін у психологічній, фізіологічній та соціальній сфері їхнього життя. Значні зміни відбуваються у розвитку головного мозку: активно розвивається лімбічна система, що відповідає за емоційну складову, тоді як прифронтальна кора, що відповідає за прийняття рішень, не розвивається повноцінно до дорослого віку. У підлітків починається активний фізичний ріст, статеве дозрівання та зміна зовнішнього вигляду. Для молодшої людини стають важливими питання бачення самих себе в соціумі, свого шляху самореалізації, що може супроводжуватись в деяких випадках появою різних комплексів, внутрішніх конфліктів, нерозуміння з боку батьків чи однолітків. Відповідно, в підлітків з РДУГ до їх численних проблем з неуважністю й імпульсивністю додаються ще інші фактори, через які їм важко реалізувати свій потенціал та досягати успіхів у навчанні.

Саме тому варто звернути увагу на роль педагога у дидактичному й виховному підході до учня з РДУГ. Передусім вчитель при виявленні в класному колективі учня з посиленними ознаками нестачі уваги і/або гіперактивності

повинен поставитись з розумінням, після чого обговорити це питання зі шкільним психологом, а потім – індивідуально з батьками дитини.

При остаточному виявленні в учня розладу дефіциту уваги й гіперактивності слід зробити рефлексію над власною реакцією як педагога на прояви поведінки й успішність в навчанні цієї дитини. По-перше, не варто присоромлювати її за нестачу неуважності на уроці, а натомість, переговоривши цю проблему з учнем, узгодити більш ефективні методи сприйняття ним матеріалу. Річ не в нездатності дитини вчитися, а в її особливих дидактичних потребах. Наприклад, дитині може бути легше намалювати в позаурочний час ментальну карту по темі або ж написати детальний конспект аніж зовсім не відволікатись впродовж уроку.

По-друге, слід звернути особливу увагу на сильні сторони та інтереси дитини. Зрештою, такий підхід повинен бути до кожного учня. Для учнів з РДУГ це особливо важливо, коли хтось цікавиться тим, на що він витрачає левову частку свого часу, енергії та уваги, яку йому, як ми вже визначили, особливо тяжко регулювати. Педагогу варто запропонувати різні проекти, пов'язані з інтересами дитини, участь в конкурсах та олімпіадах тощо.

По-третє, педагог, особливо коли він виступає в ролі класного керівника, має звертати увагу на соціальне життя учнівського колективу та на те, як себе проявляє та почувається в ньому дитина з РДУГ. В учнів з цією особливістю є вищий ризик піддаватись булінгу. Втім, навіть якщо цькування в класі відсутнє, варто переконатись, що всі діти комфортно себе почувають і не зазнають жодного тиску з боку однолітків.

**Висновки.** Отже, розлад дефіциту уваги і гіперактивності проявляється в дітей та підлітків середнього і старшого шкільного віку в різних формах та супроводжується різними симптомами. Завданням педагога в освітньому середовищі полягає в розумінні суті стану учнів з ним та комплексний дидактичний й виховний підхід до вихованців з цією особливістю. Згідно з консультаціями людей з РДУГ, попри всю нестачу уваги та імпульсивні прояви, вони докладають максимум зусиль для зосередження та виконання постановлених завдань. Саме тому їм, а особливо дітям з цієї категорії, потрібна підтримка та взаєморозуміння.

### Список використаних джерел

1. Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) – NHS. URL: <https://www.nhs.uk/conditions/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/> (дата звернення 15.10.2024).

2. Abikoff H., Courtney M.E., and Koplewicz H. S. The Effects of Auditory Stimulation on the Arithmetic Performance of Children with ADHD and Nondisabled Children View all authors and affiliations. Volume 29, Issue 3. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/002221949602900302> (Дата звернення 15.10.2024).

3. Miranda Gaub, Caryn L. Carlson. Gender Differences in ADHD: A Meta-Analysis and Critical Review. *Journal of the American Academy of Child &*

*Adolescent Psychiatry, Volum Gender Differences in ADHD: A Meta-Analysis and Critical Review – Science Direct.* URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890856709626125> (дата звернення 15.10.2024).

4. Хуанг К. (2022). Знімок у СДУГ: вплив гіперфіксацій і гіперфокусу від підліткового до дорослого віку. *Journal of Student Research*, 11 (3). URL: <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v11i3.2987> (дата звернення 15.10.2024).

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ДЕТЕРМІНАНТ АДАПТИВНИХ ПРОБЛЕМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Фокшан Олександра,**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Климишин О. І.,  
докторка психологічних наук,  
професорка кафедри психології розвитку

**Актуальність.** Адаптація особистості до мінливих умов сучасного світу є складним і багатоаспектним процесом, який значною мірою залежить від здатності індивіда швидко реагувати на соціальні, психологічні та культурні виклики. У цьому контексті особливої уваги заслуговують адаптивні проблеми студентської молоді, оскільки період навчання у вищих навчальних закладах є критичним для формування професійної ідентичності та соціальної самосвідомості. Перехід від шкільної до вищої освіти супроводжується значними змінами в особистісному розвитку студентів, що включає нові вимоги щодо адаптації до колективу, навчального процесу та нових соціальних ролей. Сучасне цифрове суспільство, що постійно трансформується, ставить нові виклики та адаптаційні потреби, що, без сумніву, вимагають наукового осмислення.

Дослідження детермінант адаптивних проблем студентської молоді має важливе значення для покращення навчального процесу, оскільки виявлення факторів, що впливають на ефективність адаптації, дозволяє розробити рекомендації для психологів, викладачів та адміністраторів навчальних закладів. Враховуючи, що процес адаптації є не лише індивідуальним, а й колективним, важливо також дослідити вплив соціальних та культурних умов на формування професійної та соціальної ідентичності молоді.

**Мета.** Роботи є аналіз сучасних підходів до визначення детермінант адаптивних проблем студентської молоді з акцентом на соціальні, психологічні та культурні аспекти. Визначити ключові фактори, що сприяють або, навпаки, перешкоджають ефективній адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі.

**Виклад основного матеріалу.** Адаптація (від лат. *adaptatio* – пристосування) – загальна властивість усіх біосистем щодо формування й розвитку нових біологічних ознак відповідно до змін умов навколишнього середовища. Існує кілька форм прояву феномену «адаптація», які дозволяють стверджувати, що адаптація, з одного боку – динамічне утворення, безпосередній процес пристосування до умов зовнішнього середовища, а з іншого – властивість будь-якої живої саморегулятивної системи, що досліджується не тільки в біології, але і в таких науках, як: медицина, соціальна психологія та соціологія [1]. Психологічна адаптація – це процес психологічної включеності особистості в системи соціальних, соціально-психологічних і професійно-діяльнісних зв'язків і відносин, спрямованих на виконання відповідних рольових функцій. У психологічній науці у найзагальнішому вигляді адаптацію визначають як перебіг взаємодії двох змінних: потреб живого організму та особливостей середовища його адаптації [1].

Процес адаптації студентів є складним багатограним явищем, яке включає кілька взаємопов'язаних аспектів. В першу чергу, важливу роль у цьому процесі відіграє соціальна адаптація — здатність студентів інтегруватися в нове соціальне середовище та взаємодіяти з іншими членами колективу. Соціальна адаптація часто потребує змін у стратегіях міжособистісної взаємодії, оскільки студент зустрічається з новими для себе соціальними ситуаціями, серед яких виокремлюються зміни в спілкуванні з викладачами, однокласниками, адміністрацією навчального закладу [2, с. 103].

Психологічна адаптація, в свою чергу, полягає у здатності студента зберігати емоційний баланс та адекватно реагувати на стресові ситуації, пов'язані з навчанням та соціальними взаємодіями. З психологічної точки зору важливо враховувати індивідуальні особливості студентів, зокрема, рівень їх самооцінки, наявність внутрішніх конфліктів, а також ступінь сформованості професійної та соціальної ідентичності. Психологічні аспекти адаптації студентів часто залежать від їх ставлення до змін, рівня готовності до нових викликів, а також від наявності внутрішніх ресурсів, таких як: стійкість, гнучкість та здатність до саморегуляції.

Одним із основних факторів, що визначають адаптивні проблеми студентської молоді, є зміни у самосвідомості і самоідентичності особистості. Важливою частиною цього процесу є усвідомлення студентами власної соціальної ролі, їхнього місця в навчальному колективі, а також взаємодії з іншими членами цього середовища. Ідентичність студентів формується під впливом соціальних, культурних та психологічних факторів, тому адаптація до нових умов навчання нерідко супроводжується кризами ідентичності, які можуть проявлятися через сумніви у власних силах, непевність щодо професійного майбутнього, а також складнощі у встановленні міжособистісних контактів [3, с. 75].

Важливою категорією, що впливає на адаптацію студентів, є поняття «Я», яке розглядається як змістовно-динамічний аспект самосвідомості. Самоідентифікація в цей період є ключовим етапом на шляху до досягнення

професійної компетентності та соціальної зрілості. У свою чергу, в рамках цього процесу важливе значення має характер, як сукупність психічних властивостей, що впливають на поведінку та взаємодію особистості в різних ситуаціях. Уміння адаптуватися до нових соціальних умов значною мірою визначається індивідуальними особливостями характеру студента, зокрема його здатністю до саморегуляції, стійкості до стресу та емоційної рівноваги [4, с. 197].

Адаптація студентів, також, тісно пов'язана з професійною орієнтацією та мотиваційною готовністю до майбутньої кар'єри. Зростаюча конкуренція на ринку праці ставить нові вимоги до підготовки фахівців, тому важливим є здатність студента до професійного самовизначення та формування позитивної Я-концепції. Цей процес включає не лише засвоєння професійних знань та навичок, а й розвиток критичного мислення, креативності, готовності до змін, а також здатності до самооцінки та рефлексії.

**Висновки.** Отже, адаптація студентів до нових умов навчання є складним та багатогранним процесом, який включає не тільки соціальну, а й психологічну та професійну адаптацію. Адаптація студентів залежить від того, наскільки вони готові змінювати свої соціальні ролі та адаптуватися до нових міжособистісних взаємодій у навчальному середовищі, що, у свою чергу, значною мірою обумовлюється їхніми індивідуальними особливостями, зокрема, рівнем самооцінки та професійної орієнтації.

Розвиток професійної ідентичності та мотиваційної готовності до майбутньої професійної діяльності є важливими аспектами, що забезпечують успішну адаптацію студентів. Самоусвідомлення власної професійної ролі, що формуватиметься в ході навчання, сприяє не лише більш ефективній соціалізації студентів, але й їхньому психологічному зростанню, зміцненню внутрішньої мотивації та орієнтації на досягнення довгострокових цілей.

З урахуванням цих аспектів, для підвищення ефективності процесу адаптації студентської молоді необхідно вважати на вищезазначені детермінанти при розробці навчальних і виховних програм. Систематичний підхід до цих факторів дозволить розробити більш ефективні методи підтримки студентів, що допоможуть їм легше справлятися з труднощами адаптації та забезпечать не лише успішне засвоєння навчального матеріалу, а й формування соціально зрілої, професійно орієнтованої особистості. Саме через правильне розуміння та інтеграцію цих підходів у навчальний процес можна створити середовище, яке сприятиме гармонійному розвитку студента і підвищенню його адаптаційної здатності.

### Список використаних джерел

1. Суховерха Ю. В. Адаптація як інструмент впливу на підприємства: теоретичний аспект. *Наукові праці Полтавської державної аграрної академії*. 2013. № 6. Т. 2. С. 298-302.
2. Кузьміна І. П. Професійна ідентичність майбутніх фахівців. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. Вип. 1. С. 102–106.

3. Заверуха О. Психологічні особливості розвитку професійної ідентичності сучасного студента-психолога. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 жовтня 2020 року)* / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. С. 73-77.

4. Ревенко С. П. Сучасні підходи до вивчення ідентичності особистості юнацького віку. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 196-199.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ РОЗВИТКУ ДУХОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРІВ З ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ**

**Ярошко Іван,**

II курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,  
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Климишин О. І.,  
докторка психологічних наук,  
професорка кафедри психології розвитку

**Актуальність.** Дослідження психологічних бар'єрів розвитку духовності особистості школярів з обмеженими фізичними можливостями є актуальним завданням сучасної психологічної науки та практики. Школярі з обмеженими фізичними можливостями стикаються з численними викликами у своєму житті, які можуть перешкоджати їх повноцінному розвитку, включаючи розвиток духовності. Розуміння та подолання цих бар'єрів є важливим кроком на шляху до створення інклюзивного освітнього середовища, яке сприятиме духовному зростанню та гармонійному розвитку особистості школярів з фізичними порушеннями.

**Мета.** Здійснити аналіз змісту психологічних бар'єрів, що перешкоджають розвитку духовності особистості школярів з обмеженими фізичними можливостями, а також визначити шляхи їх подолання.

**Виклад основного матеріалу.** Духовність особистості є багатовимірним феноменом, що інтегрує у собі систему цінностей, переконань, ідеалів, мотивів, цілей та сенсу життя. Вона охоплює як внутрішні, так і зовнішні аспекти людського існування, поєднуючи самопізнання, пошук гармонії із собою та навколишнім світом, а також прагнення до трансцендентного — виходу за межі суто матеріального світу. Як зазначає Д. Тейсі, духовність можна розглядати як індивідуальний або колективний пошук глибинного сенсу буття, що включає емоційні, когнітивні та екзистенційні компоненти [0].

Школярі з обмеженими фізичними можливостями стикаються з численними викликами, які впливають на їхній розвиток духовності, інтеграцію у суспільство та загальне благополуччя. Ці виклики охоплюють фізичні, соціальні, емоційні та психологічні аспекти, кожен із яких відіграє значну роль у формуванні духовності.



Розвиток духовності особистості у школярів із обмеженими фізичними можливостями значною мірою залежить від подолання психологічних бар'єрів, які впливають на їхнє самовідчуття, взаємодію з іншими та здатність до самовираження. Ці бар'єри мають складний характер, формуючись під впливом як індивідуальних, так і зовнішніх чинників, що визначають особливості життєвого досвіду дітей.

Одним із ключових психологічних бар'єрів є *низька самооцінка*. У дітей із фізичними порушеннями часто виникає відчуття меншовартості, спричинене постійним порівнянням себе з однолітками. Вони можуть вважати свої фізичні обмеження перешкодою для досягнення життєвих цілей, що формує у них занижену віру у власні можливості. За даними досліджень, діти з фізичними порушеннями демонструють підвищений рівень тривожності та уникнення соціальної взаємодії, що посилює їхню ізоляцію [0].

Іншим суттєвим бар'єром є *почуття самотності та ізоляції*. Через обмежений доступ до соціальної діяльності та недостатню інклюзивність середовища ці діти часто почуваються відчуженими. Відсутність можливостей для участі в соціально-духовному житті може призводити до втрати відчуття належності до громади, що є важливим компонентом духовного розвитку. Крім того, упередження та нерозуміння з боку однолітків і навіть педагогів підсилюють це відчуття, створюючи психологічний бар'єр для духовного зростання [0].

Ключову роль відіграють бар'єри, пов'язані із *прийняттям власної особистості*. Багато школярів із фізичними порушеннями стикаються з проблемами інтеграції своїх особистісних та фізичних аспектів. Вони можуть відчувати конфлікт між своїм бажанням відповідати соціальним стандартам і фізичними обмеженнями, що заважають їм це зробити. Цей конфлікт впливає на формування позитивного образу себе, перешкоджаючи процесу самоприйняття та духовного розвитку.

Додатковим бар'єром є *брак підтримки та розуміння з боку дорослих*. Батьки, педагоги та психологи не завжди звертають увагу на духовні потреби дітей із обмеженими фізичними можливостями, зосереджуючись на їхніх фізичних чи академічних досягненнях. Недооцінювання їхніх внутрішніх переживань та інтересів створює середовище, в якому дитина почувається невизнаною та недооціненою. Це може призвести до внутрішньої ізоляції та втрати мотивації до пошуку сенсу життя та самореалізації.

*Стигматизація* також є значущим бар'єром, який посилює психологічні труднощі. У суспільстві фізичні обмеження часто асоціюються з неспроможністю або залежністю, що формує у дітей негативний досвід соціальної взаємодії. Це впливає на їхнє бажання відкривати себе іншим і ділитися своїм духовним досвідом. Згідно з дослідженнями, діти, які зазнають стигматизації, часто уникають участі в групових духовних практиках, що позбавляє їх важливих можливостей для духовного зростання [0].

*Невизначеність життєвих перспектив та екзистенційні кризи* також є психологічними бар'єрами. Багато дітей із обмеженими фізичними

можливостями часто задають питання про сенс свого життя, причини свого стану та роль у світі. Відсутність відповідей або негативні емоції, які супроводжують ці роздуми, можуть спричинити відчуття безнадійності. Зокрема, дослідження показують, що такі екзистенційні переживання часто стають основою для формування тривоги та депресивних станів у дітей із обмеженими фізичними можливостями.

Для подолання психологічних бар'єрів, які заважають розвитку духовності особистості школярів із обмеженими фізичними можливостями, необхідно застосовувати комплексний підхід. Він має враховувати індивідуальні особливості дитини, створювати інклюзивне середовище та забезпечувати підтримку на всіх рівнях взаємодії — у сім'ї, школі та соціальному оточенні. Важливим кроком у цьому напрямку є впровадження триетапної моделі духовно-психологічного супроводу:

### **1) Діагностичний етап**

На цьому етапі ключовою метою є вивчення індивідуальних особливостей дитини, її духовних потреб і наявних бар'єрів. Для цього використовуються методи психологічного діагностування, такі як опитування, спостереження, бесіди з батьками та вчителями. Важливою складовою є оцінка рівня духовного розвитку дитини, її ставлення до власних обмежень, а також аналіз впливу соціального середовища.

Особлива увага приділяється виявленню емоційних проблем, таких як тривожність, низька самооцінка чи ізоляція, які можуть блокувати розвиток духовності. Важливо включити до цього процесу міждисциплінарну команду, що складається з психологів, педагогів, соціальних працівників та лікарів.

### **2) Розвивальний етап**

Цей етап передбачає індивідуальні та групові заходи, спрямовані на подолання бар'єрів і стимулювання духовного зростання. *Арт-терапія*, через образотворче мистецтво, музику чи театральну діяльність, дозволяє дітям виражати емоції та духовні пошуки. Наприклад, малюнки на теми «Мій ідеальний світ» чи «Що дає мені силу?» допомагають усвідомити цінності та знаходити сенс у життєвих ситуаціях. *Тренінги з усвідомленості, молитви, медитації та вправи на вдячність* розвивають здатність концентруватися на теперішньому моменті, знижують тривожність і відкривають духовний потенціал.

*Інтерактивні ігри, казкотерапія та групи підтримки* також відіграють важливу роль. Сюжети, де герої долають труднощі, зміцнюють віру дитини у власні можливості, а групові заняття створюють простір для обговорення духовних тем, значення життя та важливості цінностей. Це допомагає подолати ізоляцію та формує глибокий зв'язок із собою та іншими.

### **3) Підтримувальний етап**

Цей етап спрямований на забезпечення довгострокової інтеграції духовних практик у повсякденне життя дитини. Школа та громада мають організовувати події, які дозволяють дітям із обмеженими фізичними можливостями брати активну участь, наприклад, тематичні дні духовності,

спільні обговорення морально-етичних питань та святкові заходи. Важливо також розвивати партнерство між школою та сім'єю, щоб батьки розуміли значення духовного розвитку і підтримували дитину в цьому процесі. Для цього проводяться консультації та тренінги для батьків, де обговорюються питання підтримки, прийняття та спільного духовного зростання.

Залучення наставників із подібним життєвим досвідом може допомогти дітям із обмеженими фізичними можливостями знайти натхнення та мотивацію. Наставники можуть ділитися власними прикладами подолання труднощів і досягнення духовного балансу, що стає важливим ресурсом для особистісного та духовного розвитку дітей.

**Висновки.** Дослідження психологічних бар'єрів розвитку духовності особистості школярів із обмеженими фізичними можливостями допомагає зрозуміти їхній досвід подолання фізичних, соціальних та емоційних труднощів, що впливають на духовний розвиток. Аналіз показує, що низька самооцінка, ізоляція, брак підтримки та стигматизація є ключовими перешкодами. Запропонована триетапна модель духовно-психологічного супроводу включає діагностику, розвиток і підтримку духовного потенціалу через арт-терапію, тренінги, інтерактивні ігри та наставництво.

Для довгострокового ефекту важливо інтегрувати духовні практики у повсякденне життя дітей, створюючи інклюзивне середовище та розвиваючи партнерство між школою, сім'єю та громадою. Результати дослідження можуть слугувати основою для практичних рекомендацій, спрямованих на подолання бар'єрів і гармонійний розвиток школярів у суспільстві.

### **Список використаних джерел**

1. MacDonald D. A. Spirituality: Description, measurement, and relation to the five factor model of personality. *Journal of Personality*. V. 68(1). P. 153–197.
2. Smith H. The world's religions. San Francisco : HarperSanFrancisco, 1991. 452 p.
3. Székely C. I. Spirituality and Concept of 'Child' in Kokas Pedagogy for Children with Special Educational Needs. *Central European Journal of Educational Research*. V. 2. 2020. P. 11–16.
4. Tacey D. The spirituality revolution: The emergence of contemporary spirituality. New York : Brunner-Routledge, 2004. 250 p.

Наукове електронне видання

Студентські наукові студії: психологія, філософія.  
Збірник студентських наукових праць

Випуск 2

---

Підписано до видання 28.11.2024. Гарнітура «Times New Roman»  
Об'єм даних 1,8 Мб. Обл.-вид. арк. 6,8

Виготовлено в Прикарпатському національному університеті  
імені Василя Стефаника,  
вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018