

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІНСТИТУТ ЖУРНАЛІСТИКИ І МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА БОГОСЛОВ'Я
НАВЧАЛЬНО-ПРАКТИЧНИЙ СОЦІАЛЬНИЙ ЦЕНТР КПУ
ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА КПУ**



ХІІ ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

**«СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА:
ПЕРСПЕКТИВИ ТА РОЗВИТОК»**

ЗБІРНИК ТЕЗ

23 квітня 2026 р.

Запоріжжя
Класичний приватний університет
2026

Голова редакційної колегії:

Огаренко В. М., доктор наук з державного управління, професор, ректор Класичного приватного університету.

Члени редакційної колегії:

Маценко О. В., доктор юридичних наук, доктор економічних наук, професор, перший проректор з науково-педагогічної та наукової роботи Класичного приватного університету.

Пенчук І. Л., доктор наук із соціальних комунікацій, професор, проректор з науково-педагогічної роботи – директор Інституту журналістики і масової комунікації Класичного приватного університету.

Склярук А. В., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології Інституту журналістики і масової комунікації Класичного приватного університету.

Гришина Т. А., кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології Інституту журналістики і масової комунікації Класичного приватного університету.

Ковтун Р. А., кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології Інституту журналістики і масової комунікації Класичного приватного університету.

Катаєв С. Л., доктор соціологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної роботи та богослов'я Інституту журналістики і масової комунікації Класичного приватного університету.

Ігрушко А. Ю., кандидат соціологічних наук, доцент, заступниця завідувача кафедри соціальної роботи та богослов'я Інституту журналістики і масової комунікації Класичного приватного університету.

Семенюк І. В., кандидат філософських наук, доктор богослов'я, доцент кафедри соціальної роботи та богослов'я Інституту журналістики і масової комунікації Класичного приватного університету.

Капустін І. С., доктор богослов'я, доцент кафедри соціальної роботи та богослов'я Інституту журналістики і масової комунікації Класичного приватного університету.

С 89 Сучасна психологічна наука: перспективи та розвиток :
збірник тез XII Всеукраїнської науково-практичної конференції,
23 квітня 2026 р. / за ред. В. М. Огаренка. Запоріжжя : КПУ,
2026. 132 с.

Збірник містить матеріали за такими тематичними напрямками: «Психологічна допомога в подоланні травматичного досвіду: теоритичні засади та інноваційні підходи», «Психологічні засади журналістської творчості», «Психосоціальна підтримка громад», «Психологія релігії та духовності». Для студентів, аспірантів, викладачів і фахівців, які працюють у галузі психології.

ЗМІСТ

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В ПОДОЛАННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ: ТЕОРИТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ

<i>Khaliman M.</i> THE S.A.F.E. MODEL AS AN INNOVATIVE APPROACH TO EMOTIONAL REGULATION IN TRAUMA-FOCUSED PSYCHOLOGICAL COUNSELLING.....	6
<i>Sokolovska I., Bulanov V., Statiev S., Vindyuk P.</i> PECULIARITIES OF ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO THE CONDITIONS OF STUDY IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION.....	9
<i>Алфьоров С. М.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ КОРУПЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ СЛУЖБОВИХ ОСІБ	11
<i>Бугаєць І. В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТИСНИХ ВІДНОСИН МІЖ ЧЛЕНАМИ КОЛЕКТИВУ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	13
<i>Важненко О. О.</i> ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ У ПОДОЛАННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	16
<i>Воскобійник А. В.</i> АРТТЕРАПІЯ ТА СИМВОЛІЧНІ ПРАКТИКИ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ	19
<i>Гонтаренко С. В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	21
<i>Гришина Т. А., Герасимов А. І.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЇ ПСИХОЛОГА В КРИЗОВИХ УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	25
<i>Гришина Т. А.</i> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	27
<i>Кіракосова Г. Л.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	31
<i>Кіракосян М. Р.</i> НЕПОБАЧЕНА ДИТИНА: ВНУТРІШНЯ САМОТНІСТЬ ЯК НАСЛІДОК ЕМОЦІЙНОЇ НЕЗРІЛОСТІ БАТЬКІВ	34
<i>Кіщук Л. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-КОМБАТАНТА У СИСТЕМІ СІМЕЙНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ: ВІД АКАДЕМІЧНИХ ЗНАНЬ ДО БОЙОВОГО ДОСВІДУ.....	36
<i>Козарь Т. П.</i> СУЧАНІ ПІДХОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ПОДОЛАННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ	39
<i>Комаровський О. А.</i> КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ МОНТЕССОРИ-МАТЕРІАЛІВ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ	42
<i>Корякіна Г. Ю.</i> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ МІЖОСОБИСТИСНОЇ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	46

<i>Крикленко Н. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ У ПОДОЛАННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО	49
<i>Кузьменко Т. Л.</i> РОЗВИТОК «Я-КОНЦЕПЦІЇ» У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: КОЛИ ВНУТРІШНІЙ ГОЛОС СТАЄ ВОРОГОМ.....	51
<i>Макаренко О. С.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ В КОМУНІКАТИВНИХ І ОРАГАНІЗАТОРСЬКИХ ЗДІБНОСТЯХ МЕНЕДЖЕРІВ	54
<i>Мардар С. Г.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ЗВО ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ	58
<i>Осініна-Бєлікова Н. С.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ.....	60
<i>Поповська В. М.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ТРАВМІ: ВІД КЛАСИЧНИХ МОДЕЛЕЙ ДО НЕЙРОБІОЛОГІЧНО ОРІЄНТОВАНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ.....	63
<i>Стадник Д. О.</i> ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ (VR) У ЛІКУВАННІ ПТСР	66
<i>Хілько А. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ.....	70
<i>Хрустальова М. С.</i> СУТНІСНІ АСПЕКТИ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ	72
<i>Щербина В. В.</i> РОЛЬ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ ПІСЛЯ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ	74

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЖУРНАЛІСТСЬКОЇ ТВОРЧОСТІ

<i>Кравченко Д. О.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЖУРНАЛІСТСЬКОЇ ТВОРЧОСТІ В УМОВАХ РОЗВИТКУ НЕЙРОМЕРЕЖ	76
--	----

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ГРОМАД

<i>Арабаджин М. В.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ ТРАВМО-ІНФОРМОВАНОГО ПІДХОДУ У ПРАКТИКУ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ.....	78
<i>Вітюк С. І.</i> СОЦІАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	81
<i>Заїка А. П.</i> ІНТЕГРАЦІЯ БІЖЕНЦІВ: ВИКЛИКИ, МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ І ОСВІТИ (НА ПРИКЛАДІ НОРВЕГІЇ)	83
<i>Зеленкевич Л. П.</i> ОКРЕМІ ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ВЕБ-ПРОСТОРА НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА ...	85
<i>Ігрушко А. Ю.</i> СОЦІАЛЬНА АНІМАЦІЯ ЯК МЕТОД АКТИВІЗАЦІЇ ГРОМАДИ В УМОВАХ КРИЗИ	89

<i>Карелін Е. М.</i> СОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ПЕРЕД ЗВІЛЬНЕННЯМ З МІСЦЬ ПОЗБАВЛЕННЯ ВОЛІ.....	91
<i>Катаєв С. Л.</i> ТРАДИЦІЙНА ОСОБИСТІСТЬ В СЕРЕДОВИЩІ ПОСТМОДЕРНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	93
<i>Королюк А. М.</i> РОЛЬ І ФУНКЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ У СИСТЕМІ ПРОФІЛАКТИКИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА.....	96
<i>Мелешко М. С.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ	98
<i>Ножко М. П.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДІАГНОСТИКИ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО У ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ	101
<i>Серга Т. О.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ ПОСЛУГИ РАННЬОГО ВТРУЧАННЯ В УКРАЇНСЬКІ ГРОМАДИ ЯК МОДЕЛІ СІМЕЙНО-ЦЕНТРОВАНОЇ СИСТЕМИ ДОПОМОГИ ДІТЯМ РАННЬОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ РОЗВИТКУ	104
<i>Хрустальов Ф. С.</i> ІНФОРМАЦІЙНИЙ ФАКТОР НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ	106

ПСИХОЛОГІЯ РЕЛІГІЇ ТА ДУХОВНОСТІ

<i>Білобрам О. С.</i> БІБЛІЙНА ПАРАДИГМА ЯК ФУНДАМЕНТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ РЕЛІГІЇ ТА ДУХОВНОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ КРИЗ	109
<i>Власенко Ю. О.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ДУХОВНО-ЦІННІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ БАГАТОДІТНОСТІ У СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ	111
<i>Зелінський Р. М.</i> ПСИХОЕМОЦІЙНЕ СПРИЙНЯТТЯ ВОГНЮ В РЕЛІГІЙНОМУ СВІТОГЛЯДІ	114
<i>Капустін І. С.</i> КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ДУХОВНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ДУШЕОПІКИ: ІНТЕГРАЦІЯ БОГОСЛОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЇ У ВИМІРІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ.....	117
<i>Облєс І. І.</i> ДИНАМІКА ДУХОВНИХ КОНСТРУКТІВ ОСОБИСТОСТІ: ВІД ТЕОРІЇ СТАДІЙ ВІРИ ДЖ. ФАУЛERA ДО ДОСВІДУ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ	120
<i>Соловій Р. П.</i> ПАУЛЬ ТІЛЛІХ ПРО ВІДЧАЙ ТА МУЖНІСТЬ: ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТА СУЧАСНІ КОНТЕКСТИ	123
<i>Шпак Д. О.</i> ЦІННІСНИЙ ПРОСТІР ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКИХ ПРОТЕСТАНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	126

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В ПОДОЛАННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ: ТЕОРИТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ

Khaliman M.

PhD, Associate Professor
Classical Private University

THE S.A.F.E. MODEL AS AN INNOVATIVE APPROACH TO EMOTIONAL REGULATION IN TRAUMA-FOCUSED PSYCHOLOGICAL COUNSELLING

The relevance of this study is determined by the growing need for evidence-informed psychological approaches to trauma recovery, particularly in the context of prolonged social and humanitarian crises. Emotional dysregulation is consistently identified as a central feature of trauma-related conditions, manifesting across cognitive, affective, and somatic domains. The experience of trauma disrupts not only the individual's emotional equilibrium but also their sense of identity, personal agency, and capacity for meaningful engagement with the world.

Despite the availability of established therapeutic frameworks such as Cognitive Behavioural Therapy, EMDR, and trauma-focused integrative models, practitioners continue to face significant challenges in addressing the full complexity of trauma responses within a single coherent structure. Many existing models address specific symptom clusters or phases of recovery without offering an integrated pathway that links emotional awareness, regulation, cognitive flexibility, and existential restoration within one sequential framework. This gap informed the development of the S.A.F.E. Model.

The purpose of this paper is to present the S.A.F.E. Model, an original integrative framework developed by the author, as a structured approach to emotional regulation in trauma-focused psychological counselling. The model draws on contemporary research in affect regulation, existential psychology, Jungian theory, and positive psychology, and has been developed through the author's counselling and psychotherapy practice over a number of years.

The S.A.F.E. acronym represents four sequential and interdependent components: Self-awareness, Affect regulation, Flexibility, and Existential grounding. Each component addresses a distinct dimension of the trauma response while contributing to an integrated process of psychological recovery. The sequential structure of the model reflects the natural progression of therapeutic work: from recognition and naming of emotional experience, through active regulation, toward cognitive and existential restoration.

Self-awareness (S) forms the foundational stage of the model. Trauma frequently disrupts the individual's capacity for self-reflection, creating a gap between subjective experience and conscious recognition of one's emotional states. Without this foundational awareness, subsequent therapeutic work

lacks the necessary grounding. Within the S.A.F.E. framework, self-awareness is cultivated through structured body-based and narrative techniques that support the client in identifying, naming, and tolerating their emotional experience. This stage draws on the theoretical contributions of emotional intelligence research [1] and somatic approaches to trauma therapy [2]. In practice, clients are guided to develop an observational relationship with their internal states rather than being overwhelmed or avoiding them.

Affect regulation (A) constitutes the second component and addresses the core symptomatology of trauma-related dysregulation. Rather than targeting symptom suppression, this stage supports the development of adaptive coping strategies that restore the individual's regulatory capacity over time. Techniques employed within this stage include mindfulness-based approaches, breathing regulation, and hypnotherapeutic interventions. Hypnotherapy is particularly relevant here, as it facilitates access to pre-conscious emotional material and enables the reprocessing of traumatic memory at a level that cognitive techniques alone may not reach [3]. The regulation stage builds directly on the self-awareness established in the preceding component, enabling the client to apply newly developed awareness in the service of active emotional management.

Flexibility (F) refers to psychological adaptability, that is, the capacity to revise beliefs, shift perspective, and tolerate uncertainty. Trauma commonly produces rigid cognitive schemas, hypervigilance, and avoidance patterns that perpetuate distress long after the original threat has passed. The flexibility component of the S.A.F.E. Model integrates elements of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and cognitive reappraisal techniques to support schema restructuring and enhance psychological resilience [4]. Clients are supported in examining and gently challenging fixed narratives about themselves, others, and the future, and in developing a more adaptive relationship with uncertainty. This stage is facilitated once sufficient emotional regulation has been achieved, as cognitive restructuring requires a degree of affective stability.

Existential grounding (E) represents the final and integrative stage of the model. Drawing on existential and Jungian traditions, this component supports the client in reconnecting with core values, personal meaning, and a coherent sense of identity following traumatic disruption. Trauma frequently fragments the individual's narrative of self and their orientation toward the future. Research consistently identifies meaning-making as a central mediator in post-traumatic growth [5]. Existential grounding within the S.A.F.E. framework enables the consolidation of gains achieved across the preceding stages and fosters a sustainable orientation toward recovery and growth. Clients are invited to articulate what matters to them, to reconnect with a sense of purpose, and to integrate their experience of adversity into a broader life narrative.

The S.A.F.E. Model has been applied within individual counselling and psychotherapy contexts with clients presenting trauma-related difficulties, in-

cluding those associated with forced displacement, bereavement, loss of livelihood, and chronic stress. The model has also informed the author's academic teaching within master's-level programmes in psychological counselling, where it has been used as an integrative framework for discussing trauma-focused interventions. In addition, key principles of the model were presented within the context of a guest lecture on emotion regulation delivered at Ulster University, where the framework received constructive engagement from an academic audience. These contexts of application suggest that the model holds relevance both for practitioner training and for direct therapeutic work.

The foundational principle of the first component, Self-awareness, has also informed the development of a related psychoeducational tool for children: Big Feelings Cards, a set of 39 illustrated emotion cards created by the author under the Psychological School of Growth Mindset Worldview. The cards are designed to support young children in identifying, naming, and communicating their emotional states, thereby cultivating the earliest layer of emotional self-awareness at a developmental stage where verbal expression of inner experience is still forming. Each card addresses a specific emotion through illustration and accessible language, inviting children to engage with their inner world in a structured yet playful way. This approach is grounded in the understanding that strong emotions constitute a form of existential experience, and that early engagement with affective life shapes not only psychological wellbeing but also cognitive and moral development [6]. This extension of the S.A.F.E. framework into the domain of child psychoeducation reflects the author's conviction that emotional regulation as a psychological resource is not solely a therapeutic goal for adults in crisis, but a fundamental developmental capacity that benefits from early and intentional cultivation. The cards have been used in educational and psychological support contexts across several countries and represent a practical bridge between academic research and accessible psychological tools for families and practitioners.

In conclusion, the S.A.F.E. Model offers a coherent and practically applicable framework for trauma-focused psychological counselling. Its integration of self-awareness, affect regulation, psychological flexibility, and existential grounding responds directly to the multidimensional nature of trauma and addresses a recognised gap in existing integrative approaches. The model aligns with current priorities in evidence-informed psychological practice and is grounded in both theoretical foundations and applied clinical experience. The breadth of its application, spanning individual psychotherapy, academic teaching, university lecture contexts, and psychoeducational tools for children, points to the versatility of the framework and its potential for further development across multiple settings. The connection between the model and the Big Feelings Cards project further illustrates how a theoretically grounded framework can generate practical tools that serve diverse populations and age groups. Future directions include the design of a structured short-term group intervention protocol based on the S.A.F.E. sequence, adaptation of

the model for online therapeutic formats, and empirical evaluation of outcomes across diverse client populations. Particular attention will be given to cross-cultural applicability, given the increasing prevalence of displacement-related trauma among populations navigating multiple cultural contexts simultaneously. These developments are envisaged as contributing to a growing body of evidence-informed practice in trauma-focused psychology and to a broader understanding of emotional regulation as a lifelong psychological resource.

References

1. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
2. Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking Press.
3. Yapko, M. D. (2012). *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis* (4th ed.). Routledge.
4. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). Guilford Press.
5. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
6. Khaliman, M. A. (2025). Strong emotions as existential experience: Philosophical foundations and pedagogical perspectives. In *Integration of New Technologies in Science to Improve Research*. XVII International Scientific Conference, Toronto, Canada, 05-06.06.2025. <https://doi.org/10.46299/isg.2025.1.24>

Sokolovska I.

Candidate of Medical sciences, Associate Professor
Classical Private University

Bulanov V.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
National University «Zaporizhzhya Polytechnic»

Statiev S.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Classical Private University

Vindyuk P.

Candidate of Physical Education and Sports, Associate Professor
Classical Private University

PECULIARITIES OF ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO THE CONDITIONS OF STUDY IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Recently, the issue of adaptation in society has become particularly relevant, since a person's emotional state largely depends on the environment and conditions to which he has to constantly adapt. Failures and difficulties can inhibit personal development. Today, a person's adaptive capabilities are

often limited. While circumstances remain favorable and the loads seem bearable, reduced stress resistance may not manifest itself. However, in difficult situations - emotional, intellectual or physical - when a person is unable to cope with difficulties, this can lead to nervous breakdowns.

Many are familiar with such an experience, especially during the first year of study in a higher education institution. This stage is associated with psychological adaptation, which is often accompanied by a decrease in physiological stability. As a result, this can negatively affect the general health of students. Therefore, research into the problems of psychological adaptation of first-year students is important and requires detailed analysis.

The purpose of the study was to study the features of psychological adaptation of first-year students, determine the patterns of this process, and obtain statistical data through questionnaires.

Studying at a higher education institution is an important stage in the life of a young person, which is associated with the formation of professional skills and requires significant efforts. First of all, this concerns the restructuring of the student's self-awareness.

Adaptation is a long and complex process that involves the active position of the student himself: the ability to independently set goals and find ways to achieve them. This requires an analysis of one's own actions, the peculiarities of interaction with other people, and adaptation to a new environment. At the beginning of study, most students encounter difficulties, and not everyone is able to quickly orient themselves and maintain an active life position.

It is worth noting that student age coincides with the period of adolescence, when values are reassessed, new personality traits are formed, attitudes towards moral norms change, new emotional experiences appear, and a search for a life path is underway.

In the context of this problem, it is also important to consider the concept of adaptive behavior. According to research, it is defined as a way of interacting with a situation in accordance with its individual characteristics and capabilities. The main goal of such behavior is to effectively adapt to conditions, reduce stress and learn to cope with difficulties.

Analysis of the educational process allowed us to identify the main trends in the adaptation of first-year students in various areas: educational activities, psychophysiological state and communication with classmates and teachers.

The study was conducted using a questionnaire during the educational process, which ensured the objectivity of the results. It involved first- and senior-year students to compare the level of their adaptation. Two aspects were assessed: adaptation to study and to the student group.

The results showed that the level of psychological adaptation in both first-year and senior students is high and amounts to 90%. This indicates a generally successful process of socialization. At the same time, adaptation to

the educational process has slightly lower indicators: 77% among first-year students and 81% among senior students.

The answers to individual questions were analyzed in more detail. Among first-year students, 57% consider themselves active in the group, 33% easily find a common language with classmates, while 10% experience difficulties in communication. Among senior students, 57% also demonstrate activity, 40% have no problems in communication, and only 3% have a low level of adaptation.

Regarding academic activity, 71% of senior students actively demonstrate themselves in their studies, the same proportion does not need additional help from teachers, while 16% more often seek advice.

Thus, the results of the study confirm the relevance of the problem of adaptation of students, especially first-year students. The level of their ability to adapt to new conditions largely determines the success of their studies and the overall development of the personality.

References

1. Alekseeva T.V. Psychological factors and manifestations of the process of adaptation of students to study in a higher educational institution. Kyiv: Taras Shevchenko National University of Kyiv. 2004.
2. Khairova S.I. Ethnocultural features of the formation of adaptive behavior. Practical psychology and social work 2004. N^o.6.

Алфьоров С. М.

д.юрид.н., професор
кафедра цивільного, адміністративного та
фінансового права Інституту економіки та права
Класичний приватний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ КОРУПЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ СЛУЖБОВИХ ОСІБ

Корупція є одним із найбільш небезпечних соціально-правових явищ, що негативно впливає на функціонування державного апарату, а також на рівень довіри суспільства до органів влади й ефективність реалізації принципу верховенства права. Водночас корупційна поведінка формується не лише під впливом економічних, політичних або організаційних чинників, але й внаслідок дії певних психологічних механізмів, які визначають мотивацію та поведінку службових осіб.

Одним із ключових психологічних чинників формування корупційної поведінки є деформація правосвідомості особи, що знаходить свій вияв у спотвореному сприйнятті значення та ролі права у суспільстві. Найчастіше таке явище пов'язують із правовим нігілізмом, під яким, зазвичай, розуміється одна з форм деформації правосвідомості, що характеризується зневажливим або негативним ставленням до права, законодавства та правових механізмів регулювання суспільних відносин. Суб'єктами правового нігілізму можуть бути як окремі особи, так і соціальні групи чи суспільство загалом. Формування правового нігілізму обумовлюється

впливом комплексу об'єктивних і суб'єктивних чинників, серед яких: історично сформовані традиції, недосконалість демократичних механізмів функціонування державної влади, кризові явища у суспільстві, а також недостатній рівень правової культури населення [1]. Тобто, у процесі професійної діяльності службовець може поступово втрачати усвідомлення суспільної небезпечності корупційних дій, сприймаючи неправомірну вигоду як «нормальний» елемент службових відносин. Особливо це проявляється в умовах толерантного ставлення колективу до проявів корупції або відсутності належного контролю. Тож не слід забувати і про так званий менталітет народу чи колективну психологію, які також складаються під впливом багатьох факторів (особливо – історичних). Як зазначає М. А. Козловець: «Ментальність – феномен, який важко збагнути. Він майже не піддається раціональному тлумаченню» [2]. Однак тут слід наголосити, що саме радянський період став одним із найбільш негативних етапів в історії України у контексті формування корупційних проявів у суспільстві. Це зумовлено тим, що протягом даного історичного етапу функціонування державного апарату супроводжувалося надмірною бюрократизацією, дефіцитом товарів й послуг, а також залежністю громадян від рішень посадових і прирівняних до них осіб та певного кола осіб, які виконували свої професійні обов'язки. За таких умов поширювалися неформальні зв'язки, протекціонізм та практика «вирішення питань» через особисті знайомства чи неправомірну вигоду. В подальшому це сприяло поступовому закріпленню толерантного ставлення до корупційних проявів у суспільній свідомості та формуванню викривленого сприйняття законності й справедливості.

Важливу роль у процесі професійної деформації посадовця, відіграє, також, механізм психологічного виправдання власної поведінки. Особи, схильні до корупційних дій, часто намагаються раціоналізувати свої вчинки низьким рівнем заробітної плати, недосконалістю державної системи, «традиційністю» хабарництва, переконанням, що їхні дії не завдають істотної шкоди суспільству тощо. Таке самовиправдання сприяє зниженню внутрішнього морального контролю особи та поступовому закріпленню корупційної моделі поведінки. Крім того, психологічними передумовами корупції можуть бути прагнення до влади, підвищений рівень матеріальної мотивації, професійне вигорання, емоційна деформація та відчуття безкарності. За наявності владних повноважень особа може почати сприймати службове становище як засіб особистого збагачення або отримання привілеїв.

Значний вплив на формування корупційної поведінки мають і соціально-психологічні фактори: корпоративна культура установи, відповідна поведінка керівництва, поширеність подвійних моральних стандартів й інше. Якщо в професійному середовищі корупція сприймається як звичне явище, ризик залучення службових осіб до протиправної діяльності суттєво зростає.

На останок необхідно зазначити, що дослідження психологічних

механізмів формування корупційної поведінки має важливе значення для вдосконалення системи запобігання корупції. Ефективна антикорупційна політика в державі повинна охоплювати не лише правові та організаційні заходи, а й формування високого рівня правосвідомості, професійної етики і психологічної стійкості службових осіб.

Список використаної літератури

1. Пінська О. С. Деформація правової свідомості та її класифікація. Право і Безпека. 2011. № 1 (38). С. 54-58.
2. Козловець М. А. Ментальність українського народу і процеси державотворення. Вісник житомирського державного університету імені Івана Франка. URL: https://www.researchgate.net/publication/357134268_MENTAL_NIST_UKRAINSKOGO_NARODU_I_PROCESI_DERZAVOTVORENNA

Бугаєць І. В.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т. А., к.психол.н., доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН МІЖ ЧЛЕНАМИ КОЛЕКТИВУ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Актуальність теми зумовлено тим, що проблеми міжособистісних відносин між членами колективу закладу дошкільної освіти має важливе значення як для особистісного розвитку людини, так і для ефективного функціонування трудового колективу. Проблема полягає в тому, що формування міжособистісних відносин вимагає нових підходів та моделей для посилення згуртованості та інтенсифікації внутрішніх комунікацій між членами колективу закладу дошкільної освіти.

Міжособистісні відносини – це фундаментальна складова людського існування, яка формує наше сприйняття світу, визначає якість життя та впливає на розвиток суспільства. Їх розуміння і розвиток сприяють гармонізації як внутрішнього стану особистості, так і соціального середовища в цілому [4].

Міжособистісні відносини – це складний і багатогранний феномен, який охоплює всі форми взаємодії, спілкування та зв'язків між людьми. Вони є важливим компонентом соціального життя, оскільки забезпечують обмін інформацією, емоціями, досвідом, а також сприяють формуванню спільних цінностей, цілей і взаємної підтримки. Вони відображають ступінь близькості, взаєморозуміння та взаємодії між окремими індивідами чи групами та формуються на основі поєднання багатьох факторів, таких як емоційний зв'язок, спільність інтересів, довіра, повага та якісна комунікація [2].

У сучасній психології фігурує безліч думок щодо місця міжособистісних відносин у життєдіяльності людей. Оскільки будь-яка особистість розглядається в її взаємозв'язку з іншими представниками певної соціальної групи, до якої вона належить, то саме в людських стосунках вияв-

ляється глибинний зміст людського «Я» і неповторними барвами «вплітається в канву об'єктивних суспільних відносин, дозволяючи виділити особливий їх рівень – міжособистісні відносини, які ґрунтуються на основі певних чуттів людини, що виникають у неї з приводу іншої людини, її поведінки, діяльності, позиції в суспільстві» [4].

Формування міжособистісних відносин у колективі є надзвичайно важливим аспектом для забезпечення ефективного функціонування будь-якої соціальної чи професійної групи [3]. У сучасному світі, де колективна взаємодія є ключовою умовою успіху у багатьох сферах, створення гармонійних відносин між членами колективу має величезне значення. Цей процес є актуальним як для невеликих груп, таких як сімейні чи робочі команди, так і для великих організацій та суспільства [4].

Трудовий колектив виступає основним осередком, який об'єднує всіх працівників організації для досягнення певної мети. Він є одним із важливих чинників, що заохочують людину до сумлінної, плідної праці [3]. Значення трудових колективів важко переоцінити. Від якості та результативності трудових колективів закладів освіти залежить якість надання освітніх послуг та реалізація державної політики в галузі освіти України.

Міжособистісні відносини між членами колективу відіграють важливу роль у формуванні трудового колективу [2]. Ці відносини формують людину як особистість, дають їй можливість набути певних рис характеру, сформувати інтереси, звички, схильності, засвоїти норми та форми моральної поведінки в колективі, сприяють розвитку та вдосконаленню комунікативних навичок працівника, в результаті він стає більш здатним до міжособистісних контактів, для себе більше можливостей для розвитку [2].

В даний час проблема міжособистісних відносин між членами колективу опрацьована досить широко теоретично. Зарубіжні дослідники у сфері психології та соціології Д. Адамс, Е. Берн, К. Левін, Б. Такман, В. Шутц та інші проаналізували структуру, динаміку трудових колективів, як різні соціальні структури та інститути впливають на взаємодію між працівниками та керівниками, дослідили роль лідерства, вивчили вплив взаємодії між працівниками на продуктивність і моральний дух команди [4]. В українській психології динаміку міжособистісних відносин в трудових колективах, вплив соціальних та психологічних факторів на ефективність роботи та організаційну культуру дослідили Л. Гречанюк, Ю. Левкович, А. Могилевський [2].

Ринок праці постійно змінюється, і разом з ним еволюціонують підходи до побудови міжособистісних відносин у колективі. Сучасні тенденції спрямовані на створення більш гнучких, інклюзивних та ефективних команд [1]. Кожний працівник по-своєму виявляє себе у взаємовідносинах один з одним, із керівником, у відношенні до праці, до порядку розподілу робіт і тому подібне. Отже, на основі об'єктивних соціально-трудова відношень починають складатися відносини соціально-

психологічного характеру, тобто суб'єктивні міжособистісні відносини, що характеризуються певним емоційним настроєм, характером спілкування людей у трудовому колективі, атмосферою в ньому [3].

Здорова міжособистісна взаємодія сприяє підвищенню ефективності роботи команди. Коли працівники мають довіру один до одного, вони краще співпрацюють, обмінюються знаннями та ідеями, швидше вирішують проблеми. Гармонійні відносини сприяють більш ефективній комунікації, що, в свою чергу, зменшує кількість непорозумінь та конфліктів.

Міжособистісні відносини значно впливають на мотивацію та задоволеність роботою. Коли працівники відчують підтримку та визнання з боку колег та керівництва, вони більше залучені в робочий процес та готові докладати додаткові зусилля для досягнення спільних цілей. Відчуття приналежності до команди та доброзичливого колективу створює позитивну атмосферу, що підвищує загальне задоволення від роботи.

Міжособистісні відносини в трудовому колективі також мають значний вплив на психологічний комфорт та здоров'я працівників. Дружні та підтримуючі стосунки знижують рівень стресу, що, в свою чергу, позитивно впливає на загальне здоров'я та добробут. Психологічно комфортне середовище сприяє більш продуктивній та якісній роботі [1].

Таким чином, стратегія управління розвитком колективу, дає змогу керівнику закладу дошкільної освіти досягти максимального результату роботи. Керівнику необхідно чітко розставляти пріоритети і визначати ключові фактори успіху та результативності колективу, а саме: кадрового складу, фактори зовнішнього середовища, ретельно планувати діяльність, оцінюючи ризики, працювати над врегулюванням міжособистісних відносин членів колективу. Розробка ефективної системи управління колективом стане важливим фактором розвитку закладу.

Організації з гармонійним колективом мають більші шанси утримувати талановитих працівників та залучати нових. Кандидати на ринку праці часто звертають увагу на атмосферу в колективі та відносини між співробітниками при виборі місця роботи. Позитивний клімат в організації є додатковим стимулом для висококваліфікованих спеціалістів залишатися в компанії та розвивати її разом.

Список використаної літератури

1. Воднік В. Структура соціально-психологічного клімату колективу, шляхи його регуляції та формування: Бюлетень, 2009. С. 36-70.
2. Данилюк З.Л., Царук І.М. Формування соціально-психологічного клімату в колективі. Сучасні виклики сталого розвитку бізнесу: тези виступів II Міжнар. наук. - практ. конф. з пит. вищ. осв. і науки. Житомир: Житомирська політехніка, 2021. С. 152-153.
3. Кличковський С. О. Теоретичні аспекти дослідження впливу різних форм міжособистісної взаємодії на психологічний клімат виробничої групи / С. О. Кличковський // Актуальні проблеми психології: зб. Наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 46. – С.57-66.
4. Мешко Г.М., Парій І.В. Створення сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу. Здоров'я людини: теоретичні, практичні та методичні аспекти. Матеріали Все-

Важненко О. О.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Халіман М. А., к.філос.н., доцент

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ У ПОДОЛАННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

У тезі здійснено теоретичний аналіз емоційної регуляції як ключового механізму подолання травматичного досвіду та забезпечення психологічного благополуччя особистості. Розкрито сутність емоційної регуляції, її структурні компоненти та основні стратегії. Проаналізовано, що ефективна емоційна регуляція виступає важливим ресурсом адаптації, стресостійкості та відновлення після травматичних подій.

емоційна регуляція, травматичний досвід, психологічне благополуччя, саморегуляція, стресостійкість, емоційна компетентність.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості стресових і травматичних подій у сучасному суспільстві, що суттєво впливають на психічне здоров'я особистості. Травматичний досвід, пов'язаний із кризовими ситуаціями, соціальними потрясіннями або індивідуальними життєвими труднощами, призводить до порушення емоційної рівноваги, підвищення рівня тривожності та зниження психологічного благополуччя.

У цьому контексті особливого значення набуває емоційна регуляція як здатність особистості керувати власними емоційними станами, адаптуватися до складних умов та підтримувати внутрішню стабільність. Сучасна психологічна наука розглядає емоційну регуляцію як один із базових механізмів подолання травматичного досвіду та відновлення психічного функціонування [1].

Метою роботи є теоретичне обґрунтування ролі емоційної регуляції у подоланні травматичного досвіду та формуванні психологічного благополуччя особистості.

Емоційна регуляція у сучасній психології трактується як система процесів, за допомогою яких людина впливає на виникнення, інтенсивність і прояв власних емоцій [1]. Вона включає як автоматичні, так і свідомі механізми, що забезпечують адаптацію до вимог середовища.

Згідно з процесуальною моделлю Дж. Гросса, емоційна регуляція реалізується через низку послідовних етапів: вибір ситуації, її модифікацію, спрямування уваги, когнітивне переосмислення та модифікацію емоційної реакції [2]. Особливе значення має когнітивне переосмислення, яке дозволяє змінити інтерпретацію події та, відповідно, реакцію на неї.

У контексті травматичного досвіду емоційна регуляція набуває особливого значення. Травма порушує здатність особистості адекватно оцінювати ситуацію та контролювати емоції, що проявляється у вигляді

підвищеної емоційної реактивності, імпульсивності або, навпаки, емоційного пригнічення.

Р. Лазарус підкреслював, що емоції виникають як результат когнітивної оцінки ситуації, що відкриває можливість їх регуляції через зміну інтерпретації подій [5]. Цей підхід є теоретичною основою для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на подолання наслідків травми.

Травматичний досвід характеризується інтенсивними переживаннями, які перевищують адаптаційні можливості особистості. Він може призводити до дезорганізації психічних процесів, порушення саморегуляції та зниження рівня психологічного благополуччя. Одним із ключових наслідків травми є дисфункція емоційної регуляції: людина може втрачати здатність адекватно розпізнавати власні емоції, контролювати їх прояв або інтегрувати емоційний досвід. Це проявляється у вигляді тривожності, депресивних станів, агресії або емоційної відстороненості.

Сучасні дослідження свідчать, що ефективна емоційна регуляція є важливим фактором відновлення після травми. Зокрема, використання адаптивних стратегій, таких як когнітивне переосмислення, сприяє зниженню рівня дистресу та покращенню психологічного стану [2]. Натомість дезадаптивні стратегії, зокрема пригнічення емоцій, асоціюються з підвищенням рівня стресу, соматичними порушеннями та погіршенням міжособистісних взаємин.

Психологічне благополуччя розглядається як інтегральна характеристика функціонування особистості, що включає емоційний, когнітивний та соціальний компоненти. У рамках моделі К. Ріфф воно визначається через самоприйняття, автономію, особистісний ріст, цілеспрямованість, позитивні взаємини та здатність управляти життєвими обставинами [3].

М. Селігман у межах позитивної психології підкреслює, що благополуччя формується через поєднання позитивних емоцій, залученості, сенсу та досягнень [4]. Усі ці компоненти безпосередньо пов'язані зі здатністю особистості регулювати власні емоційні стани. Емоційна регуляція забезпечує зниження інтенсивності негативних переживань, підтримання емоційної стабільності та формування позитивного ставлення до життя.

Емоційна компетентність є важливим компонентом психологічного благополуччя, що включає здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати емоції. У контексті травматичного досвіду вона набуває особливого значення, оскільки травма часто порушує емоційну рівновагу, що може призвести до труднощів у розпізнаванні власних емоцій, неконтрольованих емоційних реакцій чи емоційного відсторонення.

Стресостійкість визначає здатність особистості зберігати ефективність діяльності в умовах напруження та формується на основі внутрішніх ресурсів, серед яких ключове місце займає емоційна регуляція [10]. Взаємозв'язок емоційної компетентності, стресостійкості та психологічного благополуччя є системним: розвиток навичок регуляції

емоцій сприяє підвищенню стійкості до стресу та забезпечує високий рівень психологічного функціонування.

Практичне значення емоційної регуляції полягає у можливості її цілеспрямованого розвитку в процесі психологічної допомоги особам, які пережили травматичні події. Робота з емоційною регуляцією у травмованих осіб здійснюється у кількох взаємопов'язаних напрямках.

Психоосвіта передбачає формування у клієнта розуміння природи емоцій і реакцій на травму, що знижує рівень тривожності та формує відчуття контролю над власним станом. Розвиток емоційної усвідомленості включає навчання клієнта розпізнавати власні емоції, відрізняти їх від тілесних реакцій та вербалізувати переживання. Формування навичок безпечної регуляції передбачає опанування конкретних технік: дихальних практик, технік заземлення, методів самозаспокоєння та контролю уваги [8].

Емоційна регуляція інтегрується у різні сучасні психотерапевтичні підходи. Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на зміну дисфункціональних думок, що викликають деструктивні емоції. Терапія прийняття та відповідальності зосереджується на прийнятті емоцій та формуванні психологічної гнучкості. Mindfulness-підхід сприяє зниженню емоційної реактивності та стабілізації психоемоційного стану. Травмофокусовані підходи спрямовані на інтеграцію травматичного досвіду через поступове опрацювання травматичних спогадів [9].

Системна робота з емоційною регуляцією дозволяє досягти зниження рівня тривожності та стресу, відновлення контролю над емоціями, інтеграції травматичного досвіду, підвищення психологічного благополуччя та покращення якості життя.

Емоційна регуляція є ключовим механізмом адаптації особистості до травматичного досвіду та важливим чинником психологічного благополуччя. Порушення регуляційних процесів є одним із основних наслідків травми, що зумовлює необхідність їх цілеспрямованого розвитку. Адаптивні стратегії емоційної регуляції сприяють зниженню негативних емоційних переживань, підвищенню стресостійкості та покращенню якості життя. Розвиток емоційної компетентності є перспективним напрямом сучасної психологічної науки та практики.

Список використаної літератури

1. Gross J. J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Handbook of emotion regulation. New York : Guilford Press, 2014. P. 3–20.
2. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 85, No. 2. P. 348–362.
3. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics. 2014. Vol. 83, No. 1. P. 10–28.
4. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York : Free Press, 2011. 349 p.
5. Lazarus R. Emotion and Adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. 557 p.

6. Barrett L. F. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. New York : Houghton Mifflin Harcourt, 2017. 425 p.
7. Ekman P. Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. New York : Times Books, 2003. 267 p.
8. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 272 с.
9. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
10. Титаренко Т. М. Життестійкість особистості. Київ : Марич, 2009. 160 с.

Воскобійник А. В.

магістрантка

Класичний приватний університет

АРТТЕРАПІЯ ТА СИМВОЛІЧНІ ПРАКТИКИ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

У сучасних умовах соціальних трансформацій та воєнних викликів проблема подолання травматичного досвіду набуває особливої актуальності. За даними сучасних психологічних досліджень, зростає кількість осіб, які переживають підвищений рівень тривожності, емоційного виснаження та психоемоційної нестабільності, що зумовлює необхідність пошуку ефективних і водночас екологічних методів психологічної допомоги.

Традиційні вербальні підходи не завжди забезпечують достатню ефективність, оскільки травматичний досвід часто не має чіткої словесної репрезентації та зберігається на рівні образів, відчуттів і тілесних реакцій. Як зазначає Б. ван дер Колк, травма фіксується не лише у пам'яті, але й у тілі людини, що ускладнює її усвідомлення та вербалізацію [4].

У цьому контексті особливої уваги набувають арттерапія та символічні практики, які дозволяють працювати з внутрішнім досвідом особистості через образ, метафору та творче самовираження.

Метою даної роботи є дослідження можливостей арттерапії та символічних практик у подоланні травматичного досвіду.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння травматичного досвіду та охарактеризувати практичні методи його психологічного опрацювання.

Травматичний досвід розглядається як глибоке психоемоційне переживання, що виникає внаслідок подій, які перевищують адаптаційні можливості особистості [1]. До таких подій належать воєнні дії, втрата близьких, вимушене переселення, а також тривале перебування у стані небезпеки.

За концепцією Дж. Герман, травма порушує базове відчуття безпеки та контролю, що призводить до формування стійких емоційних і поведінкових реакцій [1]. Серед основних проявів травматичного досвіду виокремлюють підвищену тривожність, страх, емоційну нестабільність, труднощі у соціальній взаємодії та порушення когнітивних процесів.

Арттерапія є одним із ефективних напрямів психологічної допомоги, що базується на використанні творчої діяльності як засобу вираження внутрішніх переживань [3]. За визначенням К. Малкіоді, арттерапія сприяє встановленню зв'язку між свідомими та несвідомими процесами через символічне відображення емоційного досвіду.

Її ефективність зумовлена можливістю невербального самовираження, що дозволяє обійти психологічні захисні механізми та забезпечує безпечний доступ до глибинних переживань. Через малюнок, колір і форму людина отримує змогу структурувати внутрішній досвід та поступово його трансформувати.

Символічні практики, відповідно до підходів А. Шора, пов'язані з процесами емоційної регуляції та інтеграції досвіду [5]. Вони передбачають використання образів, метафор та асоціацій як інструментів роботи з підсвідомими процесами.

Символ виступає універсальною мовою психіки, яка дозволяє репрезентувати складні внутрішні стани у доступній формі. Використання символічних методів сприяє зниженню рівня психологічного захисту та активізації внутрішніх ресурсів особистості [2].

Практичне застосування арттерапії та символічних практик спрямоване на зниження рівня тривожності, стабілізацію психоемоційного стану та відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Однією з базових технік арттерапії є «малюнок емоцій». У межах цієї техніки людині пропонується візуалізувати власний емоційний стан за допомогою кольорів і форм. Наприклад, тривожність може проявлятися через хаотичні лінії темних відтінків, а страх — через замкнені або тиснучі образи. Подальша трансформація малюнка (зміна кольорів, додавання нових елементів) сприяє формуванню відчуття контролю та поступовому зниженню емоційної напруги.

Техніка створення ресурсного образу передбачає формування символу, який асоціюється з безпекою, підтримкою або внутрішньою силою. Це може бути образ світла, природного об'єкта або уявного захисного простору. Як зазначає Дж. Рубін, робота з образами активізує внутрішні ресурси особистості та сприяє відновленню емоційної рівноваги [2].

Застосування метафоричних асоціативних карт є ефективним інструментом виявлення прихованих переживань. Обираючи зображення, яке відповідає внутрішньому стану, людина отримує можливість описати свої емоції через метафору. Подальший підбір ресурсного образу дозволяє сформулювати позитивну динаміку змін та сприяє усвідомленню власних можливостей подолання складної ситуації.

Техніка символічної трансформації передбачає створення образу травматичного переживання з подальшою його зміною. Наприклад, страх може бути зображений у вигляді темної фігури, яка поступово трансформується у менш загрозливий або навіть ресурсний образ. Такий

підхід дозволяє змінити внутрішнє ставлення до травматичного досвіду та знизити його емоційний вплив.

Ефективною є також техніка «безпечне місце», яка базується на візуалізації простору, де людина відчуває спокій і захищеність. Деталізація цього образу (кольори, звуки, відчуття) сприяє формуванню стабільного внутрішнього ресурсу, який може бути використаний у стресових ситуаціях.

Умовне застосування зазначених технік у групі (8–10 осіб) демонструє позитивну динаміку: зниження тривожності, покращення емоційного стану та підвищення рівня саморефлексії.

Результативність застосування арттерапевтичних і символічних методів проявляється у зниженні емоційної напруги, формуванні внутрішніх ресурсів та покращенні здатності до усвідомлення власних переживань.

Зазначені техніки можна умовно поділити на методи вираження, трансформації та ресурсної підтримки, що забезпечує комплексний вплив на психоемоційний стан особистості.

Арттерапія та символічні практики є ефективними засобами психологічної допомоги у подоланні травматичного досвіду. Вони забезпечують безпечний доступ до глибинних переживань, сприяють їх усвідомленню, трансформації та інтеграції у життєвий досвід особистості.

Застосування зазначених методів є доцільним у системі психологічної допомоги, освітньому середовищі та соціальній роботі, особливо в умовах підвищеного рівня стресу. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розширення практичних можливостей використання арттерапії та символічних практик у роботі з різними категоріями населення.

Список використаної літератури

1. Herman J. *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books, 1997.
2. Rubin J. A. *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. New York: Routledge, 2001.
3. Malchiodi C. A. *The Art Therapy Sourcebook*. New York: McGraw-Hill, 2007.
4. van der Kolk B. *The Body Keeps the Score*. New York: Viking, 2014.
5. Schore A. N. *Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: Norton, 2003.

Гонтаренко С. В.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т. А., к.психол.н., доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сьогодні сучасне суспільство є емоційно нестабільним та тривожним, через значну кількість стресогенних факторів, які обумовлюють труднощі в адаптації людей до життя та сплеск різних емоційних розладів.

Війна та життя в режимі воєнного стану створюють середовище, яке характеризується страхом, небезпекою та невизначеністю. Ці умови можуть призвести до широкого діапазону емоційних реакцій, включаючи підвищену тривогу, стрес, смуток, гнів, що може травмувати людину [2].

Вивчення цих емоційних реакцій може дати цінну інформацію про психологічний вплив війни на людей і допомогти в розробці стратегій для підтримки емоційного благополуччя та стійкості українців. Одна з основних функцій системи освіти полягає в підготовці підростаючого покоління до самостійного життя. Але підготувати дитину, яка має порушення в емоційно-вольовій сфері, і емоційно стійку дитину – різні речі.

Сучасні наукові дані переконливо показують, що результат позитивно направлено дитячого досвіду: довіра до світу, відкритість, сміливість, готовність до співпраці – забезпечують основу для позитивної самореалізації зростаючої особистості. В практиці навчання і виховання дітей таке завдання, як формування емоційності вирішується лише фрагментарно, переважно увага приділяється розвитку розумових процесів. Люди самовизначають себе через свої емоції та почуття [3].

Для психічного здоров'я необхідна збалансованість емоцій, тому, виховуючи в дітей емоції, важливо не просто навчити їх стимулювати себе в процесі вольової дії за допомогою позитивних емоцій, але й не боятися негативних емоцій, які обов'язково виникатимуть у ході навчання, виховання, творчості, тому що неможливо уявити собі якусь діяльність без невдач, помилок та зривів.

Емоційно-вольова сфера здобувача освіти виступає чи не найважливішим аспектом для розвитку гармонійної особистості. Від того, як дитина себе оцінює, як ставиться до оточуючих, які переживання у неї виникають, залежать її успіх у житті і віра в себе.

Окрім того, страхи дітей також впливають і на мотиваційно-особистісну сферу: відбувається втрата навчальної мотивації, а іноді – сенсу життя. Зазнає змін когнітивна сфера, що характеризується проблемами з увагою, неможливістю запам'ятовувати інформацію, тому виникають проблеми в навчанні. Мислення втрачає свою гнучкість, стає загальмованим безкінечними небезпеками, передчуттями та ваганнями, зменшується пізнавальна активність, цікавість тощо. На сучасному етапі проблема дітей, які так чи інакше постраждали в результаті АТО/ООС, тобто пережили травматичний досвід, стає однією з центральних у дитячій психології та педагогіці [1].

Діти є найбільш незахищеною і вразливою частиною населення, яка має психотравматичний досвід. Ставши свідками наслідків збройного конфлікту в Україні, діти набувають трагічного досвіду, що деформує свідомість, цінності і ставлення до світу. Саме тому однією із важливих та гострих психолого-педагогічних проблем сьогодення є корекція дитячих страхів та розвиток емоційної стабільності дітей

Молодші школярі емоційно вразливі. У них розвивається почуття власної гідності, зовнішнім вираженням якого є гнівне реагування на будь-яке приниження їхньої особистості та позитивне переживання похвали. Розвиваються почуття симпатії, відіграючи важливу роль у формуванні малих груп у класі та стихійних компаній. Взаємини у класі виступають фактором формування у дітей моральних почуттів, зокрема почуття дружби, товариськості, обов'язку, гуманності. Першокласники схильні переоцінювати власні моральні якості та недооцінювати їх у своїх однолітків. З віком діти стають самокритичнішими [4].

Емоційна сфера та емоційний інтелект дитини формується насамперед у сім'ї: емоційна культура батьків, стиль стосунків, вправління дітей у розумінні та виразі емоційних станів та емоцій інших людей, виховання моральних почуттів, прищеплення звичок у ставленні до виконання обов'язків, інших членів сім'ї, тварин, речей. Сфера емоцій та почуттів продовжує інтенсивно розвиватися і в закладах дошкільної та загальної середньої освіти. Особливі можливості для розвитку емоцій дитини складаються в початковій школі.

Розвиток емоційної сфери молодшого школяра пов'язаний із розвитком його самосвідомості, навичок усвідомлення своїх і чужих емоцій, вміння керувати своїми почуттями, емоціями і ефективно взаємодіяти з людьми. Розвиток емоційної сфери та збагачення емоційної компетентності у молодших школярів спрямований на: розвиток самосвідомості (усвідомлення власних емоцій і почуттів); розвиток почуття емпатії, здатності до розуміння внутрішнього світу інших людей; підвищення впевненості в собі, розвиток почуття самоприйняття; розвиток комунікативних навичок та уміння вирішувати конфлікти; розвиток соціально-значущих мотивів поведінки; розвиток когнітивної сфери [1].

Розвиток емоційного інтелекту як складової емоційної сфери молодших школярів необхідний, оскільки він дає дитині можливість у перспективі більш точно регулювати свої емоції та почуття, адекватно сприймати різноманітні ситуації у побутовій та шкільній діяльності [2].

Крім того, це здатність дозволяє дітям правильно вибудовувати взаємини, розумно вирішувати конфлікти, успішно спілкуватися з ровесниками.

Емоційна грамотність дає школярам можливість краще розбиратися в емоційному функціонуванні людей, досягати успіху у спілкуванні з учителями та однолітками, вирішувати конфлікти, що виникають, розуміти себе, свої бажання і потреби, причини власних вчинків, а також ставити перед собою цілі і вдало їх досягати. Все це сприятливо впливає на поведінку в школі і поза нею, а також на ефективність засвоєння знань. Першокласників слід знайомити з базовими емоціями, доступними та близькими їм для розуміння: радістю, смутком, страхом, гнівом, соромом [4].

Події, які відбуваються в країні, безпосередньо впливають на батьків (особливо на виконання ними батьківських функцій), що позначається

на дітях. Протягом останніх років від батьків надходять звернення щодо надмірної тривоги та нав'язливих страхів у їхніх дітей.

Перебування в тривожній сімейній атмосфері, де іноді неусвідомлено обговорюється наявність небезпеки, яка пов'язана з перебуванням батьків в зоні АТО/ООС, негативно впливає на емоційно-вольову сферу дітей: виникає почуття незахищеності, гніву, агресії, відчуття провини, відчуженість та ізоляція від оточення, смуток, панічні реакції, фобії, порушення сну, психосоматичні порушення (логоневроз, енурез, підвищена нервозність тощо). Вразлива нервова система дітей створює сприятливу атмосферу для появи страхів: страх загибелі батьків, страх війни, боязнь залишитися самотніми, постійне відчуття небезпеки, страх темряви, страх крові [1].

Під час проведення консультативної роботи з'ясовано, що наявність тривожності і страхів має ланцюговий характер, у такому ж стані перебуває вся родина. Надмірна батьківська опіка, яка виникає внаслідок страху втратити дитину, обмеження спілкування з друзями, відсутність у хлопчиків можливості рольової ідентифікації з батьком – все це створює проблеми для дитячої психіки і породжує невпевненість у собі.

Отже, в системі емоційного виховання дитини сім'я відіграє одну із головних ролей: забезпечує матеріальні й психолого-педагогічні та соціальні умови для фізичного, емоційного, вольового, морального й духовного розвитку особистості дітей молодшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Атемасова О.А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодших школярів / О.А. Атемасова. Х.: Ранок, 2010. 176 с.

2. Войтовська О.М. Поняття емоційного інтелекту та особливості його розвитку в онтогенезі. *Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки вчених* : збірник матеріалів конференції / за заг. ред. проф. Т. Олефіренка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. С. 34–36.

3. Кириленко Т. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2018. Вип. 1. С. 26–30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2018_1_8

4. Маляр О.І. Психологічний вплив сім'ї та школи на розвиток довільності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*: збірник наукових праць. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. Вип. 8. С. 213–221.

Гришина Т. А.

к.психол.н., доцент,
професор кафедри практичної психології
Класичний приватний університет

Герасимов А. І.

Класичний приватний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЇ ПСИХОЛОГА В КРИЗОВИХ УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У кризових умовах воєнного стану, у яких знаходиться Україна вже тривалий час, особливої актуальності набуває дослідження психологічних особливостей емоційної саморегуляції фахівців, які надають психологічну допомогу населенню, соціальний попит на послуги яких за останні за останні роки значно збільшився. Наразі практичні психологи несуть важливий ментальний «хрест», працюючи в умовах невизначеності, підвищеної небезпеки та надмірного емоційного навантаження, підтримуючи психічне здоров'я різних категорій населення – військовослужбовців, вимушених переселенців та інших осіб, які постраждали від військових дій.

Професія психолога належить до так званих хелперських галузей діяльності (від англ. Help – допомагати), оскільки пов'язана з роботою в системі «людина-людина», тривалим міжособистісним спілкуванням, а також наданням підтримки й допомоги підопічним. Саме у цих людей дуже високий ризик психічних, соматичних і тілесних реакцій на напружені ситуації на роботі [5].

Психологічне консультування і психотерапія віднесені до професій, що вимагають великого емоційного навантаження та відповідальності. Суттєвим стресогенним фактором є психологічні й фізичні перевантаження психологів, які спричиняють виникнення синдрому „емоційного вигорання” – виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, на стосунках з оточуючими [3].

Регулярне зіткнення у своїй професійній діяльності з психічними травмами, людським горем, стражданнями, необхідність емоційної залученості психологів в проблеми своїх клієнтів і одночасне переживання фахівцями власного травматичного досвіду (повітряні тривоги, обстріли, постійний ризик для життя тощо), підвищують вірогідність їх емоційного виснаження та професійного вигорання. Цей синдром є ознакою серйозного порушення професійного здоров'я фахівців, збереження якого є критично важливим для забезпечення ефективності їх професійної діяльності.

До внутрішніх причин професійного вигорання психологів відносяться низька емоційна стабільність та недостатні навички саморегуляції

[5], а важливою умовою підтримки та збереження психічного здоров'я, як однієї зі складових професійного здоров'я, на думку вчених, є здатність психологів до ефективної емоційної саморегуляції [4].

Взагалі, емоційна саморегуляція вважається однією з ключових компетенцій практичних психологів, яка забезпечує здатність не тільки управляти власним емоційним станом, підтримуючи свою емоційну рівновагу, а й ефективно адаптуватися до умов потужного стресу, характерного для роботи в кризових ситуаціях, зокрема під час воєнного стану.

Дослідження емоційної саморегуляції практичних психологів в умовах воєнного часу є критично важливим для розробки ефективних програм психологічного супроводу зазначених фахівцями, спрямованих на запобігання їхньому професійному вигоранню з метою збереження їх професійного здоров'я в умовах пролонгованого стресу.

У даний час у Міжнародній класифікації хвороб (МКФ) навіть виділяють окремий стан – «Професійний стрес», визначаючи його як стрес пов'язаний із труднощами керування своїм життям.

Один із наслідків тривалого професійного стресу – синдром професійного вигорання. Цей синдром є ознакою серйозного порушення професійного здоров'я фахівців, якого є критично важливим для забезпечення ефективності їх професійної діяльності.

Термін «вигорання» походить від англ. «burnout» (дослівно – припинення горіння). У зарубіжній літературі використовується вже більш як 30 років – відтоді, як активно вивчають проблему емоційного виснаження професіоналів робота яких пов'язана з тривалим прямим контактом з людьми [2].

До внутрішніх причин професійного вигорання психологів відносяться низька емоційна стабільність та недостатні навички саморегуляції [5], а важливою умовою підтримки та збереження психічного здоров'я, як однієї зі складових професійного здоров'я, на думку вчених, є здатність психологів до ефективної емоційної саморегуляції [1].

Сьогодні під професійним вигоранням розуміють захисну поведінку, спрямовану на уникнення або зменшення витрат на емоції. У людини зменшується сила волі, загострюються індивідуальні особливості й деякі риси характеру [2].

Психологічне консультування і психотерапія віднесені до професій, що вимагають великого емоційного навантаження та відповідальності. Суттєвим стресогенним фактором є психологічні й фізичні перевантаження психологів, які спричиняють виникнення синдрому „емоційного вигорання” – виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, на стосунках з оточуючими [3].

Отже, професія психолога – одна з тих, де синдром „емоційного вигорання” є найбільш поширеним. Тому дуже важливим є вивчення особливостей його виникнення, розвитку та перебігу саме у цій сфері діяль-

ності. Значущість і недостатня розробленість теоретичних та прикладних аспектів проблеми обумовила вибір теми даного дослідження.

Таким чином, перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у розробці та впровадженні програм групової супервізійної підтримки, спрямованих на збереження професійного здоров'я практичних психологів на основі вдосконалення навичок їхньої емоційної саморегуляції.

Список використаної літератури

1. Бордулькіна Т.О. Діагностика емоційного компоненту образу професії : (на прикладі студентів-психологів) / Т.О. Бордулькіна. С. 168–177.
2. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання / Автореф. ... канд. психол. наук. Київ : 2004. 20 с.
3. Нежинська О.О. Хілько С.О. Психологічні ресурси та конкурентоздатність майбутнього психолога як складові збереження його психічного здоров'я. Актуальні проблеми збереження психічного здоров'я особистості: збірник матеріалів XV Міжнародної наук.-практ. конференції (23–24 квітня 2025 р., м. Ніжин). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2025. С. 281–285. DOI: 10.32782/2663-5208.2025.71.35
4. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
5. Чепелева Н.В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога-практика // Актуальні проблеми психології: Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименко. Київ, 1999. Вип. 19. С. 200–215.

Гришина Т. А.

к.психол.н., доцент

Класичний приватний університет

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Під час війни психіка людини зазнає величезного емоційного навантаження. Постійний стрес, страх, невизначеність та втрата відчуття безпеки можуть спричинити серйозні наслідки для ментального здоров'я. Також війна кардинально змінює життя людей, створюючи постійний стресовий фон, що впливає на психіку. Проблема збереження ментального здоров'я виявляється сьогодні досить актуальною та соціально значущою. Останніми роками відбулися серйозні зміни в екологічному, економічному житті нашого суспільства, що безперечно відбивається на психологічному кліматі в Україні й на здоров'ї її громадян.

Особливості ментального здоров'я під час війни залежать від інтенсивності переживань, рівня загроз і підтримки, яку отримує людина. Підтримка ментального здоров'я дуже важлива, оскільки впливає на фізичний стан людини, і коли виникає психічне виснаження, можуть з'являтися головні болі, проблеми зі сном, серцево-судинною системою, травною тощо [3].

Ментальне здоров'я здійснює вплив на якість життя та благополуччя, адже впливає на емоції та самопочуття, саме тому особистість, яка має хороше ментальне здоров'я більш щаслива, активна та продуктивна,

легше адаптується до нових умов і легше переживає зміни, добре взаємодіє з оточенням та будує здорові стосунки. Ментальне здоров'я – це стан психологічного благополуччя, за якого людина усвідомлює свої здібності, може справлятися зі стресами, продуктивно працювати та робити внесок у життя суспільства [5].

Визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ) підкреслює, що ментальне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів, а й здатність насолоджуватися життям, підтримувати гармонійні відносини та адаптуватися до змін. Ментальне здоров'я є важливим аспектом навчальної та професійної діяльності, адже пов'язане з мотивацією, прагненням вчитися й дізнаватися щось нове, самореалізовуватися, досягати успіху, ставити реальні цілі та йти до них.

Усе життя людини проходить у безперервному зв'язку із зовнішнім середовищем, тому здоров'я людини не можна розглядати як щось незалежне, автономне. Все це зумовлює актуальність визначення й своєчасної профілактики дисгармонії ментального здоров'я особистості.

Згідно з даними ВООЗ, яка постійно проводить дослідження ментального здоров'я українців у період війни, кількість постраждалих від воєнних дій щодня зростає, тому більше осіб потребує психологічної допомоги. Спочатку деякі українці могли не помічати сильних змін у своєму стані, але пізніше, через деякий час, почали впливати негативні наслідки, які здійснювали сильний вплив на їх життєдіяльність. Відповідно, 15 млн громадян України потребуватимуть допомоги кваліфікованих спеціалістів, а 3–4 млн буде потрібне поєднання психотерапії та медичного лікування.

Методологічною основою дослідження виступили наступні концептуальні положення вітчизняної та зарубіжної психології: вчення про особливості розвитку свідомості особистості на різних етапах життєвого шляху (З.О. Кіреєва, Т.М. Титаренко та ін.); концепція розвитку індивідуальності дитини (В.У. Кузьменко; Г.С. Костюк, С.Д. Максименко та ін.), концепція ролі соціального фактора в розвитку психіки дитини та суб'єктна парадигма розгляду вказаного процесу (Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, В.О. Татенко та ін.) [4].

Автори робіт, що присвячені здоровій особистості (А. Маслоу, Г. Оллпорт, Я. Елліс, М. Ягода та ін.), розкриваючи поняття здоров'я перераховують ознаки, що мають чітко виражену культурну специфіку: унікальність, експресивність, креативність, автономія, здатність до емоційної близькості [3].

Вчений С. Братченко, досліджуючи питання здоров'я особистості, виокремлює такі інтерперсональні критерії особистісного зростання, як динамічність, цілісність, відповідальна свобода, розуміння та прийняття самого себе, відкритість внутрішньому особистісному досвіду. До інтерперсональних цей вчений відносить такі критерії: адаптивність у творчості, соціалізованість, розуміння та прийняття інших [1].

С.Д. Максименко зближує категорії психічного, психологічного й духовного здоров'я, розглядаючи їх як шаблі процесу особистісного розвитку (Максименко, 2002, с. 4). Критеріями психологічного здоров'я С.Д. Максименко визначає: сформованість моральних ціннісних ставлень особистості до себе, до інших людей, до світу (довіра, любов), уміння справлятися з життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності. Він зазначає, що конструктивна реалізація людиною позитивних ставлень до інших створює відчуття щастя й духовного спокою. Психологічно здорові особистості здатні самостійно ставити цілі, приймати рішення, нести відповідальність [4].

Психологічний аналіз теоретичних концепцій щодо поняття «психологічне здоров'я» є однією із відносно нових, але найбільш значимих категорій сучасної психології. Сучасна наука розмежовує сфери психічного й психологічного здоров'я. Отже, психологічне здоров'я не зводиться лише до психічного. Це стан, коли психічне здоров'я сполучається з особистісним, що зумовлене оптимальним функціонуванням всіх психічних і психологічних підструктур особистості. Психологічне здоров'я описує особистість у цілому й має відношення до емоційної, мотиваційної, пізнавальної й вольової сфер, а також до проявів людського духу.

Варто розрізняти поняття психічного та психологічного здоров'я. Щодо поняття психологічного здоров'я, то воно тривалий час слугувало базовою категорією психічного здоров'я, адже досвід психопатології використовувався відносно психіки здорової людини. Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного та психологічного здоров'я. Сучасні західні психологи вважають, що самоповага та ступінь вираженої стурбованості є одними з найважливіших показників психічного здоров'я [4].

На думку фахівців, які працюють над вивченням цієї проблеми, психологічне здоров'я – це стан, що характеризує процес і результат нормального розвитку суб'єктивної реальності в межах індивідуального життя. Індивідуальна норма психологічного здоров'я є те найкраще, що можливо в конкретному віці для конкретної людини при відповідних умовах розвитку [2].

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) пропонується розуміти здоров'я як «...стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя». Традиційна медична модель здоров'я, як відсутність хвороби базується на вивченні патології, розуміючи здоров'я як запобіжний механізм щодо виникнення хвороби, і вважаючи своєю метою – усунення хворобливих проявів [5].

Психологічне здоров'я обумовлюється гармонічним поєднанням трьох типів відношень: «відношення до себе», «до інших», «до життя».

1. Критерій «відношення до себе» має три основних показники: рефлексивний – саморозуміння, перцептивний – позитивне самосприйняття, регулятивний – здатність до самоуправління.

2. Критерій «відношення до інших» має такі показники: потребнісно-мотиваційний – бажання і потяг до самореалізації у взаємодії із одно-

літками, поведінковий – уміння включатися у емоційно-довірче спілкування, емпатійний – здатність до співпереживання та прийняття інших.

3. Критерій «відношення до життя»: термінальний – сформованість життєвих цілей та планів відносно гуманістичних цінностей, екзистенціальний – розуміння і переживання самоцінності того, що відбувається навколо, інструментальний – шляхи і засоби досягнення особистісних цілей [5].

Психічне здоров'я асоціюється з такою метою існування людини, як потреба у самореалізації, тобто забезпеченні сфери життя, яку називають соціальною. Людина себе може реалізувати в суспільстві тоді, коли має достатній рівень психічної енергії, яка визначає її працездатність (сили), і, в той же час, достатню пластичність і гармонійність психіки, які дозволяють їй адаптуватись у суспільстві, бути адекватною його вимогам. Крім спадкових факторів, на стан психічного здоров'я впливають і ті, які діяли протягом життя людини. Наприклад, це психічний стрес, який пов'язаний з емоційними та інтелектуальними перевантаженнями або психологічними травмами, що часто поєднуються зі стресом [2]. Все це є результатом дії природних, антропогенних та соціальних факторів і віддзеркалює динамічну рівновагу між організмом і середовищем його існування.

Отже, здоров'я – це комплексний багатоаспектний феномен, що включає в себе медичні, психологічні, педагогічні та інші аспекти. Ознаками здоров'я особистості є вміння людини регулювати свої вчинки та поведінку у межах соціальних груп, її здатність до саморегуляції, тобто уміння в бадьорому стані керувати психікою, правильно та свідомо оцінювати суб'єктивне та об'єктивне «Я». Відмінність терміну «психологічне здоров'я» від «психічного здоров'я» полягає у тому, що психічне здоров'я відноситься до деяких психічних процесів та механізмів, а психологічне здоров'я – до особистості в цілому та є у тісному взаємозв'язку з духовністю та дозволяє виокремити психологічні аспекти його на противагу до медичного, соціологічного, філософського чи інших аспектів [4].

Таким чином, умовою психологічного здоров'я виступає повноцінний особистісний розвиток, як наслідок взаємодії біологічного і соціального чинників та власної особистісної активності, тобто потреба і готовність діяти. Так, психологічне здоров'я характеризується високим рівнем особистісного розвитку, розумінням себе та інших, наявністю уявлень про мету і сенс життя, здатністю до управління собою (особистісної саморегуляції), вмінням правильно ставитися до інших людей і до себе, свідомістю відповідальності за свою долю і свій розвиток. Звичайно, на кожному етапі розвитку, психологічне здоров'я має свою яскраво виражену вікову специфіку. Ментальне здоров'я є ключовим аспектом загального благополуччя людини. Воно впливає на всі сфери життя – від емоційного стану до соціальної взаємодії, працездатності та самореалізації. Ментальне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів, а й здатність відчувати щастя, будувати міцні стосунки, розвиватися та

знаходити сенс у житті. Саме тому важливо піклуватися про нього та покращувати. Слід зазначити, що робота не вичерпує всіх аспектів проблеми і тим самим створює основу для подальших досліджень.

Список використаної літератури

1. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі. Монографія. К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, інститут післядипломної освіти. 2004. 283 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: кол. монографія / за заг. ред. Ю.Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ-Вежа; Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
4. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнєрьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с. ISBN 978-617-7974-37-5
5. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. / І.В. Толкунова, О.Р. Гринь, І.І. Смоляр, О.В. Голець; за ред. І.В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

Кіракосова Г. Л.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т. А., к.психол.н., доцент

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ
ВЗАЄМОВІДНОСИН НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ДИТИНИ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Актуальність теми зумовлено тим, що сьогодні сучасне суспільство є емоційно нестабільним та тривожним, через значну кількість стресогенних факторів, які обумовлюють труднощі в адаптації людей до життя та сплеск різних емоційних розладів. Війна та життя в режимі воєнного стану створюють середовище, яке характеризується страхом, небезпекою та невизначеністю. Ці умови можуть призвести до широкого діапазону емоційних реакцій, включаючи підвищену тривогу, стрес, смуток, гнів, що може травмувати людину.

Вивчення цих емоційних реакцій може дати цінну інформацію про психологічний вплив війни на людей і допомогти в розробці стратегій для підтримки емоційного благополуччя та стійкості українців. Емоції мають значний вплив на поведінку особистості та процеси прийняття рішень, тому негативні емоційні реакції, такі як страх і тривога, можуть погіршити когнітивне функціонування, увагу та концентрацію [1].

У контексті воєнного стану, коли люди можуть зіткнутися з підвищеною стурбованістю безпекою та обмеженими свободами, негативні емоційні реакції можуть вплинути на їх здатність брати участь у продуктивній діяльності, приймати раціональні рішення та підтримувати здорові стосунки. Крім того, емоційні реакції, як на індивідуальному, так і на колективному рівнях, відіграють вирішальну роль у формуванні соціальних стосунків, згуртованості громадян та процесі відновлення після закінчення війни. Отже, емоційне благополуччя дітей під час воєнного стану є

критично важливим аспектом, який впливає на їх загальне функціонування, психічне здоров'я та якість життя.

У зв'язку з цим, проблема емоційного стану населення є однією з актуальних тем дослідження і становить значний інтерес до її вивчення з боку психологів. Діти, як найбільш вразлива категорія, зазнають найбільшого негативного впливу соціуму. Перша картина світу дитини виникає у сім'ї, саме батьки формують основи для подальшої соціалізації дитини.

Пізнаючи навколишній світ, дитина певним чином ставиться до того, що пізнає. Емоції – є складником регулятивної функції психіки. Вони здійснюють випереджувальне відображення дійсності – оцінюють біологічний смисл навколишніх предметів і явищ – їх відповідність потребам і слугують засобом регуляції взаємовідношень організму та середовища.

Емоційна-вольова сфера дітей, закладається безпосередньо в сім'ї, тому, основними чинниками їх розвитку є взаємини, що складаються у сім'ї та школі.

Розвиток дитини залежить від того, наскільки успішно батьки та вчителі ставляться до емоційного шкільного життя учня. Емоційний розвиток виступає важливим компонентом регуляції внутрішньої психічної діяльності та активності дитини. Молодший шкільний вік можна назвати сенситивним періодом для розвитку емоційної сфери та культури почуттів особистості [2].

Основними чинниками, що впливають на розвиток емоційності молодшого школяра в сучасному світі є сім'я, школа, інформаційні технології. Емоційний розвиток дитини залежить від досвіду, який вона набуває вдома, в школі та при взаємодії з оточенням (Т. Крайнікова, М. Лісіна, О. Маляр, В. Мухіна, О. Чебикін та інші) [4].

В роботах вітчизняних і зарубіжних дослідників (О. Бондарчук, А. Варга, Т. Говорун, М. Боришевський Т. Яценко та інш.) переконливо показана залежність формування особистості дитини від стилю виховання в родині, батьківського ставлення до дитини, способів родинного спілкування [3].

Важливим фактором дитячих переживань виступає наявність братів чи сестер, не рівномірний розподіл батьківської уваги між ними, залежно від статі чи віку. Відчуваючи недостачу любові в таких сім'ях діти можуть вважати себе зайвими, непотрібними, нікчемними. Ці переживання негативно впливають на подальший розвиток, зокрема, на формування адекватної самооцінки. Здатність любити, як і способи вираження любові, значною мірою залежить від відповідного досвіду, набутого в дитинстві. В першу чергу батьківська любов сприяє виникненню й закріпленню почуття власної гідності й самоповаги в дитини. Гармонійна любов батьків є запорукою фізичного і психічного здоров'я дитини [3].

Внутрішньосімейні відносини є важливим фактором розвитку емоційної сфери молодшого школяра. Батьки виховують та забезпечують

емоційний розвиток своїх дітей різними видами впливу. Насамперед, це ідентифікація і наслідування. Діти беруть приклад з батьків, засвоюючи соціальні норми поведінки. Якщо, наслідування характеризується конкретними та очевидними діями, то ідентифікація передбачає порівняння дитини з батьками на основі сильного емоційного зв'язку [4].

До соціальних факторів, що призводять до емоційних порушень у дітей молодшого шкільного віку, також слід віднести і психічну травму. Психічна травма – це зовнішні подразники, що викликають патогенний, болісний вплив на індивіда. Психічна травма може бути двох видів – ситуаційна і пролонгована. До ситуаційних психічних травм відносять раптовий переляк дитини, гострий міжособистісний конфлікт у сім'ї або у школі [2].

З метою розвитку емоційної сфери необхідно передбачити гармонійне виховання різних почуттів і емоцій, а також формувати в дитини необхідні навички в керуванні своїми почуттями і емоціями (гнів, занепокоєння, страх, провина, сором, співчуття, жалість, емпатія, гордість, шляхетність, любов та інші); навчити дитину розуміти свої емоційні стани і причини, що їх породжують. З емоційним благополуччям дитини пов'язана її оцінка самої себе, своїх здібностей, моральних і інших якостей [1].

Психологами давно встановлено, що неадекватне батьківське ставлення (наприклад, гіпоопіка, гіперопіка, недостатня увага) часто обумовлюють у дітей розвиток сенсорного голоду та проблеми емоційної сфери. Якщо батькам притаманний тип гіпоопіки, діти набувають надмірну рухливість, метушливість або роздратовування. В той же час гіперопіка, коли домінують сильні обмеження з боку батьків, призводить до невротичного та пригніченого стану, підозрілості, невпевненості та тривожності, психічної незрілості, труднощів у спілкуванні з однолітками [3].

Дослідження психологів показують, що найбільший патогенний вплив на особистість дитини мають не гострі психічні травми, а хронічні. Довготривалий вплив зовнішніх подразників (психотравмуючих ситуацій) може призвести до внутрішньоособистісного конфлікту. Але патогенний вплив мають не стільки самі зовнішні подразники, скільки їх значущість для дитини [3].

Отже, в системі емоційного виховання дитини сім'я відіграє одну із головних ролей: забезпечує матеріальні й психолого-педагогічні та соціальні умови для фізичного, емоційного, вольового, морального й духовного розвитку особистості дітей молодшого шкільного віку

Список використаної літератури

1. Атемасова О.А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодших школярів / О.А. Атемасова. Х.: Ранок, 2010. 176 с.
2. Барсегян Г. Особливості соціалізації дитини в сім'ї. *Теорія та практика психокорекції особистості* [Електронний ресурс] : електрон. зб. матер. II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Умань, 27 жовт. 2022 р.) Умань, 2022. С. 14–16. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/kafedra-psykholohii/>.

3. Дмитріюк Н. Психологічні особливості емоційних переживань у молодшому шкільному віці. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39 . С. 87–98.

4. Маляр О.І. Психологічний вплив сім'ї та школи на розвиток довільності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*: збірник наукових праць. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. Вип. 8. С. 213–221.

Кіракосян М. Р.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т. А., к.психол.н., доцент

НЕПОБАЧЕНА ДИТИНА: ВНУТРІШНЯ САМОТНІСТЬ ЯК НАСЛІДОК ЕМОЦІЙНОЇ НЕЗРІЛОСТІ БАТЬКІВ

У сучасному світі, де психологічна наука все більше звертається до теми травматичного досвіду, особливої уваги набувають не лише очевидні травми, пов'язані з екстремальними подіями, але й ті, що формуються поступово, майже непомітно, у повсякденному житті. Саме такі переживання часто залишають найглибший слід у психіці людини. До них належить досвід емоційного нехтування в дитинстві, який не завжди усвідомлюється як травматичний, але має довготривалі наслідки.

Одним із ключових феноменів, що виникає внаслідок такого досвіду, є внутрішня самотність. Вона не обов'язково пов'язана з фізичною ізоляцією або відсутністю соціальних контактів. Людина може мати сім'ю, друзів, перебувати серед інших, але при цьому відчувати глибоку внутрішню відокремленість. Це відчуття часто має свої витoki у дитинстві – у ситуаціях, коли дитину не чули, не розуміли або не могли емоційно підтримати.

У книзі *Adult Children of Emotionally Immature Parents* Lindsay C. Gibson детально описує феномен емоційно незрілих батьків. Йдеться не про відверто жорстоке або насильницьке ставлення, а про більш тонку проблему – нездатність дорослого бути емоційно доступним. Такі батьки можуть бути зосереджені на власних переживаннях, нестабільні у поведінці або емоційно відсторонені. Їхня реакція на дитину часто залежить не від її потреб, а від власного внутрішнього стану.

Для дитини це означає життя в умовах емоційної непередбачуваності. Вона не може бути впевненою, що її зрозуміють, підтримають або вислухають. З часом дитина починає підлаштовуватись: приглушує свої почуття, намагається не створювати «проблем», стає зручною. Важливо, що ця адаптація не є свідомим вибором – це спосіб зберегти зв'язок із батьками, навіть якщо він емоційно недостатній.

Саме тут зароджується феномен «непобаченої дитини». Це дитина, яку не помітили у її справжніх переживаннях. Не в тому сенсі, що її фізично ігнорували, а в тому, що її внутрішній світ залишився без відгуку. Її радість могла не бути розділеною, страх – не заспокоєним, а біль – не визнаним. У результаті поступово формується відчуття: «зі мною щось

не так» або «мої почуття неважливі». Цей досвід не зникає з віком. Він трансформується у внутрішню самотність – стан, коли людині складно перебувати у контакті із собою та іншими. Вона може не до кінця розуміти, що відчуває, або розуміти, але не дозволяти собі це проявляти. Іноді це виглядає як емоційна стриманість, іноді – як підвищена чутливість або залежність від зовнішньої оцінки.

У контексті травматичного досвіду цей фактор набуває особливої ваги. Людина, яка не має внутрішнього досвіду емоційної підтримки, значно складніше переживає стресові ситуації. Вона не має сформованої внутрішньої опори – здатності витримувати напругу, проживати складні емоції та відновлюватися. У результаті навіть події, які інші люди переживають відносно стабільно, можуть викликати глибші та триваліші реакції.

Важливо зазначити, що внутрішня самотність може виступати як форма хронічного емоційного досвіду. Вона не має чіткої точки початку чи завершення, але постійно присутня в житті людини, впливаючи на самооцінку, стосунки та відчуття безпеки. Такий досвід часто залишається невидимим як для оточення, так і для самої людини, що ускладнює його усвідомлення.

Водночас не всі дорослі діти емоційно незрілих батьків залишаються у межах цих внутрішніх обмежень. Частина з них проходить складний шлях усвідомлення та поступово виходить за межі ролей, сформованих у дитинстві. Такий процес може включати встановлення дистанції у стосунках із батьками або переосмислення цих стосунків. У соціальному контексті такі рішення часто сприймаються неоднозначно: як егоїзм або невдячність. Проте з психологічної точки зору це є проявом зрілості та внутрішньої сили.

Як підкреслює Lindsay C. Gibson, одним із ключових етапів є припинення спроб отримати від батьків те, чого вони не можуть дати. Це дозволяє зменшити внутрішнє напруження і поступово повернути відповідальність за власний емоційний стан собі. Усвідомлення цього феномену відкриває можливість для змін. Одним із перших кроків є визнання власного досвіду без його знецінення. Це означає дозволити собі побачити, що емоційна нестача в дитинстві була значущою і могла вплинути на подальше життя. Такий підхід не спрямований на звинувачення батьків, а на розуміння власної історії.

Подальшим кроком є поступове відновлення контакту з власними емоціями. Це складний процес, оскільки багато почуттів могли тривалий час пригнічуватися. Проте саме здатність розпізнавати, приймати та виражати свої переживання є основою психологічної стійкості. Також важливим є формування особистісних меж і досвіду безпечних взаємин, у яких людина може бути собою без страху відторгнення.

З позиції психологічної допомоги це означає необхідність роботи не лише з актуальними проявами тривоги чи стресу, але й із глибинними емоційними патернами. Терапевтичний процес у цьому випадку перед-

бачає створення простору, де людина може вперше відчувати себе почутою і зрозумілою.

Отже, саме тут починається поступове зменшення внутрішньої самотності: коли людина перестає бути «непобаченою» хоча б для самої себе. І, можливо, найважливіше в цьому процесі – це здатність побачити, що за кожною «зручною», «сильною» або «відстороненою» людиною може стояти дитина, яка колись просто не отримала права бути почутою.

Кіщук Л. В.

магістрантка

Класичний приватний університет

ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-КОМБАТАНТА У СИСТЕМІ СІМЕЙНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ: ВІД АКАДЕМІЧНИХ ЗНАНЬ ДО БОЙОВОГО ДОСВІДУ

Щороку, в Україні зростає кількість військовослужбовців із симптоматикою ПТСР, бойової атракції, моральної травми та акубаротравми. Водночас дослідники (О. С. Чабан, 2023; В. Г. Панок, 2010) фіксують системну кризу в підготовці психологів: університети випускають фахівців, орієнтованих на кабінетну роботу, тоді як армія потребує «польових антропологів» - психологів, здатних органічно інтегруватись у бойове середовище і працювати в системі «боєць - психолог - сім'я». Бо це є найефективніше, комплексне лікування з стабільними результатами.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування специфіки діяльності психолога-комбатанта, розкриття ролі сімейної системи у реабілітації. Та презентація авторської методики «Пліч-о-пліч», як концептуальної моделі, що долає розрив між академічною підготовкою і вимогами бойової реальності. З ідейною співпрацею з військовими на основі принципів «свій-своєму» та залучення членів родини як невід'ємної складової реабілітації.

Наукова новизна пропонованих тез полягає у теоретичному обґрунтуванні авторської концепції «Пліч-о-пліч» - антропологічної моделі діяльності психолога-комбатанта (в ролі свояка а не чужака) із системним залученням сімейного ресурсу(членів сім'ї) як обов'язкового складника реабілітаційного процесу. Спираючись на власний досвід як військового офіцера та дружини травмованого військового командира і досліджуючи множинні травми виникненні в ході його служби . З обов'язковим залученням до виздоровлення військового його сім'ї, не тільки як допоміжного апарату психолога, а й надаючи допомогу самим рідним.

Бойова атракція - стійка нейробіологічна потреба у поверненні до умов бою. В основі лежить «гормональний шторм»: під час інтенсивного бою мозок отримує масований викид адреналіну, дофаміну та ендорфінів. Цей стан - загострення відчуттів, відключення болю, абсолютна концентрація - М.Чиксентміхаї описує як «потік» в екстремальних умовах. Коли боєць повертається до тилу, рівень нейромедіаторів різко падає:

виникає ангедонія, цивільне середовище сприймається як «пласке» і «несправжнє». С. Юнгер у «Племені» встановив: бійці сумують за війною не через жорстокість, а через втрату екзистенційної насиченості - відчуття сенсу, причетності та незамінності, яке цивільне суспільство дати не здатне.

Моральна травма (Moral Injury) - принципово інший феномен, що часто помилково ототожнюється з ПТСР. ПТСР - реакція страху і загрози безпеці. Моральна травма - руйнування системи цінностей, що виникає, коли людина вчинила, стала свідком, або не змогла запобігти діям, що суперечать її глибинним переконанням. Класичні когнітивно-поведінкові протоколи тут малоефективні. Необхідна робота в парадигмі логотерапії В. Франкла: відновлення сенсу через переосмислення пережитого. Франкл доводив: людина може витримати будь-яке «як», якщо розуміє «навіщо».

Головна методологічна суперечність підготовки військових психологів - розрив між клінічною моделлю університету («лікар над пацієнтом») і вимогами бойової реальності. Д. Гроссман описує «бойове братерство» як найщільнішу соціальну структуру: авторитет тут здобувається не дипломами, а приналежністю до спільного поля переживань. Чужий залишається чужим, яким би кваліфікованим він не був.

На основі теоретичного синтезу пропонується авторська концепція комбатантної взаємодії «Пліч-о-пліч» - модель психологічного супроводу, що інтегрує антропологічний підхід, роботу з бойовою атракцією, ПТСР, моральною травмою, акубаротравмою та системне залучення сімейного ресурсу.

Філософія методики. На відміну від клінічного підходу, де психолог є «експертом над пацієнтом», у методиці «Пліч-о-пліч» психолог є провідником: людиною, яка знає обидва береги - бойовий і тилловий - і веде бійця між ними. Психолог не лікує симптоми - він розділяє контекст. Легітимізація болю як ознаки збереженої людяності (а не слабкості) є першим і найважливішим кроком будь-якої взаємодії. Лише психолог інсайдер, якому «дозволили» бути «своїм», отримує доступ до справжнього стану військовослужбовця.

Три ключові принципи методики:

Принцип «Спільного поля досвіду» - психолог будує контакт через демонстрацію розуміння бойового контексту: мови підрозділу, специфіки несення служби, реалій «нуля». Довіра не декларується - вона здобувається послідовною поведінкою, що підтверджує «свійськість». Авторитет через знання та досвід — а не через погони чи диплом.

Принцип «Тріангуляції» (Боець - Сім'я - Психолог) - психолог формує «довірче коло», в якому дружина, чи інші близькі члени родини є «первинним сенсором» (вони перші помічають зміни), психолог - «декодером і перекладачем між світами», а боець поступово отримує безпечний простір, де можна «скласти зброю» без втрати гідності. Конфіденційність дотримується суворо: наприклад дружина є джерелом інфор-

мації для психолога, але психолог ніколи не стає джерелом інформації для дружини про те, що говорить боєць на індивідуальних сесіях.

Принцип «Повернення до Майстра» - трансформація адреналінових потреб через механізм сублімації і відновлення воїнської ідентичності у нових, конструктивних ролях. Боєць не «лікується» і не «слабне» - він передає безцінний досвід, стаючи незамінним у новому смислі. Це - найбільш психологічно резонансний аргумент для людини з воїнською ідентичністю.

П'ять етапів реалізації методики: (1) встановлення «первинного довірчого контакту» через антропологічну модель -вхід у середовище, а не виклик «на коврик»; (2) робота з моральною травмою в парадигмі логотерапії Франкла - «реконструкція сенсу» і технік «розділеної відповідальності»; (3) трансформація бойової атракції через «позитивну деривацію» і переформатування ідентичності; (4) паралельна робота з сімейною системою — навчання членів родини «мові бойового досвіду»; (5) спільна сімейна сесія як фінальний етап відновлення «надійної бази».

Методика «Пліч-о-пліч» є теоретичною авторською концепцією, що потребує подальшої емпіричної апробації у межах науково-дослідницького дипломного дослідження.

Проведений теоретичний аналіз дозволив сформулювати такі висновки. Діяльність психолога-комбатанта принципово відрізняється від клінічної роботи. Авторитет у бойовому середовищі здобувається не статусом, а приналежністю до спільного поля досвіду, що вимагає антропологічної, а не клінічної, моделі підготовки.

Бойова атракція, моральна травма, ПТСР військових та акубаротравма є специфічними феноменами, практично відсутніми в стандартних університетських програмах. Кожен потребує окремого методологічного арсеналу: сублімації адреналіну, логотерапії та фрейму боєздатності відповідно.

Сімейна система є не периферійним, а центральним ресурсом реабілітації військовослужбовців. «Помилка декодування» з боку родини перетворює цей ресурс на стресор. Завдання психолога - стати «перекладачем між двома світами» і відновити сімейну систему як «надійну базу» (Боулбі) для бійця.

Авторська методика «Пліч-о-пліч» є першою спробою комплексно інтегрувати антропологічний підхід, модель трансформації бойової атракції та систему сімейної реабілітації в єдину концептуальну модель діяльності психолога МПЗ. Три ключові методи - «Спільне поле досвіду», «Тріангуляція» і «Повернення до Майстра» - є теоретичним фундаментом для подальшого емпіричного дослідження.

Подолання системного розриву між академічною підготовкою і бойовою реальністю є нагальним науковим і практичним завданням, вирішення якого безпосередньо впливає на боєздатність і психологічне здоров'я особового складу Збройних Сил України -, їх членів сім'ї та і в загальному всіх українці, в середовище яких повернуться наші військові.

Список використаної літератури

1. Чабан О. С. Психологічний стрес і посттравматичні стресові розлади / О. С. Чабан, О. О. Хаустова. Київ : Медична газета, 2023. 128 с.
2. Панок В. Г. Психологія практична: проблеми становлення та розвитку / В. Г. Панок. Київ : Ніка-Центр, 2010. 268 с.
3. Frankl V. E. Man's Search for Meaning / V. E. Frankl. Boston : Beacon Press, 1959. 165 p.
4. Grossman D. On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society / D. Grossman. New York : Little, Brown and Company, 1995. 366 p.
5. Junger S. Tribe: On Homecoming and Belonging / S. Junger. New York : Twelve, 2016. 192 p.
6. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience / M. Csikszentmihalyi. New York : Harper & Row, 1990. 303 p.
7. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control / A. Bandura. New York : Freeman, 1997. 604 p.

Козарь Т. П.

д.держ.упр., доцент

Класичний приватний університет

СУЧАНІ ПІДХОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ПОДОЛАННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Довгий час у науковому дискурсі домінувало уявлення про психотравму виключно як про когнітивний або емоційний феномен. Проте останні досягнення нейробіології довели, що травма залишає глибокий фізіологічний слід. Внаслідок цього людина втрачає здатність розрізняти минулу небезпеку і поточну безпеку, реагуючи на нейтральні стимули так, ніби загроза все ще триває. Базовими теоретичними моделями для подолання травматичного досвіду сьогодні виступають кілька ключових парадигм, які, доповнюючи одна одну, формують сучасний мультимодальний підхід до зцілення.

Досвід переживання екстремальних ситуацій часто призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та комплексного ПТСР. Традиційні методи терапії не завжди здатні повністю задовольнити зростаючу потребу в ефективній та швидкій психологічній допомозі, що зумовлює необхідність інтеграції класичних теорій та інноваційних технологій [1, с. 15].

Сучасна психологія розглядає травму не просто як спогад про жахливу подію, а як системну зміну в роботі нервової системи людини. Розглянемо базові теоретичні моделі для подолання травматичного досвіду.

Когнітивно-поведінкова модель. Фокусується на реструктуризації дисфункціональних переконань щодо травматичної події [2, с. 13]. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та її спеціалізовані відгалуження, такі як травмофокусована КПТ та терапія когнітивної обробки (ТКО), розглядають травму через призму порушення обробки інформації та формування дезадаптивних переконань. Травматичний досвід руйнує базові

ілюзії людини про безпеку світу та власну цінність. Робота в межах цієї моделі полягає в ідентифікації цих когнітивних викривлень, їх реструктуризації та поступовій експозиції (наближенні) до тригерних спогадів. Завдяки пролонгованій експозиції відбувається процес габітуації (звикання): клієнт раз по раз стикається зі спогадом у безпечному середовищі, що зрештою знижує рівень тривоги та розриває нейронний зв'язок між спогадом і реакцією паніки.

Нейробіологічний підхід. Спирається на концепцію нейропластичності, ефективна допомога має включати методи регуляції вегетативної нервової системи [3, с. 68]. Проблема посттравматичного розладу полягає в тому, що нервова система «застрягає» в цих захисних станах. Тому нейробіологічна модель полягає у відновленні нейрофізіологічної регуляції. Застосовуються техніки, спрямовані на стимуляцію вентрального вагального комплексу (системи соціальної залученості та безпеки), дихальні практики, нейрофідбек та методи сенсорної інтеграції.

Нейробіологічний підхід заснований на вивченні того, як травми впливають на мозок. При такому підході використовуються різні технології, щоб допомогти мозку повернутися до нормальної роботи. Вони показують обнадійливі результати.

За даними міжнародних досліджень, від 50 до 70% пацієнтів, які отримували подібне лікування, повідомляють про істотне зменшення симптомів або навіть повне зникнення діагнозу. Водночас ці методи поки не є такими поширеними, як традиційні.

Наслідки травми – не лише психологічні, переконана науковця, психотерапевтка Менді Боствік. Тривале перебування в стані загрози впливає і на фізичне здоров'я. Традиційні методи зазвичай орієнтовані на роботу з думками та емоціями, але не завжди враховують фізіологічні зміни в мозку. Тому замість того, щоб покладатися виключно на анкети та опитувальники, для діагностики ПТСР нейробіологічний підхід використовує різні фізіологічні маркери. Це може бути, наприклад, сканування мозку, щоб побачити певні зміни. Звичні нам методи лікування ПТСР часто базуються на опитувальниках та клінічних оцінках, але змін на рівні нейрофізіології не досліджують. Нейробіологічний підхід дає більше об'єктивних результатів, бо лікарі беруть за основу реальні біологічні показники. Це дозволяє точніше діагностувати проблему, бо в арсеналі фахівця вже є об'єктивні дані. І персоналізувати лікування: знаючи, як працює мозок конкретного пацієнта, можна вибрати найефективніший метод і краще відстежувати ефективність терапії [4].

Тілесно-орієнтована парадигма ґрунтується на розумінні того, що «тіло веде лік» (Б. Ван дер Колк). Емоційна пам'ять про травму зберігається на соматичному рівні, тому словесної терапії часто недостатньо [3, с. 102]. Соматичні моделі працюють «знизу вгору» - від тілесних відчуттів до емоцій і думок. Терапевтичний процес фокусується на розвитку інтероцепції (здатності розпізнавати внутрішні тілесні сигнали) та поступовому, дозованому вивільненні заблокованої енергії (титруван-

ні). Метою є не просто розповісти історію травми, а дати тілу можливість завершити захисну реакцію, яка була перервана під час травматичної події, тим самим відновлюючи соматичне відчуття кордонів та безпеки.

Останніми роками активно впроваджуються інноваційні методи психологічної допомоги в подоланні травматичного досвіду.

1. Терапія віртуальною реальністю (VR-експозиція):

Використання VR-технологій дозволяє створювати безпечне, але високореалістичне середовище для поступового занурення клієнта в тригерні ситуації. Це значно підвищує ефективність експозиційної терапії (метод когнітивно-поведінкової терапії), особливо для комбатантів та жертв катастроф, яким складно візуалізувати травматичний досвід самостійно [5, с. 3].

2. Нейрофідбек (Neurofeedback):

Апаратно-програмний метод, що дозволяє клієнту в режимі реального часу відстежувати активність свого мозку (наприклад, ЕЕГ) та свідомо навчатися знижувати рівень фізіологічного збудження і тривожності [3, с. 350].

Подолання травматичного досвіду потребує комплексного, мульти-модального підходу. Інтеграція класичних доказових практик (КПТ, EMDR) з інноваційними інструментами (VR-технології, нейрофідбек) дозволяє не лише працювати з когнітивним осмисленням травми, але й відновлювати порушену нейробіологічну саморегуляцію клієнта. Майбутнє психологічної допомоги при травмі полягає в персоналізованому поєднанні цих методів.

Синтез моделей у сучасній практиці. Жодна з перелічених теоретичних моделей сьогодні не розглядається як єдина і вичерпна. Сучасна психотравматологія спирається на фазову модель лікування, запропоновану Джудіт Герман. Згідно з нею, терапія має включати три обов'язкові етапи:

1. Стабілізація та безпека: використання нейробіологічних та соматичних підходів для зниження фізіологічної реактивності та навчання навичкам саморегуляції.

2. Опрацювання травми: застосування EMDR (десенситизація та переробка за допомогою рухів очима), експозиційних методів або КПТ для переробки безпосередньо травматичних спогадів.

3. Реінтеграція: допомога клієнту у створенні нових сенсів, відновленні соціальних зв'язків та формуванні посттравматичного зростання [6].

Отже, розуміння травми як системного порушення вимагає від спеціалістів відходу від вузькоспрямованих методик. Лише інтеграція когнітивних, емоційних та тілесних інтервенцій дозволяє ефективно сприяти глибокому психологічному відновленню особистості.

Список використаної літератури

1. Психологічна допомога особистості в умовах пролонгованої травматизації: теоретико-методологічний аспект / за ред. Т. М. Титаренко, О. В. Зінченко. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2021. 150 с.

2. Хаустова О. О., Безшейко В. Г. Сучасні підходи до терапії посттравматичного стресового розладу (ПТСР). *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. Т. 4, № 1. С. 12–19.

3. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків : Віват, 2022. 624 с.

4. Чому в Україні варто розвивати нові підходи до лікування ПТСР. *Українська правда*. URL: https://www.pravda.com.ua/cdn/graphics/2025/novi_pidkhody/ (дата звернення: 15.04.2026).

5. Kothgassner O. D., Goreis A., Kafka J. X., Van Eickels R. L., Plener P. L., Felnhof A. Virtual reality exposure therapy for post-traumatic stress disorder (PTSD): a meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*. 2019. Vol. 10, № 1. P. 1654782.

6. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужування. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.

Комаровський О. А.

студент

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т. А., к.психол.н., доцент

КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ МОНТЕССОРІ-МАТЕРІАЛІВ: ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Основи майбутньої особистості закладаються на етапах психічного розвитку в дошкільному дитинстві. Саме в цей період приділяється якомога більше уваги для досліджень в таких галузях як виховання, навчання і розвиток.

У сучасній психологічній науці останнім часом напрацьовується величезна кількість психодіагностичних і розвивальних засобів, які дозволяють діагностувати й розвивати когнітивну сферу дитини у дошкільному віці.

Когнітивний розвиток індивіда у літературі розглядається як розвиток його пізнавальної сфери. Він складається із двох процесів: виникнення в пізнавальній сфері дитини психологічних новоутворень і їхнього вдосконалювання.

Когнітивний розвиток відноситься до розвитку мислення протягом усього життя. Визначення мислення може бути проблематичним, оскільки ніякі чіткі межі не відокремлюють мислення від інших розумових дій. Мислення, очевидно, передбачає вищі психічні процеси: вирішення проблем, міркування, створення, концептуалізація, категоризація, запам'ятовування, планування і так далі [7].

Однак мислення також включає інші психічні процеси, які здаються більш основними і в яких навіть малюки мають навички – наприклад, сприйняття предметів і подій у навколишньому середовищі, вміння діяти на об'єкти для досягнення цілей, розуміння та вироблення мови. Проте інші сфери людського розвитку, які передбачають мислення, зазвичай не пов'язані з когнітивним розвитком, оскільки мислення не є їх помітною особливістю – наприклад, особистістю та темпераментом. Як впливає з

назви, когнітивний розвиток – це зміни. Дитяче мислення змінюється драматичними та дивовижними способами [2].

Розглянемо дослідження ДеВріса (1969) про те, чи розуміють маленькі діти різницю між зовнішністю та реальністю. Щоб це з'ясувати, вона привезла незвично рівнозагартованого кота на ім'я Мейнард в психологічну лабораторію і дозволила 3-6-річним учасникам дослідження погладити і пограти з ним [3].

Потім ДеВріс наклав маску лютої собаки на голову Мейнарда і запитав дітей, що таке Мейнард. Незважаючи на те, що всі діти раніше ідентифікували Мейнарда як кота, зараз більшість 3-річних дітей сказали, що він собака і стверджували, що у нього є кісточки собаки та шлунок собаки. На відміну від цього, 6-річних не обдурили; вони не сумнівалися, що Мейнард залишився кішкою. Розуміння того, як мислення дітей настільки різко змінюється всього за кілька років, є одним із захоплюючих проблем у вивченні когнітивного розвитку [3].

Психологічне новоутворення дитини має певну структуру й наділене атрибутивними (сутнісними) характеристиками або властивостями. Виникнення психологічного новоутворення пов'язане з появою нової його структури, тобто нових елементів і зв'язків. Зміна не структурних характеристик психологічного новоутворення, його атрибутивних властивостей і параметрів становить процес удосконалення новоутворення, що виник в психіці індивіда [5].

Когнітивний розвиток в узагальненому виді можна визначити як процес виникнення нових когнітивних структур у психіці дитини й подальше їхнє вдосконалювання за рахунок зміни атрибутивних властивостей.

Ж. Піаже й Л. Виготський розробляли онтогенетичну лінію когнітивного розвитку, для яких когнітивний розвиток виступав як природний процес. З погляду Ж. Піаже, його детермінантами були логіко-математичні структури, іманентно властиві суб'єктові й поступово розвертаються в інтелекті в міру його дозрівання.

Л. Виготський у якості детермінант когнітивного розвитку виділяв культурне опосередкування, представлене, насамперед, знаками й мовою. У Піаже зовнішнє розуміється як суцесивна індивідуальна дія з об'єктом. Для Л. Виготського зовнішнє – це історично сформовані, опосередковані знаками форми спільної діяльності людей. Стаючи їхнім учасником, індивідуальний суб'єкт трансформує ці зовнішні суцесивні колективні форми діяльності у внутрішні симультанні форми. Ж. Піаже виходить із того, що програма когнітивного розвитку закладена в генотипі індивіда, в уроджених неврологічних структурах. Л. Виготський же стверджує, що джерелом когнітивного розвитку виступає культура як сукупність історично вироблених знарядь праці, систем знаків й інших засобів діяльності [4].

Розвинуті пізнавальні процеси (сприйняття, уява, пам'ять, мислення, увага) допомагають дітям набувати знань про себе і про світ навколо

себе, засвоювати і запам'ятовувати інформацію і в подальшому вирішувати конкретні завдання.

Аналіз наукової психологічної та педагогічної літератури свідчить про певну увагу вітчизняних і зарубіжних учених у сфері педагогіки, психології, соціальної роботи тощо минулого та сьогодення до проблем когнітивного розвитку пізнавальної діяльності дітей дошкільного віку, у тому числі за допомогою засобів Монтессорі-матеріалів. Джерельною базою нашого дослідження стали праці таких фахівців як: І. Акіншева, А. Баєнко, А. Волохова, І. Дичківська, А. Лякішева, Т. Поніманська, Р. Пшенична, М. Швардак, Т. Яценко тощо [1].

Сучасна дошкільна освіта ставить за мету не просто накопичення дитиною знань, а розвиток її когнітивного потенціалу – здатності самостійно мислити, аналізувати та вирішувати завдання. Система Марії Монтессорі, заснована на принципі «допоможи мені це зробити самому», залишається однією з найефективніших технологій для реалізації цього завдання.

Пізнавальна діяльність – це не єдиний акт, а сукупність взаємопов'язаних процесів:

- чуттєве пізнання (нижчий рівень): відчуття та сприймання. Це база, на якій будується метод Монтессорі. Дитина отримує первинну інформацію через дотик, зір, слух.

- раціональне пізнання (вищий рівень): мислення та уява. Це здатність аналізувати, порівнювати та узагальнювати дані, отримані сенсорним шляхом.

- наскрізні процеси: увага та пам'ять. Вони забезпечують спрямованість діяльності та збереження досвіду [1].

Як психічне явище, пізнавальна діяльність дошкільника має свої особливості:

- предметність: Пізнання відбувається через маніпуляцію з предметами. Дитина «мислить руками». Саме тому Монтессорі-матеріали (блоки, штанги, намистини) ідеально відповідають цій віковій потребі.

- емоційність: Інтелектуальний розвиток нерозривно пов'язаний з почуттями. Якщо матеріал цікавий (викликає подив, радість відкриття), когнітивні процеси активізуються в рази швидше.

- домінування наочно-образного мислення: Дитина оперує образами. Наприклад, щоб зрозуміти число 10, їй потрібно побачити і відчутти «десяток» як фізичний об'єкт (стрижень).

Психологи (зокрема Г. Щукіна, О. Леонтьєв) виділяють пізнавальну активність як внутрішній рушій. Це прагнення дитини до пізнання, яке має три рівні:

- відтворювальна активність: дитина копіює дії дорослого з матеріалом.

- інтерпретуюча активність: дитина намагається зрозуміти зв'язки (чому цей циліндр не входить у цей отвір?).

– творча активність: дитина використовує матеріал для власних експериментів, знаходить нові способи вирішення завдань [4].

Когнітивний розвиток дошкільника – це складний процес, що включає еволюцію мислення, пам'яті, уваги та уяви. Психологічною особливістю цього віку є нерозривний зв'язок між дією та думкою. Пізнавальна діяльність виникає з природної допитливості, але для її перетворення на стійку когнітивну функцію необхідне спеціально організоване середовище.

Монтессорі-матеріали – це не просто іграшки, а «матеріалізовані абстракції». Вони дозволяють дитині «побачити» та «помацати» складні поняття. Використовуючи «Блоки циліндрів» або «Рожеву вежу», дитина вчиться класифікувати предмети за розміром, вагою та формою. Це закладає фундамент логічного мислення та математичних здібностей. Кожен матеріал містить підказку щодо правильного виконання. Якщо дитина помиляється, вона бачить це сама (наприклад, не вистачає місця для останнього вкладиша). Це розвиває критичне мислення та здатність до самокорекції без зовнішньої оцінки дорослого [9].

Велика кількість матеріалів спрямована на розвиток «пінцетного захвату» та координації рук. Нейропсихологія підтверджує: стимуляція дрібної моторики безпосередньо активізує мовленнєві та інтелектуальні центри.

Отже, ефективність Монтессорі-матеріалів пояснюється їх відповідністю сензитивним періодам – фазам особливої сприйнятливості мозку до певних подразників. Наприклад:

1. У період сприйняття порядку (до 3 років) матеріали допомагають структурувати внутрішній світ дитини через зовнішню логіку середовища.
2. У період сенсорного розвитку (3–6 років) матеріали дають змогу витончити органи чуття, що є базою для інтелектуальних операцій.

Таким чином, використання Монтессорі-матеріалів у роботі з дошкільниками забезпечує якісний перехід від наочно-дійового до наочно-образного та елементів логічного мислення. Когнітивний розвиток у такому середовищі відбувається природно, через власну активність дитини, що формує не лише знання, а й інтелектуальну незалежність та високу мотивацію до навчання. Монтессорі-матеріали забезпечують автодідактизм (самонавчання). Дитина стає суб'єктом пізнання, а не об'єктом виховання. Це формує стійку когнітивну мотивацію, яка зберігається і в шкільному віці.

Список використаної літератури

1. Монтессорі М. Допоможи мені це зробити самому / пер. з англ. Київ : Видавничий дім «Перше вересня», 2011. 146 с.
2. Монтессорі М. Психогіометрія / пер. з італ. В.В. Баришева. Хмельницький : Вид-во ХНУ, 2010. 160 с.
3. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології : підручник. 3-тє вид., випр. Київ : Академвидав, 2015. 304 с. (Розділ про систему М. Монтессорі).
4. Виготський Л.С. Питання дитячої психології. Київ : Центр навчальної літератури, 2013. 248 с.

5. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / наук. кер. Л.В. Каланіна. Київ, 2021.
6. Кірпу Т.В. Розвиток пізнавальної активності дошкільників засобами дидактичного матеріалу М. Монтесорі. Дошкільна освіта. 2018. № 2. С. 15–22.
7. Беленька Г.В. Формування пізнавальної активності дитини як запорука її успішності в школі. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2019. № 5. С. 10–14.
8. Психологія дошкільника : навч. посіб. / за ред. О.М. Кононко. Київ : Вища школа, 2006. 456 с.
9. Тарасенко Г.С. Ідеї М. Монтесорі в сучасній системі професійної підготовки вихователя. Педагогічні науки. 2020. Вип. 72. С. 45–51.
10. Lillard, A.S. Montessori: The Science behind the Genius. Oxford University Press, 2017. 464 p.

Корякіна Г. Ю.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т. А., к.психол.н., доцент

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність теми зумовлено тим, що війна та життя в режимі воєнного стану, існуюча нестабільність сучасного українського суспільства, криза усіх його соціальних інститутів та відсутність перспектив змушує значну частину громадян нашої держави все більше хвилюватися за своє майбутнє. У доволі скрутному становищі опинилося більшість громадян нашої держави, але найбільш вразливою категорією є молодь, адже саме на її плечі ліг тягар відповідальності за ті зміни, які розпочалися у нашій країні і, відповідно до цього, постійно розширюється коло проблем, що потребують негайного вирішення.

Низький рівень адаптованості, хвилювання з приводу майбутнього, невпевненість у завтрашньому дні – все це провокує виникнення постійного стану тривоги, тривале перебування у якому може завдати відчутного удару по психічному здоров'ю населення. У зв'язку з цим, в останні роки увагу дослідників привертають різноманітні форми залежності.

Міжособистісна емоційна залежність є однією з таких. На відміну від алкогольної чи наркотичної аддикції, емоційна залежність є майже непомітною, що не робить її менш небезпечною. Емоційна залежність відноситься до соціально прийнятних формам нехімічних залежностей, об'єктом якої виступають відносини з іншими людьми.

Міжособистісна емоційна залежність, як розлад поведінки і стосунків, є проявом розладу особистості залежного типу (рубрикація МКХ-10: F60.7), або залежної особистості [2].

Емоційна залежність визначається як первинний психологічний розлад, причиною якого є незавершеність однієї з найбільш важливих

стадій розвитку в ранньому дитинстві - стадії становлення психологічної автономії.

Залежність – одне з базових переживань людини. Воно посідає важливе місце в її психічному житті. У рамках психічної норми існує цілий спектр форм залежності – батьків і дітей, подружжя, членів команди в бізнесі чи спорті, учнів та вчителів тощо. Проте коли психологічна залежність сягає патологічних меж – людина втрачає здатність критично мислити, співвідносити своє життя з цінностями однієї авторитетної особистості чи групи, руйнує надзвичайно важливі для неї сімейні та соціальні зв'язки тощо.

У пошуках відповіді на запитання, з яких причин доросла, освічена людина поступово піддається тотальній психологічній залежності, ми дійшли висновку, що виникнення цього явища обумовлюють переважно такі групи чинників, представлені на рисунку [1].



Рис. 1. Групи чинників, які обумовлюють психологічну залежність

Аналіз психотерапевтичної практики та спеціальної літератури приводить до впевненості, що без впливу зацікавлених осіб тотальна психічна залежність не виникає. Існують методи деструктивного контролю свідомості, за допомогою яких відбувається індокринізація.

Класичною стала модель Р. Дж. Ліфтона "роздвоєння особистості", яка пояснює, як відбувається індокринізація. Роздвоєння полягає в поділі системи власного "Я" на дві незалежно функціонуючі цілісності. Справа в тому, що поведінка, необхідна для тоталітарної групи і яка винагороджується нею, настільки відрізняється від попереднього "Я", що звичайного психологічного захисту недостатньо для життєвого функціонування.

Таким чином, усі думки, переконання, дії, почуття і ролі, пов'язані з перебуванням у деструктивному культі, організуються в незалежну систему, "часткове Я", котре цілком узгоджується з вимогами даної групи, але відбувається це не за вільним вибором особистості, а як інстинктивна реакція самозбереження в майже нестерпних психологічних умовах [3].

Медитація та інші подібні до гіпнотичних методики, застосовувані культами, викликають дезорієнтацію "узагальненої орієнтації в реаль-

ності", що, згідно з думкою багатьох колишніх культистів, спричиняє занепад розумових процесів [2].

Специфіку сучасної соціальної ситуації існування людини визначають чинники інформаційного суспільства: агресія мас-медіа та велика кількість слабо контрольованих контактів, навала проблем, таких як екологічна, демографічна, сексуальна тощо; атавізми тоталітарного режиму в масовій свідомості, готовність до покори; психологічна неграмотність населення як передумова піддатливості фаховому сугестивному тиску зацікавлених осіб; неможливість приховати фахові секрети від нечесних ділків (за гроші будь-хто може одержати відомості про сучасні ефективні психотехнології); брак ефективно діючих громадських соціальних інститутів психогієни та психопрофілактики тощо.

У зв'язку з переліченими факторами виникає проблема забезпечення інформаційно-психологічної безпеки особистості. З усього цього випливає, що нова, інформаційна епоха та суперечливі процеси трансформації нашого суспільства вимагають нових підходів до забезпечення безпеки життєдіяльності людини. Необхідна розробка нових методів психологічної допомоги, спрямованих на подолання тотальної психологічної та культової залежності, системи профілактичних заходів у вихованні дітей, юридичної оцінки таких явищ, як психічна агресія, психологічне насильство та деструктивний контроль свідомості [3].

Особливості людини, що можуть сприяти виникненню залежної поведінки. Б.В. Карвасарський [1] звертає увагу на такі людські особливості:

- занижена здатність долати труднощі повсякденного життя, але за достатнього рівня здатності долати кризові ситуації;
- прихований комплекс меншовартості в поєднанні з демонстрацією переваги;
- зовнішня комунікабельність у поєднанні зі страхом перед стійкими емоційними контактами;
- прагнення говорити неправду;
- прагнення звинувачувати інших, знаючи, що вони невинні;
- прагнення знімати з себе відповідальність у прийнятті рішень;
- стереотипність, повторюваність поведінки;
- залежність, несаможиттєвість як риса характеру; тривожність.

Отже, батькам і педагогам, які займаються вихованням молоді, потрібно звернути увагу на наявність цих індивідуальних особливостей як у себе, так і у дітей, бо на їх тлі можуть формуватися адиктивні форми поведінки.

Звичайно, у статті неможливо детально розглянути усі причини, особливості, стадії формування кожного окремого виду залежностей, а тим більше надати слушні рекомендації щодо подолання кожного з них. Ми визначаємо своїм завданням привернути увагу читачів до цієї проблеми та сформулювати розуміння складності кожного з видів залежностей, можливості їх маскуванню під пристойні цілі, мотиви, прагнення.

Список використаної літератури

1. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. Вісник Київського національного торговельно- економічного університету. 2013. № 5. С. 94–104.
2. Милославська О.В. Міжособистісна залежність і диференційні типи рефлексії у студентів-юнаків та дівчат. Право і безпека - Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2018 , № 4. с.111-117
3. Одарій Т.В. Індивідуально-типові прояви суб'єктної залежності. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. 2011. № 3–4. С. 131– 140.

Крикленко Н. М.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т. А., к.психол.н., доцент

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ У ПОДОЛАННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО

Актуальність теми зумовлена тим, що проблема психологічної підтримки студентів у закладах вищої освіти (ЗВО) набула особливої гостроти в умовах воєнного стану. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, приблизно 9,6 мільйонів людей в Україні можуть мати психічні розлади, що свідчить про значне поширення травматичного досвіду, який безпосередньо впливає на здатність молоді до навчання та соціальної адаптації. Адаптація до навчання у ЗВО є критичним періодом у житті молодої людини, що визначає її особистісний та професійний розвиток, а наявність травматичного досвіду (вимушене переміщення, втрата, насильство, булінг) значно ускладнює цей процес.

Травматичний досвід суттєво впливає на психічне здоров'я особистості, проявляючись через підвищену тривожність, порушення сну чи концентрацію уваги, депресію, уникнення соціальних контактів, порушення адаптації та зниження академічної мотивації. Як зазначають І. Візнюк зі співавторами, важливість ранньої діагностики та психокорекційних заходів є ключовою для збереження психічного благополуччя в умовах тривалого стресу. Студенти з високими показниками травматичного досвіду, як правило, мають нижчий рівень сприйняття власної адаптації до ЗВО. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) безпосередньо пов'язаний з функціональними обмеженнями, які частково пояснюють труднощі адаптації у студентському середовищі. Крім того, травма може змінювати реакцію мозку на загрози та страх, що призводить до тривалого стресу, який впливає на фундаментальні процеси навчання[2].

Основними завданнями психологічної допомоги є сприяння подоланню наслідків травматичного досвіду, збереження ментального здоров'я та формування психологічної компетентності студентів. Серед напрямів підтримки, як зазначають О. Лазуренко та Н. Тертична, варто ви-

ділити допомогу у подоланні апатії та бездіяльності, роботу зі страхами та тривожністю (страх самотності, страх втрати), а також розвиток навичок адаптації та збереження спокою на фоні війни. Ключовими є формування системи комплексної соціально-психологічної підтримки, яка має бути орієнтована на розвиток психологічної стійкості, як здатності долати труднощі та відновлювати психоемоційний баланс. Важливим є також навчання студентів ефективним допінг-стратегіям для подолання стресу. Для осіб, які пережили травматичний досвід, критично важливим є використання інтегративного підходу в психологічному супроводі, який враховує всі аспекти їхнього стану [3].

Найбільш ефективними формами роботи є:

- індивідуальне консультування: сприяє розумінню власних емоцій та подоланню тривоги. Дослідження EMDR-інтервенцій показують, що така терапія покращує саморегуляцію навчання та зменшує симптоми травми у студентів[5].

- групові заняття та тренінги: зокрема групова терапія є ефективною для підвищення саморегуляції навчання та зниження посттравматичних симптомів. Крім того, психокорекційна та тренінгова робота значно підвищує ефективність адаптації.

- травма-інформоване викладання: ключовим принципом є створення безпечного та підтримуючого середовища, яке зменшує ризик повної травматизації. Це передбачає використання універсального дизайну для навчання, що приносить користь усім студентам[4].

Травма-інформований підхід у вищій освіті визнає потенційний вид травми на благополуччя та поведінки у навчальному середовищі. Він передбачає використання спеціальних педагогічних методів, спрямованих на зменшення стресу та підвищення мотивації до навчання. Студенти з травматичним досвідом можуть мати труднощі з емоційною регуляцією, демонструвати підвищену пильність та недовіру до авторитетів. Викладачі мають бути обізнані про ці прояви та створювати умови, за яких студент, який здається неуважним, насправді може перебувати у стані гіперпильності, а той, хто здається зухвалим – захищатися за допомогою сформованих механізмів виживання[6].

Організація допомоги повинна ґрунтуватися на комплексному підході, що об'єднує зусилля психологічної служби, викладачів та адміністрації. Це включає ранню діагностику емоційного стану студентів та виявлення осіб, які потребують допомоги та їх психологічний супровід; освітню гнучкість та психологічну просвіту для подолання стигми щодо ментальних проблем; інтеграцію новітніх методик психологічної підтримки, таких як техніка «екран» або «контейнування через лист» для роботи з травматичними спогадами; дихальні та заземлювальні техніки для копіювання гострої тривоги; арт-терапевтичні методи; метод «безпечне місце» та інші[1,3,5].

Таким чином, психологічна допомога студентам у подоланні травматичного досвіду в період адаптації до навчання у ЗВО потребує ком-

плексного та системного підходу. Він має поєднувати індивідуальне консультування, групову роботу, травма-інформоване викладання та діяльність спеціалізованих університетських служб. Отже, такий підхід сприятиме не лише академічній успішності, але й загальному благополуччю студентської молоді в умовах сучасних викликів.

Список використаної літератури

1. Жигайло Н., Шулубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 3-14. DOI: 10.30970/PS.2022.14.1.

2. Візнюк І., Пайкуш М., Долинний С., Долинна А. Психологічні аспекти впливу травматичного досвіду на психічне здоров'я особистості. *Психологічний журнал*, 2025. Вип. 15. С. 8-17. DOI: 10.31499/2617-2100.15.2025.342053.

3. Лазуренко О., Тертична Н. Напрями психологічної підтримки українських студентів під час війни. *Journal of Modern Psychology*, 2023. Вип. 1. С. 93. DOI: 10.26661/2310-4368/2023-1-11.

4. Бібліотека CrossCurrents. Викладання з турботою: травмо орієнтовний підхід до вищої освіти. *The University of Alabama*, 2023.

5. Пляка Л., Герасимова О. Психологічний супровід здобувачів освіти в умовах війни: шлях до збереження ментального здоров'я. *Вчені записки ТНУ ім. В.І.Вернадського. Серія: Психологія. Розділ: Педагогічна та вікова психологія*. Том 36 (75) № 1, 2025. С. 127-132.

6. Гапчик К. Реалізація травма-інформованого підходу в освітньому процесі сучасного університету (Магістерська робота). *Київський столичний університет Б.Грінченка*. 2025.

Кузьменко Т. Л.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т. А., к.психол.н., доцент

РОЗВИТОК «Я-КОНЦЕПЦІЇ» У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: КОЛИ ВНУТРІШНІЙ ГОЛОС СТАЄ ВОРОГОМ

Підлітковий вік є одним із найважливіших періодів у становленні особистості. Саме в цей час питання «Хто я?» перестає бути простим або формальним. Воно набуває глибокого особистісного змісту, стає внутрішнім пошуком, який часто супроводжується сумнівами, напругою, порівнянням себе з іншими та болісним переживанням власної недосконалості.

У цей період активно формується «Я-концепція» як система уявлень людини про саму себе, про свої якості, можливості, зовнішність, цінність, місце серед інших людей [3]. Вона включає не лише знання про себе, а й емоційне ставлення до себе: прийняття або неприйняття, повагу або сором, впевненість або постійний сумнів. Карл Роджерс розглядав «Я-концепцію» як центральне утворення особистості, від якого залежить внутрішня гармонія людини, її здатність до самореалізації та психологічного благополуччя [4].

У підлітковому віці «Я-концепція» ще не є сталою. Підлітковий вік також пов'язаний із кризою ідентичності, яку описував Е. Еріксон [2]. Вона

формується під впливом сім'ї, однолітків, навчального середовища, соціальних мереж, досвіду успіху й невдач, прийняття або відторгнення. Самооцінка підлітка часто є нестабільною: сьогодні він може відчувати себе сильним і впевненим, а завтра - відчувати себе нікчемним, непотрібним або «не таким, як усі». Особливо значущою стає думка інших людей. Навіть незначне зауваження, жарт або байдужість може сприйматися як доказ власної неповноцінності.

У реальному житті це проявляється в тому, що підліток починає судити себе дуже жорстко та імпульсивно. Він може зробити з нейтральної ситуації негативний висновок про себе. Наприклад, якщо його не запросили до розмови, він може подумати: «Я нікому не цікавий». Якщо він отримав нижчу оцінку, ніж очікував, у нього може з'явитися думка: «Я дурний» або «У мене нічого не вийде». Якщо хтось не відповів на повідомлення, це може сприйматися не як випадковість, а як підтвердження: «Мене не люблять».

Такі реакції не можна пояснювати лише «важким характером» або гормональними змінами. За ними часто стоять глибинні внутрішні переконання, які в психології описуються як «дезадаптивні схеми». За Дж. Янгом, дезадаптивні схеми формуються в дитинстві або в ранньому досвіді як відповідь на незадоволені емоційні потреби: у безпеці, прийнятті, любові, підтримці, автономії, визнанні [5]. Спочатку вони можуть виконувати захисну функцію, допомагаючи дитині пристосуватися до складних умов. З часом ці схеми закріплюються і починають впливати на сприйняття себе, інших людей і світу.

Дезадаптивна схема діє як внутрішній фільтр. Підліток бачить реальність не такою, якою вона є, а через призму вже сформованого переконання. Якщо всередині живе схема дефективності, він схильний думати: «зі мною щось не так», «я гірший за інших», «якщо мене посправжньому побачать, мене відкинуть». Якщо активна схема емоційної депривації, підліток може відчувати, що його ніхто не розуміє і нікому немає справи до його переживань. Якщо працює схема соціальної ізоляції, він може сприймати себе як чужого, зайвого, відокремленого від групи.

Саме тому негативні думки підлітків про себе часто здаються йому не припущеннями, а абсолютною правдою. Він не думає: «Можливо, я зараз себе недооцінюю». Він відчуває: «Я справді нікому не потрібен», «Я справді невдаха», «Я справді не такий, як усі». Внутрішній голос поступово стає не підтримкою, а критиком, який засуджує, порівнює, принижує і не залишає простору для помилки.

Дослідження розвитку «Я-концепції» підтверджують, що підлітки з нечітким уявленням про себе частіше переживають невпевненість, тривожність, залежність від зовнішньої оцінки. Р. Бернс підкреслював, що «Я-концепція» включає когнітивні, емоційно-оцінні і поведінкові компоненти. Те, що підліток думає про себе, впливає на те, як він до себе ставиться, а це, у свою чергу, визначає його поведінку: чи буде він прояв-

ляти ініціативу, будувати стосунки, захищати власні межі, пробувати нове або, навпаки, уникати, замикатися, відмовлятися від можливостей.

Коли підлітки відповідають на питання «Хто я?», вони часто називають соціальні ролі: «учень», «друг», «син», «донька», «спортсмен», «однокласник». Також значне місце займають описи зовнішності або порівняння себе з іншими. Водночас глибші характеристики, такі як власні цінності, сильні сторони, особистісні якості, внутрішні ресурси, часто залишаються недостатньо усвідомленими. Це свідчить про те, що образ «Я» ще перебуває в процесі формування.

Особливо вразливими є ті підлітки, які у своїй самохарактеристиці часто використовують негативні оцінки: «я некрасивий», «я слабкий», «я нікому не потрібний», «я все псую». Такі висловлювання можуть бути проявом не просто низької самооцінки, а глибших схем дефективності, сорому, відторгнення або соціальної ізоляції. У таких випадках підліток не просто незадоволений окремою рисою чи ситуацією, а він починає сприймати всю свою особистість як «неправильну».

Проте важливо підкреслити: «Я-концепція» підлітка не є остаточно сформованою і незмінною. Вона пластична, рухлива, відкрита до нового досвіду. Саме тому психологічна підтримка, групові заняття, безпечне середовище, досвід прийняття та коректного зворотного зв'язку можуть суттєво впливати на те, як підліток починає бачити себе.

Дослідження та практичний досвід показують, що після участі у спеціальних розвивальних або психокорекційних програмах підлітки починають точніше описувати себе, краще розуміти власні почуття, потреби, сильні сторони. У їхніх відповідях зменшується кількість різко негативних самохарактеристик, натомість з'являється більше усвідомленості, гнучкості та прийняття себе. Важливо, що ці зміни відбуваються не через пряме переконування на кшталт «ти хороший» або «не думай так про себе». Вони виникають тоді, коли підліток отримує новий досвід взаємодії - без приниження, тиску, порівняння й постійної оцінки.

Це пояснюється тим, що дезадаптивні схеми найчастіше активуються саме в ситуаціях стресу, критики, відторгнення або оцінювання. Якщо підліток потрапляє в середовище, де його уважно слухають, не висміюють і не знецінюють, поступово знижується потреба постійно захищатися. Він може почати досліджувати себе без страху, бачити не лише недоліки, а й ресурси, не лише помилки, а й можливості для розвитку. Такий підхід повністю узгоджується з ідеями К. Роджерса, який вважав, що особистісне зростання відбувається не через тиск, а через прийняття, емпатію та безумовне позитивне ставлення. Коли підліток відчуває, що його не оцінюють лише через успіхи, зовнішність або відповідність очікуванням дорослих, у нього поступово формується більш цілісний і реалістичний образ «Я».

Розвиток «Я-концепції» у підлітковому віці є складним і суперечливим процесом. З одного боку, підліток активно шукає себе, порівнює, сумнівається, переживає нестабільність самооцінки. З іншого боку, цей період відкриває великі можливості для позитивних змін. Внутрішні нега-

тивні схеми можуть спотворювати самосприйняття, але вони не є незмінними. Вони можуть трансформуватися через новий досвід, підтримку, безпечні стосунки та поступове переосмислення себе.

Найважливіше в роботі з підлітками - це не намагатися швидко «виправити» їхні недоліки, а створити умови, у яких вони зможуть побачити себе більш повно. Не лише через слабкості, помилки чи зовнішні оцінки, а через власні якості, потреби, цінності, здібності та внутрішні ресурси [1].

Внутрішній голос, який у підлітковому віці часто стає ворогом, не означає, що з підлітком щось не так. Часто це лише відлуння попереднього досвіду, критики, неприйняття або болісних ситуацій. Його не потрібно пригнічувати чи ігнорувати. Його потрібно почути, зрозуміти й поступово змінити. І найкраще це відбувається там, де є простір безпеки, прийняття і нова зустріч з собою.

Якщо задати собі питання, де проходить головна межа у підлітка? То відповідь буде така - там, де дитинство зустрічається з дорослістю. Вона проходить у нього всередині - між тим, яким він себе знає, і тим, яким йому тільки належить стати. І в цьому проміжку порожнеча. Незнання. Страх. Тому внутрішній голос і стає таким гучним. Він не судить заради судження. Він намагається зловити хоч якусь опору там, де її немає. Він може бути різким, безжальним, іноді абсурдним. Але якщо прислухатися, то за цим криком чути не ненависть до себе, а розгубленість: «Допоможіть, я не знаю, хто я». І саме тому розвиток «Я-концепції» - це не будівництво будинку за кресленням. Це як ходьба в тумані. Важливо не те, як швидко ти знайдеш дорогу. Важливо, що ти продовжуєш іти. І що поряд є хтось, хто не квапить і не засуджує.

Список використаної літератури

1. Бех, І. Д. (2003). Виховання особистості: у 2 кн. Київ: Либідь.
2. Еріксон, Е. Г. (2006). Ідентичність: юність і криза. Київ: Сфера. (Примітка: переклад з англ. Erikson, E. H. (1968)).
3. Максименко, С. Д. (2008). Психологія особистості. Київ: Центр учбової літератури.
4. Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), Psychology: A Study of a Science (Vol. 3). New York: McGraw-Hill.
5. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: Guilford Press.

Макаренко О. С.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т. А., к.психол.н., доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ В КОМУНІКАТИВНИХ І ОРГАНІЗАТОРСЬКИХ ЗДІБНОСТЯХ МЕНЕДЖЕРІВ

Проблеми розуміння комунікативних та організаторських здібностей у сучасній психологічній теорії загальних та спеціальних здібностей є одними з найактуальніших. Як ніколи гостро сьогодні, у вік інформації та

технологій, стоїть проблема підвищення ефективності спілкування та комунікацій, та прикладні наукові розробки в галузі питань формування, розвитку комунікативної компетентності та організаторських здібностей значущі та затребувані.

Комунікативні та організаторські здібності визначають характер міжособистісних відносин, без них не можна залучити людей, організувати і направити діяльність групи, колективу. Стає зрозумілим, що професіоналізм керівника багато в чому визначається його вмінням спілкуватися зі своїми підлеглими. Існує ряд досліджень спрямованих на виявлення взаємозв'язку між ефективністю керівництва і комунікативними характеристиками. За результатами цих досліджень стверджується існування залежності між успішністю менеджера і його особистісними якостями [4].

Комунікативні здібності відносяться до спеціальних здібностей і утворюють систему якостей особистості, які сприяють досягненню високих результатів у комунікативній діяльності. Вони є індивідуальнопсихологічними особливостями людини, які є умовою ефективного спілкування, та не зводяться лише до комунікативних умінь і навичок, хоча можуть полегшувати їх формування та використання [5].

Сучасний фахівець повинен у повному обсязі освоїти комунікативну техніку, ступінь володіння якою є чи не головним критерієм професійної придатності.

Професійний портрет людини з урахуванням володіння цією технікою називають комунікативною професіограмою. Іншими словами, сучасний фахівець як професіонал повинен уміти:

- формулювати цілі і завдання спілкування;
- організовувати спілкування й управляти ним;
- розбирати скарги і заяви;
- формулювати питання і конкретно відповідати на них;
- володіти навичками і прийомами, тактикою і стратегією спілкування;
- аналізувати конфлікти і вирішувати їх;
- доводити і обґрунтовувати, аргументувати й переконувати, досягати угод і рішень, вести бесіду, нараду, дискусію, діалог, переговори;
- за допомогою слова здійснювати психотерапію, знімати стрес, коригувати поведінку, оцінки;
- будувати довірливі взаємини, не заграючи із партнером по спілкуванню [1].

Організаторська діяльність керівника передбачає насамперед самоорганізацію його дій. Він повинен постійно бути зразком виконавчої дисципліни і вимогливості, прагнути до того, щоб прийняті ним рішення були чіткими, конкретними і реальними. Крім цього, необхідно враховувати, що спільна діяльність людей, організованих в колективи, викликає ефект спільного зусилля, який перевищує корисний результат суми складових його членів [3].

Досягається це цілеспрямованою корисною діяльністю індивідуума, завдяки органічному взаємозв'язку індивідуальності і колективізму, єдності їх за організації та розвитку колективу, оскільки тільки в колективі індивід отримує засоби, які дають йому можливість всебічно розвивати свої задатки, і тому тільки в колективі можлива особиста свобода.

Підвищенню організаційного ефекту колективної діяльності значною мірою сприяють вдосконалення управління, поліпшення морально психологічного клімату колективу, відкриття нових резервів підйому ефективності груп за рахунок оптимізації взаємовідносин її членів, вдосконалення стилю і методів роботи керівника, підвищення рівня його організаторської роботи з координації, концентрації та кумуляції практичної діяльності членів трудового колективу, спрямованої на виконання спільних завдань, які стоять перед людьми [6].

Кінцева мета організаторської діяльності полягає в забезпеченні ефективності справи або комплексу справ. І що б не робив керівник, він повинен ясно усвідомлювати кінцеву мету, бачити шляхи до цієї мети, розуміти свій статус і як менеджера, і як бізнесмена, і як кваліфікованого фахівця, надані йому права і покладені обов'язки, відповідальність за дії, реалізація яких призводить або не призводить до поставленої мети. Тобто менеджер і бізнесмен повинні мати розгорнуту структуру своєї організаторської діяльності з виділенням самостійних підлеглих і керованих видів робіт, взаємовідносин організатора і організовуваних, єдиноначальності і колегіальності, які виступають на різних етапах виконання завдання на перший план в залежності від рівня розвитку колективу, умов, мети, місця і часу дій [2]..

Слід зазначити до того ж, що для успішної організаторської діяльності потрібні також особливі якості, властивості і здібності людини. Якщо їх немає від природи, вони повинні розвиватися, формуючи лідерів, «капітанів бізнесу», підприємців, які мають особливі властивості особистості, що забезпечують успішне оволодіння тією чи іншою діяльністю та ефективно її здійснення.

Комунікативні здібності визначають як обов'язковий компонент організаторських здібностей, які разом складають основу управлінської діяльності. Комунікативні та організаторські здібності розвиваються та проявляються у діяльності завдяки наявним задаткам особистості, які за відсутності відповідного розвитку не будуть проявлені. Отже, на основі проаналізованої літератури можна зробити висновок, що кожна людина, яка володіє розвиненими організаторськими і комунікативними здібностями, а також є професіоналом у своїй справі, яка хоче розвиватися і не має об'єктивних перешкод на своєму шляху, зможе стати ефективним лідером та зробити успішну кар'єру [1, 2].

Одна з актуальних проблем у сфері організаційно-управлінської діяльності стають гендерні відмінності. Гендерні відмінності – це різниці у соціальних, культурних, поведінкових та рольових аспектах, які визначаються не біологічною статтю (чоловік чи жінка), а соціальними та культурними факторами.

Гендерні відмінності виникають через взаємодію між індивідами та їхнім оточенням і формуються на основі стереотипів, ролей, очікувань та цінностей, пов'язаних із статтю. Ці відмінності можуть виявлятися у багатьох аспектах життя, таких як управління, робота, сімейні відносини, соціальна поведінка та інші. Вони можуть мати вплив на можливості та обмеження, які люди зустрічають у суспільстві.

Останнім часом гендерна тематика все активніше стала заявляти про себе в різних галузях наукового пізнання. Вплив соціокультурних чинників на сформовану систему взаємовідносин статей викликало нову дефініцію, яка відображатиме цей вплив і цей термін носить назву «гендер». Поняття «гендер» у психології трактується як соціально-біологічна характеристика, за допомогою якої люди дають визначення поняттям «чоловік» і «жінка».

Оскільки стать є біологічною категорією, соціальні психологи часто посилаються на ті гендерні відмінності, які обґрунтовані біологічно, як на «статеві». Однак деякі вчені стверджують, що поняття гендер значно ширше за біологічну категорію і є сукупністю біологічних, психологічних, соціальних характеристик, що визначають існуючі відмінності між чоловіками і жінками [3].

Важливо розрізняти між біологічною статтю (чоловік або жінка) і гендером, оскільки останній визначається соціально та культурно і може бути різним для різних культур і епох. Розуміння гендерних відмінностей допомагає виявляти та аналізувати вплив стереотипів і гендерних ролей на життя людей і сприяє створенню більш рівних та інклюзивних суспільств [1; 2; 3].

Психологічні особливості впливу гендерних відмінностей на комунікативні та організаторські здібності менеджерів зумовлені як соціалізацією (гендерні стереотипи), так і різними підходами до взаємодії, ухвалення рішень та стресостійкості [3].

Сучасні дослідження вказують на те, що, хоча ефективність керівництва часто залежить від стажу, гендерний дискурс впливає на формування лідерського стилю. [1, 2]

Вивчення літератури та досліджень з гендерного питання виявило, що істотних різниць у комунікативних та організаторських здібностях чоловіків та жінок немає. Проте є певні негативні та позитивні особливості в управлінській діяльності обох статей, які мають бути взяті до уваги людиною, яка прагне досягти високих кар'єрних результатів [3].

Частина дослідників вважають, що досягти успіху в управлінській діяльності жінкам не дають певні статеворольові стереотипи, які існують у суспільстві. Однак інші вчені впевнені, що жінки займають менше керівних посад через об'єктивні обставини. Зокрема чоловіки більше прагнуть до самореалізації в професійній діяльності, ніж жінки, які часто відмовляються від керівних зобов'язань через сім'ю.

Крім того, дослідники стверджують, що тиск статеворольових стереотипів у суспільстві зменшується під тиском економічних обставин.

Цей фактор забезпечує перспективу збільшення кількості жінок у приватному підприємництві та поступове завоювання ними лідируючих позицій. Таким чином, вивчення та врахування відмінностей між гендерними позиціями чоловіка і жінки є актуальним завданням для наук, які займаються вивченням особистості в управлінській діяльності.

Отже, питання, пов'язані з особливостями статі людини та її психологічними відмінностями, останнім часом входять в число найбільш активно обговорюваних у суспільстві і світі, адже роль чоловіка і жінки в суспільному середовищі сьогодні зазнає значних змін. Зокрема, жінки на рівні з чоловіками ведуть підприємницьку, політичну діяльність та займають керівні посади у різних структурах.

Список використаної літератури

1. Власова О.І. Психологічна структура та чинники розвитку соціальних здібностей / Автореферат дисертації на здобуття наук. Ступеня доктора психологічних наук. К., 2016.

2. Гельбак А. М. Теоретичні засади дослідження комунікативних навичок особистості / А. М. Гельбак // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : [зб. наук. пр.]. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. № 21 (45). С.40-46

3. Гендерні аспекти лідерства / Коваленко Д., Школяр М. // Укр. нац. ідея: реалії та перспективи розв. 2017. Вип. 19. С. 184-188

4. Гура Т., Ріпко І. Формування організаційних здібностей як необхідного аспекту лідерської позиції майбутніх інженерів [Електронний ресурс] режим доступу: <http://tipus.khpi.edu.ua/article/view/70549>

5. Касьянова О.В. Формування комунікативної компетентності молодших підлітків у громадських дитячих об'єднаннях: дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Касьянова Ольга Володимирівна. Київ: 2011.

6. Мальована С.П. Методичні рекомендації з розвитку лідерських компетенцій / С.П. Мальована, І.Г. Родченко, А.П. Костирко; Донецьк: Донецький обласний центр перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників органів державної влади, органів місцевого самоврядування, державних підприємств, установ і організацій, 2012. 32 с.

Мардар С. Г.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т. А., к.психол.н., доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ЗВО ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Актуальність теми зумовлено тим, що сьогодні наша країна стикається з новими викликами, пов'язаними з бойовими діями та воєнним станом. За таких умов населення частково деморалізується. Руйнування звичних нормальних моделей життя, порушення наявних соціальних зв'язків і відносин вимагає від більшості людей значного напруження, опору стресу у пристосуванні до нових умов життя.

Зокрема, важливою та нагальною проблемою є проблема регуляції емоційних станів. Вона є однією з найскладніших у психології й одночас-

но належить як до фундаментальних, так і до прикладних. У сучасних реаліях уміння проявляти й контролювати емоції необхідне, щоб забезпечити низку функцій життєдіяльності людини [2].

В умовах війни, яка розпочалася 24 лютого, українцям проявляти й контролювати свої емоції стає ще важче. Війна вплинула не лише на емоційний стан безпосередніх учасників військових подій, але й на тих, хто переживає її опосередковано.

В умовах війни в багатьох українців виникає нова потреба – психологічної допомоги, тому відбувається «збільшення звернень на консультації, що стосуються тривожних та депресивних станів, неконтрольованої агресії чи навіть суїцидальних думок, що супроводжуються переживанням втрати: близьких, дому, ідентичності» [1].

У такій складній ситуації необхідно продовжувати жити, опановувати себе й управляти емоціями, коли потрібно. А таких випадків безліч, бо війна в Україні здійснила великий вплив на всі сфери, зокрема й на освіту. Теперішні умови навчання є складнішими, ніж це було під час пандемії коронавірусу, адже війна більше впливає на емоційний стан здобувачів освіти.

Величезна роль емоцій у виникненні стресових станів, які викликаються ситуаціями сильної напруги – загрози життю, фізичної і розумової напруги, страху, необхідності приймати відповідальні рішення та ін. А ще переживання за близьких на фронті, повітряні тривоги, новини та тощо.

Йдеться не тільки про те, що через це самопочуття і здоров'я студентів можуть погіршитися. Незбалансованість позитивних і негативних емоцій не дозволяє здобувачам освіти комплексно комунікувати з іншими учасниками освітнього процесу, взаємодіяти з ними під час навчальної діяльності, зрештою розуміти одне одного. Усе це має негативний вплив на студентів і ускладнює процес навчання.

У таких умовах допомагає керування емоціями. Із цим визначенням пов'язана низка інших, «зокрема «емоційна саморегуляція», «регуляція емоцій», «емоційний самоконтроль», «управління стресом», «емоційна стійкість». Це свідчить про те, що у сучасній психології немає чіткого і однозначного трактування сутності цього психологічного явища» [3, с. 54].

Варто згадати й про поняття емоційної регуляції або регуляції емоційних станів, які паралельно використовують у психологічній літературі. Керування емоціями вчені досліджують «1) як загальну емоційну здібність; 2) як структурний компонент емоційного інтелекту. У першому значенні частіше використовують поняття «емоційна регуляція» (Г.М. Бреслав), при цьому диференціюються два компоненти: внутрішня емоційна регуляція (у значенні «саморегуляція») та зовнішня емоційна регуляція (як «контроль експресії»).

У другому значенні використовують поняття «управління емоціями», яке інтерпретують як управління власними емоціями та емоціями інших людей (Дж. Мейер, П. Саловей)» [3, с. 54].

Щодо визначення емоційної саморегуляції, то за дослідженнями Жданової – «це керування людиною власними емоціями у процесі її діяльності чи спілкування з іншими людьми» [3, с. 126].

Але не всі студенти можуть знати про регуляцію емоційних станів або не здатні правильно її застосовувати. Як наслідок, вони не можуть адаптуватися до сучасних реалій життя, нових умов навчання, зокрема війни. Тому часто у здобувачів освіти бувають випадки емоційних чи нервових зривів, або й емоційного вигорання. Запобігає цьому вміння регулювати емоційний стан, здатність до пошуку «адекватного емоційного реагування в стані страху, тривоги, гніву і навіть радості» [1].

Завдяки цьому студенти зможуть організувати для себе оптимальні умови, щоб ефективно опановувати нові знання, навчатися, досягати цілей, незважаючи на складну ситуацію в країні й не бути під впливом стресогенних чинників. Тому дослідження психологічних особливостей регуляції емоційних станів студентів ЗВО в умовах війни важливе для психології як основа подальших наукових напрацювань, а також як засіб пізнання здобувачами емоційної регуляції у своїй навчальній діяльності.

Отже, в сучасних складних обставинах для нашого суспільства під час введення військових дій, дана проблема не втратила свого значення та стала надзвичайно актуальною сьогодні.

Список використаної літератури

1. Гринців М. Роль емоцій у розвитку здатності до саморегуляції. Збірник наукових праць. Психологічні науки. 2013. Том 2. Випуск 10 (91). С. 84-88.
2. Життя під час війни та війна під час життя. Чому в тилу тривоги більше, ніж на фронті: веб-сайт. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/questions/-327041-zhittya-pid-chas-viyni-i-iyna-pid-chas-zhittya-chomu-v-tilu-trivogi-bilshe-nizh-na-fronti> (дата звернення 16.01.2026).
3. Зінченко О. Значення емоційної саморегуляції в діяльності музиканта. Естетика і етика педагогічної дії. Збірник наукових праць. 2011. Випуск 2. С. 184-192.

Осініна-Бєлікова Н. С.

Класичний приватний університет

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Внутрішньо переміщені особи є однією з найбільш вразливих категорій, оскільки потребують реабілітації. Численні епізоди переживання небезпеки за своє життя та життя родини, досвід побачених бойових дій, втрата майна, роботи, фінансової стабільності, звичного соціально-побутового середовища, може викликати таку реакцію, як постійна тривожність, пригніченість, різноманітні стресові розлади.

Ці люди змушені були шукати нові домівки, працевлаштовуватися на інші місця роботи, кидати власні домівки та нерухомість, змушені були шукати заклади освіти для своїх дітей, мали залишити свій бізнес чи втратити фінансові ресурси. Відповідно, їм довелося стикнутися з різними труднощами, а процес адаптації виявився складним для багатьох

внутрішньо переміщених осіб. Тож це не могло не вплинути на ментальне здоров'я внутрішньо переміщених осіб. Варто врахувати, що ці люди пережили травматичні події, які можуть вплинути на їхнє подальше життя. Нерідко ВПО втрачають мотивацію до життя, не хочуть будувати плани на майбутнє, щодня згадують жахливі спогади зі свого минулого, можуть бути схильними до психологічних розладів.

Серед провідних вітчизняних наукових досліджень із цього питання можна виокремити праці таких науковців, як Б. Плєскач, В. Уркаєв, що розглядали комплексне питання соціальнопсихологічних аспектів психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам. У працях Т. Титаренко проаналізовано специфіку психологічної реабілітації людини, яка не бере участі у воєнних діях, але переживає руйнацію можливості звично жити, бути всередині передбачуваної повсякденності [1]. В. Соловійова у своєму дослідженні «Пошук шляхів надання спеціалізованої психологічної допомоги дітям ВПО через систему перенаправлення» зазначає актуальність міжвідомчої взаємодії та координацію механізмів злагодженої роботи комплексу психологічної служби на всіх етапах допомоги особі. Питання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у реабілітації до нових умов життя досліджували також вітчизняні дослідники, зокрема: М. Блажівський, Л. Гридковець, Т. Каменщук, В. Куліченко, І. Медінцов, І. Романова. Вони переконані, що психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам повинна базуватися першочергово на розробці стратегії адаптації таких осіб до нового середовища. Водночас повинні бути задіяні всі механізми, щоб ВПО володіли достатнім рівнем інформації та набором навичок щодо самопомоги та усвідомленості, що дасть змогу швидше пристосуватися до нових умов. Серед зарубіжних учених предметом дослідження психологічного здоров'я, адаптації, інтеграції внутрішньо переміщених осіб вбачали Л. Ф. Беркман, П. Чіонг, Д. Райан, Н. О. Врестер. Спираючись на аналіз цієї проблеми в науковій психологічній літературі [1–9], можемо відзначити, що найвагомішими чинниками успішності пристосування та адаптації населення за умови пережитого травматичного досвіду є можливість використання психологічного ресурсу та потенціалу, якості «життєстійкості», що дає змогу подолати несприятливий вплив факторів невизначеності, небезпеки та втрат. Коли вплив цих факторів є сильнішим та тривалішим за адаптивні можливості особи, може відбуватися характерний «злам адаптаційного бар'єра» та настає травмування. Це може призвести до нервово-психологічних розладів, загострення соматичних хвороб, погіршення у сфері працездатності та спілкування.

Швидка адаптація та пристосування до нових умов є однією з найвагоміших проблем для ВПО. Першочергово це можна пояснити тим, що адаптація є складним процесом, що містить пристосування особи до нового рівня життя, формування якісної взаємодії між індивідом та середовищем, розвиток навичок у особи трансформувати середовище під її потреби, розвиток психічної регуляції та покращення власного ментального

здоров'я в нових умовах. При цьому на людину, яка адаптується, можуть впливати як внутрішні, так і зовнішні фактори, що відповідають системі, до якої вона буде пристосовуватися [1, с. 142].

Необхідно зауважити, що адаптація є явищем, що вимагає активної взаємодії особи з іншими індивідами. Це можна пояснити тим, що людині самотійно складно пристосуватися до нових умов і це може викликати в неї негативні реакції, оскільки вона не має належного досвіду перебування в новій системі. Якщо людина взаємодіє з групою осіб, що вже мають такий досвід адаптації, то її пристосування відбувається швидше, адже вона володіє напрацьованими механізмами щодо входження у систему [3, с. 234]. Отже, метою допомоги внутрішньо переміщеним особам є як утвердження нових механізмів побудови соціально-побутового благополуччя, так і заходи щодо досягнення психологічної реабілітації та відновлення після травматичних подій.

Згідно з глобальними оцінками ВООЗ, кожна п'ята людина (22%), яка проживає в районі, що постраждав від конфлікту, у будь-який час упродовж останніх 10 років може мати певну форму психічного розладу, починаючи від легкої депресії чи тривожності до психозу, і майже кожна десята людина (9%) живе з помірним або важким психічним розладом. Це свідчить про неабияку гостроту цієї проблеми як сьогодні, так і в майбутній перспективі.

Поряд з розглядом поняття ПТСР у вивченні реабілітації та адаптації внутрішніх мігрантів також розглянемо концепцію посттравматичного зростання, що може включатися в позитивну групу наслідків як «розвиток, активований лихом», за Р. Попадопулосом. Посттравматичне зростання розглядають як позитивні психологічні зміни, що переживають як результат боротьби з важкими життєвими обставинами, за яких відбувається не тільки відновлення попереднього рівня адаптації та психологічного функціонування, а й перевищення цього рівня, а також наявність змін якісного трансформувального характеру. Таке зростання не відбувається як прямий результат травмування, навпаки, саме боротьба особистості з новими викликами реальності після травмувальних подій має вирішальне значення для визначення міри цього явища. Варто відзначити, особа, що пройшла крізь травмувальну подію отримує багато негативних наслідків, а не тільки зростання [9]. Дослідження цієї концепції дасть змогу простежити, як вимушені мігранти можуть розвивати нові цінності, навички, відносини, ресурси після вимушеного переселення, що найліпше допомагають адаптуватися. Так, переосмислення травматичного досвіду та його наслідків може допомогти людині відчути емоційне полегшення та привести до нової філософії буття, яка змінює попередні уявлення людини про життя та його сенси.

Вимушене переміщення й події, які йому передували, мають травматичний характер і змінюють весь життєвий шлях ВПО. Зазнавши значного травматичного впливу, нехтування психологічною реабілітацією може призвести до того, що рівень психологічного благополуччя особи-

стості виявиться незадовільним. Це може вплинути на подальше життя та функціонування переміщених осіб, зумовлювати проблеми адаптації та інтеграції в нову спільноту та продовжити завдавати травмування у вигляді посттравматичних стресових розладів, депресивних епізодів, зниження якості професійної, особистісної, комунікативної компетентності, погіршення когнітивних здібностей, емоційного фону.

Список використаної літератури

1. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. та ін. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
2. Романова І. В. До питання вибору шляхів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО). Габітус. 2023. № 48. С. 141–145.
3. Блажівський М. І. Поняття адаптації в сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2014. № 1. С. 233–242.
4. Гліжинська О., Єременко А., Макарова І., Позній О. Проблеми і потреби внутрішньо переміщених осіб. Active Group : вебсайт. URL: <https://activegroup.com.ua/2022/05/31/problemi-i-potrebi-vnutrishno-peremishhenix-osib-rezultati-yakisnogo-doslidzhennya/>
5. Психологічне здоров'я і ставлення українців до психологічної допомоги. Gradus Research : вебсайт. URL: https://gradus.app/uk/open-reports/gradus-research-_mental-health-report-full-version/
6. Гридковець Л. М. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Київ : ОБСЄ, 2018. 236 с.
7. Кулініченко В. В. Особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам із наслідками травматизації. Габітус. 2023. № 49. С. 124–128.
8. Каменшук Т. Д. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. 2022. № 1. С. 21–27.
9. Papadopoulos R. K. *Refugees, home and trauma*. In: *Therapeutic Care for Refugees: No Place Like Home*. London : Karnac, 2002. 356 p.

Поповська В. М.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т. А., к.психол.н., доцент

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ТРАВМІ: ВІД КЛАСИЧНИХ МОДЕЛЕЙ ДО НЕЙРОБІОЛОГІЧНО ОРІЄНТОВАНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ

Психологічна травма стала однією з центральних проблем сучасної практичної психології, особливо в умовах воєнного стану, масового переміщення населення та хронічного стресу в Україні. Всесвітня організація охорони здоров'я повідомляє, що близько 70% людей протягом життя стикаються із психотравмуючими подіями, причому у 10–20% з них розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або комплексна травма. У клінічній практиці донедавна домінували класичні моделі допомоги – насамперед когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), що використовує експозицію та когнітивну реструктуризацію, а також метод десенсибілізації та переробки рухами очей (EMDR). Ці підходи мають

переконливу доказову базу при неускладненому ПТСР. Однак у випадках комплексної травми, що виникла в дитинстві, травми прив'язаності, виражених дисоціативних або соматоформних проявів їхня ефективність суттєво знижується, а іноді виникає ризик повторної травматизації. Це зумовлює необхідність звернення до нового покоління втручань – нейробіологічно орієнтованих інтервенцій, які безпосередньо впливають на тілесні, вегетативні та афективні сліди травми.

Мета доповіді – здійснити порівняльний аналіз класичних моделей психологічної допомоги при травмі та сучасних нейробіологічно орієнтованих підходів, визначити їхні переваги та обмеження, а також окреслити можливості інтеграції в практичній роботі психолога.

Основні підходи до розуміння травми: психологічний та нейробіологічний рівні. У класичній традиції (З. Фрейд, П. Жане, А. Кардінер) травма розумілася як прорив подразників крізь захисні бар'єри психіки, що спричиняє тенденцію до нав'язливого повторення. Сучасні нейробіологічні дослідження (Б. ван дер Колк, П. Левін, С. Поржес) суттєво поглибили це уявлення. Травма розглядається як «застрягання» енергії активації в нервовій системі – коли природні захисні реакції «бий», «тікай» або «замри» не можуть бути завершені через реальну або сприйману неможливість дії. На мозковому рівні це виявляється в гіперактивації мигдалеподібного тіла (амігдали), порушенні здатності гіпокампу до контекстуалізації спогадів і недостатньому гальмівному контролі з боку префронтальної кори. Звідси впливає ключовий принцип сучасної травмотерапії: зцілення має йти «знизу вгору» – спочатку стабілізація стовбура мозку та вегетативної нервової системи, а потім когнітивна обробка, а не навпаки.

Класичні моделі психологічної допомоги. До класичних моделей відносяться: психоаналітичне опрацювання травми (відреагування, перенесення), когнітивно-поведінкова терапія (тривала експозиція та когнітивна реструктуризація), EMDR, а також стресовий дебрифінг. Їхніми спільними рисами є віра у вербальне або когнітивне опосередкування зцілення, необхідність активного згадування травматичної події, робота з дисфункціональними переконаннями (наприклад, «це я винна», «світ абсолютно небезпечний») та досить високий рівень структурованості. Сильні сторони цих підходів добре вивчені: КПТ та EMDR мають рівень доказовості А при ПТСР, вони короткострокові (8–12 сесій) й придатні для групової роботи. Однак їхні обмеження стають критичними при дисоціативних симптомах, хронічній дитячій травмі або виражених соматичних скаргах. У таких випадках доказовість падає до рівня С, а форсована експозиція може посилити стан клієнта. Крім того, класичні моделі майже не враховують тілесні маркери стресу – м'язову напругу, дихальні патерни, вегетативні реакції.

Нейробіологічно орієнтовані інтервенції. Цей напрям сформувався на межі нейронаук, афективної нейронауки та тілесно-орієнтованої психотерапії. Найбільш розробленими підходами є сенсомоторна психоте-

рапія (П. Огден, К. Мінтон, К. Пейн), соматичний переживний досвід (П. Левін) та інтервенції, засновані на полівагальній теорії (С. Поржес).

Сенсомоторна психотерапія виходить із того, що травма зберігається у вигляді неусвідомлених процедурних патернів – рухів, пози, тону м'язів, вегетативних реакцій. Терапія спрямована на завершення неповних захисних рухів через «титрування» (дуже повільне, поетапне пред'явлення подразника) та вбудовування ресурсів. Ключовою технікою є «помічання» – усвідомленість тілесних відчуттів без інтерпретації.

Соматичний переживний досвід базується на спостереженнях за тваринами: вони «вільшують» травму через тремтіння, специфічне дихання, мимовільні рухи. У людей цей природний механізм блокується корою головного мозку. Тому терапевт допомагає клієнту чергувати фокус на ресурсних тілесних відчуттях з дуже обережним дотиком до травматичного сліду – так зване маятниковання (*pendulation*). Мета – розрядити надлишкову енергію та відновити здатність нервової системи до саморегуляції.

Полівагальна теорія пропонує розрізняти дві гілки блукаючого нерва: дорсальну (відповідає за замороження, колапс, дисоціацію) та вентральну (пов'язана з соціальною взаємодією, відчуттям безпеки). Травма часто «застрягає» в дорсальному режимі або в симпатичній гіперактивності. Інтервенції спрямовані на відновлення тону вентрального вагусу через ритмічну стимуляцію – дихальні вправи, вокалізацію, контакт очей, слухові завдання. Нейрофідбек, своєю чергою, дозволяє клієнту свідомо модулювати показники мозкової активності (наприклад, зменшувати тета-хвилі у правій скроневій ділянці, які корелюють з інтрузивними образами).

Порівняльна характеристика підходів. Класичні моделі демонструють високу ефективність при гострій, неускладненій травмі, коли клієнт має достатній рівень психологічного ресурсу та зберіг доступ до вербальної пам'яті. Навпаки, нейробіологічно орієнтовані інтервенції є методом вибору при хронічній, комплексній травмі, яка супроводжується дисоціацією, соматизацією або неможливістю прямого вербального згадування події. Якщо КПТ та EMDR краще підкріплені рандомізованими клінічними дослідженнями (рівень А), то «низові» підходи поки мають рівень доказовості В-С, однак їхня доказова база стрімко зростає. Важливо, що класичні методи часто ігнорують або мінімізують роботу з тілесними маркерами, тоді як нейробіологічні інтервенції роблять їх центральним фокусом. Крім того, при високому ризику ретравматизації або низькій здатності до саморегуляції застосування експозиційних технік є небезпечним, у той час як сенсомоторні та полівагальні вправи дають змогу спочатку відновити базове відчуття безпеки.

Інтегративна фазова модель. З огляду на взаємодоповнювальний характер описаних підходів, найбільш перспективним є не протиставлення, а поетапна інтеграція. На першій фазі (стабілізація, створення

безпеки, розвиток ресурсів) провідну роль відіграють нейробіологічно орієнтовані інтервенції. Це можуть бути дихальні техніки для активації вентрального вагусу, вправи на «тілесне якоріння» (знаходження зони нейтральних або приємних відчуттів), робота із залишковими руховими імпульсами замороження або втечі. На другій фазі (опрацювання травматичних спогадів) доцільно підключати EMDR або когнітивну експозицію, однак з обов'язковим урахуванням сенсомоторних застережень – зупинка при появі дисоціації, використання титрування замість повного занурення, застосування вертикальних рухів очей (які, за деякими даними, додатково активують парасимпатику). Третя фаза (інтеграція, прийняття, посттравматичне зростання) включає як класичну когнітивну реструктуризацію переконань («тепер я в безпеці», «моя реакція була адекватною тій ситуації»), так і підтримуючі нейробіологічні практики, що закріплюють нову вегетативну регуляцію.

Перехід від суто вербально-когнітивних моделей до нейробіологічно орієнтованих інтервенцій є закономірним етапом розвитку психології травми. Жоден з існуючих підходів не є універсальним, однак їх продумане поєднання в рамках фазової моделі дозволяє значно підвищити ефективність допомоги, особливо у складних випадках. Практичному психологу, який працює з травмою, доцільно: отримати базову нейробіологічну освіту (розуміння ролі мигдалеподібного тіла, гіпокампа, гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі); опанувати одну з сенсомоторних або полівагальних методик на рівні, достатньому для стабілізації клієнта; навчитися розпізнавати ознаки дисоціації та вегетативного перевантаження; розглядати тілесні прояви травми як рівноправний мішень терапії, а не як «соматичний супровід». Подальші дослідження мають бути спрямовані на створення коротких, структурованих протоколів нейробіологічно орієнтованої допомоги для роботи в умовах воєнного стану та з масовими групами населення.

Стадник Д. О.

студент

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т. А., к.психол.н., доцент

ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ (VR) У ЛІКУВАННІ ПТСР

Актуальність теми зумовлено тим, що використання технологій віртуальної реальності у сучасній психологічній практиці набуває все більшого значення, особливо у сфері подолання наслідків психічної травми. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із найбільш складних і поширених психічних розладів, що виникає внаслідок переживання екстремальних або загрозливих для життя подій. Серед таких подій можуть бути бойові дії, насильство, катастрофи, аварії або інші кризові ситуації. У сучасних умовах, зокрема в контексті воєнних подій та соціаль-

них потрясінь, проблема ПТСР набуває особливої актуальності, оскільки значна частина населення стикається з травматичним досвідом різного рівня інтенсивності. Це зумовлює необхідність удосконалення існуючих підходів до психологічної допомоги та пошуку нових, більш ефективних методів терапії.

Традиційні методи психотерапії, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, експозиційна терапія та медикаментозне лікування, демонструють значну ефективність, однак не завжди забезпечують повне відновлення пацієнтів. Частина осіб з ПТСР стикається з труднощами у вербалізації свого досвіду, що ускладнює роботу з травматичними спогадами у класичних форматах психотерапії. Крім того, уникнення є одним із ключових симптомів ПТСР, і саме воно часто перешкоджає пацієнтам повноцінно включатися у терапевтичний процес. У зв'язку з цим актуалізується пошук інноваційних підходів, які дозволяють обійти ці бар'єри та створити більш безпечне і контрольоване середовище для роботи з травмою. Одним із таких підходів є використання віртуальної реальності як інструменту психологічної допомоги.

Віртуальна реальність являє собою комп'ютерно згенероване середовище, яке дозволяє користувачу зануритися у симульований світ за допомогою спеціальних пристроїв, таких як VR-окуляри, датчики руху та аудіосистеми. Завдяки високому рівню імерсивності ця технологія створює ефект присутності, що дає змогу відтворювати різні ситуації з високим ступенем реалістичності. Особливістю VR є те, що вона забезпечує не лише візуальне, але й аудіальне, а іноді й тактильне залучення, що підсилює емоційний відгук користувача. У контексті лікування ПТСР це відкриває можливість контрольованого та безпечного відтворення травматичних подій з метою їх поступового опрацювання, що є важливим елементом процесу психотерапії.

Основною ідеєю використання VR у лікуванні ПТСР є принцип поступової десенсибілізації, тобто зниження емоційної реакції на травматичні стимули шляхом повторного і контрольованого контакту з ними. Цей процес базується на механізмах згасання умовних реакцій, коли стимул, який раніше викликав сильний страх або тривогу, поступово втрачає свою емоційну значущість. У традиційній експозиційній терапії пацієнт відтворює травматичні спогади у своїй уяві або стикається з тригерами в реальному житті, що може бути складним і викликати значний рівень тривоги. Використання VR дозволяє зробити цей процес більш керованим, оскільки терапевт може регулювати інтенсивність стимулів, змінювати сценарії, додавати або прибирати деталі, а також зупиняти сеанс у разі надмірного емоційного напруження. Це сприяє формуванню відчуття контролю та безпеки, що є критично важливим для пацієнтів із травматичним досвідом.

Важливим аспектом VR-терапії є її здатність активізувати емоційні та когнітивні процеси, які можуть залишатися недоступними у традиційних формах терапії. Занурення у віртуальне середовище дозволяє

пацієнту не лише згадувати травматичні події, але й переживати їх у модифікованому, контрольованому форматі. Це створює умови для переосмислення досвіду, формування нових когнітивних установок та зменшення інтенсивності негативних емоцій. Таким чином, VR виступає не лише як інструмент експозиції, але й як засіб когнітивної реконструкції травматичного досвіду.

Дослідження останніх років свідчать про високу ефективність VR-терапії у зменшенні симптомів ПТСР, таких як нав'язливі спогади, нічні кошмари, уникнення, підвищена тривожність і гіперзбудження. У багатьох випадках спостерігається також покращення загального психоемоційного стану, зниження рівня депресії та підвищення якості життя пацієнтів. Особливо перспективним є застосування цього методу у роботі з військовими та ветеранами, які пережили бойові дії. Віртуальні сценарії можуть відтворювати специфічні умови, знайомі пацієнтам, що дозволяє більш точно працювати з їхнім травматичним досвідом і досягати кращих терапевтичних результатів.

Разом з тим VR-технології активно використовуються і в роботі з цивільним населенням. Наприклад, у випадках дорожньо-транспортних пригод можуть моделюватися ситуації, пов'язані з керуванням транспортом, що допомагає поступово відновлювати впевненість і знижувати рівень страху. У випадках пережитого насильства або катастроф VR може застосовуватися для створення безпечного простору, де пацієнт може поступово стикатися з травматичними елементами без ризику реальної небезпеки. Такий підхід сприяє поступовому відновленню психологічної рівноваги та інтеграції травматичного досвіду у загальну життєву історію людини.

Окрім ефективності, важливою перевагою VR є можливість індивідуалізації терапії. Сценарії можуть бути адаптовані відповідно до особливостей конкретного пацієнта, його досвіду, рівня чутливості та терапевтичних потреб. Це дозволяє створювати більш точні та релевантні втручання, що підвищує їх ефективність. Крім того, сучасні VR-системи можуть інтегруватися з біологічними сенсорами, які відстежують фізіологічні показники, такі як частота серцевих скорочень, дихання або рівень стресу. Це дає можливість отримувати об'єктивні дані про реакції пацієнта та відповідно коригувати терапевтичний процес.

Важливим напрямом розвитку є поєднання VR-терапії з іншими психотерапевтичними підходами. Наприклад, інтеграція з когнітивно-поведінковою терапією дозволяє поєднувати експозицію з роботою над мисленнєвими схемами та переконаннями. Використання майндфулнес-практик у VR-середовищі сприяє розвитку навичок саморегуляції та усвідомленості. Також перспективним є поєднання VR із методами тілесно-орієнтованої терапії, що дозволяє враховувати соматичні аспекти травматичного досвіду.

Водночас використання VR у лікуванні ПТСР має і певні обмеження. Одним із них є висока вартість обладнання та програмного забезпе-

чення, що може обмежувати доступ до цього виду терапії. Також існує потреба у спеціальній підготовці фахівців, які повинні не лише володіти психотерапевтичними навичками, але й розуміти особливості роботи з технологіями. Деякі пацієнти можуть відчувати дискомфорт під час використання VR, зокрема симптоми кіберхвороби, що включають запаморочення, нудоту або дезорієнтацію. Крім того, важливо враховувати етичні аспекти, пов'язані з безпекою пацієнта та ризиком повторної травмизації.

Не менш важливим є питання доступності та соціальної рівності у використанні інноваційних технологій. У різних регіонах можливості впровадження VR-терапії можуть суттєво відрізнятися залежно від економічних та інфраструктурних умов. Це підкреслює необхідність розробки більш доступних рішень та програм, які дозволять розширити використання VR у психологічній допомозі.

Незважаючи на зазначені труднощі, перспективи розвитку VR-терапії є надзвичайно широкими. З розвитком технологій зменшується вартість обладнання, підвищується якість графіки, зростає рівень інтерактивності та реалістичності віртуальних середовищ. У майбутньому можна очікувати більш широкого використання VR у дистанційній психотерапії, що особливо актуально в умовах обмеженого доступу до очної допомоги. Це відкриває нові можливості для надання психологічної підтримки широким верствам населення.

Таким чином, використання віртуальної реальності у лікуванні посттравматичного стресового розладу є інноваційним і перспективним напрямом сучасної психологічної науки і практики. Цей підхід поєднує у собі досягнення цифрових технологій та глибоке розуміння психологічних механізмів травматичного досвіду, що дозволяє створювати ефективні та безпечні умови для його опрацювання. Віртуальна реальність відкриває нові можливості для проведення експозиційної терапії, забезпечуючи високий рівень контролю над стимуляцією та індивідуалізацію терапевтичного процесу.

Попри наявні обмеження, пов'язані з технічними, економічними та етичними аспектами, розвиток VR-технологій створює передумови для їх ширшого впровадження у практику психологічної допомоги. Особливої актуальності це набуває в умовах зростання кількості осіб, які пережили травматичні події, зокрема внаслідок воєнних конфліктів та соціальних криз. У перспективі віртуальна реальність може стати невід'ємною складовою комплексної психотерапевтичної допомоги, сприяючи підвищенню якості життя та психологічного благополуччя осіб, які пережили травму.

Хілько А. М.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Гришина Т. А., к.психол.н., доцент

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Актуальність теми зумовлено тим, що у сучасних соціокультурних реаліях, які дедалі частіше визначаються кризовими явищами, проблема психологічної допомоги особистості виходить на перший план. Травматичний досвід ми розглядаємо не просто як реакцію на стрес, а як наслідок впливу факторів, що буквально "зламують" адаптаційні механізми людини та руйнують її базову довіру до світу [2, с. 145]. Для українського суспільства цей виклик став системним, оскільки травматизація внаслідок воєнних дій та вимушеної міграції торкнулася майже кожної родини.

Психологічна травма - це завжди багатовимірний процес. Вона не обмежується лише емоціями, а деформує когнітивну сферу (наприклад, через формування песимістичних очікувань) та проявляється у соматичних розладах.

У праці Т.М. Титаренко зазначається, що життєвий світ особистості після травми потребує не просто відновлення, а фактично нової побудови в межах і за межами буденності [1, с. 88].

Травматичний досвід має індивідуальний характер і залежить від особистісних особливостей людини, її попереднього життєвого досвіду, рівня стресостійкості та наявності підтримуючих соціальних зв'язків. Один і той самий травматичний фактор може по-різному впливати на різних людей. Це зумовлює необхідність індивідуалізованого підходу у процесі надання психологічної допомоги.

Значну роль у подоланні травматичного досвіду відіграють механізми психологічного захисту та копінг-стратегії. Захисні механізми можуть тимчасово знижувати рівень психічного напруження, однак у довгостроковій перспективі вони не завжди сприяють ефективному подоланню травми.

Натомість адаптивні копінг-стратегії, такі як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка ситуації, сприяють більш ефективній адаптації особистості.

Сучасні підходи до психологічної допомоги базуються на принципах комплексності, індивідуалізації та ресурсної орієнтації. Одним із найбільш ефективних напрямів є когнітивно-поведінкова терапія, яка спрямована на виявлення та зміну дисфункціональних переконань, що виникають унаслідок травматичного досвіду. Вона дозволяє знизити рівень тривожності, підвищити усвідомленість власних думок і поведінки, а також сформувати більш адаптивні способи реагування.

Поряд із когнітивними методами, не менш дієвими є тілесно-орієнтовані підходи, що враховують нерозривний зв'язок психіки та фізі-

ології. Як зазначає Б. ван дер Колк, тіло буквально «запам'ятовує» травму, тому робота лише на рівні думок часто буває недостатньою [5].

Використання технік роботи з тілесними відчуттями дозволяє знизити рівень внутрішньої напруги та повернути людині втрачене відчуття контролю над власним станом.

Особливий акцент у системі саморегуляції варто зробити на методах психоемоційної стабілізації. Йдеться про практичні інструменти, такі як дихальні вправи та техніки заземлення. Зокрема, вправа «5-4-3-2-1», дозволяє швидко переключити увагу з внутрішніх травматичних переживань на зовнішні стимули, що сприяє зниженню гострого стресу та покращенню концентрації.

Важливим ресурсом подолання травматичного досвіду є соціальна підтримка. Підтримка з боку близьких людей, друзів, а також фахівців у сфері психології сприяє формуванню відчуття безпеки, прийняття та розуміння.

Соціальна взаємодія виконує буферну функцію, знижуючи негативний вплив стресових факторів на психічне здоров'я особистості. Створення безпечного психологічного простору є фундаментом, на якому будується подальша інтеграція травматичного досвіду. Тільки за умови відчуття захищеності особистість здатна переосмислити пережите, не ризикуючи повторною ретравматизацією.

Сучасна психологія все частіше звертається до феномену резильєнтності. За Г. Бонанно, це не просто витривалість, а динамічна здатність психіки відновлювати рівновагу навіть після критичних потрясінь [4]. Розвиток цієї здатності відкриває шлях до посттравматичного зростання.

Це явище перегукується з ідеями В. Франкла про пошук сенсу навіть у найтяжчих обставинах: коли людина знаходить відповідь на питання «навіщо», вона здатна витримати будь-яке «як» [3, с. 112]. Таким чином, допомога спрямовується не лише на «лікування» симптомів, а й на трансформацію світогляду та зміцнення ціннісної сфери особистості [2].

Розвиток резильєнтності є одним із ключових напрямів психологічної допомоги, оскільки він сприяє не лише подоланню негативних наслідків травми, але й створює передумови для особистісного зростання. У цьому контексті важливим є поняття посттравматичного зростання, яке передбачає позитивні зміни у світогляді, системі цінностей та міжособистісних відносинах особистості після пережитих кризових подій.

Окремої уваги заслуговує питання ранньої діагностики наслідків травматичного досвіду та своєчасного надання психологічної допомоги. Виявлення перших ознак психоемоційного виснаження, підвищеної тривожності чи дезадаптації дозволяє запобігти поглибленню негативних станів та розвитку більш складних психічних порушень. У цьому контексті важливу роль відіграють як фахівці психологічної служби, так і освітні установи, які можуть забезпечити доступ до первинної психологічної підтримки. Значного поширення набувають також цифрові інструменти та онлайн-платформи психологічної допомоги, що дозволяють розширити

доступ до підтримки та зробити її більш оперативною. Водночас важливим залишається питання підвищення психологічної культури населення. Також формування навичок самодопомоги, емоційної регуляції та усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я.

Підсумовуючи, зазначимо: ефективна допомога у подоланні травматичного досвіду можлива лише на засадах інтегративного підходу. Ми маємо поєднувати роботу з когнітивними установками, тілесними блоками та розвитком навичок самодопомоги.

Таким чином комплексність, орієнтація на внутрішній ресурс та створення безпечного терапевтичного середовища є тими ключовими умовами, що дозволяють людині не просто "вижити", а перейти до посттравматичного зростання. Отже, подальші розвідки у цьому напрямку мають фокусуватися на розробці інноваційних програм підтримки, які б враховували унікальний досвід українського контексту та сприяли зміцненню психологічної культури населення в цілому.

Список використаної літератури

1. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
2. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т.М. Титаренко. Київ: Каравела, 2013. 372 с.
3. В. Франкл. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ: Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2020. 160 с.
4. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? // American Psychologist.- 2004.- Vol. 59, No. 1.- pp. 20-28.
5. B van der Kolk. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Viking, 2014. 464 p.

Хрустальова М. С.

к.пед.н., доцент

НУ «Запорізька політехніка»

СУТІСНІ АСПЕКТИ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

Терапевтична ситуація розглядається як структурована взаємодія психолога та клієнта, що відбувається у безпечному й конфіденційному просторі та спрямована на опрацювання психологічних труднощів. Ключовими компонентами терапевтичної ситуації є: клієнтський запит, процес консультування та динаміка взаємин (зокрема явища переносу і контрпереносу). Важливим виміром терапевтичної ситуації виступають її естетичні характеристики: витонченість форми взаємодії, ритм емоційної регуляції, плавність процесу, спонтанність, чутливість, життєвість і виразність.

Естетичні аспекти особливо значущі на етапі завершення сесії, де вони виконують функцію психологічної підтримки та структуризації досвіду. Завершення терапевтичної сесії супроводжується феноменом се-

параційної тривоги - емоційної реакції, пов'язаної зі страхом розлуки зі значущим іншим. Сепараційна тривога виникає у точці зіткнення двох екзистенційних характеристик: безперервності людського існування та неминучості меж (обмежень) будь-якого процесу.

Терапевтична сесія створює ситуацію напруги між тривалістю життєвих інтенцій клієнта і часовими та рольовими обмеженнями терапевтичного простору. У межах сесії не всі інтенції можуть досягти завершення, що зумовлює переживання фрустрації, розчарування та тривоги як у клієнта, так і в терапевта.

Водночас терапевтична взаємодія сама по собі може виступати моделлю бажаного досвіду (близькості, контакту), що підсилює складність процесу завершення. Розуміння завершення як процесу формування та закриття гештальту дозволяє осмислити його як природну частину задоволення потреб і організації досвіду. Терапевтична ситуація розглядається у межах польового підходу: як цілісна система взаємозв'язків між особистістю та її середовищем у конкретний момент часу.

Поведінка клієнта визначається не окремими факторами минулого чи теперішнього, а динамікою психологічного поля та актуальними зв'язками в ситуації. Основною одиницею аналізу виступає суб'єктивно значуща «конкретика» ситуації, яка визначає сенс поведінки. Формування гештальту описується як процес організації поля за принципом «фігура–фон», де актуальні потреби визначають структуру досвіду. Тривога у терапевтичному процесі (зокрема за Л. Перлз) пов'язана з дефіцитом підтримки в контакті або з втручанням у природний перебіг цього контакту.

На завершальному етапі сесії виникає новий рівень труднощів, пов'язаний із повторною актуалізацією сепараційної тривоги, що потребує спеціальної уваги терапевта. Ефективне завершення терапевтичної сесії передбачає усвідомлення її меж, підтримку клієнтського досвіду та надання завершенню індивідуального смислу.

Таким чином, терапевтична ситуація постає як динамічна, естетично та екзистенційно насичена система взаємодії, де особливе значення має процес завершення як умова інтеграції досвіду.

Список використаної літератури

1. Перлз Ф. Теорія гештальт-терапії / Фредерік Перлз, Ральф Хефферлін, Пол Гудмен ; [пер. з англ. О. О. Дикої]. Київ : Родовід, 2021. 600 с.
2. Рубал Я. Не перешкоджати надії. Путівник для терапевта в депресивному полі / пер. з англ. О. Осмоловської. Київ : Родовід, 2022. 160 с.
3. Франчесетті Д. Панічні атаки: Гештальт-терапія в клінічній практиці / Джанні Франчесетті. Київ : Видавець Рожников С. В., 2017. 184 с.
4. Ващенко, І., Ананова, І. (2019). Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. Збірник наукових праць; Проблеми сучасної психології, (46). с. 59–87.

5. Васильченко, О. (2024). Застосування концепту «ситуація» у дослідженні соціальної поведінки. Вчені записки Університету «КРОК», (3(75), с. 222–230.

Щербина В. В.

д.соц.н., доцент

Класичний приватний університет

РОЛЬ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ ПІСЛЯ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ

Такі травматичні події як війна, втрата близьких, насильство, вимушене переселення мають глибокий вплив на психічне здоров'я людини. За сучасними даними, приблизно 25 – 35% осіб після травматичних подій розвивають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а близько 60% продовжують мати виражені симптоми навіть через рік після травми [4].

В Україні проблема є особливо актуальною: значна частина населення перебуває в умовах хронічного стресу через війну, втрати та небезпеку для життя. У цих умовах роль сім'ї як ресурсу психологічної підтримки суттєво зростає.

Сім'я є ключовим соціальним середовищем, яке формує базове відчуття безпеки та емоційної стабільності. Дослідження підтверджують, що соціальна підтримка, зокрема сімейна, є одним із головних захисних факторів, що знижують ризик розвитку ПТСР і сприяють адаптації.

Водночас відсутність підтримки або тривала ізоляція від родини можуть погіршувати перебіг травматичних станів. Наприклад, встановлено, що обмежений контакт із сім'єю під час бойових дій підвищує ризик хронізації ПТСР. Системний підхід до сім'ї підкреслює, що травма однієї людини впливає на всю сімейну систему. Відтак ефективне відновлення часто потребує залучення не лише індивіда, а й його близького оточення.

Сім'я виконує низку критично важливих функцій: 1. Емоційна підтримка. Емпатія та прийняття з боку близьких знижують рівень тривоги, страху та самотності. Дослідження показують, що саме взаємна підтримка в родині є ключовим фактором успішного відновлення. 2. Формування відчуття безпеки. Після травми люди часто втрачають відчуття контролю. Стабільне сімейне середовище допомагає його відновити. 3. Зменшення ризику ускладнень. За відсутності підтримки ПТСР може призводити до депресії, залежностей і навіть суїцидальної поведінки. 4. Мотивація до лікування. Близькі часто відіграють ключову роль у зверненні за професійною допомогою та дотриманні терапії. 5. Ресурс виживання в кризі. У дослідженнях військових зазначається, що саме підтримка сім'ї часто є головним фактором, який допомагає витримати екстремальні умови та не втратити психологічну стійкість [3].

В сучасних умовах війни роль сім'ї набуває особливого значення. Для військових сім'я є ключовим мотиватором виживання та повернення до мирного життя. Для цивільного населення – джерелом стабільності в

умовах невизначеності. Для дітей – основним фактором формування відчуття безпеки та нормального розвитку. Водночас війна руйнує сімейні зв'язки: втрати, вимушена міграція та тривала розлука значно ускладнюють процес відновлення [2].

Незважаючи на ресурсність, сім'я може бути і фактором ризику: низька психологічна обізнаність; вторинна травматизація близьких; конфлікти через зміну поведінки постраждалого; емоційне вигорання членів сім'ї. Ці фактори можуть знижувати ефективність відновлення і навіть поглиблювати травматичний досвід.

Для підвищення ролі сім'ї як ресурсу відновлення необхідно: підвищення психологічної грамотності населення; розвиток програм сімейної терапії; навчання навичкам емпатійної комунікації; підтримка самих членів сім'ї; інтеграція сім'ї у процес реабілітації.

Сучасні підходи підкреслюють, що відновлення є більш ефективним, коли воно відбувається в контексті підтримуючих соціальних зв'язків.

Сім'я є одним із найважливіших факторів у процесі подолання наслідків травматичних подій. Наукові дані підтверджують, що наявність підтримки значно знижує ризик розвитку ПТСР та сприяє швидшому відновленню.

Водночас ефективність сімейної допомоги залежить від рівня взаєморозуміння, психологічної культури та готовності до змін. У сучасних умовах, особливо в Україні, інтеграція сім'ї у систему психологічної допомоги є необхідною умовою формування стійкого та психічно здорового суспільства.

Список використаної літератури

1. Американська психіатрична асоціація. Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів DSM-5. 5-те вид. Київ : КНТ, 2018. 948 с.
2. Кокун О. М. Психологія професійної діяльності в особливих умовах. Київ : НАПН України. 2019. 364 с.
3. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ : КММ, 2017. 296 с.
4. Міністерство охорони здоров'я України. Психологічна допомога при пост-травматичному стресовому розладі: клінічні рекомендації. Київ, 2022. 72 с.
5. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2014. 376 с.
6. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror. New York : Basic Books, 2015. 336 p.
7. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Viking, 2014. 464 p.
8. Figley C. R. Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York : Brunner/Mazel, – 1995. 268 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЖУРНАЛІСТСЬКОЇ ТВОРЧОСТІ

Кравченко Д. О.

магістрант

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Пенчук І. Л., д.н., професор

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЖУРНАЛІСТСЬКОЇ ТВОРЧОСТІ В УМОВАХ РОЗВИТКУ НЕЙРОМЕРЕЖ

Сучасна журналістика виходить за межі простого інформування і виступає чинником впливу на свідомість, емоційний стан і поведінку аудиторії. Психологічні засади журналістської творчості визначають, як люди сприймають інформацію, формують до неї довіру та реагують на неї. Стрімкий розвиток нейромереж істотно змінює ці процеси, відкриваючи нові можливості, але водночас створюючи значні ризики. Сучасна аудиторія споживає інформацію фрагментарно, реагуючи перед усім на емоційно насичені заголовки, яскраві ліди та прості пояснення. Надмірне інформаційне навантаження створює постійний «шум», який відволікає увагу, знижує здатність до критичного мислення та посилює вплив когнітивних викривлень – таких як упередженість підтвердження чи емоційна реакція на негатив. У таких умовах журналістська полягає не тільки в передачі фактів, а й у вмінні грамотно структурувати матеріал, робити його зрозумілим, етичним та достовірним. Ці вміння стають важливими в час розвитку автоматизації процесів.

Нейромережі кардинально змінюють процес створення контенту. Вони дозволяють швидко генерувати текст, аналізувати великі масиви даних, адаптувати матеріали під індивідуальні особливості аудиторії, підбирати ефективні заголовки та створювати візуальний контент. Водночас ці інструменти несуть серйозні ризики: посилення емоційного впливу, поширення маніпуляцій та зниження довіри. Аудиторія все частіше не може чітко визначити, чи створений матеріал людиною, чи алгоритмом. Саме тому роль журналіста радикально трансформується. Він перестає бути лише автором тексту і стає гарантом достовірності у формуванні думок, аналітиком, посередником та інтерпретатором інформації. Однією з ключових компетенцій стає Промт Інженерінг. Журналіст, який володіє цією навичкою, може свідомо закладати у промти свій професійний досвід, етичні стандарти, юридичні вимоги та психологічне розуміння аудиторії. Так AI перетворюється з потенційної загрози на потужний інструмент, який працює під повним контролем людини заради дбайливого ставлення до аудиторії.

Крім того, автоматизація рутинних процесів звільняє журналіста від механічної роботи і дає можливість розвиватися у ширшому сенсі. Особистість журналіста стає важливішою за бренд самого медіа. Він може

виступати режисером власних історій, редактором, автором мультимедійних проєктів, глибше занурюватися в контекст і створювати більш впливові, багатогранні матеріали. Персональний бренд, репутація, етичність і критичність мислення стають головним фактором довіри аудиторії. У таких умовах особливо важливим стає вміння ефективно використовувати емоційні гачки та психологічні тригери. Розуміючи, як аудиторія реагує на певні емоції, кольори, тональність чи культурні коди, журналіст може створювати контент, який не просто привертає увагу, а й формує глибший емоційний та когнітивний зв'язок. Однак це вміння вимагає високої етичної відповідальності журналістів, щоб інструменти впливу не перетворилися на інструменти маніпуляції.

Таким чином, у світі нейромереж психологічні засади журналістської творчості набувають нового значення. Вони стають тим фундаментом, який дозволяє поєднувати технологічні можливості з людською відповідальністю, етичністю та професійністю. Саме це поєднання – технології під контролем свідомого, етично зрілого журналіста – визначатиме якість медіа контенту, рівень довіри до нього та майбутнє журналістики в суспільстві

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ГРОМАД

Арабаджин М. В.

Класичний приватний університет

ВПРОВАДЖЕННЯ ТРАВМО-ІНФОРМОВАНОГО ПІДХОДУ У ПРАКТИКУ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується глибокими соціальними змінами, зумовленими тривалим впливом кризових явищ, серед яких особливе місце займають воєнні дії, вимушене переміщення населення, втрата соціальних зв'язків і зростання психологічного навантаження на особистість. У цих умовах соціальна робота дедалі більше орієнтується не лише на подолання соціальних труднощів, а й на врахування психоемоційного стану людини, її травматичного досвіду та здатності до відновлення. Саме тому впровадження травмо-інформованого підходу стає одним із ключових напрямів модернізації практики соціальної роботи в Україні [4].

У науковій літературі травма розглядається як складне явище, що охоплює як індивідуальний, так і колективний рівні переживання та має довготривалі наслідки для психічного здоров'я і соціального функціонування особистості [6]. Українські дослідники підкреслюють, що травматичний досвід, пов'язаний із війною, має системний характер і впливає на всі сфери життєдіяльності людини, включаючи її соціальні ролі, поведінкові стратегії та взаємодію з оточенням [2]. У цьому контексті традиційні підходи до соціальної роботи потребують переосмислення та доповнення новими концептуальними моделями, здатними забезпечити комплексну підтримку постраждалого населення.

Травмо-інформований підхід формується як інтегративна модель, що поєднує знання з психології травми, соціальної роботи та суміжних галузей. Відповідно до концепції Substance Abuse and Mental Health Services Administration, він передбачає усвідомлення поширеності травми, розпізнавання її проявів та інтеграцію цих знань у всі аспекти діяльності соціальних служб із метою запобігання повторній травматизації клієнтів [6]. Такий підхід змінює саму логіку взаємодії з отримувачами послуг, орієнтуючи фахівців на розуміння життєвого досвіду людини, а не лише її проблемної поведінки.

Ключові принципи травмо-інформованого підходу включають забезпечення безпеки, формування довіри, підтримку партнерства, розвиток автономії клієнта та врахування культурних і соціальних контекстів. В українських дослідженнях наголошується, що дотримання цих принципів сприяє підвищенню ефективності соціальної допомоги, зниженню рівня стигматизації та формуванню довготривалих позитивних змін у житті клієнтів [3].

Особливістю травмо-інформованого підходу є його системний характер, який охоплює не лише безпосередню взаємодію з клієнтом, але

й організаційний рівень функціонування соціальних служб. Йдеться про необхідність формування травмо-чутливої організаційної культури, що передбачає підготовку персоналу, зміну процедур роботи та створення безпечного середовища для всіх учасників процесу надання соціальних послуг. У цьому контексті важливим є впровадження супервізії, інтервізії та програм підтримки фахівців, оскільки вони також зазнають впливу вторинної травматизації.

В умовах війни в Україні травмо-інформований підхід набуває особливого значення у роботі з внутрішньо переміщеними особами, ветеранами, сім'ями військовослужбовців, дітьми та підлітками. Дослідження вітчизняних науковців свідчать, що ефективна підтримка цих категорій населення можлива лише за умови врахування їхнього травматичного досвіду та створення умов для поступового відновлення психосоціального функціонування [1]. Зокрема, важливим є поєднання індивідуальної роботи з клієнтом та розвитку ресурсів громади, що сприяє формуванню підтримуючого соціального середовища.

Практична реалізація травмо-інформованого підходу передбачає використання низки методів і технологій соціальної роботи, серед яких важливе місце займають кризове консультування, групи підтримки, кейс-менеджмент, а також методи, спрямовані на розвиток резильєнтності. Інтеграція таких методів у практику соціальної роботи сприяє підвищенню здатності клієнтів до адаптації та самостійного подолання труднощів.

Важливою складовою травмо-інформованого підходу є також етичний вимір професійної діяльності. Соціальний працівник має дотримуватися принципів поваги до гідності клієнта, конфіденційності, недискримінації та добровільності участі у процесі отримання допомоги. Особливої уваги потребує питання встановлення меж у взаємодії з клієнтом, що дозволяє уникнути як професійного вигорання, так і ризику ретравматизації.

Аналіз зарубіжного досвіду свідчить, що впровадження травмо-інформованого підходу сприяє підвищенню ефективності соціальних програм, зменшенню рівня повторних кризових ситуацій та покращенню якості життя отримувачів послуг [5]. У цьому контексті важливим є адаптація міжнародних практик до українських реалій з урахуванням культурних, соціальних та інституційних особливостей.

Отже, впровадження травмо-інформованого підходу у практику соціальної роботи є необхідною умовою підвищення її ефективності в умовах сучасних викликів. Він дозволяє забезпечити комплексний підхід до підтримки клієнтів, враховуючи їхній життєвий досвід, потреби та ресурси.

Список використаної літератури

1. Безродна В.І. Психологічна підтримка населення під час війни: внесок організацій громадянського суспільства. *Ментальне здоров'я*. № 2, 2025. С. 9-14. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.2>
2. Лук'янчук Н. (2025). Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. № 1(77). С. 513-520.

3. Мосол Н.О., Залановська Н.І. Травма-інформований підхід в реалізації соціально-психологічної допомоги. *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society : scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. 324 p. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-481-8-8>
4. СемигінаТ. Сучасна соціальна робота. Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. 275 с.
5. Office for Health Improvement and Disparities. *Working definition of trauma-informed practice*. London: Department of Health and Social Care, 2022. 2 November. URL: <https://www.gov.uk/government/publications/working-definition-of-trauma-informed-practice/working-definition-of-trauma-informed-practice>
6. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Rockville (MD): SAMHSA, 2014.URL: https://www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/medicaid_health_homes/docs/samhsa_trauma_concept_paper.pdf

Вітюк С. І.

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Ігрушко А. Ю., к.соціол.н., доцент

СОЦІАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Булінг у закладах загальної середньої освіти на сучасному етапі розвитку українського суспільства є однією з найбільш гострих соціально-психологічних проблем. Прояви агресії, систематичне цькування та соціальне виключення негативно впливають на емоційний стан, процеси соціалізації та загальний розвиток особистості здобувача освіти. Умови воєнного стану в Україні підсилюють рівень стресу серед дітей і підлітків, що ускладнює міжособистісні взаємини в освітньому середовищі та сприяє зростанню конфліктності. Це зумовлює необхідність комплексного підходу до профілактики та реабілітації учасників булінгу.

Булінг негативно впливає не лише на безпосередніх учасників, а й на весь колектив закладу освіти. Спостерігачі насильницької поведінки можуть переживати тривожність, страх і почуття безпорадності, що формує несприятливий психологічний клімат. У результаті знижується ефективність освітнього процесу через порушення базової потреби у безпеці [2].

Актуальність проблеми підтверджується статистичними даними. За інформацією Опендатабот та офіційних джерел, у 2025 році зафіксовано понад 230 випадків булінгу, що свідчить про зростання подібних правопорушень. Значна частина випадків пов'язана з неповнолітніми особами, що вказує на недостатню ефективність ранньої профілактики та необхідність посилення роботи соціально-педагогічних служб закладів освіти [1].

Соціальна профілактика булінгу розглядається як система заходів, спрямованих на формування безпечного освітнього середовища та розвиток емоційного інтелекту здобувачів освіти. Ефективними є тренінги з розвитку емпатії, саморегуляції та стресостійкості, які сприяють усвідомленню власних емоцій і поведінки. Важливу роль відіграють інтерактивні методи роботи, зокрема рольові ігри та елементи соціального театру, що дозволяють моделювати ситуації насильства та формувати розуміння їх наслідків.

Окремим напрямом профілактики є шкільна медіація, яка передбачає вирішення конфліктів через діалог за участі підготовлених учнів-медіаторів. Такий підхід сприяє формуванню відповідальності та культури ненасильницької комунікації в освітньому середовищі.

Важливим сучасним напрямом профілактики булінгу є формування цифрової культури поведінки здобувачів освіти. Значна частина конфліктів сьогодні переноситься у віртуальний простір — соціальні мережі та месенджери. У цьому контексті важливим є впровадження просвітницьких заходів щодо кібербезпеки, правил онлайн-комунікації та відповіда-

льності за поширення образливого контенту. Це сприяє зниженню рівня кібербулінгу та формує свідоме ставлення до цифрової взаємодії.

Важливою умовою профілактики є взаємодія соціального педагога з педагогічними працівниками та батьками здобувачів освіти. Своєчасне виявлення змін у поведінці, соціальної ізоляції або зниження навчальної мотивації дозволяє запобігти розвитку системного булінгу на ранніх етапах. Формування довірливого середовища в закладі освіти є ключовим чинником ефективної профілактики. Доцільно також проводити регулярні профілактичні заходи, спрямовані на формування толерантності, взаємоповаги та навичок ненасильницької комунікації. Такі заходи сприяють попередженню конфліктних ситуацій та створенню сприятливого психологічного клімату в закладі освіти.

Реабілітаційна робота з учасниками булінгу є багатовекторною. Для постраждалих здобувачів освіти пріоритетним є відновлення почуття безпеки та самооцінки. У практиці соціальної роботи застосовуються методи арт-терапії, казкотерапії та індивідуального психологічного супроводу, що сприяють емоційному відреагуванню та поступовій соціальній адаптації.

Робота з агресорами спрямована на корекцію поведінкових моделей, розвиток навичок саморегуляції та формування соціально прийнятних способів вираження емоцій. Важливо враховувати, що агресивна поведінка часто є наслідком сімейних або соціальних труднощів.

Окрім індивідуальної роботи, важливим є також груповий рівень реабілітації, який передбачає відновлення позитивних взаємин у колективі закладу освіти. Проведення групових тренінгів згуртування, вправ на довіру та комунікативних практик сприяє зниженню напруги та формуванню конструктивної взаємодії між здобувачами освіти.

Ефективність протидії булінгу забезпечується лише за умови взаємодії закладу освіти, сім'ї та соціальних служб. Нормативною основою є законодавство України у сфері освіти [3] та методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України щодо протидії булінгу [4]. Таким чином, профілактика та реабілітація булінгу мають здійснюватися комплексно та системно, із залученням різних фахівців та ресурсів.

Узагальнюючи, можна зазначити, що соціальна профілактика та реабілітація учасників булінгу має бути ключовими складовими формування безпечного освітнього середовища. Роль соціального педагога полягає у створенні умов для розвитку емпатії, культури взаємоповаги та конструктивної комунікації між здобувачами освіти. Комплексний підхід, що поєднує профілактичну, корекційну та просвітницьку роботу, забезпечує ефективне подолання проявів булінгу в закладах освіти.

Список використаної літератури

1. Оpendatabot. Понад 230 випадків булінгу: аналітика 2025 року. URL: <https://opendatabot.ua/analytics/bullying-in-schools-2025-10>

2. Зеленська, Л. Д., Васильєва, М. В. Проблема запобігання та протидії булінгу в освітньому середовищі закладу вищої освіти (за результатами моніторингового до-

слідження). Педагогічна Академія: наукові записки. № (8). 2024
<https://doi.org/10.5281/zenodo.13253457>

3. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

4. Міністерство освіти і науки України. Як дорослим реагувати на булінг: інструкція для освітян. URL: <https://mon.gov.ua/news/yak-doroslym-reahuvaty-na-bulinh-instruktsiia-dlia-osvitian>

Заїка А. П.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Катаєв С. Л., д.соціол.н., професор

ІНТЕГРАЦІЯ БІЖЕНЦІВ: ВИКЛИКИ, МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ І ОСВІТИ (НА ПРИКЛАДІ НОРВЕГІЇ)

Практичний досвід роботи у відділі інтеграції та кваліфікації комуни Ездаль (Норвегія), який спеціалізується на підтримці біженців, у поєднанні з поточною діяльністю вчителя рідної мови у школі, дозволяє розглядати інтеграцію як цілісний, багатовимірний процес. Такий досвід поєднує соціальну роботу, освітню підтримку та елементи психологічного супроводу.

Основні функції включали соціальний супровід клієнтів, координацію послуг між різними фахівцями (соціальні працівники, педагоги, психологи), допомогу у вирішенні побутових і правових питань, а також підтримку у процесі інтеграції в нове суспільство. У межах освітньої діяльності акцент робиться на мовній підтримці, сприянні академічній успішності дітей-біженців та налагодженні ефективної комунікації між школою та сім'єю.

Таким чином, інтеграція постає як процес, що потребує не лише адміністративних рішень, але й щоденної практичної взаємодії між різними соціальними інститутами.

Є певні особливості інтеграції дітей-біженців у освітньому середовищі.

Інтеграція дітей-біженців у шкільну систему є одним із ключових напрямів соціальної роботи, оскільки саме освіта виступає базовим інструментом довгострокової адаптації. Водночас цей процес супроводжується низкою системних труднощів.

Найбільш значущим бар'єром є мовний фактор, який впливає не лише на навчання, але й на соціалізацію дитини у колективі. Додаткові труднощі створюють відмінності у структурі освітніх систем, методах викладання та вимогах до учнів. Для багатьох дітей викликом стає адаптація до суворіших правил шкільної дисципліни, обмеження використання мобільних пристроїв та регламентування доступу до соціальних мереж.

Особливу роль відіграє організація навчального процесу, яка може суттєво відрізнятись від звичної: обов'язкові перерви на свіжому повітрі, високий рівень педагогічного контролю та індивідуалізований підхід до навчання. Не менш важливим фактором є позиція батьків, які можуть мати різні уявлення про роль освіти, що впливає на мотивацію та успішність дітей.

У цьому контексті вчитель рідної мови виконує не лише освітню, але й медіаторську функцію, сприяючи подоланню культурних та комунікаційних бар'єрів.

Існують також певні соціально-економічні та психологічні проблеми інтеграції дорослих.

Інтеграція дорослих біженців характеризується ще більшою складністю, оскільки поєднує економічні, соціальні та психологічні виклики. Однією з основних проблем є вивчення мови, що безпосередньо впливає на доступ до ринку праці, соціальних послуг та повсякденну комунікацію.

Важливим бар'єром є необхідність фактично починати професійний шлях заново. Процедури підтвердження дипломів часто є тривалими та складними, особливо для представників регульованих професій, таких як медицина чи право. У результаті багато фахівців не можуть працювати за спеціальністю і змушені погоджуватися на низькокваліфіковану працю.

Додатковим фактором є психологічне навантаження, пов'язане з вимушеним переселенням, втратою соціального статусу та невизначеністю майбутнього. Це може призводити до зниження мотивації, професійного вигорання та соціальної ізоляції.

Таким чином, інтеграція дорослих потребує комплексного підходу, що включає не лише мовну підготовку, але й психологічну підтримку, кар'єрне консультування та гнучкі механізми професійної адаптації.

Аналіз практичного досвіду дозволяє виокремити низку закономірностей. Зокрема, для представників гуманітарних професій критичним є високий рівень володіння мовою та офіційне визнання кваліфікації. Без цього повноцінна професійна реалізація практично неможлива.

У технічних спеціальностях процес інтеграції може відбуватися швидше завдяки більш універсальним навичкам, однак мовна компетентність все одно залишається ключовою умовою довгострокового успіху.

Віковий фактор також має значний вплив: особи віком 35–50+ років стикаються з більшими труднощами у навчанні, перекваліфікації та адаптації до нових соціальних норм. Це потребує розробки спеціальних програм підтримки для цієї категорії.

Наведемо практичний кейс як ілюстрацію системних проблем. Показовим є випадок жінки 64 років, вчителя музики з понад 40-річним професійним досвідом. Незважаючи на високу кваліфікацію, вона зіткнулася з типовими бар'єрами інтеграції: труднощами у вивченні мови, не-

можливістю підтвердження професійного статусу та психологічним виснаженням.

Водночас її досвід демонструє ефективність альтернативних стратегій адаптації. Участь у місцевому оркестрі дозволила зберегти професійну ідентичність, епізодична робота - підтримувати зв'язок із професією, а волонтерська діяльність сприяла соціалізації та мовній практиці.

Цей приклад підкреслює важливість неформальних форм інтеграції, які доповнюють офіційні механізми підтримки.

У процесі інтеграції має значення міждисциплінарна взаємодія. Ефективна інтеграція неможлива без тісної співпраці між різними фахівцями - соціальними працівниками, педагогами, психологами, представниками місцевих громад та державних інституцій. Саме міждисциплінарний підхід дозволяє враховувати індивідуальні потреби біженців і забезпечувати комплексну підтримку.

Особливо важливою є координація між освітніми установами та соціальними службами, що сприяє більш швидкій адаптації дітей і водночас підтримує їхні сім'ї.

Інтеграція біженців є складним і тривалим процесом, який охоплює соціальні, освітні, економічні та психологічні аспекти. Основними бар'єрами залишаються мовні труднощі, адаптація до нових соціальних систем і психоемоційний стан.

Практичний досвід свідчить, що ефективна інтеграція можлива за умови:

- індивідуалізованого підходу до кожного клієнта;
- розвитку міждисциплінарної взаємодії;
- поєднання соціальної роботи та освітньої підтримки;
- забезпечення довготривалої та послідовної допомоги;
- залучення біженців до активної участі у громадському житті.

Отже, інтеграція має розглядатися не як короткостроковий процес адаптації, а як стратегічний напрям соціальної політики, що потребує системного підходу та постійного вдосконалення практик підтримки.

Зеленкевич Л. П.

к.соціол.н.

Класичний приватний університет

ОКРЕМІ ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ВЕБ-ПРОСТОРА НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

З кожним роком цифрові технології стають популярнішим явищем і займають значне місце у житті та діяльності кожної людини. На сьогодні процес цифровізації охопив всі сфери життя. Згідно з даними дослідження Digital 2024: Global Overview Report мережу Інтернет використовують понад 66% населення Землі, тобто кількість користувачів у світі стано-

вить 5,35 мільярда, і за їх прогнозами з кожним роком цей показник буде тільки збільшуватися [1]. Навчання із застосуванням дистанційних освітніх технологій, спілкування з використанням різних месенджерів, соціальних мереж та засобів відео-конференц-зв'язку становить невід'ємну частину нашого життя. У соціальній психології останнім часом активно використовується термін «цифрові соціальні взаємодії». Тому можна говорити про те, що в сучасних умовах дуже значущим фактором, що впливає на особистість, її розвиток та психологічне благополуччя, стає інформаційне середовище цифрового простору. Особливо інформаційне середовище та цифрові соціальні взаємодії впливають на формування особистості підростаючого покоління. Сучасні інформаційні технології не просто певним чином урізноманітнюють життя дитини, але й безпосередньо впливають на його поведінку. Можна констатувати що сьогодні вони виступають одним з найважливіших агентів соціалізації, який вже конкурує із сім'єю та закладом освіти.

Важливо відзначити, що процес цифрової соціалізації може бути як конструктивним для дитини, таким що сприяє її особистісному розвитку та психологічному благополуччю, так і деструктивним, який перешкоджає її розвитку та знижує рівень психологічного благополуччя. Наслідком цього можуть бути різноманітні прояви девіантної поведінки, невротичні розлади, посилення агресивних та аутоагресивних тенденцій тощо. Таким чином, проблеми цифрової соціалізації підростаючого покоління не можна розглядати у відриві від питань збереження та підтримки психологічного благополуччя.

Згідно з теорією (PERMA) М. Селігмана благополуччя є конструкцією, що складається з п'яти елементів, запропонованих як альтернатива або уточнення вивчення щастя: позитивні емоції, залученість, (позитивні) відносини, сенс і досягнення [4]. Взяті разом ці елементи становлять конструкцію суб'єктивного благополуччя, яка є найважливішим показником психічного здоров'я.

Згідно доробок Е. Дінера, суб'єктивне благополуччя трактується через призму оцінки власного життя індивіда, включаючи оцінку його особистих позитивних і негативних емоцій, загальну задоволеність своїм життям і задоволеність різними сферами свого життя [3]. Зазвичай високе суб'єктивне благополуччя ідеалізується наявністю високого рівня задоволеності життям та позитивного афекту і низького рівня негативного афекту, в той час як низьке суб'єктивне благополуччя характеризується зниженням рівня задоволеності життям і позитивного афекту, а також підвищенням рівня негативного афекту.

Наступні численні дослідження виявили, що зовнішні чинники, такі як життєві обставини і важливі життєві події незначно впливають на суб'єктивне благополуччя після задоволення основних потреб. Це говорить про те, що суб'єктивне благополуччя значною мірою залежить від факторів, відмінних від життєвих обставин або основних життєвих подій.

Безумовно психологічне благополуччя є багатогранним явищем, що має цілий комплекс маркерів, однак проблема виділення конкретних поведінкових маркерів психологічного благополуччя та неблагополуччя на сьогодні остаточно не вирішена. Спираючись на уявлення Е. Дінера, про зв'язок психологічного благополуччя з емоційними та мотиваційними особливостями особистості, а також беручи до уваги явище проєкції як несвідомого перенесення людиною особливостей внутрішнього стану на об'єкти зовнішнього світу, можна вважати, що особливості активності людини в мережі Інтернет також можуть бути маркерами психологічного благополуччя або неблагополуччя. Показники, що відображають зміст активності людини в Інтернеті, пов'язані з таким званими «цифровими слідами» – інформацію, яка залишається після здійснення нею будь-яких дій в Інтернеті. Виділяються цифрові сліди двох типів: активні цифрові сліди є інформаційними повідомленнями, коментарями, фотографії, зроблені та завантажені користувачем та пасивні сліди – це інформація про відвідування користувачем різних сайтів та перегляд веб-сторінок. Оскільки активні та пасивні цифрові сліди, залишені користувачем, обумовлені його інтересами та потребами, аналіз подібних слідів може служити інструментом для прогнозування поведінки людини. Наприклад, маркетологами такий аналіз вже здійснюється для цілеспрямованої розсилки рекламного контенту. Але можна також вважати, що зміст цифрових слідів, крім відображення актуальних потреб, дає інформацію ще й про психічний стан людини.

В Україні було проведено декілька досліджень, з метою виявлення впливу соціальних мереж на підлітків 10 – 17 років. Одне з досліджень, що було проведене у 5 етапів, в межах міжнародного проєкту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді», свідчить про подвійний ефект: інтернет слугує інструментом для спілкування, пошуку інформації та самовираження, проте надмірне захоплення (соцмережі, ігри) часто призводить до соціальної ізоляції, погіршення сну, зниження успішності в школі та конфліктів у сім'ї. Кожен четвертий підліток віком 10 – 17 років повідомив, що можливість користуватися соціальними мережами для нього є пріоритетною. Найбільше таких було серед хлопчиків 10 років (35,2%) і студентів ЗПТО (28,5%).

Відчували себе погано через неможливість користуватися соціальними мережами 15,1% опитаних учнів. Результати дослідження показали, що 18,2% підлітків регулярно нехтували іншими справами (хобі, спорт) через те, що хотіли бути в соціальних мережах. Більшість із них, це дівчата 16 років – 26,0%. Кожен шостий (16,8%) опитаний зізнавався, що мав регулярні сварки через використання соціальних мереж. Найбільша частка таких серед дівчат 16 і 17 років (22,6% та 25% відповідно) та хлопців 10 років (20,5%). Підлітки можуть сидіти у соціальних мережах, щоб позбутися негативних емоцій, про що повідомили 32,8% хлопців та 39,9% дівчат. Через використання соціальних медіа, у 13,5% підлітків траплялися конфлікти з батьками, братами чи сестрами.

Ще одне дослідження ESPAD, у якому репрезентуються дані опитаних 8 509 підлітків (від 14 до 17 років), показало, що учнівська молодь досить активно користується соціальними мережами протягом робочих (навчальних) днів, але найбільша мережева активність (кількість годин користування) припадає на вихідні дні – суботу та неділю.

В період з понеділка по п'ятницю, 48,6% підлітків проводить у соціальних мережах до 3 годин на день, а 44,7% – 4 та більше годин. У вихідні дні 39% респондентів користуються соціальними мережами до 3 годин включно та 54,9% – від 4 годин та більше. У всіх вікових групах дівчата виявилися більш активними користувачами всесвітньої мережі як у робочі, так і у вихідні дні. Кожен 4 (23,9%) повідомив про те, що в нього псується настрій, коли не можна провести час у соціальних мережах [2].

У низці досліджень встановлено, що вираженість негативних емоцій у повідомленнях та коментарях користувачів пов'язана з вираженістю симптомів депресії: чим сильніше виражена депресія, тим більше негативним буде зміст постів, зроблених користувачем. З вираженістю симптомів депресії пов'язана і частка негативних інформаційних повідомлень [5]. В цілому є взаємозв'язок між цифровими слідами та показниками благополуччя.

Загалом можна говорити, що підлітки, більш активні та емоційно залучені у спілкування в соціальних мережах, часто демонструють різні ознаки неблагополуччя: нижча якість сну, нижча самооцінка і вищі показники тривоги та депресії. З іншого боку, є гіпотеза, згідно якої помірне використання інтернет-технологій може надавати позитивне вплив на благополуччя підлітків.

У зв'язку з вищесказаним, вкрай важливим для практики питанням є профілактика психологічного неблагополуччя. Це питання також потребує детального емпіричного опрацювання. Можна казати, що обмеження використання цифрових технологій не є ефективним способом досягнення психологічного благополуччя. Потрібно взяти до уваги, що сьогодні інформаційне цифрове середовище – частина загального середовища, в якому живе та розвивається дитина. Відповідно цифрова соціалізація – невід'ємний елемент загальної соціалізації підростаючого покоління, тому визначальним для батьків, вчителів, соціальних педагогів та психологів є не обмеження онлайн-активності дітей, а формування у них навичок цифрової грамотності та безпечної поведінки в мережі Інтернет. Водночас слід зазначити, що інформаційно-комунікаційні технології можуть цілеспрямовано використовуватись для підвищення рівня психологічного благополуччя не тільки дітей, але й дорослих. Соціально-психологічна допомога може бути реалізована з використанням веб-простору, наприклад, у вигляді онлайн-консультування, діагностики та проведення тренінгів у режимі онлайн.

Список використаної літератури

1. Популярність соцмереж і можливості для брендів. як людство взаємодіє з цифровими технологіями – звіт digital 2024. Веб-сайт URL: <https://mediamaker.me/yak-ljudstvo-vzayemodiye-z-czyfrovymy-tehnologiyamy-zvit-digital-2024-8566/>

2. Віртуальний світ та підлітки: що показують дослідження? Веб-сайт URL: <https://phc.org.ua/news/virtualniy-svit-ta-pidlitki-scho-pokazuyut-doslidzhennya>
3. Diener E. Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being, *Journal of Happiness Studies*, Springer, vol. 7(4), pages 397-404, November. 2006. Веб-сайт URL: <https://ideas.repec.org/a/spr/jhappi/v7y2006i4p397-404.html>
4. Seligman, M. E. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, Simon and Schuster. 2011. 368 p.
5. Social media behaviors and symptoms of anxiety and depression. A four-wave cohort study from age 10–16 years. Author manuscript; available in PMC: 2024 Oct 29. Веб-сайт URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11521397/>

Ігрушко А. Ю.

к.соціол.н., доцент

Класичний приватний університет

СОЦІАЛЬНА АНІМАЦІЯ ЯК МЕТОД АКТИВІЗАЦІЇ ГРОМАДИ В УМОВАХ КРИЗИ

У сучасних умовах суспільних трансформацій, що супроводжуються кризовими явищами, зокрема воєнними подіями, соціально-економічною нестабільністю та масовими переміщеннями населення, особливої актуальності набуває пошук ефективних методів активізації громад та забезпечення їх психосоціальної підтримки. Одним із таких методів виступає соціальна анімація, яка дедалі частіше розглядається як інноваційний інструмент соціальної роботи, спрямований на мобілізацію внутрішніх ресурсів громади, посилення соціальної згуртованості та підвищення рівня участі громадян у вирішенні локальних проблем [1].

Соціальна анімація у науковому дискурсі трактується як форма соціальної інтервенції, що передбачає активне залучення членів громади до процесів прийняття рішень, розвитку ініціатив та реалізації спільних дій. Вона базується на принципах участі, партнерства, самодіяльності та розвитку потенціалу особистості й громади. Згідно з дослідженнями, соціокультурна анімація є методом, який сприяє розкриттю можливостей людей через використання їхніх знань, навичок і досвіду для вирішення спільних проблем [6]. Таким чином, соціальна анімація виступає не лише як технологія організації дозвілля чи культурної діяльності, а як комплексний підхід до розвитку громади.

В умовах кризи значення соціальної анімації суттєво зростає, оскільки вона дозволяє активізувати внутрішні ресурси громади в ситуаціях обмеженості зовнішньої підтримки. Криза часто супроводжується соціальною ізоляцією, зниженням довіри, фрагментацією соціальних зв'язків і зростанням психологічної напруги. У таких умовах соціальна анімація сприяє відновленню горизонтальних зв'язків, формуванню відчуття спільності та підтримки. Дослідження ефективності програм громадської анімації демонструють, що вони позитивно впливають на якість життя, зменшують рівень самотності та підвищують рівень соціальної інтеграції [4].

Особливої значущості соціальна анімація набуває у контексті психосоціальної підтримки населення, яке переживає травматичні події. Вона створює безпечний простір для комунікації, емоційного вираження та взаємної підтримки, що є важливими компонентами подолання колективної травми. Як показують сучасні дослідження, участь у спільних творчих та інтерактивних активностях сприяє підвищенню відчуття приналежності, формуванню довіри та зміцненню психічного благополуччя [7]. У цьому контексті соціальна анімація може розглядатися як один із елементів травмоінформованого підходу у соціальній роботі [5].

Соціальна анімація також відіграє важливу роль у роботі з вразливими групами населення, зокрема внутрішньо переміщеними особами, дітьми, молоддю та людьми похилого віку. Застосування анімаційних методів сприяє їхній соціальній адаптації, інтеграції у нові спільноти та відновленню соціальних ролей. Зокрема, педагогічна анімація довела свою ефективність у роботі з дітьми внутрішньо переміщених осіб, сприяючи їхній адаптації до нових умов життя та формуванню соціальних зв'язків [3]. Водночас, соціальна анімація як технологія соціальної роботи забезпечує розвиток соціальної активності, комунікативних навичок і проактивної позиції учасників [2].

Суттєвою характеристикою соціальної анімації є її орієнтація на процес, а не лише на результат. Вона передбачає створення умов для самореалізації та самовираження учасників, стимулює їхню ініціативність та відповідальність за зміни у власній громаді. Отже, анімація як стратегія розвитку соціальних програм передбачає активізацію людей з метою самостійного вирішення власних проблем та досягнення визначених ними цілей. Це відповідає сучасним підходам до соціальної роботи, що акцентують увагу на посиленні суб'єктності клієнтів та громад.

Важливим аспектом є також використання інноваційних форм соціальної анімації, зокрема онлайн-форматів, які набули поширення під час пандемії та в умовах обмеженого фізичного контакту. Онлайн-анімаційні практики дозволяють підтримувати соціальні зв'язки, забезпечувати доступ до ресурсів підтримки та створювати нові форми взаємодії. Дослідження показують, що такі формати сприяють формуванню спільнот, у яких учасники відчують себе почутими та залученими [7].

Окремої уваги заслуговує потенціал соціальної анімації у процесах відновлення громад після криз. Вона сприяє виявленню локальних ресурсів, розвитку лідерства, формуванню довіри та партнерства між різними групами населення. Соціальна анімація також може виступати інструментом громадянської участі, що забезпечує залучення мешканців до процесів планування та прийняття рішень. У цьому контексті вона розглядається як ефективний механізм розвитку соціального капіталу та зміцнення демократичних практик у громаді [6].

Таким чином, соціальна анімація є багатовимірним методом соціальної роботи, який поєднує у собі елементи соціально-педагогічної,

культурної та психологічної діяльності. Її застосування в умовах кризи дозволяє не лише зменшити негативні наслідки соціальних потрясінь, але й створити передумови для сталого розвитку громад. Вона сприяє формуванню активної громадянської позиції, розвитку соціальної відповідальності та підвищенню рівня соціальної згуртованості.

Підсумовуючи, можна зазначити, що соціальна анімація виступає ефективним інструментом активізації громади, особливо в умовах кризи, коли традиційні механізми соціальної підтримки є обмеженими. Її потенціал полягає у здатності мобілізувати внутрішні ресурси громади, сприяти відновленню соціальних зв'язків та забезпечувати психосоціальне благополуччя населення. Подальші дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на розробку та впровадження інноваційних моделей соціальної анімації, адаптованих до специфіки сучасних викликів.

Список використаної літератури

1. Абрамов Л.К., Азарова Т.В. Технологія анімації як спосіб спонукання громадян місцевої громади до позитивних дій. Центр місцевої активності для розвитку громад. Кіровоград: ІСКМ, 2012. 144 с.
2. Бойко О., Ісаченко В. Соціальна анімація як технологія інтеграції молоді з інвалідністю. *Соціальна робота та соціальна освіта*. № 1(6). 2021. С. 147-153.
3. Жданович Ю.М. Педагогічна анімація як засіб соціально-педагогічної підтримки дітей вимушених переселенців. *Психолого-педагогічні науки*. № 1. 2016. С. 119-123.
4. Максимовська Н.О. Антидискримінаційні практики в соціальній роботі: анімаційний підхід. *SOCIOПРОСТІР: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи*. № 8. 2019. С. 20-24.
5. Lytovchenko O., Lytovchenko O. Trauma-informed approach: Relevance for ukrainian social work. *Social Work and Education*. Vol. 12. No 2. 2025. pp. 224-231. DOI: 10.25128/2520-6230.25.2.8
6. Montez M. Sociocultural Animation and Community Development – contributions for social work. *XV Hradec Days of Social Work: conference paper* (Hradec Králové, 2018). Hradec Králové, 2018. URL: file:///C:/Users/User/Downloads/sociocultural_—anim_social_work_hk2018.pdf
7. Warran K., Wright L. H. V. Communitas and psychosocial support for people working across arts and play for health and wellbeing. *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11. Article 1146302. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1146302.

Карелін Е. М.

студент

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Ігрушко А. Ю., к.соціол.н., доцент

СОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ПЕРЕД ЗВІЛЬНЕННЯМ З МІСЦЬ ПОЗБАВЛЕННЯ ВОЛІ

У сучасних умовах розвитку українського суспільства питання соціальної реабілітації осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі, набуває особливої актуальності. Підготовка засуджених до звільнення є важливим етапом їхньої ресоціалізації, оскільки саме в цей період закладаються передумови для їх успішної інтеграції в суспільство.

Особи, які перебувають у місцях позбавлення волі, часто стикаються з низкою проблем, серед яких – втрата соціальних зв'язків, відсутність професійних навичок, психологічні труднощі, стигматизація та дискримінація після звільнення. Без належної підтримки ці фактори можуть призводити до повторного правопорушення.

Соціальна реабілітація перед звільненням передбачає комплекс заходів, спрямованих на відновлення соціальних функцій особистості, формування навичок самостійного життя, а також підготовку до повернення в громаду. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальні працівники, психологи та інші фахівці, які забезпечують індивідуальний підхід до кожного засудженого.

До основних напрямів соціальної реабілітації належать: проведення психологічних консультацій, розвиток соціально-побутових навичок, професійна орієнтація та підготовка до працевлаштування, відновлення сімейних зв'язків, а також інформування щодо можливостей отримання соціальних послуг після звільнення.

Особливо важливим є налагодження взаємодії між установами виконання покарань та соціальними службами у громаді. Це дозволяє забезпечити безперервність підтримки особи після звільнення, що значно підвищує шанси на її успішну адаптацію.

Таким чином, соціальна реабілітація осіб перед звільненням з місць позбавлення волі є необхідною умовою їхньої ефективної ресоціалізації. Вона сприяє зниженню рівня рецидивної злочинності та забезпечує більш гармонійне включення особи в соціальне середовище.

Соціальна реабілітація осіб перед звільненням з місць позбавлення волі також передбачає формування у засуджених відповідальності за власне життя та поведінку після звільнення. Важливим аспектом є розвиток мотивації до змін, усвідомлення наслідків попередніх дій та готовність до дотримання соціальних норм і правил. У цьому контексті значну роль відіграють індивідуальні програми підготовки до звільнення, які враховують особистісні особливості, рівень освіти, професійні навички та соціальне оточення засудженого.

Окремої уваги потребує питання працевлаштування осіб після звільнення. Відсутність стабільного доходу є одним із ключових факторів ризику повторного правопорушення. Саме тому в процесі соціальної реабілітації важливо забезпечити професійну підготовку, перекваліфікацію або підвищення кваліфікації засуджених. Співпраця з центрами зайнятості та роботодавцями може сприяти створенню умов для подальшого працевлаштування таких осіб.

Крім того, важливим компонентом є відновлення та підтримка соціальних зв'язків, зокрема сімейних. Наявність підтримки з боку родини значно полегшує процес адаптації після звільнення. У випадках, коли такі зв'язки втрачені або ослаблені, соціальні служби можуть сприяти їх відновленню або допомогти у формуванні нових соціальних контактів.

Не менш значущим є інформування осіб, які готуються до звільнення, про їхні права, можливості отримання соціальних послуг, допомоги з боку державних та недержавних організацій. Це дозволяє зменшити рівень невизначеності та тривожності, а також сприяє більш впевненому входженню в соціальне середовище.

В умовах сучасних викликів, зокрема соціально-економічної нестабільності, питання ефективної соціальної реабілітації набуває ще більшої ваги. Від якості підготовки особи до звільнення значною мірою залежить не лише її подальша доля, але й рівень безпеки в суспільстві загалом.

Таким чином, водночас ефективність соціальної реабілітації осіб перед звільненням значною мірою залежить від системності та узгодженості дій усіх залучених суб'єктів. Необхідним є впровадження комплексного міжвідомчого підходу, що передбачає тісну співпрацю установ виконання покарань, органів соціального захисту, центрів зайнятості, громадських організацій та місцевих громад. Такий підхід дозволяє забезпечити безперервність соціальної підтримки, своєчасне реагування на потреби особи та створення сприятливих умов для її успішної інтеграції у суспільство після звільнення.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про пробацію» від 05.02.2015 № 160-VIII.
2. Закон України «Про соціальні послуги» від 17.01.2019 № 2671-VIII.
3. Кримінально-виконавчий кодекс України: станом на 2024 рік.
4. Пальчевський С.С. Соціальна педагогіка: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2017. 496 с.
5. Капська А.Й. Соціальна робота: теорія і практика: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2018. 352 с.

Катаєв С. Л.

д.соціол.н., професор
Класичний приватний університет

ТРАДИЦІЙНА ОСОБИСТІСТЬ В СЕРЕДОВИЩІ ПОСТМОДЕРНОГО СУСПІЛЬСТВА

Українське суспільство, с точки зору свого цивілізаційного статусу, є комбінованим, тобто поєднує в собі риси традиційного, модерного та постмодерного типів цивілізації. Відповідно до кожного з цих типів існують соціокультурні типи особистостей. Виходячи з цього, в суспільстві існують проблеми взаємодії певного типу особистості з несумісним для цього типу цивілізаційним компонентом. Одна з цих проблем є співіснування традиційного типу особистості в середовищі постмодерної складової суспільства. Під час війни ця проблема загострюється через те, що, з одного боку, війна посилює традиціоналізм суспільства, а з іншого боку, війна інтенсифікує постмодерністські риси через цифровізацію війни.

Традиційна особистість у постмодерному суспільстві стикається з низкою глибоких проблем, пов'язаних із руйнуванням усталених норм,

цінностей і моделей соціальної поведінки. Основні труднощі включають кризу ідентичності. Традиційна особистість, яка була сформована в умовах стабільної соціальної структури (родина, релігія, громада), у постмодерному середовищі часто втрачає «якір» для самоусвідомлення. Постмодерн культивує множинність, фрагментарність і гнучкість ідентичностей, що може викликати дезорієнтацію й тривогу.

Інша проблема пов'язана з втратою авторитетів та норм. У традиційному суспільстві авторитетами виступають батьки, вчителі, священники, лідери громади. Постмодерне середовище деконструє ці авторитети, висміює ієрархії, що змушує традиційну особистість почуватися невпевнено або навіть маргіналізовано.

Наступною проблемою є складнощі з адаптацією до швидких змін. Постмодерне суспільство відзначається нестабільністю, постійними змінами в культурі, комунікації, технологіях. Для традиційної особистості, яка звикла до сталої логіки буття, це може бути джерелом стресу, розгубленості та опору змінам.

Проблемою є також нерозуміння культурних кодів постмодерну. Іронія, симуляція, гіперреальність, гібридність — характерні риси постмодерної культури. Традиційна особистість часто не сприймає або не розуміє ці коди, що призводить до культурного відчуження.

Існує також ціннісний конфлікт. У постмодерному суспільстві немає єдиної істини чи моралі - це релятивізм. Для традиційної особистості, яка дотримується чіткої системи моральних координат, це створює внутрішній конфлікт і потребу або в ізоляції, або в постійному переосмисленні своїх переконань.

Традиційні люди можуть почувати себе «зайвими» серед молоді, міського населення або представників креативного класу. Їх спосіб життя, манера мислення й мова можуть сприйматись як «застарілі», що ускладнює інтеграцію в сучасне середовище.

Ці труднощі особливо актуальні для людей старшого покоління, представників релігійних чи етнічних меншин, сільського населення або тих, хто вихований у традиційних патріархальних родинах.

В епоху постмодернізму суспільство в цілому, а також його окремі інституції втрачають можливість впливати на свої членів, які живуть за законами спонтанної поведінки і задоволення власних інтересів, що постійно змінюються. Фокус на свободі особистісного вибору призводить до втрати соціальних цінностей, які могли б згуртовувати суспільство. Спостерігається соціальна дезінтеграція, що послаблює соціальну згуртованість, інтеграцію, солідарність.

Постмодерністське суспільство може сприяти розвитку песимізму та відсутності надії у людини. Індивідуальні бажання важливіші, ніж групові та класові інтереси. Гедонізм вітається більше, ніж будь-які форми спільних дій.

Серед українців поступово збільшується частка людей змішаного або постмодерного типу за рахунок молодшої генерації населення. Тобто саме молодь відчуває на собі усі впливи постмодернізму.

Молоді, добре освічені українці поділяють цінності епохи постмодернізму.

Потреба в автономії як бажання діяти на основі власних переконань, ідей, мотивів задля досягнення власних життєвих цілей – це основа способу життя у постмодерністському суспільстві, це головна цінність такого суспільства.

Традиційна особистість втрачає стабільність і статус, не володіє «мовою» нової культури, відчувається чужою у середовищі постмодерної гнучкості, технологічної динаміки та релятивізму.

Переїзд до міста селян призводить до втрати релігійних і родинних орієнтирів. Молодь адаптується, але старше покоління страждає від соціальної ізоляції.

Відбувається зміна гендерних ролей у сім'ї (жінка — не лише мати, а й працівниця, активістка, тощо) часто викликає спротив у традиційно орієнтованих чоловіків

Традиційно орієнтовані люди часто негативно сприймають легалізацію та видимість ЛГБТ.

Постмодерне середовище формує особистість, орієнтовану на TikTok, меми, гейміфікацію знання. Традиційна особистість залишається в парадигмі «читання книг», переглядання телевізора, що призводить до непорозуміння і культурного розриву.

Війна призводить до парадоксальної ситуації, коли в моральній царині постмодерна особистість програє у суспільній свідомості традиційній особистості. Війна вимагає від людини таких традиційних рис, як відданість нації, державі, релігії, родині, в цілому суспільним цінностям, які природно притаманні традиційній людині. Постмодерна людина під час війни вимушена підлаштовуватися під суспільні вимоги. Вона вимушена в постмодерному суспільстві поводитися як людина традиційна. Адже парадокс полягає в тому, що війна налаштовує постмодерне суспільство на якості суспільства традиційного. Постмодерна людина мімікрує під традиційну.

Отже, під час війни навіть у постмодерному суспільстві традиційна особистість транслює свої цінності як суспільно обов'язкові для всіх.

Список використаної літератури

1. Jameson Fredric (1991) *Postmodernism, or, The Cultural Logic of Late Capitalism*. Duke University Press
2. Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books/Hachette Book Group.
3. Чайка Г.В. Психологічні характеристики людини постмодерну і самодетермінація особистості [Електронний документ]. Адреса доступу: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/41.pdf>
4. Щербина В.В. Особливості постмодерного суспільства з погляду західної соціології постмодернізму // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики, 2011, вип. 52

Короліук А. М.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Катаєв С. Л., д.соціол.н., професор

РОЛЬ І ФУНКЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ У СИСТЕМІ ПРОФІЛАКТИКИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Соціальна профілактика домашнього насильства являє собою системну та цілеспрямовану діяльність різних інституцій - соціальних, правових, психологічних, освітніх і культурних. Вона спрямована на запобігання, своєчасне виявлення та зменшення впливу причин і факторів, що спричиняють насильство в сімейно-побутових відносинах, а також на формування в суспільстві нетерпимого ставлення до будь-яких форм його прояву.

У Законі «Про попередження насильства в сім'ї» визначено перелік основних органів і установ, відповідальних за реалізацію заходів щодо запобігання домашньому насильству: центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді; служба у справах дітей; відділ у справах сім'ї; спеціально уповноважений орган виконавчої влади з питань попередження насильства в сім'ї; органи Національної поліції; органи охорони здоров'я; громадські організації тощо [1].

Станом на сьогодні в Україні діє розгалужена система державної підтримки осіб, які постраждали від насильства. Вона охоплює різні інституції, зокрема правоохоронні органи, установи соціальної сфери, заклади охорони здоров'я, систему безоплатної правової допомоги, а також судові органи й прокуратуру. Важливу роль у цій системі відіграють також «гарячі лінії» та консультаційні центри.

Далі розглянемо кожен із цих елементів допомоги постраждалим від насильства більш докладно.

Ключовим правоохоронним органом у цій сфері є Національна поліція України. Саме до поліції найчастіше звертаються у випадках насильства, тому вона виступає однією з перших ланок реагування. Правоохоронці реєструють звернення, оперативно реагують на них, можуть застосувати терміновий заборонний припис щодо кривдника (який передбачає обов'язок залишити місце проживання постраждалої особи, навіть якщо житло належить йому, а також заборону на будь-який контакт із нею) і притягнути винну особу до відповідальності.

До системи органів і установ соціальної сфери належать Міністерство соціальної політики України, служби у справах дітей, центри соціально-психологічної допомоги, кризові центри та притулки для осіб, які постраждали від домашнього насильства, а також мобільні бригади соціально-психологічної допомоги. Кожна з цих структур виконує визначені функції та забезпечує підтримку постраждалим від домашнього й гендерно зумовленого насильства.

Міністерство соціальної політики України здійснює координацію діяльності у сфері запобігання та протидії домашньому насильству. Служби у справах дітей відповідають за захист прав та інтересів дитини, а також надають підтримку дітям, які постраждали від насильства. Важливо, що навіть у випадку, коли дитина лише стала свідком домашнього насильства, вона також вважається постраждалою.

Центри соціально-психологічної допомоги, кризові установи та спеціалізовані притулки забезпечують тимчасове проживання, а також надають психологічну, соціальну й правову підтримку особам, які зазнали насильства. Інформацію про такі заклади можна знайти на офіційному сайті Міністерства соціальної політики. Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги, своєю чергою, надають виїзну підтримку постраждалим безпосередньо за місцем перебування.

Суттєву роль у системі допомоги відіграють і органи охорони здоров'я, представлені відповідними медичними установами. Вони забезпечують надання необхідної медичної допомоги постраждалим, а також фіксують тілесні ушкодження, що має важливе значення для підтвердження факту насильства.

Важливу роль у системі соціальної підтримки осіб, які постраждали від домашнього та гендерно зумовленого насильства, відіграє система безоплатної правової допомоги. Вона функціонує через центри надання безоплатної вторинної правової допомоги. Такі установи забезпечують постраждалим юридичний захист, представляють їхні інтереси в судах, державних органах і органах місцевого самоврядування, а також допомагають у підготовці необхідних процесуальних документів. При цьому послуги адвокатів чи юристів оплачуються за рахунок держави [2].

Суттєвим елементом державної підтримки є також суди та прокуратура. У цих органах розглядаються справи, пов'язані з домашнім насильством, ухвалюються рішення про застосування обмежувальних приписів (зокрема, заборона наблизитися до постраждалої особи чи контактувати з нею), а також здійснюється притягнення кривдників до відповідальності.

Слід зазначити, що центри надання безоплатної правової допомоги мають визначені повноваження у сфері запобігання та протидії насильству за ознакою статі. До їх основних функцій належать:

- надання постраждалим безоплатних правових консультацій відповідно до чинного законодавства України;
- прийняття та опрацювання звернень від постраждалих осіб або їхніх представників щодо отримання допомоги, зокрема соціальних послуг для тих, хто перебуває у складних життєвих обставинах;
- інформування органів виконавчої влади та місцевого самоврядування про випадки насильства за ознакою статі за умови добровільної та усвідомленої згоди постраждалих;
- визначення потреб постраждалих та надання їм повної інформації про їхні права і можливості отримання підтримки;

– забезпечення доступу до соціальних, медичних і психологічних послуг на безоплатній основі, а також сприяння у отриманні правової допомоги;

– організація тимчасового притулку для постраждалих осіб та їхніх дітей відповідно до законодавчих норм;

– повідомлення місцевих державних адміністрацій і органів місцевого самоврядування про осіб, яким було надано допомогу, а також про результати такої підтримки.

Таким чином, в Україні створена розгалужена система допомоги жертвам домашнього насильства.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про попередження насильства в сім'ї». [Електронний документ]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2789-14#Text>

2. Ми тут, щоб вам допомогти! [Електронний документ]. <https://legalaid.gov.ua/>

Мелешко М. С.

магістерка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Зеленкевич Л. П., к.соціол.н.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Трансформації у соціокультурній, економічній, політичній ситуації, що відбуваються в країні за останні п'ять років, породжують нові реалії, які потребують наукового осмислення. У сучасному світі потрапляння людини у стресову ситуацію має високу ступінь імовірності, якої характерна безперервне зростання. Незважаючи на велику кількість теоретичних та емпіричних досліджень, присвячених вивченню соціально-психологічних наслідків перебування людини у стресовій ситуації, багато аспектів цієї проблеми залишаються дискусійними та невирішеними.

У 1980 році був запроваджений американським психологом М. Горовіцем термін «посттравматичний стресовий розлад» (англ. *posttraumatic stress disorder* (PTSD)). Такий психічний стан виникає у результаті стресових ситуацій, таких як: аварії, катастрофи, теракти, пожежі, стихійні лиха тощо. Стресові ситуації та сильні хвилювання, що виходять за рамки звичайного життя, викликають перенапругу емоційно-вольової сфери, що завжди мають трагічні наслідки. Людина, опинившись у важких посттравматичних життєвих умовах, як правило, психологічно та емоційна напружена. Не всі можуть мобілізувати внутрішні життєві ресурси, у більшості – навпаки, відбувається зниження психологічного сприйняття, погіршення здоров'я, яке супроводжується психологічними та фізіологічними явищами. У психологічно невідготовлених людей посилюється почуття страху, слабшає або втрачається повністю контроль свідомості, порушується дихання, відбуваються спазми кровоносних судин, змінюється тембр голосу, може навіть губитися дар мови. Крім того, слабшає або втрачається повністю контроль свідомості над волею та почуттями, по-

рушуються когнітивні процеси. Відсутність достовірної та своєчасної інформації сприяє появі паніки, якій емоційно сприйнятливі, нестійкі люди легко піддаються. І часто наслідком екстремальної ситуації виступає психологічний шок, сильний стрес або дистрес.

У своїх дослідженнях вчені приділяють велику увагу моделям подолання стресу. Одні з них віддають перевагу моделі, що розглядає подолання стресу як мінливу особливість особистості, що впливає на поведінку в широкому спектрі ситуацій (О. П. Саннікова; О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов; S. C. Kobasa; F. Blanchard Fields; D. Shek та ін.) Інші приділяють увагу такій моделі, де подолання стресу оцінюється щодо певних стресових умов або ситуацій (R. S. Lazarus, S. Folkman; C. S. Carver; L. I. Pearlin, C. Schooler та ін.). Сьогодні можна говорити про сформований інтегративно особистісно-ситуаційний підхід, який є єдністю особистісних і більш мінливих ситуаційних факторів, що впливають на вибір копінг зусиль (R. H. Moss, J. A. Schaefer та ін.). Деякі автори крім особистості суб'єкта та реальної ситуації виділяють як ще один фактор соціальну підтримку (H. Weber). Загалом у Вебера соціальна підтримка – це не емоційна допомога, а структурування смислів та соціальної поведінки, яка дозволяє індивіду орієнтуватися в світі.

Дійсно, крім особистості суб'єкта та реальної ситуації великий вплив на подолання важкої ситуації має соціальне оточення. Соціальна підтримка має відношення до сукупного виграшу у добробуті, який люди отримують від своїх взаємин із іншими. Опитування, проведені в Україні (зокрема в контексті умов війни, ВПО та соціальної згуртованості) [1; 2], показують, що основними та найнадійнішими джерелами соціальної підтримки виступають:

- родина та близькі родичі (сім'я) – це фундаментальне джерело емоційної та фінансової підтримки, яке вважається найбільш стабільним;
- друзі та знайомі (соціальне оточення) – надають психологічну допомогу, інформаційну підтримку та є частиною найближчого кола довіри;
- місцева громада та сусіди – у стресових ситуаціях значну роль відіграє взаємодопомога на місцях;
- спеціалізовані установи та центри – організації, що надають конкретну допомогу вразливим категоріям (людям з інвалідністю, жертвам насильства тощо);
- держава є постачальником фінансової допомоги (пенсії, субсидії, пільги, виплати ВПО), яку отримують значна частина респондентів, через таких суб'єктів, як Пенсійний фонд України (ПФУ) та Міністерство соціальної політики України.

Наприкінці пройдешнього століття в психології з'явилося кілька важливих концептуальних розмежувань щодо соціальної підтримки. Соціальна підтримка розглядалася як метаконструкт, що включає три компоненти: мережеві ресурси підтримки, що підтримує поведінку та оцінки підтримки (R. Schwartz, A. Leppin та ін.). Ці конструкти відносяться відпо-

відно до мережі людей, які надають допомогу, конкретним актам допомоги та оцінкам таких ресурсів та допомоги з боку людини, яка знаходиться в центрі. Іншими словами, люди активно формують та підтримують мережеві ресурси, мобілізують їх за необхідності отримання допомоги та оцінюють наслідки. Вибір джерел соціальної підтримки формується під впливом особистісних факторів, одним із яких є ціннісні орієнтації особистості. Життєві цінності задають напрям діям і помислам людей, служать зразками для оцінки та порівняння бажаного та дійсного. З огляду на зазначене, вбачається недостатнім сучасний рівень досліджень, які виявляють вплив ціннісних орієнтацій особистості на вибір джерел соціальної підтримки серед сім'ї, друзів та оточуючих.

Основним джерелом інтересу до соціальної підтримки є її перспективність у ролі потенційно важливого чинника психологічного та фізичного благополуччя. У зв'язку з цим актуальними є наукові розвідки, пов'язані із встановленням соціальних відносин, результатом яких стає успішне подолання важких ситуацій, (для чоловіків та жінок різного віку) з вибором шляхів долання поведінки та вибором конкретних джерел соціальної підтримки.

Іншим важливим чинником, який впливає на вибір джерел соціальної підтримки, виступає самооцінка особистості, за допомогою якої відбувається регуляція поведінки. За думкою, автора рівень досліджень, які виявляють роль самооцінки особистості у виборі джерел соціальної підтримки серед сім'ї, друзів та оточуючих, не дозволяє стверджувати про вирішення цієї проблематики.

Підсумовуючи, необхідно відмітити, що тематика, що стосується можливостей соціальної підтримки людини, яка опинилася у стресовій ситуації, була і залишається дуже актуальною. Важкі життєві ситуації зустрічаються протягом усього життєвого шляху починаючи з раннього віку, тому, вивчаючи проблему подолання стресових ситуацій, дуже важливо приділяти особливу увагу психологічним механізмам успішного подолання стресових явищ. Необхідно детально вивчати досвід і особливі якості людей, які успішно долають важкі ситуації, щоб розкрити секрети їх психологічної рівноваги та активності. Предметом наукової оцінки повинні стати шляхи подолання, джерела допомоги та особливості особистості цих людей, щоб психологічні поведінкові моделі заради допомоги тим, хто боїться стресових ситуацій, тим, кого труднощі роблять слабким, вразливим і безпорадним.

Список використаної літератури

1. Дослідження соціальної згуртованості – фокус на українські громади в контексті війни (2 хвиля). Підготовлено компанією Ipsos для Міжнародного фонду «Відродження». Червень 2025 року. 125 с.

2. reSCORE Україна 2024: Офіційна Презентація Publication year: 2024. URL: <https://scoreforpeace.org/uk/pub/551>.

3. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.

4. Саннікова, О. П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта : науково-практичний журнал*. Одеса, 2015. № 10. С. 16–22.
5. Blanchard Fields F. et al. Moderating Effects of Age and Context on the Relationship Between Gender, Sex Role Differences, and Coping. *Sex Roles*. 1991. Y.25. N. 11–12. P 645–660.
6. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K., Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *J. Pers. and Soc. Psychol.* 1989. V.56.P. 267–283.
7. Kobasa S. C., Maddi S. R. Hardiness and Health: A Prospective Study. *J. Pers. And Soc. Psychol.* 1982.V. 42. № 1., p 27–39.
8. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 444 p.
9. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises. *Coping with life crises. An integrative approach*. New York: Plenum Press, 1993. P. 3–28.
10. Pearlin L.I., Schooler C. The structure of coping. *The journal of health and social behavior*. 1978. Vol. 19. № . 1. P. 2–21.
11. Shek D.T.L. Reliance On Self or Seeking Help From Others: Gender Differences in the Locus of Coping in Chinese Working Parents. *J. Psychol.* 1992. V. 126 (6).
12. Weber H. Belastungsverarbeitung. *Z. für Klinische Psychologie*. 1992. B. 21. H. 1. S. 17–27.
13. Schwartz R, Leppin A. Possible impact of social ties and support on morbidity and mortality. In: Veiel H, Baumann U, editors. The meaning and measurement of social support. New York: Hemisphere, 1992.

Ножко М. П.

студентка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Катаєв С. Л., д.соціол.н., професор

ОРГАНІЗАЦІЯ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДІАГНОСТИКИ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО У ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ

Повномасштабна війна спричинила тривалу гуманітарну кризу та масове внутрішнє переміщення населення, що стало одним із найбільших соціальних викликів для України. У цих умовах відбувся суттєвий зсув державної політики: від надання екстреної гуманітарної допомоги до формування довгострокових стратегій соціальної інтеграції та «вкорінення» внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у приймаючих територіальних громадах. Такий підхід передбачає не лише задоволення базових потреб, але й створення умов для повноцінної участі ВПО у соціально-економічному житті громади.

Ключовою умовою ефективності цієї політики є впровадження доказового підходу у соціальній роботі, що базується на системному зборі, аналізі та інтерпретації даних щодо реальних потреб ВПО. У цьому контексті соціологічні дослідження виступають не лише як науковий метод, а як практичний інструмент соціальної діагностики, планування та оцінювання управлінських рішень. Нормативно-правова база України передбачає обов'язковість регулярного моніторингу стану та потреб ВПО, що забезпечує підґрунтя для формування адресних і ефективних соціальних програм.

Зібрані емпіричні дані дозволяють органам місцевого самоврядування переходити від універсальних підходів до диференційованих моделей підтримки, орієнтованих на конкретні соціально-демографічні групи: сім'ї з дітьми, осіб похилого віку, людей з інвалідністю, ветеранів тощо. Це підвищує ефективність використання ресурсів громади та сприяє соціальній згуртованості.

Для комплексного аналізу процесу адаптації ВПО доцільно використовувати систему взаємопов'язаних індикаторів, згрупованих у чотири основні блоки. Економічний блок включає показники рівня зайнятості, стабільності доходів та відповідності професійної діяльності кваліфікації особи. Житловий блок охоплює характеристики умов проживання та рівень житлової вразливості, зокрема частку витрат на житло, що перевищує 30% сукупного доходу домогосподарства. Соціально-інтеграційний блок відображає рівень взаємодії з місцевою громадою, доступ до соціальних і адміністративних послуг, а також ступінь довіри до інституцій та рівень соціальної згуртованості. Психологічний блок включає оцінку емоційного стану, рівня тривожності, відчуття безпеки та життєвих стратегій, зокрема орієнтацію на інтеграцію або тимчасове перебування.

Особливого значення набуває дотримання етичних принципів при організації досліджень серед ВПО. Високий рівень травматизації респондентів зумовлює необхідність застосування травмоінформованого підходу, який передбачає уникнення запитань, що можуть викликати повторне переживання травматичних подій. Важливою умовою є забезпечення повної анонімності та конфіденційності отриманої інформації, а також чітке інформування респондентів про те, що їх відповіді не впливають на отримання соціальних виплат чи допомоги. Принцип «не нашкодь» має домінувати над дослідницькими інтересами та визначати межі збору даних.

Методологія сучасних соціологічних досліджень у цій сфері базується на принципі тріангуляції, тобто поєднанні кількісних, якісних та інноваційних методів. Кількісні методи реалізуються через масові онлайн-опитування з використанням цифрових платформ, таких як державні сервіси та спеціалізовані інформаційні системи. Якісні методи (глибинні інтерв'ю, фокус-групи) дозволяють виявити приховані бар'єри адаптації, соціальні установки та індивідуальні стратегії поведінки. Інноваційні підходи включають застосування алгоритмів обробки природної мови (NLP) для аналізу текстових відповідей, а також використання предиктивної аналітики для прогнозування соціальних ризиків, зокрема зростання соціальної напруги чи маргіналізації окремих груп.

Важливим етапом дослідження є формування вибіркової сукупності. З огляду на неоднорідність ВПО доцільним є застосування стратифікованої вибірки за ключовими параметрами (вік, склад сім'ї, тривалість проживання у громаді). Це забезпечує репрезентативність ре-

зультатів та їхню аналітичну цінність. При генеральній сукупності близько 5000 осіб оптимальний обсяг вибірки становить 350–380 респондентів. Для залучення важкодоступних категорій використовується метод «снігової кулі», який базується на рекомендаціях самих респондентів і сприяє підвищенню рівня довіри до дослідження.

Практичним результатом впровадження соціологічного супроводу є створення «Соціального паспорта ВПО громади» — інтерактивного аналітичного інструменту у форматі дашборду. Він дозволяє в режимі реального часу ідентифікувати проблемні зони та оперативно реагувати на виклики. Зокрема, такий інструмент дає можливість своєчасно виявляти домогосподарства з високим рівнем житлової вразливості та пропонувати їм адресну підтримку; ефективно використовувати професійний потенціал ВПО шляхом інтеграції у локальний ринок праці; зменшувати цифрову нерівність через створення спеціалізованих сервісних центрів; а також відстежувати рівень соціальної згуртованості та ініціювати відповідні інтеграційні програми.

Додатково варто підкреслити, що системне використання соціологічних даних сприяє підвищенню прозорості діяльності органів влади, посиленню підзвітності та формуванню довіри між громадою і владними інституціями. Це особливо важливо в умовах післявоєнного відновлення, коли соціальна стабільність є критичним фактором розвитку.

У підсумку, соціологічні дослідження трансформуються у ключовий інструмент стратегічного управління розвитком територіальної громади. Вони забезпечують перехід від реактивної моделі допомоги до проактивної, заснованої на прогнозуванні та попередженні соціальних проблем. Використання цифрових технологій та аналітичних інструментів нового покоління формує сучасну сервісну модель соціального захисту, орієнтовану на потреби людини. Такий підхід не лише сприяє успішній адаптації ВПО, але й створює передумови для сталого розвитку громади та відновлення України в цілому.

Список використаної літератури

1. Брич В. В. Особливості соціальної адаптації ВПО в територіальних громадах України. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2023. Вип. 1. С. 110–116.
2. Державний стандарт соціальної адаптації: Наказ Міністерства соціальної політики України від 18.05.2015 № 524 (у редакції від 15.01.2025): [Електронний документ]. Адреса доступу: <https://msp.gov.ua> (дата звернення: 28.03.2026).
3. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 № 1706-VII (із змінами та доповненнями станом на 2026 р.): [Електронний документ]. Адреса доступу: <https://rada.gov.ua> (дата звернення: 28.03.2026).
4. Звіт про внутрішнє переміщення в Україні. Опитування загального населення. Раунд 18 (січень 2026). Київ : Міжнародна організація з міграції (МОМ), 2026. 48 с.: [Електронний документ]. Адреса доступу: <https://rada.gov.ua> (дата звернення: 28.03.2026).

Серга Т. О.

к.соціол.н., доцент

Національний університет «Запорізька політехніка»

ВПРОВАДЖЕННЯ ПОСЛУГИ РАНЬОГО ВТРУЧАННЯ В УКРАЇНСЬКІ ГРОМАДИ ЯК МОДЕЛІ СІМЕЙНО-ЦЕНТРОВАНОЇ СИСТЕМИ ДОПОМОГИ ДІТЯМ РАНЬОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ РОЗВИТКУ

В умовах демографічної кризи особливого значення набуває проблема збереження життя та здоров'я кожної дитини. Важливим є раннє виявлення вроджених і набутих порушень розвитку, які можуть виникати внаслідок ускладнених пологів, передчасного народження або затримок у фізичному та психічному розвитку. Ранній вік, від народження до чотирьох років, – критичний для формування інтелекту, особистісних якостей і психіки. Саме в цей період часто виявляються проблеми, які можуть призвести до порушення розвитку дитини в майбутньому та створити труднощі у вихованні, навчанні й соціалізації.

Упровадження системи раннього втручання в Україні відповідає основним положенням:

- Загальної декларації прав людини, прийнятої і проголошеної резолюцією 217 А (III) Генеральної Асамблеї ООН від 10.12.1948;

- Конвенції ООН про права дитини, прийнятої резолюцією 44/25 Генеральної Асамблеї ООН від 20.11.1989, ратифікованої постановою Верховної Ради України від 27.02.1991 № 789 XII (78912);

- Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю, ратифікованої Законом України від 16.12.2009 № 1767-VI, поточна редакція від 06.07.2016.

Основна мета системи раннього втручання – створити сприятливе й безпечне середовище для життя, забезпечити доступ до якісної дошкільної освіти для дітей з інвалідністю, з порушеннями розвитку, а також тих, що належать до груп ризику, зокрема сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, і тих, хто перебуває у складних життєвих обставинах.

Водночас необхідність створення системи раннього втручання в Україні детермінована, з одного боку, активним розвитком ідеї інклюзивного навчання, розширенням інклюзивних тенденцій у дошкільній освіті, з іншого боку, проблемою, пов'язаною з неготовністю багатьох дітей з порушеннями розвитку або з ризиком їх виникнення, до навчання в інклюзивних групах.

Послугу раннього втручання, за потреби, також можуть отримувати діти, які отримують послуги медичної або соціальної реабілітації, корекційні послуги тощо. При цьому послуга раннього втручання має особливості, які визначають її місце серед інших послуг, та надає сім'ям і дітям нові можливості, а саме:

- тривалий супровід, регулярні щотижневі зустрічі з сім'єю і дитиною, які тривають від моменту початку надання послуги до завершення,

що дає змогу вчасно реагувати на нові виклики та напрацьовувати відповідні стратегії для розвитку дитини та підтримки сім'ї;

- робота у природному для дитини середовищі, що дає змогу на-рощувати можливості для її розвитку в умовах щоденного життя;

- підвищення компетентності та самозарадності батьків для забезпечення розвитку дитини;

- використання ресурсів громади та оточення для розбудови на-вколо сім'ї мережі підтримки;

- цілеспрямована робота щодо соціалізації дитини в дитячому ко-лективі у програмі переходу, яка є частиною послуги раннього втручання;

- розбудова співпраці з фахівцями різних галузей в інтересах дити-ни та сім'ї;

- забезпечення соціальної інклюзії для сім'ї [2].

Згідно із законодавством України розвитком системи раннього втручання займаються: Міністерство соціальної політики, сім'ї та єдності України, Міністерство охорони здоров'я України і Міністерство освіти і науки України. Міністерство соціальної політики, сім'ї та єдності України визначено національним координатором для впровадження послуги ран-нього втручання.

До процесу також можуть долучатися громадські об'єднання, бла-годійні організації, соціальні спільноти, які реалізують соціальні проєкти й заходи для підтримки сімей із дітьми, що мають порушення розвитку.

Управління різними відомствами – одна з ключових проблем, що визначає як ефективність, так і економічність системи раннього втручан-ня. Міжвідомчий підхід у роботі соціальних установ зміцнює позиції кож-ної із сторін, дає змогу подолати обмеження відомчого управління й кон-центрувати ресурси на розв'язанні основних проблем сімей, які вихову-ють дітей із порушеннями розвитку або з ризиком їх виникнення [1].

Практика звітує, що процес впровадження послуги раннього втру-чання в українських громадах характеризується вираженою нерівномір-ністю, що проявляється у суттєвих відмінностях між територіями за рів-нем організації, доступності та якості цієї послуги. У частині громад раннє втручання вже функціонує як відносно цілісна система: створено мультидисциплінарні команди, налагоджено міжвідомчу взаємодію, визначено алгоритми виявлення дітей та надання допомоги, забезпечено регуляр-ність і безперервність підтримки сімей. Такі громади, як правило, мають попередній досвід участі у пілотних проєктах, доступ до методичної під-тримки та більш розвинену інституційну інфраструктуру.

Водночас значна кількість територіальних громад перебуває на по-чаткових етапах впровадження цієї послуги, де раннє втручання носить фрагментарний або декларативний характер. У таких випадках відсутня чітка міжсекторальна координація, послуги надаються епізодично, а фун-кції раннього втручання часто «розпорошені» між різними установами без належної узгодженості. Це ускладнює формування індивідуальних програм підтримки та знижує ефективність допомоги.

Нерівномірність розвитку зумовлена комплексом факторів. Передусім це різні ресурсні можливості громад: фінансова спроможність визначає можливість створення команд, оплати праці фахівців і забезпечення матеріально-технічної бази. Не менш важливою є управлінська спроможність органів місцевого самоврядування, зокрема їх здатність інтегрувати послугу раннього втручання в систему місцевих соціальних послуг, координувати взаємодію між секторами та залучати додаткові ресурси.

Суттєвим чинником є також кадровий потенціал: у багатьох громадах спостерігається дефіцит підготовлених фахівців, які володіють сучасними підходами раннього втручання, що обмежує можливості повноцінного впровадження послуги. Важливу роль відіграє і рівень обізнаності населення: недостатнє розуміння батьками можливостей раннього втручання, пізнє звернення по допомогу та наявність стигматизуючих установок знижують попит на послугу і, відповідно, темпи її розвитку.

Таким чином, нерівномірність впровадження послуги раннього втручання доцільно розглядати не як тимчасове явище, а як прояв структурної асиметрії розвитку територіальних громад, що відображає відмінності у їх інституційній спроможності та доступі до ресурсів. Така диференціація у рівні розвитку послуги зумовлює нерівний доступ дітей та їхніх сімей до ранньої допомоги, що, у свою чергу, може поглиблювати соціальну нерівність і обмежувати можливості своєчасної підтримки розвитку дитини.

Список використаної літератури

1. Алгоритм дій команди раннього втручання в сімейно-центрованій моделі : методичні рекомендації / укл. Г. Кукуруза, О. Стефанова, О. Близнюк, О. Коваленко, А. Кравцова, А. Торба, О. Ковтун-Стрельнікова, О. Хворостенко. Державна установа «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України»; БФ «Інститут раннього втручання»; ГО «Українська асоціація раннього втручання». Харків. 2024.

2. Глухоцька М., Кривоногова О., Кукуруза Г., Новосад В., Нога О., Соляник Н., Стефанова О., Трапізанова Н. Основи раннього втручання : навч. посібник. ЮНІСЕФ, ВГО «АПДО», 2025. 80 с.

Хрустальов Ф. С.

к.соціол.н., доцент

Класичний приватний університет

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ФАКТОР НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ

Інформація про соціальні послуги відіграє важливу роль у соціальній роботі, оскільки вона є основою для ефективної допомоги людям, які перебувають у складних життєвих обставинах. Без актуальної, доступної та зрозумілої інформації навіть найкращі програми підтримки можуть залишатися невикористаними.

Інформація про соціальні послуги забезпечує доступ до допомоги. Клієнти часто не знають, які саме послуги їм доступні — наприклад, соціальна допомога, психологічна підтримка, юридичні консультації чи

тимчасове житло. Завдання соціального працівника - донести цю інформацію простою мовою та допомогти зорієнтуватися.

Така інформація виконує орієнтаційну функцію. Соціальний працівник, володіючи повною картиною доступних ресурсів (державних, громадських, благодійних), може швидко визначити, куди саме направити людину для вирішення її проблеми. Це особливо важливо у кризових ситуаціях.

Інформація про соціальні послуги сприяє ефективному плануванню допомоги. На основі інформації про послуги та потреби клієнта складається індивідуальний план роботи. Це дозволяє уникнути дублювання послуг або, навпаки, прогалин у підтримці.

Ще одна важлива роль - підвищення обізнаності та профілактика проблем. Інформування населення про соціальні послуги допомагає попереджати складні життєві ситуації, наприклад, насильство в сім'ї, бездомність чи соціальну ізоляцію.

Крім того, інформація забезпечує прозорість і підзвітність системи соціального захисту. Відкритий доступ до даних про послуги, умови їх отримання та якість підвищує довіру до соціальних інституцій.

Водночас існують і проблеми: інформація може бути застарілою, розпорошеною або складною для сприйняття. Тому сучасна соціальна робота активно використовує цифрові платформи, гарячі лінії та інформаційні кампанії.

Для конкретизації у регіональному вимірі проблеми забезпечення соціальними послугами ВПО в Запорізькій області у 2026 році було здійснено соціологічне дослідження громадською організацією «YES» у партнерстві з соціологічною компанією IRG та за участі Департаменту соціального захисту населення Запорізької обласної військової адміністрації.

Використані методи мапування надавачів соціальних послуг, опитування представників вразливих груп населення, що проживають в Запорізькій області. Для охоплення необхідних категорій було використано як онлайн анкетування так і телефонні інтерв'ю. Здійснено 4 фокус-групові дискусії (ФГД) із соціальними працівниками/надавачами (державними/комунальними та недержавними), 8 інтерв'ю з ключовими інформантами (KII) з фахівцями (комунальні заклади, служби, НУО, ветерани, освіта, УСЗН тощо).

Опитування фіксує, що дефіцит інформації про соціальні послуги має передусім навігаційний характер: понад половина респондентів зазначили брак переліку доступних послуг (51,1%), майже половина - чітких умов отримання (46,3%), а третина - контактів відповідальних осіб у громаді (30,3%). Така структура відповідей означає, що бар'єр виникає не лише через відсутність послуг, а й через слабку видимість і зрозумілість системи: людям складно швидко зорієнтуватися, що саме доступно, кому саме належить, які кроки потрібно зробити та куди звернутися.

Якісні дані підтверджують ці висновки: учасники фокус-груп та інтерв'ю описують фрагментованість каналів інформування, нерівний доступ до інформації поза обласним центром і відсутність єдиного актуального довідника/мапи послуг з контактами. Додатково підкреслюється, що навіть коли повідомлення поширюються, частина людей не дочитує або не розуміє умов, через що звернення стають несвоєчасними або некоректними, а потреби залишаються непокритими. У контексті соціальних послуг це підсилює потребу в єдиному стандартизованому каналі комунікації або створенні комплексних комунікаційних матеріалів

Дані опитування показують нерівномірну поінформованість мешканців про соціальні послуги в громаді : найкраще знають про консультування (62,2%), натуральну допомогу (41,4%), соціальний супровід (32,8%) та догляд вдома (27,2%). Це ті формати, з якими люди найчастіше стикаються безпосередньо, тому вони формують уявлення про всю систему соціальних послуг. Водночас суттєво нижчими є показники знання про екстрене (кризове) втручання (11,2%), соціальну інтеграцію та реінтеграцію (10,6%), представництво інтересів (10,4%), посередництво (8,1%), послуги для дітей у формах, наближених до сімейних (7,9%) та особливо переклад жестовою мовою (4,6%). Якісні дані пояснюють це двома чинниками: 1) вузько направлені послуги менш видимі для широкої аудиторії; 2) інформаційні канали часто фрагментовані, а умови участі сприймаються неповно, що знижує реальну обізнаність. У фокус-групах та інтерв'ю підкреслюється, що інформування значною мірою тримається на неформальних та цифрових каналах, таких як групи в Telegram та Viber, в той час як роль навігатора по системі фактично виконують ЦНСП та соціальні служби

Структура найбільш зручних каналів отримання інформації про наявні послуги демонструє домінування месенджерів як найбільш зручних: Telegram (63,4%) і Viber (48,0%) суттєво випереджають офіційні цифрові канали, тоді як оголошення в громаді (31,3%) та особистий контакт із соціальним працівником (29,4%) залишаються критично важливими для людей з нижчою цифровою включеністю та для старших вікових груп. В більшості громад працюють канали швидкого охоплення (чати, групи, розсилки), але ефективність залежить від якості адміністрування, регулярності оновлень та здатності дублювати повідомлення офлайн каналами для тих, хто не має стабільного зв'язку або не користується смартфоном.

Отже, інформація про соціальні послуги - це не просто довідковий ресурс, а стратегічний інструмент, який забезпечує доступність, якість і результативність соціальної допомоги.

ПСИХОЛОГІЯ РЕЛІГІЇ ТА ДУХОВНОСТІ

Білобрам О. С.

доктор філософії, доцент
Класичний приватний університет

БІБЛІЙНА ПАРАДИГМА ЯК ФУНДАМЕНТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ РЕЛІГІЇ ТА ДУХОВНОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ КРИЗ

Сучасна психологічна наука перебуває на етапі активного пошуку інтегративних моделей, здатних забезпечити холістичний підхід до особистості. Тривалий час у межах класичного підходу духовний вимір людини переважно ігнорувався. Проте сучасні глобальні виклики, політичні кризи, загрози безпеці та досвід переживання травм змушують психологічну спільноту переосмислити роль релігійної віри. Психологія релігії та духовності стає одним із найбільш перспективних напрямів, де ключовим завданням є віднайдення дієвих інструментів для відновлення ментального здоров'я. У цьому контексті особливої актуальності набуває повернення до першоджерел, а саме Біблії, яка містить не лише теологічні догмати, а й глибоку, перевірену віками антропологічну та психологічну систему координат.

У сучасному християнському науковому дискурсі, зокрема, у працях Л. Крабба, Г. Клауда, Дж. Таунсенда та вітчизняного автора Семенюка І. наголошується, що психологічна допомога є неповною без урахування духовного стану людини, де Біблія виступає як вище керівництво для розуміння людської природи.

Метою цих тез є обґрунтування біблійних принципів як фундаментальної психотерапевтичної та пасторсько-психологічної бази для подолання кризових станів особистості в межах сучасної психології релігії.

Біблійна антропологія розглядає людину як триєдину сутність: дух, душу та тіло (1Сол.5:23). Традиційна психологія переважно фокусується на рівні душі (психіка: емоції, воля, інтелект) та тіла (соматика, нейробіологія). Проте, з погляду психології духовності, корінь багатьох психологічних розладів, екзистенційної кризи, почуття самотності та депресії лежить у деструкції духовного ядра людини – її відпадінні від Бога. Біблія пропонує холістичну модель, де зцілення починається з відновлення вертикального зв'язку особистості з її Творцем.

Можна виділити кілька ключових біблійних принципів, які мають пряме психотерапевтичне значення та є перспективними для розвитку сучасної психологічної науки.

1. Принцип Божої любові. Для формування здорової психіки потрібна базова безпека, тому Божа любов являється основою базової довіри. Біблія пропонує абсолютне вирішення цієї потреби через відкриття Бога як люблячого Батька. Текст Біблії стверджує: «Страху немає в любові, але досконала любов проганяє страх геть, бо страх має муку. Хто ж боїться, той не досконалий у любові» (1Ів.4:18). Психологічний ас-

пект цього принципу полягає в тому, що усвідомлення людиною безумовного прийняття Богом руйнує глибинну тривожність, синдром самотності, комплекс меншовартості та страх перед майбутнім.

2. Принцип прощення. Почуття провини та образи є одними з найбільш руйнівних чинників у психосоматиці особистості. Сучасна психологія часто ігнорує почуття провини через раціоналізацію або зниження моральних стандартів. Натомість Біблія пропонує інструмент покаяння (грец. *μετάνοια* – зміна мислення) та прощення. Християнський підхід, що базується на біблійних заповідях, вимагає від людини вольового акту прощення кривдників і прийняття Божого прощення для себе: «Як і Христос вам простив, робіть так і ви» (Кол.3:13). Це звільняє колосальний ресурс психічної енергії, що раніше витрачався на утримання гніву та помсти.

3. Принцип Біблійного копінгу. Одним із центральних питань психології є пошук сенсу в умовах страждання, травми чи кризи. Біблійна книга Йова, Псалми, а також новозавітне богослов'я страждань Христа пропонують унікальну модель осмислення болю. Страждання не розглядається як безглузда випадковість чи фатум, а стає простором для духовного зростання, трансформації та виявлення Божої сили та слави. Біблійний алгоритм: «...що утиски приносять терпеливість, а терпеливість досвід, а досвід надію» (Рим.5:3-4) є класичним прикладом того, що в сучасній науці називається «посттравматичним зростанням». Віра в благий задум Бога дозволяє особистості інтегрувати навіть найважчий травматичний досвід (втрату, війну, насильство) у свою життєву історію та благополучно його перенести.

4. Принцип Слова Божого. Так як Біблія вважається богонатхненним Словом Божим, авторитетним та істинним, тому наповнення розуму біблійними істинами являється ефективною практикою подолання депресивного стану. Апостол Павло закликав: «...перемініться відновою вашого розуму, щоб пізнати вам, що то є воля Божа, добро, приємність та досконалість» (Рим.12:2) і фокусуватися: «...що тільки правдиве, що тільки чесне, що тільки праведне, що тільки чисте, що тільки любе, що тільки гідне хвали... думайте про це» (Фил.4:8). Тому замість деструктивних інформаційних та внутрішніх наративів потрібно наповнювати розум Словом Божим.

5. Принцип Церкви. Релігійні громади являється базою психологічного простору підтримки. Біблійна модель Церкви, яка метафорично названа Тілом Христовим, передбачає глибокі взаємовідносини між вірянами: «...щоб члени однаково дбали один про одного. І коли терпить один член, то всі члени з ним терплять» (1Кор.12:25-26). Такі взаємовідносини передбачають і певну терапевтичну взаємодію: «Носіть тягарі один одного, і так виконаєте закона Христового» (Гал. 6:2). Тобто помісна церква виступає природною групою підтримки, де індивід отримує соціальну інтеграцію, емоційне консультування, відчуття прийнят-

ності та практичну допомогу, що суттєво збільшує можливість відновлення ментального здоров'я.

Інтеграція біблійних принципів в сучасну психологічну науку відкриває нові перспективи для розвитку християнського консультування та капеланського служіння, що є критично важливим для сучасної України. Таким чином біблійні принципи розширюють межі психологічної науки, додаючи необхідний духовний вимір, забезпечуючи холістичний підхід до особистості. Застосування біблійних принципів дозволяє перейти від поверхового купування симптомів до глибинного зцілення особистості. Перспективи розвитку цього напрямку полягають у розробці цілісних моделей психологічної допомоги, де наукова методологія гармонійно поєднується з непогрішним авторитетом Біблії, відповідаючи на найскладніші екзистенційні виклики сьогодення.

Список використаної літератури

1. Біблія. Переклад Івана Огієнка. Київ: Українське Біблійне Товариство, 2002. 1412 с.
2. Клауд Г. Зміни, які зцілюють. Як зрозуміти своє минуле, щоб забезпечити собі ліпше майбутнє / пер. з англ. О. Олейнікової. Суми : Ездра, 2014. 352 с.
3. Клауд Г., Таунсенд Дж. Що робити, якщо не знаєш, що робити / пер. з англ. О. Олейнікової. Суми : Ездра, 2016. 240 с.
4. Крабб Л. Ефективне пасторське консультування. Київ: Християнське життя, 2018. 280 с.
5. Семенюк І. Допоможіть мені це подолати! Київ : Брайт Букс, 2025. 232 с.

Власенко Ю. О.

магістрантка

Класичний приватний університет

Науковий керівник: Облес І. І., к.пед.н., доцент,

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ДУХОВНО-ЦІННІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ БАГАТОДІТНОСТІ У СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Сучасне українське суспільство переживає глибоку демографічну кризу. Рівень народжуваності залишається одним із найнижчих у Європі, а багатодітна родина нерідко сприймається крізь призму стереотипів і соціальної упередженості. За статистичними показниками стоять реальні психологічні, соціальні та духовні вибори людей. Саме тому богословсько-педагогічний підхід набуває особливої актуальності – він пропонує цілісне бачення сім'ї як простору духовного зростання, любові та відповідального виховання.

Богословська традиція незмінно розглядає сім'ю як «малу Церкву» – первинну спільноту, у якій чоловік і жінка разом прямують до духовної зрілості, а діти отримують перші й визначальні уроки добра, любові та відповідальності. О. П. Кислашко та І. Л. Сіданіч наголошують: «Саме сім'я є першою школою християнського життя й формування особистості» [3, с. 5]. Діти – дар і покликання від Бога: «Діти – ось Господня спадщина, – винагорода плоду лона» (Пс. 126:3). Виховання у великій родині – пос-

тійна школа терпіння, майстерності та готовності до дії, подібна до образу стріл у руках сильного.

Особливого значення у великій родині набувають постаті матері та батька. Мати в християнській традиції – берегиня домашнього вогнища, перша наставниця в любові та жертвності. Батько – носій відповідальності, авторитету й захисту; без його діяльної присутності родина позбавляється важливої педагогічної рівноваги. Як підкреслював В. О. Сухомлинський, «без батьківської мудрості немає виховної сили сім'ї. Батьківська мудрість стає духовним надбанням дітей» [4, с. 61]. У межах психології духовності ці фігури розглядаються як архетипові проєкції Божественної любові: материнське безумовне прийняття та батьківська мудрість створюють простір психологічної безпеки, де виховання стає онтологічним процесом синергії (співпраці) батьків, дітей та Бога. Старші діти, допомагаючи молодшим, самі стають вихователями; батьки, живучи в ритмі великої родини, відкривають у собі глибини терпіння та любові, доступні лише в цьому досвіді.

Водночас реальність багатодітної родини в сучасному українському контексті є складною та багатовимірною. Проблеми, з якими вона стикається, можна систематизувати за кількома ключовими аспектами:

- психологічний аспект – страх відповідальності, небажання змінювати звичний спосіб життя, емоційна незрілість батьків та вплив травматичного досвіду дисфункційної сім'ї в дитинстві. З погляду психології духовності, ці страхи є виявом екзистенційного вакууму. Відсутність вертикального виміру життя робить тягар батьківства «пласким» і суто матеріальним. Включення духовного компоненту дозволяє перекодувати «проблему» у «виклик для зростання душі»;

- соціокультурний аспект – медіапростір і соціальні мережі формують образ «вільної» людини без дітей; ідеологія чайлдфрі (англ. *childfree* – вільні від дітей) – свідомий, добровільний вибір людей не мати дітей протягом усього життя, що знаходить дедалі ширшу аудиторію серед молоді;

- духовно-ціннісний аспект – послаблення релігійних і моральних орієнтирів позбавляє людину глибинної мотивації до відповідального батьківства;

- педагогічний аспект – недостатня підготовленість батьків до виховання дітей, брак знань про вікові особливості розвитку та труднощі в організації виховного процесу;

- соціально-економічний аспект – матеріальна скрута, нестабільність доходів і недостатня державна підтримка, що в умовах воєнного часу набувають особливої гостроти.

Синтез богословського та психологічного підходів дозволяє розглядати багатодітність не просто як соціальну роль, а як шлях духовної трансформації особистості. У контексті психології духовності релігійні смисли виступають потужним копінг-ресурсом: вони дозволяють батькам подолати когнітивний дисонанс між побутовими труднощами та внутрішнім

покликанням. Таким чином, богословське бачення дитини як «Божого дару» стає психологічним фундаментом резильєнтності (стійкості), що захищає батьків від емоційного вигорання та надає їхнім зусиллям екзистенційної ваги.

Релігійна віра тут виступає як фундаментальна психологічна установка, що дозволяє інтегрувати обов'язок і любов у цілісний емоційний досвід, перетворюючи сім'ю на природне терапевтичне середовище.

Відомий український психолог, автор підручників з вікової та педагогічної психології В. М. Поліщук зауважує: «Задовольняти потреби двох і більше дітей складніше матеріально, але незрівнянно легше виховувати в них загальнолюдські якості, оскільки діти мають постійний досвід взаємного спілкування» [2, с. 57]. Велика родина – унікальне виховне середовище, яке неможливо замінити жодними педагогічними технологіями.

Окреслені проблеми потребують системної роботи на різних рівнях підтримки. Реалізується вона через конкретні форми взаємодії з багатодітними родинami, серед яких:

1. Пастирська та духовна підтримка: священнослужитель, що володіє базовими психологічними навичками, допомагає молодій парі усвідомити й подолати прихований страх перед батьківством через індивідуальне духовне наставництво та спільну молитву.

2. Громадська підтримка в церковній спільноті: створення сімейних груп, обмін досвідом між багатодітними батьками, практична взаємодопомога в щоденних справах і організація спільного відпочинку, що знімають навантаження та відчуття ізоляції.

3. Просвітня та педагогічна робота: підготовка молоді до сімейного життя в системі освіти, залучення фахівців із соціальної роботи, психологів і богословів, а також популяризація позитивного образу багатодітної родини у публічному просторі.

4. Державна й соціальна підтримка: розвиток програм матеріальної допомоги для великих сімей та взаємодія Церкви й держави у захисті інституту сім'ї.

Таким чином, богословське бачення сім'ї стає основою для формування особливої психології стійкості, де духовні сенси нівелюють страх перед майбутнім і зміцнюють ментальне благополуччя великої родини. Виховання у багатодітній родині – суспільно значуща справа, що потребує комплексної відповіді від Церкви, держави й громади. Богословсько-педагогічна традиція пропонує реалістичну та духовно насичену модель батьківства: дитина – дар і відповідальність, прийняті з вірою. Великі родини, що живуть у душі жертвовної любові й отримують підтримку спільноти, стають живим свідченням шляху радості та повноти. В основі цього покликання лежить біблійне свідчення: *«Діти – ось Господня спадщина, – винагорода плоду лона. Як стріли в руці сильного, так і сини вигнанців»* (Пс. 126:3–4).

Список використаної літератури

1. Біблія : Новий Переклад / пер. Р. Турконяк. Київ : Українське Біблійне Товариство, 2011. 1781 с.

2. Психологія сім'ї : підручник / за ред. В. М. Поліщука. – Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.
3. Кислашко О. П., Сіданіч І. Л. Християнське виховання дітей у сім'ї : навч.-метод. посіб. Київ : Духовна вісь, 2016. 447 с.
4. Ковбас Б. І., Костів В. К. Родинна педагогіка. Т. 2 : Основи родинного виховання. Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2006. – 288 с.

Зелінський Р. М.

магістрант, почесний краєзнавець України
Літинська селищна рада Вінницької області

ПСИХОЕМОЦІЙНЕ СПРИЙНЯТТЯ ВОГНЮ В РЕЛІГІЙНОМУ СВІТОГЛЯДІ

Емоції та психологічна поведінка людини виникають та формуються здебільшого під впливом зовнішніх факторів реального світу. Практичний досвід повсякденного життя породжує відповідні психоемоційні практики внаслідок реакції на ці фактори. Вогонь – це природне явище, яке супроводжує людину протягом всього життя з доісторичних часів.

На рефлексорному рівні вогонь сприймається як страх, небезпека, тривожність. Однак практичний досвід його використання продукує й позитивні емоції: заспокоєння від споглядання багаття, задоволення від тепла, захоплення силою енергії, піднесеність та ейфорію.

Отже психоемоційні реакції на вогонь є досить багатогранні: від рефлексорного сприйняття до асоціації з вищими надприродними силами. Саме обожнення вогняної стихії людиною зробило вогонь атрибутом релігійного світогляду.

Перше знайомство первісної людини з вогнем справляло на неї враження неземного походження цієї стихії. Споглядання блискавки та займання від неї дерев підтверджувало здогадки того, що це таємниче явище зійшло на землю з небес завдяки якійсь надприродній силі. Тому у формуванні релігійного світогляду людини вогонь посів чільне місце. В різних народів релігійні уявлення по-своєму трактували роль і місце вогню в системі міфологічного сприйняття всесвіту.

Найвправнішими виявились греки. У них, як і в інших народів, вогнем володіло божество. Верховний бог Зевс був громовержцем і розкидав блискавки, як слов'янський Перун. Але один з титанів Прометей викрав вогонь та подарував його людям, за що був тяжко покараний Зевсом. Образ цього міфічного героя став уособленням нескореності, прагненням до волі та розвитку. А рушієм цього прогресу древні люди визначили вогонь. Адже розуміли, що без вогню неможливий розвиток цивілізації.

Водночас людство розуміло й руйнівну силу вогню, оскільки в древності досить часто траплялися пожежі. Тепер вже людина зверталась до вищих сил за порятунком від вогню. У римо-католицькій церкві святий Флоріан є заступником від пожеж та покровителем пожежників, металургів, складувів. На скульптурах святого зазвичай зображують з відром або

кухлем води. У християнській традиції Святого Миколая також зображують при гасінні вогню, хоча він не є покровителем вогнеборців. Пророче слово Іоанна Предтечі порівнюють з силою вогню, святий теж постає на зображеннях з вогнем. Іван Хреститель говорив: «Я хрищу вас водою на покаєння, але Той, Хто йде по мені, потужніший від мене: я недостойний понести взуття Йому! Він хреститиме вас Святим Духом й огнем» (Мт. 3:11) [1] В римо-католиків Свята Агата є заступницею від вогню, блискавок та стихійних лих. Віряни католики і православні звертаються також до Святої Варвари за захистом від вогню, грому та вибухів.

Навіть навчившись добувати вогонь людина вважала цю стихію надприродного походження. Тому майже у всіх віруваннях та релігіях вогню відводиться значна роль у світосприйнятті. Так, в індійських Ведах бог Сур'я керує сонцем і світлом, а бог Агні відповідає за вогонь. А в холодній Скандинавії зігривав вікінгів дух вогню Локі. У древніх греків викрадачем вогню був, згадуваний вже нами, Прометей, але володів цією стихією бог Гефест. Він був і покровителем ковальського ремесла, адже без вогню коваль безсилий. Аналогом грецького Гефеста у римлян був Вулкан.

А давніх українців навчив користуватися вогнем бог Сварог. У його небесному царстві Сварги викрешується вогонь для Перунових блискавок, лагодиться вогняна колісниця Дажбога, сиплються іскри для двосічних мечів воїнів-ратаїв. [2] Після прийняття християнства князем Володимиром у 988 році та запровадження нової релігії в Русі, ще досить довго були живучі язичницькі традиції. Ці увірування стримували праукраїнців у боротьбі з вогнем і забороняли гасити пожежі, що виникли від блискавки. Мовляв, це кара Перуна і вона знищує лише темні сили, а тому не потрібно перешкоджати божественній силі.

Ці забобони було перенесено і на християнську традицію. Вважалося, що коли грім гримить, то пророк Ілля їде по небу на вогненній колісниці. Люди зверталися до земних і небесних стихій, зокрема і до вогню, бо вірили в їх силу, обожнювали їх: «Огонь-богач не йди од нас. Хто тебе буде звати – не йди з хати!» У цьому господарському замовлянні вогонь символізує сімейний достаток, тому його називають «богачем». Він і нагодує, і зігріє. Звідси і шанобливе ставлення до вогню. Адже домашнє вогнище – священний вогонь, який оберігає щастя дому і членів родини, бо «там де є тепло, там і добро, і достаток, і злагода». Однак вогонь ще може бути й руйнівником. Тому люди остерігалися, що він може «піти з хати», накоївши багато шкоди, спаливши її. Пізніше осередком домашнього вогнища стала піч. Вона вважалася центром житла, його душею. Пічний вогонь був не лише годувальником: за його кольором і поведінкою господарі визначали погоду, події, які їх чекали. [4]

У християнській практиці в давні часи лики святих слугували засобом боротьби з вогнем. При пожежі обходили палаючі будинки з іконами. Існують перекази про чудодійну силу такого способу протистояння вогняній стихії. Попри існуючий скептицизм все ж не варто іронізувати про-

явів Божого промислу. Водночас слід зауважити, що й тут не обійшлося без забобонів. Нерідко, як і в язичництві, вважалося, що не потрібно протидіяти пожежі, адже це кара Бога. Така оманлива бездіяльність завдавала значної шкоди людині. Руйнівна сила вогню є безперечно злом, а протидіяти злу є обов'язок християнина. Тому боротьба з пожежею є богоугодною справою, спрямованою на добро та порятунок ближнього.

Вогонь передусім асоціювався в людей зі світлом. Це поняття відображено також і в християнському світогляді. Є підстави вважати, що створення світу Богом, зокрема світла ототожнюється з вогнем. Адже в подальшому вогонь є супутником багатьох біблійних подій. [3]

Зі Святого Писання у першій книзі Мойсея дізнаємося, що «На початку Бог створив небо та землю. А земля була пуста та порожня, і темрява була над безоднею, і Дух Божий ширяв над поверхнею води. І сказав Бог: "Хай станеться світло!" І сталося світло. І побачив Бог світло, що добре воно, - і Бог відділив світло від темряви. І Бог назвав світло: "День", а темряву назвав: "Ніч". І був вечір, і був ранок, - день перший" (1 М. 1:1-5). [1]

Вогонь як символ подолання темряви, визволення з неволі зустрічається в книзі Вихід. Тут Бог виводить євреїв з пустелі і постає у стовпі вогню. "А Господь ішов перед ними вдень у стовпі хмари, щоб провадити їх дорогою, а вночі в стовпі огню, щоб світити їм, щоб ішли вдень та вночі. Не відступав удень стовп хмари тієї, а вночі стовп огню з-перед обличчя народу!" (2М. 13:21-22) [1]

Святе Писання порівнює Бога з нищівним вогнем. «Бо наш Бог – то «палючий огонь»!» (Євр. 12:29) [1] Вогонь використовується як знак присутності Бога. Так, неопалима купина, тобто палаючий терновий кущ є місцем, де з'являється Мойсею ангел та Бог. Отже вогонь знову відіграє символічну роль божественної сили: «І явився йому Ангел Господній у полум'ї огнюному з-посеред тернового куща. І побачив він, що та тернина горить огнем, але не згорає кущ. І сказав Мойсей: «Зійду-но, і побачу це велике видіння, - чому не згорає та тернина?» І побачив Господь, що він зійшов подивитися. І кликнув до нього Бог з-посеред тієї тернини і сказав: «Мойсею, Мойсею!» А той відказав: «Ось я!» (2М. 3:2-4) [1]

Вогонь у Біблії також показано як знак Божого осуду. «І став народ голосно нарікати до Господніх ушей. І почув Господь, і запалав його гнів, - і загорівся між ними Господній огонь, та й пожер їх у кінці табору. І народ став кричати до Мойсея. А Мойсей помолився до Господа, - і погас той огонь» (4М. 11:1-2) [1] Вогонь зустрічається і в Другій книзі царів: «А Ілля відповів і говорив до того п'ятдесятника: «А якщо я Божий чоловік, нехай зійде з неба огонь, і нехай пожере тебе та п'ятдесятку твою!» І зійшов із неба огонь, і пожер його та його п'ятдесятку...» (2 Цар. 1:10) [1] Вогонь постає також як свідчення могутності Бога: «І спав Господній огонь, та й пожер цілопалення, і дрова, і каміння, і порошок, і вилизав воду, що в рові...» (1 Цар 18:38) [1]

Вогонь як Божий дар шанувався ще в старозавітні часи. «І вийшов огонь від лица Господнього, і спалив на жертівнику цілопалення та товщ. А весь народ бачив це, - і закричали вони з радости, та й попадали на обличчя свої...» (З М. 9:24) [1] Бог наказав священникам підтримувати Божественний вогонь: «А огонь на жертівнику горітиме на ньому, не погасне, а священник палитиме на ньому дрова щоранку, і кластиме на нього цілопалення, і палитиме на ньому лій мирних жертв. Огонь завжди горітиме на жертівнику, не погасне» (З М 6: 5-6). [1]

Отже психологія сприйняття вогню людиною в світлі релігійного світогляду характеризується глибокими емоційними переживаннями, які асоціюють це явище з божественними символами та ознаками Божого промислу.

Список використаної літератури

1. Біблія або Книги Святого Письма Старого й Нового Заповіту. Із мови давньоєврейської й грецької на українську дослівно наново перекладена. Переклад проф. Івана Огієнка – Українське Біблійне Товариство, 2009
2. Плачинда С. П. Словник давньоукраїнської міфології: К.: Укр. письменник, 1993. 63 с.
3. Побожні християнські звичаї і символи.- «Єпархіальний вісник», 1995, № 7.
4. Ю. О. Малихіна. Семантика вогню в українських фольклорних жанрах. Держава та регіони. Серія «Гуманітарні науки», 2018 р., № 4 (55). С. 44

Капустін І. С.

PhD у галузі богослов'я

Класичний приватний університет

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ДУХОВНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ДУШЕОПІКИ: ІНТЕГРАЦІЯ БОГОСЛОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЇ У ВИМІРІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Теодіцея та теологічне осмислення скорботного шляху

Період від моменту виникнення обставин, спричинених кризою, до повного подолання їхніх наслідків, у теологічній традиції алегорично характеризується як «скорботний шлях». Цей шлях вимагає відповіді на найскладніше питання теодіцеї: чому люблячий і всемогутній Бог допускає існування страждань, воєн та болю? Відповідь на це питання є фундаментальною для душеопіки, оскільки без концептуального розуміння природи страждання неможливо сформулювати міцний фундамент стійкості.

Згідно з християнською антропологією, первинний задум створення людини полягав у встановленні глибокої єдності між Творцем і творінням. Головна місія людини на Землі полягала не лише в соціальній комунікації чи управлінні екосистемою, а в богоспілкуванні: «...і Ми прийдемо до нього, і оселю закладемо в нього» (Ів. 14:23). Однак цей потенціал гармонійного існування був зруйнований внаслідок гріхопадіння. Наділена свободою волі людина, відокремившись від джерела життя, ініціювала процеси духовної ентропії. Гріх розглядається не просто як

моральна хиба, а як онтологічна отрута, що вразила «кров усіх наступних поколінь» і спричинила тотальне моральне та духовне отруєння людства. Цей збій у світобудові спрямував закладений у людину потенціал на руйнацію довкілля, соціуму та самої себе, наслідком чого стали заздрість, ненависть, війни, хвороби та самотність.

Таким чином, скорботний шлях став невід'ємною складовою існування людства у його нинішньому стані. Проте християнське богослов'я пропонує парадоксальний погляд на страждання: вони є джерелом болю, але водночас можуть слугувати каталізатором для навернення людини до істинних смислів та до Творця, Який єдиний має владу врятувати особистість як від земних жахів, так і від вічної духовної загибелі. Бог не залишається байдужим спостерігачем. Бачачи безпорадність людини перед гріховною натурою, Він ініціював місію спасіння через Ісуса Христа. Акт спокути розглядається як усунення гріха як головної перепони між Богом і людиною. Метафора Христа як «дверей», через які індивід входить і знаходить цілюще «пасовисько» (Ів. 10:9), ілюструє концепт духовної безпеки та ідеального середовища для відновлення травмованої душі.

Входження у період гострої кризи не має розглядатися як фатум чи безвихідь. Апостол Павло у посланні до Ефесян описує цей етап як час найвищої екзистенційної небезпеки та духовного протистояння. Він закликає зміцнюватися могутністю Божою та використовувати "повну Божу зброю" – броню праведності, готовність для передачі Євангелія миру, щит віри, шолом спасіння та духовний меч (Слово Боже) (Еф. 6:10-17). Екзегеза цього тексту розкриває кілька важливих тез для душеопіки: по-перше, індивіду доступне трансцендентне джерело сили для подолання будь-яких випробувань; по-друге, боротьба ведеться не стільки проти фізичних ворогів («крови та тіла»), скільки проти деструктивних духовних сил та екзистенційного зла; по-третє, кризові події можуть раптово настати в житті кожної людини, незалежно від її статусу чи попереднього досвіду.

Телеологія посттравматичного зростання (ПТЗ)

Збереження духовної гігієни, проходження через горнило прощення та відновлення єдності з Творцем не просто повертають особистість до її дотравматичного функціонування. Кінцевою метою (телеологією) реабілітаційного процесу є феномен посттравматичного зростання (ПТЗ). Цей концепт, інтенсивно розроблюваний з 1990-х років (Р. Тедескі та інші), стверджує можливість якісного поліпшення функціонування особистості саме внаслідок її боротьби із травматичними обставинами. Дана концепція органічно резонує з логотерапевтичними ідеями В. Франкла щодо здатності людини перетворювати найбільш деструктивний досвід на джерело сенсу і життєвої мудрості.

ПТЗ не означає відсутності болю чи повного зникнення симптомів ПТСР; воно швидше вказує на те, що поруч із наявними труднощами індивід формує нові копінг-стратегії та глибше осмислює буття. Струк-

турно посттравматичне зростання розкладається на декілька взаємопов'язаних вимірів :

1. Поглиблення міжособистісних стосунків: Відчуження, характерне для ПТСР, замінюється емпатією, вдячністю до тих, хто надав підтримку, та усвідомленням важливості соціальних зв'язків. Екстраверсія та відкритість сприяють активному пошуку однодумців.

2. Відкриття нових можливостей: Криза руйнує старі парадигми і змушує особистість шукати нові шляхи самореалізації, чесно переоцінюючи власні пріоритети.

3. Усвідомлення внутрішньої сили: Переживання вкрай важких випробувань формує стійке переконання у власній здатності витримувати майбутні життєві шторми.

4. Екзистенційне цінування життя: Зміна фокусу з глобальних матеріальних прагнень на здатність радіти найпростішим проявам щоденного життя.

5. Духовна трансформація: Найважливіший вимір, що включає посилення релігійної залученості, формування нового розуміння Бога, пошук сенсу у стражданнях та прагнення до служіння іншим. Служіння, як зазначається у дослідницьких матеріалах, є найвищою формою подолання власної безпорадності.

Для того, щоб максимізувати ймовірність ПТЗ, психологам та душеопікунам рекомендується змістити фокус із виключно патогенетичної моделі (зосередження на дефіцитах) на модель салютогенезу – фокусування на сильних сторонах особистості, її ресурсах та адаптивному потенціалі психіки. Духовні переконання у цьому контексті слугують потужним драйвером для когнітивної переоцінки досвіду, стимулюючи перехід від позиції жертви до позиції переможця.

Інституційний супровід: капеланство та літургійні практики

Відповідь на виклики масової психотравматизації не може бути виключно індивідуальною; вона вимагає потужної інституційної бази. Українське військове капеланство виступає як багатовимірний соціокультурний інститут, що функціонує на стику пастирського богослов'я, психології травми та соціології. Канонічне право визначає капелана як священника, якому на постійній основі доручено пастирську опіку певної групи вірних.

В умовах дегуманізуючого впливу війни капеланство виконує системоутворювальну функцію. Воно здійснює екзистенційну реконструкцію ідентичності військовослужбовців, чиї нормативні структури були зруйновані досвідом насильства та перманентною загрозою смерті. Унікальність української моделі капеланства полягає в її поліконфесійності та глибокій інтеграції з національними архетипами (зокрема, образами «Батька», «Матері-України», «Роду»). Така інтеграція легітимізує особисту жертву бійця через колективну пам'ять та історичну тяглість національного буття, що є потужним бар'єром проти розвитку моральної травми.

Практичний вимір душпастирської опіки включає різноманітні форми роботи. Капелани активно співпрацюють із християнськими психоло-

гами, організовуючи комплексну допомогу родинам загиблих. Для подолання соціальної ізоляції ветеранів створюються цілющі середовища: спільні виїзди на природу, християнські табори відновлення, риболовля, походи та спортивні змагання. Ці заходи дозволяють військовим відволіктися від румінацій, розділити свій досвід у безпечному колі побратимів та відчувати себе важливою частиною соціуму. Важливим є також обмін міжнародним управлінським досвідом та академічна співпраця для підвищення кваліфікації капеланів в умовах сучасних викликів.

Додатковим потужним ресурсом є інтеграція літургійних та sacramentalних практик у процес одужання. Участь у Євхаристії (причасті) дозволяє потерпілим через містичний досвід усвідомити, що Христос знає і розділяє їхні страждання; це допомагає звільнитися від провини та відновити розірваний зв'язок із громадою віри. Символічні дії, такі як запалення свічок, слугують актом вшанування пам'яті померлих та формою невербального протесту проти екзистенційної несправедливості.

В умовах міграційних зсувів та перебування безпосередньо у зоні бойових дій набуває особливої ваги феномен медіарелігійності. Звернення українського суспільства до духовності під час війни має безпрецедентні масштаби. Духовні практики (молитви в онлайн-форматі, трансляції богослужінь) стають доступним і дієвим інструментом, що знижує відчуття самотності, мінімізує ізоляцію та формує почуття колективної приналежності. Для багатьох осіб із ПТСР, які демонструють резистентність до традиційних методів експозиційної психотерапії, саме духовно орієнтований онлайн-супровід виявляється найбільш безпечною і прийнятною альтернативою.

Висновки

Системний аналіз проблеми реабілітації осіб, які постраждали внаслідок військових та інших катаклізмів, доводить неможливість повноцінного відновлення особистості винятково через медикаментозне чи вузькопрофільне психотерапевтичне втручання. Воєнна травма, що маніфестується у формах ПТСР та глибокої моральної травми, призводить до руйнації як нейробіологічних механізмів регуляції, так і фундаментальних ціннісно-смыслових орієнтирів індивіда.

Подолання скорботного шляху вимагає комплексного, міждисциплінарного підходу, у якому теологічні парадигми душеопіки органічно інтегруються у психологічний дискурс.

Облєс І. І.

к.пед.н., доцент

Класичний приватний університет

ДИНАМІКА ДУХОВНИХ КОНСТРУКТІВ ОСОБИСТОСТІ: ВІД ТЕОРІЇ СТАДІЙ ВІРИ ДЖ. ФАУЛЕРА ДО ДОСВІДУ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ

Сучасні умови розвитку суспільства вносять суттєві корективи у традиційні моделі формування світогляду. У світі, що характеризується високим рівнем невизначеності, стрімким технологічним прогресом, вій-

нами і соціальними потрясіннями, питання психології релігії та духовності виходить за межі теологічного обговорення, стаючи фундаментом для формування громадянської та особистої етики в умовах світської держави. Сьогодні духовність розглядається як фундаментальний механізм психологічної стійкості та пошуку сенсу буття, що особливо актуально для українців в умовах повномасштабної війни.

Віру не як релігійний контент, а як динамічний процес набуття сенсу життя, розглядав Дж. Фаулер, спираючись на праці Ж. Піаже та Е. Еріксона [4]. Його модель розвитку віри включає стадії, через які особистість може проходити протягом життєвого циклу: первинна (недиференційована) віра – фундамент базової довіри до світу; інтуїтивно-проективна віра – дитяче сприйняття через образи та фантазії; міфічно-буквальна віра – засвоєння релігійних сюжетів як конкретних фактів; синтетично-конвенційна віра – формування світогляду через приналежність до групи та авторитетів; індивідуально-рефлексивна віра – критичне переосмислення та взяття персональної відповідальності за власні переконання; кон'юнктивна віра – здатність інтегрувати суперечності та парадокси буття; універсальна віра – повна децентрація особистості заради принципів любові та справедливості [4].

Проходження цих стадій у мирний час зазвичай є поступовим, проте межові ситуації війни радикально прискорюють цей процес. В українському контексті ми спостерігаємо феномен екзистенційного стрибка, де індивід, незалежно від типу свого світогляду, змушений негайно шукати відповіді на питання вищого порядку – питання життя і смерті.

Важливо, що людина виходить за межі власних інтересів чи інтересів своєї групи саме в період прикордонних (межових) ситуацій. Ці ситуації (війна, смерть, страждання, невиліковні хвороби, провина) – моменти, коли особистість не може уникнути зіткнення з фундаментальною крихкістю буття. Глибоке потрясіння руйнує дрібні егоїстичні потреби, оголюючи потребу в сенсі [3]. Особа відчуває, що вона – не окремий атом, а частина загальнолюдського, всесвітнього процесу. Життя інших стає таким же цінним, як власне. Відкривається здатність психіки спрямовувати увагу на щось поза собою (на іншу людину, Бога, майбутнє країни). Життя стає втіленням універсальних принципів любові та справедливості, що ми бачимо на прикладі життєдіяльності історичних постатей: Індіра Ганді, Матір Тереза, Мартін Лютер Кінг.

Проте сучасний український досвід доводить: те, що в мирні часи вважалося винятковим здобутком окремих духовних лідерів, в умовах війни стає масовим феноменом. Ми бачимо втілення цієї стадії у вчинках наших сучасників: від морального дороговказу Блаженнішого Любомира Гузара [1] до жертвності Василя Стуса; від відваги Дмитра Коцюбайла («Да Вінчі»), Олександра Мацієвського та Яни Зінкевич до тисяч безіменних героїв, для яких гідність виявилася вагомішою за інстинкт самозбереження.

І хоча універсальна віра, як повна децентрація особистості, зустрічається не часто, на сьогодні для багатьох українців межова ситуація стала точкою, де «своє» (життя, комфорт, добробут) приноситься в жертву «вищому» (свободі, гідності, цілісності нації). Це не просто «колективна дія», а індивідуальний вибір кожного, хто стоїть на межі, проживаючи дні в умовах війни. Коли воїн, медик, рятувальник чи капелан рятує життя, ризикуючи власним, він втілює стадію універсальної віри за Дж. Фаулером – віру в те, що цінність життя, свободи, справедливості є абсолютною і стоїть вище за будь-які кордони (межі) [4].

У цьому контексті можна говорити про феномен прискореного духовного дозрівання особистості: якщо світові лідери минулого йшли до такої децентрації десятиліттями, то українська реальність вимагає цього «стрибка» миттєво.

Екзистенційні кризи сьогодення, на думку богословів і релігійних психологів, є менш травматичними для віруючої людини. Проте для всього суспільства вони стають іспитом на здатність формувати внутрішню автономну етику, що тримає людину навіть над прірвою невідомості. Відсутність релігійного виховання, між тим, не скасовує психологічних механізмів формування світогляду, але зміщує фокус пошуку опорних точок із трансцендентного (надприродного, позалюдського) на гуманістичне (внутрішньолюдське) [2].

Якщо для віруючої людини релігійні догми стають готовим каркасом, що структурує хаос війни та надає стражданню метафізичного (загального абстрактного) змісту, то нерелігійна особистість змушена здійснювати свій власний, автономний синтез життєвих сенсів [3]. І в цьому випадку, на прикладі героїчних жертвних вчинків громадян України, ми бачимо, що «світська духовність» виявляється не менш потужним ресурсом психологічної стійкості.

Замість божественного заступництва є віра в незламність людського духу та силу братерства. Замість месіанської апокаліптичної надії з'являється відповідальність перед майбутніми поколіннями та прагнення залишити по собі значущий слід, духовну спадщину.

Однак складність буття для нерелігійної особистості полягає в тому, що її світогляд є більш вразливим до екзистенційного вакууму (порожнечі існування «тут і тепер»). Без релігійної символіки та ритуалів, які автоматично переорієнтують тривогу, людина залишається наодинці із абсурдністю смерті та жорстокістю дійсності [3]. Це потребує колосальних емоційних та розумових зусиль для побудови власної, нерелігійної системи цінностей. У цьому контексті духовне виховання та самовиховання у світському суспільстві перестає бути питанням віросповідання і стає питанням культури самопобудови особистості [1].

На зміну воцерковленню приходить свідомою робота над своїм внутрішнім світом через виховання критичної емпатії (здатності відчувати біль іншого не через релігійний страх, а через усвідомлення спільності людської долі), етичну саморефлексію (формування внутрішньої відпові-

дальності перед власною гідністю та суспільством), культуру кризових переживань через мистецтво, наукове пізнання Всесвіту або служіння іншим. Зазначене дає нерелігійній людині відчуття причетності до чогось більшого, ніж вона сама.

У цьому контексті духовний розвиток у світському вимірі постає не як засвоєння догм, а як процес індивідуальної самодетермінації та переходу до внутрішньої автономії. Це шлях, на якому особистість змушена самотійно інтегрувати ресурси стійкості, спираючись на інтелектуальну рефлексію та етичну відповідальність. В умовах драматичної ситуації війни така автономія стає критичним чинником психологічної стійкості: вона дозволяє зберегти цілісність власного «Я» навіть за умови руйнації зовнішніх інституційних стовпів (релігійних чи соціальних), перетворюючи особистість на активного суб'єкта власного сенсотворення [3]. Людина вчиться бути «світлом для самої себе», знаходячи ресурси для стійкості у силі волі, саморефлексії, жертвовності та глибині людських стосунків.

Зрештою, динаміка віри за Дж. Фаулером в умовах війни в Україні демонструє унікальний феномен: «конвергенцію віри». Незалежно від наявності релігійного середовища, на найвищих стадіях розвитку особистості як віруючий, так і атеїст приходять до однієї точки – усвідомлення того, що любов і справедливість є вищими за біологічне виживання. Межова ситуація стирає формальні відмінності в термінології, перетворюючи духовність із теоретичного концепту на дієвий інструмент подолання зла та збереження людяності в нелюдських обставинах.

Список використаної літератури

1. Гузар Л. Хочу бути людиною / упоряд. К. Дорошенко. Київ : Либідь, 2011. 216 с.
2. Конт-Спонвіль А. Духовність без Бога / пер. з фр. Київ : Темпора, 2011. 256 с.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.
4. Fowler J. W. Stages of Faith: The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning. San Francisco : Harper & Row, 1981. 332 p.

Соловій Р. П.

д.філос.н., доцент

Класичний приватний університет

ПАУЛЬ ТІЛЛІХ ПРО ВІДЧАЙ ТА МУЖНІСТЬ: ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТА СУЧАСНІ КОНТЕКСТИ

Вступ: відчай як об'єкт психологічного та духовного аналізу. Відчай є невід'ємним аспектом людського життя у світі, сповненому непередбачуваності, небезпек і радикальної мінливості. Як складне поєднання емоційних, когнітивних та духовних чинників, він чинить глибокий вплив на структуру особистості та її здатність до самоактуалізації. У межах наукового дискурсу відчай часто тлумачиться як стан безпорадності, коли суб'єкт усвідомлює прірву між своєю актуальною ситуацією та

бажаним майбутнім, не вбачаючи жодних шляхів для її подолання. Ентоні Стейнбок описує цей досвід як «цілковиту втрату будь-якого підґрунтя для надії» та «відчуття остаточної і вирішальної покинутості» [1, с. 446].

Історично концепція відчаю розвивалася у межах науково-медичного підходу, де відчай розглядався як фізичний стан людського тіла, пов'язаний із біологічними процесами, що підлягають медикаментозній корекції, а також у релігійно-філософській перспективі, згідно з якою відчай – це передусім духовний стан або «хвороба душі». У християнській традиції відчай вважався теологічною вадою, протилежним надії. Середньовічна християнська думка ідентифікувала відчай як духовну ліню (acedia), один із смертних гріхів [2]. У цій роботі ми зосередимося на відчаї як духовній та екзистенційній категорії, яку запропонував німецько-американський богослов Пауль Тілліх (1886–1965).

1. Тривога та небуття: Екзистенційне усвідомлення скінченності буття. У аналізі тривоги в праці «Мужність бути», Тілліх стверджує, що фундаментальною причиною відчаю є усвідомлення людиною своєї скінченності та страх перед «небуттям» [3, с. 35]. Ця загроза впливає з розуміння умовності людського існування, що неминуче веде до стану тривоги. Тілліх розрізняє стани тривоги (або ж відчаю) та страху. Страх має конкретний об'єкт (небезпека, втрата, біль), який можна виявити та спробувати усунути. Тривога ж не має специфічного об'єкта; її джерелом є «ніщо» (*nothingness*). Оскільки боротися з «нічим» неможливо, тривога стає невід'ємною частиною людського існування. Тілліх розглядає небуття в контексті релігійного досвіду як «минушість усього створеного» та силу «демонічного» в людській душі та історії [3, с. 33]. «Демонічне» розуміється ним як міфічне виявлення сили, що відокремилася від свого Божественного джерела і перетворилася на руйнівну енергію, яка протистоїть єдності людини та Бога. Проте небуття не є чимось зовнішнім щодо буття. Буття охоплює його як власну складову і долає в процесі божественного життя. Як висновує Тілліх, «тривога скінченної істоти щодо загрози небуття не може бути усунена; вона належить до самого існування» [3, с. 39].

Згідно з концепцією П. Тілліха, існує три взаємозалежні типи тривоги, які загрожують самоствердженню особистості. Вони проявляються у відносному вимірі (як доля, порожнеча та провина) та в абсолютному вимірі (як смерть, безглуздя та осуд). По-перше, це тривога долі та смерті. Смерть є неминучим завершенням біологічного існування, і кожен індивід потребує мужності, щоб стверджувати себе всупереч цьому факту. Тілліх наголошує, що тривога смерті затьмарює всі інші страхи, проте безпосередній вплив на повсякденність має усвідомлення випадковості кожного моменту. Усвідомлення загроженості та незахищеності нашого онтичного буття призводить до відчуття «незахищеності та бездомності».

Тривога порожнечі та безглуздя існування стосується здатності людини брати участь у творчому житті та створювати сенси. Духовне життя

кидає виклик небуттю через культуру, релігію та цінності. Коли людина втрачає свій духовний центр, вона опиняється в стані порожнечі. У секулярну епоху цей нігілістичний світогляд стає особливо помітним під час великих соціальних криз. Тілліх ставить радикальне питання: чи можлива віра після Аушвіца та Хіросіми? Для сучасної України це питання набуло особливої гостроти навесні 2022 року, коли відкрилися масові злочини окупантів у Бучі, Ірпені, Маріуполі. Як знайти сенс життя під час трагічних подій і як уникнути «тотального сумніву», що веде до відчуження від власного буття?

Тривога провини та осуду зумовлена тим фактом, що хоча людина є відносно вільною в межах свого скінченного існування, вона несе відповідальність за реалізацію свого потенціалу. Усвідомлення невідповідності між тим, ким людина є, і тим, ким вона мала б бути, породжує почуття провини. Ця моральна амбівалентність може призвести до стану самозаперечення, тобто відчуття, що людина втратила власну долю. Вона намагається подолати цей стан через моральний ригоризм або, навпаки, через виклик моральним нормам, але тривога провини неминуче повертається, ведучи до морального відчаю.

2. Феноменологія відчаю: Гранична ситуація буття. Три типи тривоги тісно взаємопов'язані, виявляючи наше існування як скінченних і відчужених істот, що перебувають у стані відчаю. Тілліх описує відчай як «граничну ситуацію», яку людина не може самотійно переступити. Це стан повної втрати надії, де жоден шлях у майбутнє не видається можливим. У такі моменти здається, що небуття здобуло остаточну перемогу, але, за Тілліхом, це відчуття оманливе. Саме існування відчаю передбачає наявність буття, яке чинить опір цьому стану. Біль відчаю виникає саме через те, що буття усвідомлює себе нездатним ствердитися через силу небуття, але водночас не може повністю зникнути.

Важливим аспектом аналізу Тілліха є неможливість втечі через «мужність не бути» (самогубство). Оскільки відчай включає в себе тривогу провини та осуду, навіть акт самозаперечення не звільняє людину від екзистенційного тягаря її долі. Таким чином, відчай стає неминучим викликом, який вимагає переходу від тактики психологічного опору до теологічної мужності.

3. Подолання відчаю через мужність та віру. Зіткнення з небуттям та досвід відчаю ставлять перед особистістю фундаментальне запитання: де знайти силу, щоб перетворити критичну ситуацію на можливість для гартування духу? Відповідь Тілліха ґрунтується на концепції мужності, яку він виводив не лише з теологічних роздумів, а й із власного трагічного досвіду на фронтах Першої світової війни.

Тілліх рефлексує над історією поняття мужності, починаючи від античності. Для греків мужність була пов'язана з шляхетністю та чеснотою (мужність воїна). Сократ розширив це поняття, представивши мужність як форму універсальної мудрості, що дозволяє розрізняти справжнє добро та зло навіть перед обличчям смерті. Тілліх продовжує цю гуманістично-

християнську традицію, розглядаючи мужність як етичний акт, у якому людина стверджує власне існування всупереч загрозі небуття.

Мужність бути – це не просто відсутність страху, а здатність «взяти тривогу на себе». Для подолання відчаю, спричиненого провинною та відчуженням, Тілліх пропонує концепцію «мужності прийняти те, що ти прийнятий» [4, с. 48]. Це означає, що попри власну недосконалість та гріховність людина знаходить у собі сили довіритися силі, яка її приймає. На переконання Тілліха, традиційне уявлення про Бога як про об'єкт робить Бога частиною структури суб'єкт-об'єктних відносин. Такий Бог не може бути відповіддю на відчай сучасної людини. Тілліх пропонує концепцію «Бога над Богом», сили самого буття (*being-itself*), яка є джерелом мужності бути. У концепції Тілліха мова тут йде не про догматичну конструкцію, а про те, що відкривається людині в момент відчаю, коли всі інші опори (релігійні інституції, ідеології, моральні системи) руйнуються. Абсолютна віра означає не лише згоду з догматами, а й стан «захоплення» силою буття, що включає в себе сумнів і тривогу, але й пропонує шляхи їх подолання. Така віра дозволяє людині стверджувати життя навіть у «темну ніч душі», про яку писали містики, або в умовах екзистенційного вакууму сучасної епохи.

Висновок. Аналіз богословської спадщини Пауля Тілліха дозволяє дійти висновку, що відчай є не лише руйнівним станом, а й «пограничною ситуацією», яка відкриває шлях до самопізнання та зустрічі з Трансцендентним. Мужність бути – це здатність перетворювати тривогу в акт самотвердження. Підхід Тілліха пропонує перспективний інструментарій для роботи з екзистенційними кризами, допомагаючи особистості знайти опору в «силі самого буття» тоді, коли всі інші смисли здаються втраченими.

Список використаної літератури

1. Steinbock A. J. The Phenomenology of Despair. *International Journal of Philosophical Studies*. 2007. Vol. 15, No. 3. P. 435–461.
2. Solomon A. The Noonday Demon: An Anatomy of Depression. New York: Vintage Books, 2002. 576 p.
3. Tillich P. The Courage to Be. 2nd ed. New Haven: Yale University Press, 2000. 242 p.
4. Tillich P. Systematic Theology. Vol. 2 : Existence and the Christ. Chicago: University of Chicago Press, 1975. 192

Шпак Д. О.

магістр психології, к.іст.н., доцент

Національний університет «Одеська політехніка»

ЦІННІСНИЙ ПРОСТІР ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКИХ ПРОТЕСТАНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У період з квітня 2024 р. по січень 2025 р. нами було проведено експериментальне дослідження ціннісної детермінації психологічного здоров'я членів протестантських спільнот в Україні, результати якого за-

свідчили, що психологічне здоров'я вірян є глибоко вкоріненим у системі цінностей, які мають трансцендентний характер. Отримані результати дослідження дозволили сформулювати психологічну закономірність: змістовне наповнення ціннісної сфери членів протестантських спільнот виступає значущим чинником оптимального стану психологічного здоров'я не тільки у мирний час, але і в умовах війни. Виявлені численні різноспрямовані зв'язки ціннісних орієнтацій та психологічного здоров'я зумовили виділення цілого масиву складових ціннісної детермінації психологічного здоров'я протестантів. Для їх впорядкування було використано факторний аналіз, який дозволяє працювати з багатовимірними феноменами, приводячи значну сукупність психологічних змінних до логічно обґрунтованого невеликого числа незалежних один від одного факторів. Отже, дана робота присвячена висвітленню результатів факторного аналізу цінностей контрольної та експериментальної групи з метою розкриття ціннісних чинників збереження психологічного здоров'я релігійної особистості. За рахунок групування найбільш виражених цінностей контрольної та експериментальної групи у факторні одиниці було конкретизовано універсальні психологічні механізми впливу особистісних цінностей релігійних та нерелігійних особистостей на збереження психологічного здоров'я.

Для проведення факторного аналізу було використано емпіричний матеріал, сформований на основі попередніх етапів дослідження. Зокрема, це стосувалося найбільш значущих особистісних цінностей, визначених шляхом побудови профілів респондентів у контрольній ($N = 248$) та експериментальній ($N = 264$) групах. Для кожної з груп було відібрано відповідний набір цінностей, вплив яких на психологічне здоров'я було емпірично доведено на попередніх етапах шляхом застосування компаративного (U-критерій Манна-Уїтні) та кореляційного (r-Пірсона) аналізів. Так, наприклад, у групі протестантів для аналізу було використано 23 цінності: духовний розвиток, свобода, здоров'я, творчість, родина та близькі стосунки, соціальна відповідальність, альтруїзм та інші. Ці цінності виявились найбільш сформованими у цій вибірці та мали виражені кореляційні зв'язки з показниками психологічного здоров'я. Для створення факторної моделі ціннісно-сислової сфери респондентів із атеїстичним світоглядом було використано 21 цінність: кар'єра, матеріальний добробут, свобода та незалежність, дружба, освіта, впевненість у собі, раціоналізм, щасливе сімейне життя, широта поглядів. Факторний аналіз у кожній групі здійснювався методом головних компонент із подальшим обертанням методом Varimax із нормалізацією Кайзера. У даній роботі подано результати факторного аналізу цінностей членів протестантських спільнот (УЦХВС, ВСЦ ЄХБ, АСД).

Отже, факторний аналіз цінностей респондентів з числа протестантів дозволили виділити десять сукупних факторів, які відображають ключові складові ціннісної смислової сфери віруючих. Так, фактор «Ду-

ховність» об'єднує такі первинні цінності як вихованість та духовний розвиток, із найвищим факторним навантаженням на вихованість (0,693). Цей фактор «відповідає» за змістовне наповнення цінностей, пов'язаних із спрямованістю на моральний та духовний розвиток особистості. Сукупний ціннісний фактор «Воля» включає цінність терпимості (0,669) і твердої волі (0,613), демонструючи зорієнтованість на розвиток вольових якостей, що лежать в основі внутрішньої стійкості та здатності взаємодіяти з іншими. Фактор «Здоров'я» включає цінності, що визначають спрямованість особистості на збереження фізичного та психологічного здоров'я: цінність «Здоров'я» (0,651) та цінність «Фізичне і психологічне здоров'я» (0,440). Фактор «Саморегуляція» представлений самоконтролем (0,736) і свободою (0,502), що вказує на пріоритетність для респондентів з числа протестантських спільнот самостійного прийняття рішень та управління власною поведінкою. Фактор «Самовдосконалення» включає красу природи і мистецтва (0,651) та розвиток (0,633), підкреслюючи прагнення до зростання через пізнання та сприйняття краси. Фактор «Гуманізм» має найвищі факторні навантаження на турботливість (0,801) та альтруїзм і допомогу іншим (0,671), що відображає пріоритет співчуття та прагнення до допомоги. Фактор «Божественне заступництво» об'єднує такі базові ціннісні переконання як доброзичливість зовнішнього світу (0,733) та везіння (0,472), уособлюючи віру у зовнішню підтримку та доброзичливість світу. Фактор «Екзистенційний оптимізм» представлений базовим переконанням у контрольованості світу (0,597) та цінністю життєрадісності (0,521), відображаючи впевненість у впорядкованості навколишнього середовища та пов'язаного з цим усвідомленням оптимізму. Фактор «Відповідальність перед близькими» включає такі цінності як соціальна відповідальність (0,750), а також родина та близькі стосунки (0,478), що вказує на орієнтацію респондентів на побудову відповідальних стосунків з близькими людьми. Останній фактор «Екзистенційна відповідальність» синтезує відповідальність (0,734) і щастя інших (0,318), вказуючи на наявне у цих респондентів переживання особистої відповідальності за оптимальне функціонування людства у цілому. Необхідно підкреслити, що описана факторна модель притаманна людям з протестантським світоглядом та лежить в основі оптимального рівня психологічного здоров'я.

Факторний аналіз ціннісно-сислової сфери респондентів із протестантським та атеїстичним світоглядом дозволив виявити дві принципово різні факторні моделі ціннісно-сислової сфери, що притаманні цим категоріям осіб. Вони визначають провідні психологічні механізми ціннісної детермінації психологічного здоров'я цих груп учасників експериментального дослідження.

Фактори ціннісно-сислової сфери протестантів сприяють збереженню та покращенню психологічного здоров'я завдяки їхній спрямованості на трансцендентальне, що передбачає орієнтацію на вищі духовні ідеали та прагнення до самореалізації у відповідності з цінностями, які

виходять далеко за межі матеріального світу. Духовність, як ключовий фактор, відіграє роль стабілізуючого елемента, що дозволяє протестантам знайти сенс у складних життєвих ситуаціях, осмислювати труднощі через призму вищого задуму або божественного плану. Ця орієнтація на духовний вимір створює відчуття екзистенційного спокою, зменшуючи вплив стресових чинників. Подібну функцію виконує і фактор божественного заступництва, що забезпечує відчуття підтримки та безпеки через віру в надприродну допомогу, що має конкретний вираз (доброчинність світу та везіння).

Гуманістична спрямованість цінностей протестантів, зокрема такі фактори, як екзистенційний оптимізм і відповідальність перед близькими, формує механізми емоційної підтримки шляхом розвитку альтруїзму, співчуття та соціальної відповідальності. Екзистенційна відповідальність сприяє відчуттю внутрішнього контролю, коли особистість виступає активним суб'єктом життєтворчості, якому притаманні довільність, свобода та суб'єктність. Протестанти сприймають себе як активного творця власного життя, орієнтуючись у той же час на морально-етичні принципи, що суттєво зменшує ризик деструктивної поведінки. Фактор саморегуляції, підкріплений волею та орієнтацією на самовдосконалення, створює умови для адаптації до стресу та ефективного вирішення життєвих завдань, стимулюючи розвиток навичок самоконтролю та емоційної стійкості. Змістовна наповненість ціннісно-сислової сфери протестантів сприяють формуванню багатого смислового простору, який виступає автономною системою координат для конструктивного пояснення будь-яких життєвих подій, амортизуючи навіть психотравматичний життєвий досвід. Таке пояснення цілком узгоджується як з отриманими нами результатами, так і з даними досліджень М. Маккалоу, Дж. Полла, Т. Сміта [4], А. Агорастоса, К. Деміралая та Ч. Хубера [2], А. Абдель-Халека і Д. Лестера [1], С. Далміди, К. Ділоріо, Дж. Ладермана, М. Макдоннелла [3] та інших науковців.

Таким чином, факторний аналіз забезпечив можливість конкретизації універсальних психологічних механізмів збереження здоров'я через групування цінностей, специфічних для протестантських та атеїстичних респондентів, розкриваючи специфіку їхнього впливу на психологічне здоров'я. Варто наголосити, що всі отримані результати експериментального дослідження були зафіксовані серед респондентів, які проживають в Україні, і таким чином усі виявлені ефекти впливу особистісних цінностей на стан психологічного здоров'я проявилися в умовах війни. Ця обставина є досить важливою для розуміння природи встановлених зв'язків, оскільки особистісні цінності в умовах соціальної нестабільності, небезпеки та постійного стресу проявляються більш активно та безпосередньо.

Реалізоване експериментальне дослідження дозволяє констатувати істинність висловлених нами концептуальних ідей, а саме: 1) психологічне здоров'я особистості дійсно має ціннісну детермінацію, тобто за-

лежить від конкретного змістовного наповнення ціннісно-смислової сфери особистості. Психологічним механізмом такої детермінації є вибудовування індивідуальної системи координат та орієнтирів, що визначають поведінку та емоційні реакції індивіда, його світосприйняття, ставлення до інших та до себе. Перераховані сторони внутрішнього життя, ступінь їх гармонійності, врівноваженості, зрілості, ступінь наближення до реальності виступають важливими складовими психологічного здоров'я та визначають його гармонійність; 2) в основі протестантизму лежить ряд особливих цінностей, що виникли на основі протестантської інтерпретації новозавітного вчення. Тому у членів протестантських спільнот, які інтеріоризують дані цінності, формується унікальний стиль життя, ставлення до себе та світосприйняття, що визначають особливу конфігурацію та ступінь сформованості психічного здоров'я. Інтеріоризовані особистістю протестантські цінності можуть мати численні ефекти впливу на психологічні характеристики особистісні, когнітивні, емоційні та мотиваційні складові її внутрішнього життя, що у підсумковому результаті забезпечують нервово-психічну стійкість до життєвих негараздів та труднощів, ефективну адаптацію до мінливих умов життя, безумовне прийняття будь-яких подій як невинуватих та корисних для духовного самовдосконалення; 3) умови війни, позбавляючи звичних матеріальних благ та безпеки, дозволяють релігійній людині актуалізувати цінності тієї конфесії, до якої вона належить, що у складній життєвій ситуації виступають надійною опорою для збереження оптимального психоемоційного стану та психологічного здоров'я.

Список використаної літератури

1. Abdel-Khalek A. M., Lester D. Subjective well-being and religiosity: significant associations among college students from Egypt and the United Kingdom, *International Journal of Culture and Mental Health*. 2018. № 11:3. P. 332–337. URL: <https://doi.org/10.1080/17542863.2017.1381132>
2. Agorastos A., Demiralay C., Huber C. G. Influence of religious aspects and personal beliefs on psychological behavior: focus on anxiety disorders. *Psychology Research and Behavior Management*. 2014. URL: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S43666>.
3. Dalmida S. G., McDonnell M., Dilorio C., Laderman G. Spiritual well-being, depressive symptoms, and immune status among women living with HIV. *AIDS. Womens Health*. 2009. № 49. P. 119. URL: <https://doi.org/10.1080/03630240902915036>
4. Smith T. B., McCullough M. E., Poll J. Religiousness and depression: evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*. 2003. Vol. 129. № 4. P. 614–636. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.614>

[illegible]

Наукове видання

XII ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

«СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА: ПЕРСПЕКТИВИ ТА РОЗВИТОК»

*Збірник тез
23 квітня 2026 р.*

Матеріали подано в авторській редакції
Технічний редактор Ю. В. Бабич
Дизайнер обкладинки А. Д. Березовська

Підписано до друку 21.04.2026.

Формат 60×84/16. Папір офсетний. Друк ризографний. Гарнітура Arial.
Умовн.-друк. арк. 7,67. Обл.-вид. арк. 7,64. Тираж 300 пр. Зам. 3-2026К.

Видавець та виготовлювач
Класичний приватний університет
69002, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 70 б

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
Серія ДК № 3321 від 25.11.2008 р.