

МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



МАТЕРІАЛИ
III МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ
ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ
КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ**

19-20 вересня 2025 року

Одеса – 2025

МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**Факультет іноземних мов, медіа та психології
Кафедра педагогіки та психології**

МАТЕРІАЛИ
III МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ**

19-20 вересня 2025 року

Одеса – 2025

УДК 159.9:004.7

В збірнику наведені матеріали, які докладалися на III Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя» (м. Одеса, 19-20 вересня 2025 р.), висвітлюються: результати науково-практичної діяльності Міжнародного гуманітарного університету й інших ЗВО та організацій України і зарубіжжя.

Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (19-20 вересня 2025 р.), м. Одеса. – Міжнародний гуманітарний університет. - 340 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Голова редакційної колегії

Ківалов Сергій Васильович - Президент Міжнародного гуманітарного університету, академік НАПрН України, доктор юридичних наук, професор.

Заступники голови редакційної колегії:

Громовенко Костянтин Вікторович – ректор Міжнародного гуманітарного університету, професор, доктор юридичних наук, заслужений юрист України;

Лефтеров Василь Олександрович – перший проректор Міжнародного гуманітарного університету, професор, доктор психологічних наук.

Секретар редакційної колегії

Меленчук Наталія Іванівна – завідувачка кафедри педагогіки та психології, доцент, кандидат психологічних наук, Міжнародний гуманітарний університет.

Члени редакційної колегії:

Михайлов Микола Аркадійович – проректор з питань навчально -інноваційного розвитку та економічної діяльності Міжнародний гуманітарний університет;

Адамова Ганна Володимирівна – декан факультету іноземних мов, медіа та психології, доктор філософії, Міжнародний гуманітарний університет;

Єрмакова Світлана Станіславівна – професор кафедри педагогіки та психології, доктор педагогічних наук, Міжнародний гуманітарний університет;

Максименко Юрій Борисович – професор кафедри педагогіки та психології, доктор психологічних наук, Міжнародний гуманітарний університет;

Водолазська Ольга Олегівна – доцент кафедри педагогіки та психології, кандидат психологічних наук, Міжнародний гуманітарний університет;

Волошенков Борис Олексійович – викладач кафедри педагогіки та психології, кандидат психологічних наук, Міжнародний гуманітарний університет;

Лебедева Наталія Віталіївна – доцент кафедри педагогіки та психології, кандидат психологічних наук, Міжнародний гуманітарний університет;

Бедан Вікторія Борисівна – начальниця відділу аспірантури та науково-дослідної роботи Міжнародного гуманітарного університету, доцент кафедри педагогіки та психології, кандидат психологічних наук;

Іванова Оксана Станіславівна – доцент кафедри мистецтвознавства та загальногуманітарних дисциплін, кандидат філософських наук, Міжнародний гуманітарний університет;

Бопінштейн Євген Русланович – завідувач кафедри філософії, соціології та менеджменту соціокультурної діяльності; доктор філософських наук, професор, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (м. Одеса);

Кадієвська Ірина Аркадіївна – професор кафедри гуманітарних та соціально-економічних дисциплін, доктор філософських наук. Військова академія (м. Одеса);

Кічук Надія Василівна – дійсний член Академії вищої освіти України та Міжнародної академії педагогічних і соціальних наук, доктор педагогічних наук, професор, декан Педагогічного факультету, Ізмаїльський державний гуманітарний університет (м. Ізмаїл);

Терзі Ірина – голова Первинної профспілкової організації студентів, Міжнародний гуманітарний університет;

Орлова Дарина – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Психологія», Міжнародний гуманітарний університет.

Рекомендовано до друку Вченою Радою МГУ
(Протокол № 3 від 22 вересня 2025 р.)

Тези доповідей надруковано в авторській редакції. Автори матеріалів несуть відповідальність за вірогідність наведених відомостей, точність даних за цитованою літературою та за використання даних, що не підлягають відкритій публікації.

Адамова О. С.

кандидат юридичних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки та психології,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ПСИХОСОМАТИКА В УМОВАХ КРИЗОВИХ СТАНІВ: НЕЙРОІМУНОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ

Проблематика психосоматичних процесів у ХХІ столітті вийшла на новий рівень завдяки розвитку психології та нейроімунології. Якщо раніше психосоматику часто сприймали як «сферу гіпотез», то нині вона набуває статусу повноцінної міждисциплінарної галузі, що поєднує біологію, медицину, психологію, соціологію тощо. Як зазначається у наукових дослідженнях: «Психосоматика як специфічна галузь знань на сучасному етапі її розвитку досліджує соціально-культурні, психологічні, медичні, економічні й екологічні чинники виникнення соматичних дефектів. Вивчення тілесності людини є соціально-психологічним, а не лише біологічним феноменом» [1, с. 5]. Особливого значення психосоматичні механізми набувають у кризових станах: війнах, епідеміях, екологічних катастрофах, масових міграційних процесах. Адже саме в умовах екстремальних загроз найяскравіше проявляється нерозривний зв'язок між психікою та тілом.

Нейроімунологія представляє собою міждисциплінарну галузь, яка об'єднує неврологію та імунологію й має на меті поглиблене розуміння взаємодії цих систем протягом усього життя організму: від розвитку до підтримання гомеостазу і реакції на ушкодження або інфекцію. Попередні погляди трактували нервову й імунну системи як незалежні, проте сучасні дослідження переконливо доводять їхню тісну, постійну взаємозалежність. Існує зв'язок, що функціонує як у здоровому стані, так і під час патології, між нервовою та імунною системами, який став наріжним каменем нейроімунологічної парадигми. Наприклад, нервові рецептори інтегруються в імунні органи, імунні клітини впливають на нервові утворення, тому відмова від уявлення про їхній ізольований розвиток є

важливим науковим здобутком. «Зміни в перспективі кинули виклик уявленню про нервову систему та імунну систему як про дві різні біологічні системи. Імунна система була описана як «орган чуття», який використовує ті ж сигнали та рецептори, що й нейроендокринна система і навіть як «сьоме почуття», що інформує мозок про мікроорганізми. І навпаки, сенсорні нейрони уявлялися як «критичні медіатори імунітету», які «зумовлюють випереджувальний імунітет». У міру того, як межі між двома системами ставали все більш розмитими, нервова система та імунна система стали розглядатися як частини єдиної нейроімунної системи» [4, с. 2].

Психонейроімуннологія – це дисципліна, яка вивчає складну взаємодію психологічних процесів, нервової й імунної систем, досліджуючи, як психічні стани впливають на фізичне здоров'я. Витоки напрямку сягають експериментів Роберта Адера, який показав, що обумовлене навчання (вивчені асоціації можуть безпосередньо впливати на імунні відповіді) може безпосередньо модулювати імунну відповідь, поставивши під сумнів уявлення про автономність імунітету [2, с. 333]. Ці емпіричні відкриття перевели психосоматику з рівня абстрактних концепцій до конкретних біологічних механізмів, поклавши основи наукової обґрунтованості в поясненні психосоматичних явищ.

Війна стала масштабним випробуванням для українського суспільства, коли мільйони людей переживають постійний стрес, тривогу, втрату близьких, невизначеність майбутнього. Це спричинило різке зростання кількості випадків безсоння, панічних атак, психосоматичних розладів, починаючи від серцево-судинних до гастроентерологічних. Водночас ті самі фактори позначаються й на перебігу хронічних хвороб: гіпертонія, діабет, аутоімунні захворювання у стані стресу загострюються, оскільки організм витрачає надто багато ресурсів на «постійний режим тривоги».

Нейроімуннологія дозволяє зрозуміти ці процеси на молекулярному рівні. Ключову роль відіграє гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь (HPA axis), що регулює секрецію кортизолу. У короткій перспективі кортизол допомагає адаптуватися: підвищує рівень глюкози, активує серцево-судинну систему,

стимулює увагу. Але при тривалому стресі відбувається «кортизолове виснаження»: гормон втрачає здатність пригнічувати запальні процеси, і натомість організм опиняється у стані хронічного низькорівневого запалення [5, с. 164]. Це пояснює зростання кількості психосоматичних захворювань у людей, які протягом місяців перебувають під впливом сирен, вибухів, втрат.

Паралельно з цим активується симпатична нервова система: підвищується рівень адреналіну й норадреналіну, що призводить до тахікардії, артеріальної гіпертензії, розладів сну. На клітинному рівні спостерігається надмірне виділення прозапальних цитокінів – інтерлейкіну-6, фактора некрозу пухлини (TNF- α). Їхній надлишок не лише погіршує перебіг соматичних захворювань, але й впливає на нейронні мережі, формуючи так званий «запальний фенотип депресії». У нещодавніх наукових розробках доводяться зміни в комунікації між імунною та нервовою системами, підкреслюючи зв'язок та певний шлях від фізіології до патології. «Через двонаправлений зв'язок між мозком та імунною системою та залежність кожної з цих систем від молекул міжклітинного зв'язку, що використовуються іншою системою, будь-які зміни в одній із систем потенційно можуть вплинути на функціонування іншої системи». Дуже вагомою є ілюстрація цієї думки через представлені приклади: «один приклад розладу, що вражає мозок – великий депресивний розлад, і один приклад патології, що включає імунну систему – рак» [3, с. 499].

Сучасні терапевтичні підходи дедалі більше інтегрують психологічні та біологічні методи. Когнітивно-поведінкова терапія й методи роботи з травмою показують ефективність у зниженні рівня тривожності, а їх поєднання з імуномодулюючими підходами (наприклад, протизапальною дією, фізичними вправами, фармакологічними засобами) відкриває нові перспективи для відновлення балансу між психікою та тілом. Саме нейроімунологія дозволяє зрозуміти, чому класичні методи терапії не завжди спрацьовують і чому необхідна індивідуалізація допомоги з урахуванням біологічних маркерів стресу.

Таким чином, психосоматика у кризових умовах – це не лише психологічна чи медична проблема, а комплексне соціально-біологічне явище.

Нейроімунологічний підхід дає змогу побачити, як саме війна, пандемія та інші кризові стани «вкарбовуються» у тіло людини, трансформуючись у хвороби. Це відкриває простір для нових терапевтичних стратегій, що інтегрують психологію, медицину та нейроімунологію, створюючи надійну основу для зміцнення здоров'я особистості та суспільства загалом.

Список використаної літератури

1. Бамбурак Н. Концептуальні орієнтири дослідження проблеми психосоматичних розладів. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. № 3 (14). С. 5-17.
2. Ader R., Cohen N. Behaviorally Conditioned Immunosuppression. *Psychosomatic Medicine*. 1975 Vol. 37 (4). P. 333–340. DOI: 10.1097/00006842-197507000-00007. PMID: 1162023.
3. Dantzer R. Neuroimmune Interactions: From the Brain to the Immune System and Vice Versa. *Physiological Reviews*. 2018. Vol. 98 (1). P. 477–504. DOI: 10.1152/physrev.00039.2016.
4. Daëron M. The Immune System as a System of Relations. *Frontiers in Immunology*. 2022. Vol. 13. P. 1-14. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2022.984678/full>.
5. Rohleder N. Stress and Inflammation – The Need to Address the Gap in the Transition Between Acute and Chronic Stress Effects. *Psychoneuroendocrinology*. 2019. Vol. 105. P. 164–171. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2019.02.021.

Андрющенко М. І.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Одеський державний університет внутрішніх справ (м. Одеса)*

Науковий керівник: Смірнова О. М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології та педагогіки,
Одеський державний університет внутрішніх справ (м. Одеса)*

ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕХАНІЗІМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Сучасна психологічна практика характеризується високими вимогами до професійної компетентності консультанта, зокрема до його здатності розпізнавати й опрацьовувати несвідомі процеси, що виникають у взаємодії з клієнтом. Одним із ключових чинників, які впливають на якість психологічного консультування, є *механізми захисту психіки (МЗП)*.

Тематикою механізмів захисту психіки у процесі психологічного консультування займалися відомі зарубіжні та вітчизняні автори: З. Фрейд - засновник концепції психічних захистів; А. Фрейд - систематизація захисних механізмів [1]; М. Кляйн - роль проєктивної ідентифікації [2]; Е. Еріксон - психосоціальні кризи та розвиток [3]; К. Хорні - внутрішні конфлікти та захисні стратегії [4]; К. Роджерс - роль емпатії у подоланні захисних бар'єрів [5] та ін.

Особливе значення МЗП мають у *психологічному консультуванні*, де вони проявляються у формах супротиву, переносу та контрпереносу. Наявність жорстких захисних стратегій може ускладнювати контакт консультанта з клієнтом, спотворювати сприйняття та знижувати ефективність допомоги. Водночас усвідомлення й адекватне опрацювання захистів відкриває нові можливості для терапевтичної взаємодії.

Актуальність дослідження визначається також соціальними умовами України: війна, міграційні процеси, соціально-економічна нестабільність

зумовлюють зростання психологічної напруги в суспільстві та підвищений попит на психологічну допомогу. Це вимагає від консультантів не лише високих професійних навичок, а й здатності витримувати складні емоційні стани клієнтів без перенесення на них власних захисних механізмів.

Таким чином, дослідження МЗП в процесі психологічного консультування має як теоретичне значення (поглиблення уявлень про природу захисних процесів), так і практичне (підвищення ефективності роботи консультанта, удосконалення системи супервізійної підготовки в Україні).

Метою даної статті є викладення результатів теоретико-емпіричного дослідження особливостей МЗП в процесі консультування.

У дослідженні брали участь 103 практикуючих психологів-консультантів з різним стажем (від 3 до 15 років, віком від 25-55 років, жінки), які проходили навчання в Міжнародній академії розвитку особистості (МАРО) під керівництвом професор О.М. Смірної в методі корпоральної психології усвідомленого розвитку.



Рис. 1

Оцінки напруженості МПЗ, виміряні за шкалами опитувальника Плутчика-Келлермана-Конте на вибірці чисельністю 103 особи. Достовірні відмінності з контрольною вибіркою чисельністю 140 осіб, на якій проходила апробація даного опитувальника [6], були виявлені за трьома типами механізмів психологічного захисту.

Витіснення ($t = 2,259; p \leq 0,05$). У психологів-консультантів рівень витіснення значно нижчий, ніж у контрольній групі. Це свідчить про те, що

консультанти МАРО в методі корпоральної психології усвідомленого розвитку рідше «витісняють» неприємні переживання зі свідомості, оскільки їхня професія вимагає постійного контакту з емоціями та їх усвідомлення. Знижене використання цього механізму може розглядатися як професійна особливість – необхідність зберігати доступ до внутрішніх переживань.

Заміщення ($t = 3,020$; $p \leq 0,01$). Значно нижчі показники заміщення у консультантів порівняно з контрольною групою означають, що вони рідше переносять свої емоційні реакції на «безпечніші об'єкти» (наприклад, агресію – на сторонніх людей замість реального джерела). Це пояснюється тренуванням у сфері саморефлексії та контролю емоцій. Для професії консультанта це позитивний показник, оскільки він знижує ризик викривлення сприйняття клієнта.

Проекція ($t = 2,673$; $p \leq 0,01$). Психологи-консультанти МАРО демонструють значно нижчі показники проекції. Це підтверджує гіпотезу, що фахівці рідше приписують клієнту власні неприйнятні риси чи проблеми. Менш виражений рівень проекції зменшує ризик того, що консультант буде «бачити» у клієнті власні труднощі, замість того щоб розуміти його індивідуальність.

Далі було визначено зв'язок показників за факторами Кеттелла та шкалами Плутчика зі стажем роботи консультанта. Аналіз взаємозв'язку особистісних особливостей психолога та механізмів психологічного захисту зі стажем роботи консультанта дав такі результати. Чим менший стаж роботи, тим більш конкретно мислить консультант (В), тим більше він консервативний, більш схильний сумніватися у нових ідеях, заперечує необхідність змін, більш обережний і схильний до компромісів (Q1), більш свідомий, більше контролює себе, більш дисциплінований, точний у виконанні соціальних вимог, більше дбає про репутацію, сильніше слідує «Я-образу», суворіше контролює свої емоції та поведінку (Q3), більш схильний до підпорядкування, залежний і пасивний, більше потребує підтримки та орієнтує свою поведінку на людей, які таку підтримку надають (F4).

Аналіз отриманих даних дає змогу зробити висновок, що психологи-консультанти МАРО менше покладаються на примітивні захисні механізми як: витіснення, заміщення, проекцію. Це можна пояснити необхідністю постійної рефлексії та усвідомлення власних процесів у професійній діяльності. Низькі значення цих механізмів є показником більшої відкритості до власних переживань та меншої схильності до викривлення образу клієнта.

Загалом, результати підтверджують, що високий рівень проекції у консультанта є фактором ризику утрудненого консультативного взаємодії, тоді як нижчі показники свідчать про більш адаптивну захисну структуру особистості. Консультант із невеликим стажем роботи більше прагне відповідати образу професіонала та орієнтується на думку колег. Психолог із більшим досвідом орієнтується у роботі на внутрішній мотив і мотив самоповаги і менше на мотив змагальний.

Список використаної літератури

1. Freud S. The Ego and the Id. London: Hogarth Press, 1923. 72 p.
2. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defense. New York: International Universities Press, 1936. 239 p.
3. Klein M. Notes on Some Schizoid Mechanisms. International Journal of Psycho-Analysis, 1946. 27 p.
4. Erikson E. Childhood and Society. New York: Norton, 1950. 445 p.
5. Horney K. Our Inner Conflicts. New York: Norton, 1945. 256 p.
6. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A Structural Theory of Ego Defenses and Emotions. New York: Academic Press, 1979. 214 p.

Антонова В. О.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Науковий керівник: Меленчук Н. І.

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувачка кафедри педагогіки та психології,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХИСТИ ТА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Сучасне суспільство, зокрема українське, перебуває в умовах глибокої соціальної та економічної нестабільності, воєнних дій і глобальних криз, що створює потужний стресовий фон і збільшує кількість психотравмувальних подій у житті людей. У таких умовах особистість змушена активізувати внутрішні ресурси для збереження психічної рівноваги та ефективного функціонування. Психологічні механізми захисту та тривожність виступають важливими інструментами адаптації, дозволяючи людині мінімізувати вплив деструктивних емоцій, регулювати поведінку та зберігати цілісність Я-концепції.

Особливе значення ця тема має в умовах війни в Україні, коли значна частина населення, включно зі студентською молоддю та внутрішньо переміщеними особами, перебуває під впливом хронічного стресу та високої невизначеності.

Метою даної статті є аналіз типів психологічного захисту та визначення ролі тривожності як механізмів адаптації особистості в умовах життєвої кризи.

В умовах життєвої кризи особистість змушена задіювати різноманітні внутрішні психологічні ресурси, щоб відновити внутрішню рівновагу та зберегти ефективне функціонування. У наукових дослідженнях виокремлюють три ключові групи механізмів адаптації: копінг-стратегії, психологічні захисти та регуляцію емоцій [5, с. 25-27]. Психологічний захист, на відміну від копіngu,

діє переважно на несвідомому рівні, трансформуючи або блокуючи емоційно надмірні та важкі для сприйняття переживання. Копінг, у свою чергу, є свідомою та цілеспрямованою реакцією, що спрямована на вирішення проблеми або зменшення емоційного напруження. Важливим елементом цього процесу виступає тривожність, яка слугує своєрідним сигналом небезпеки та каталізатором активації як захисних, так і копінг-механізмів.

Тривожність, у класичному розумінні, розглядається як емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеності або передбачуваної загрози, стимулюючи мобілізацію внутрішніх ресурсів. Якщо її рівень помірний, вона виконує адаптивну роль, допомагаючи вчасно реагувати на потенційно небезпечні обставини та підвищуючи активність. Проте надмірна інтенсивність тривожності може спотворювати сприйняття реальності, знижувати здатність до адекватного аналізу подій, посилювати імпульсивні реакції та активізувати менш ефективні або примітивні форми захисту, такі як заперечення, проєкція чи витіснення.

Виділяють такі основні типи психологічних:

- Перешкоджаючи усвідомленню (витіснення, заперечення) – знижують інтенсивність тривоги, але можуть призводити до втрати контакту з реальністю.
- Фіксація емоційного переживання – блокування змін, збереження емоцій у стабільному стані.
- Знецінювання – редукція значущості об'єкта чи події, що викликає тривогу.
- Концептуалізація – створення стійких когнітивних схем для інтерпретації загрозливих подій.

У сучасній психології часто застосовують класифікацію за рівнем зрілості:

- Зрілі (гумор, сублімація, альтруїзм).
- Невротичні (раціоналізація, інтелектуалізація, компенсація).
- Примітивні (проєкція, заперечення, регресія) [2].

Аналіз сучасних досліджень підтверджує, що вибір психологічних захистів значною мірою зумовлений рівнем особистісної тривожності. Як показала Т. М. Рушинець, стратегія психологічного захисту у кризових умовах залежить не лише від тривожності, а й від рівня емоційного інтелекту, локусу контролю та нейротизму: високий емоційний інтелект і внутрішній локус сприяють використанню більш адаптивних захистів, тоді як високий нейротизм та зовнішній локус пов'язані з перевагою примітивних механізмів [6].

Українські дослідження підкреслюють важливість соціального та регіонального контексту в цих процесах. Іщук та Лукасевич вивчали соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб, виокремивши їхній адаптивний потенціал і типові поведінкові стратегії [1, с. 54-55]. Таранцов, Гребенюк і Валика встановили зв'язок між реактивною та особистісною тривожністю у ВПО й успішністю їхньої адаптації, запропонувавши комплекс психологічної підтримки для інтеграції [7, с. 92-94].

Перепелиця та Опанасюк показали, що психотравма істотно впливає на адаптаційні можливості внутрішньо переміщених осіб, формуючи потребу в додаткових ресурсах для подолання викликів [4, с. 149].

Власне емпіричне дослідження «Психологічне благополуччя як чинник резильєнтності» підтвердило, що внутрішні ресурси особистості – самоприйняття, автономія, наявність цілей у житті та емоційний баланс – значно впливають на вибір захисних стратегій. Висока резильєнтність асоціюється з перевагою зрілих захистів і конструктивних копінг-стратегій навіть за умов кризи, тоді як низька резильєнтність корелює з емоційною вразливістю та переважанням примітивних форм захисту [3].

Отримані дані свідчать, що психологічні захисти та тривожність тісно взаємопов'язані й разом забезпечують підтримку психічної стабільності в умовах життєвих викликів. Помірний рівень тривожності може мати адаптивний ефект, тоді як надмірний рівень сприяє використанню менш ефективних стратегій. Типи захисту залежать від індивідуального рівня тривожності, а психологічне благополуччя та резильєнтність виступають ключовими

чинниками, що підвищують здатність особистості до ефективної адаптації. Результати досліджень у вітчизняному контексті, зокрема серед студентів і внутрішньо переміщених осіб, підкреслюють необхідність цілеспрямованих програм психологічної підтримки, які б розвивали адаптивні стратегії подолання та знижували дезадаптивні прояви тривожності.

Список використаної літератури

1. Іщук О., Лукасевич О. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. *Журнал сучасної психології*. 2019. № 1. С. 53–59.
2. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Копінг-поведінка та механізми психологічного захисту. 2023.
3. Меленчук Н. І., Дедюліна О. В. Психологічне благополуччя як чинник резильєнтності. 2023.
4. Перепелиця А., Опанасюк О. Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб. *Слобожанський науковий вісник*. Серія : Психологія. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 1. С. 148–151.
5. Мотков С. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 2. С. 22–36.
6. Рушинець Т. М. Особливості психологічного захисту особистості в кризових ситуаціях : кваліфікаційна робота / наук. кер. О. Б. Готра ; Міністерство фінансів України, Державний податковий університет, Факультет соціально-гуманітарних технологій спорту та реабілітації, Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін. Ірпінь, 2025. 97 с.
7. Таранцов Є. Ю., Гребенюк Д. І., Валика Н. В. Психологічні особливості адаптації та інтеграції в громади внутрішньо переміщених осіб. *Journal of Psychology Research*. 2024. Т. 30, № 13. С. 90–100.

Babchuk M.

Doctor of Philosophy (PHD) in Psychology,

Lecturer at the Department of

Language and Psychological and

Pedagogical Training of the

Odesa National Economic University

PERSONALITY RESILIENCE AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

In the context of global social transformations, armed conflicts, economic crises, and the growing instability of modern life, the study of personality resilience has become one of the central issues of contemporary psychology. Researchers increasingly regard resilience not merely as an individual trait but as a complex, multidimensional psychological phenomenon that ensures an individual's ability to withstand stressful situations, adapt to changing conditions, and maintain effective functioning under the influence of adverse external and internal factors.

In scholarly discourse, resilience is conceptualized as the capacity of the personality to mobilize internal and external resources in order to overcome challenges and preserve psychological stability. It is understood as a dynamic process that develops throughout life and is influenced by biological, psychological, and socio-cultural determinants. According to A. Antonovsky's concept of the *sense of coherence* [3], resilience reflects a person's ability to perceive life as comprehensible, manageable, and meaningful, which becomes a key factor in coping with stress. M. Rutter [4] emphasizes that resilience is not innate but formed through interaction with the environment, through the accumulation of positive experiences, and through overcoming difficulties that strengthen personality structures.

Ukrainian scholars also make a significant contribution to the study of resilience. For example, O. Kokun [1] considers psychological resilience as a central resource of personality self-realization, closely linked to stress resistance and the capacity for professional growth, particularly in extreme conditions. T. Tytarenko [2] interprets

resilience through the prism of life-meaning orientations, arguing that the ability to find meaning in traumatic or crisis situations becomes the foundation of psychological survival and further development.

As contemporary researchers note, resilience integrates cognitive, emotional, volitional, and behavioral components [5]. The cognitive dimension involves the ability to realistically assess one's own capabilities and external circumstances, to flexibly reconstruct goals, and to generate constructive strategies. The emotional component manifests in the capacity for emotional regulation, optimism, and the ability to maintain a positive outlook in crisis situations. The volitional dimension reflects persistence, determination, and self-control, while the behavioral component is expressed in proactive coping, problem-solving skills, and readiness to seek social support.

International studies demonstrate that personality resilience is closely connected to mental health, professional success, and social well-being. For example, research by M. Ungar [6] highlights the ecological model of resilience, where both individual traits and environmental factors family, community, and cultural context play a decisive role. Recent findings in positive psychology [7] emphasize that resilience is strongly related to personal resources such as self-efficacy, hope, gratitude, and the ability to find meaning even in traumatic experiences. Moreover, resilience is increasingly seen not only as resistance to stress but also as the capacity for post-traumatic growth, which involves qualitative changes in values, attitudes, and life strategies following crises.

Taking these perspectives into account, personality resilience should be considered a systemic psychological phenomenon that ensures the individual's stability, flexibility, and capacity for self-realization in an unpredictable world. It is both a protective mechanism against psychological disintegration and a developmental resource that promotes growth, maturity, and constructive social interaction. For applied psychology, this means that the development of resilience must become a priority in educational, organizational, and clinical practices. Psychological support programs should focus on strengthening emotional regulation, cognitive flexibility, and social support networks as core elements of resilience.

Ultimately, resilience represents a fundamental psychological construct that integrates stability with adaptability, endurance with transformation. In the conditions of contemporary global challenges and especially within the Ukrainian context marked by war and social upheaval resilience is not only a personal advantage but also a key social resource, contributing to the sustainability and well-being of communities and societies at large.

The analysis of personality resilience as a psychological phenomenon makes it possible to view it not only as an individual adaptive resource but also as a fundamental determinant of professional development and professional becoming. Resilience ensures that a specialist is able to preserve psychological stability, mobilize internal and external resources, and constructively respond to stressors and challenges inherent in professional activity. It acts as a dynamic foundation for coping with uncertainty, preventing professional burnout, and supporting long-term motivation for self-realization.

In the process of professional becoming, resilience plays several key functions. First, it serves a protective function, buffering the negative impact of stress and critical incidents that inevitably accompany professional practice, especially in high-risk professions such as law enforcement, military service, medicine, and education. Second, it performs a developmental function, fostering the acquisition of new competencies, strengthening self-efficacy, and promoting post-traumatic growth, which transforms professional crises into opportunities for personal and career advancement. Third, it has a value-regulatory function, as resilience is closely tied to life-meaning orientations, responsibility, and ethical decision-making, which guide professional behavior and help maintain alignment between personal values and professional duties.

Thus, personality resilience and professional development should be considered interdependent and mutually reinforcing processes. Resilience provides psychological readiness for continuous learning, adaptation, and innovation, while professional becoming creates conditions for the further cultivation of resilience through experience, reflection, and value formation. For applied psychology, this implies that

the development of resilience must become a key component of professional training, continuing education, and psychological support systems.

Accordingly, the integration of resilience training into professional education and career development strategies is not only a guarantee of individual success but also a necessary condition for the effectiveness, stability, and ethical orientation of professional communities. In the modern Ukrainian context, marked by social and military challenges, the cultivation of resilience should be seen as a strategic resource that ensures both personal well-being and sustainable professional growth.

References

1. Кокурн О. М. *Психологія професійного становлення сучасного фахівця*. К.: Наукова думка, 2012. 256 с.
2. Титаренко Т. М. *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб.* К.: Марич, 2009. 105 с.
3. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass. 218 p.
4. Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344.
5. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
6. Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.
7. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press. 368 p.

Babchuk O.

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor,

Head of the Department of Psychology and Pedagogy

Odesa State University of Internal Affairs

PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A POLICE OFFICER

Modern socio-economic and political transformations in Ukraine, along with rising public expectations regarding the quality of law enforcement, render the professional development of police officers a central component of contemporary reforms. In scholarly discourse, professional development is conceptualized as a dynamic and ongoing process encompassing the acquisition of knowledge, skills, competencies, and values, and their subsequent integration into professional practice. It is not confined to a single stage of training but represents a continuous, multi-level trajectory that begins in educational institutions, extends throughout an officer's career, and is shaped by practical experience, organizational culture, and personal motivation. Scholars emphasize that such development is influenced not only by formal education but also by informal and non-formal learning, mentoring, and engagement in professional communities. Moreover, the professional growth of police officers is inseparable from adherence to ethical standards, the cultivation of emotional resilience, and the capacity to adapt to rapidly changing social, technological, and security environments. Consequently, the effectiveness of law enforcement is closely tied to the degree to which systems of continuous professional advancement are institutionalized, supported by the state, and internalized by officers as part of their personal responsibility.

As L. Karamushka [2] observes, psychological culture plays a pivotal role in professional development, fostering emotional stability, self-regulation, and the capacity to cope with stress. These qualities are especially critical for police officers, whose work is characterized by high-risk situations, constant interaction with citizens, and the necessity of making swift and responsible decisions. Researchers further argue that the

professional development of a police officer is a multidimensional phenomenon that incorporates professional, psychological, physical, and value-ethical components [1]. Professional development involves mastering up-to-date knowledge in criminal, administrative, and procedural law, criminalistics, tactics, and information technologies. Psychological development presupposes the formation of stress resistance, the development of communication skills, the ability to resolve conflicts, and to work effectively with diverse groups of the population. Physical development ensures readiness to act in extreme situations, requiring endurance, strength, and rapid reaction. Ethical and value-based development demands the cultivation of humanistic attitudes, moral responsibility, and respect for human rights, which constitute essential conditions for building public trust in the police.

Recent international research supports and expands these ideas, pointing to new directions and challenges. For instance, *“The Value of Informal Workplace Learning for Police Education”* [3] examines the role of informal learning in the workplace (e.g., peer interaction, experience sharing, observation), which significantly contributes to officers’ professional formation. The article *“(Non-)Learning to Police: A Framework for Understanding Police Learning”* [4] proposes a model in which learning is recognized not only through official educational programs but also through informal and organizational practices, as well as individual initiative. The study *“The Impact of Police Education on Technological Innovation within Law Enforcement Agencies”* [5] demonstrates that investment in education directly correlates with the ability of the police to implement technological innovations: formal education, specialized training, and continuous learning enhance readiness to apply new technologies in practice. Moreover, *“Study Finds Law Enforcement Leadership Training Program...”* [6] evaluates the impact of leadership training on fostering a mindset oriented toward community service, improving communication skills, and strengthening responsibility and ethical culture. Another recent study, *“The Effectiveness of Procedural Justice Training on Police”* [7], shows that after such training officers better understand and apply fairness principles in their interactions with citizens, thereby fostering trust and reducing social tensions.

Taking these findings into account, the professional development of a police officer should be seen as a multi-factor phenomenon that extends beyond formal education or training. Its essential components include mentoring, informal workplace learning, adaptability to technological changes, ethical education, and the cultivation of leadership and communication skills. For Ukraine, this means that systems of police training should integrate international experience and incorporate elements tested in foreign contexts: raising the level of formal education, implementing courses on procedural justice and ethical conduct, providing communication and community service training, as well as supporting informal and lifelong learning through peer mentoring and knowledge sharing.

Modern reforms should therefore be directed not only toward legislative or methodological changes but also toward cultural transformations within law enforcement agencies, where professional development is perceived as a fundamental competence of every officer rather than an additional requirement. Ultimately, the professional development of a police officer is a systemic, integrative process that combines formal education, practical and informal learning, ethical and psychological dimensions, and technological adaptability. This approach contributes not only to the efficiency of police service but also to the strengthening of public trust in law enforcement, which is of particular importance in the context of Ukraine.

Thus, professional development and psychological support must be regarded as interdependent processes: officers' professional growth cannot be fully realized without systematic psychological provision, while psychological services in law enforcement achieve their maximum effectiveness only when embedded into broader frameworks of continuous professional development. Accordingly, strengthening the system of psychological support within law enforcement agencies is not only a guarantee of officers' professional advancement but also a prerequisite for improving the quality, legitimacy, and effectiveness of policing in a democratic society.

References

1. Бандурка А. М. *Професійна підготовка поліцейських: проблеми та перспективи*. Харків: Право, 2012. 312 с.
2. Карамушка Л. М. *Психологія освітнього менеджменту*. К.: Либідь, 2004. 424 с.
3. Holmgren R. The value of informal workplace learning for police education. *Journal of Workplace Learning*, 2022, 34(7), 593–606.
4. Staller M. S. (Non-)learning to police: A framework for understanding police learning. *Frontiers in Education*, 2022, 7, Article 730789, 1–13.
5. Feng P. The Impact of Police Education on Technological Innovation within Law Enforcement Agencies. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 2024, 8(4), 100–110.
6. The Center for American and International Law. Study Finds Law Enforcement Leadership Training Program Impacts Police Supervisors' Mindsets and Behaviors. *ILEA Report*, 2025, 1–4.
7. Johnson R., Lee A. The effectiveness of procedural justice training on police officers. *Policing: An International Journal*. 2025, 1

Балабанова Л. М.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки і психології,
Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)*

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ВИКЛИКИ ТА НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ

Повномасштабна війна, розв'язана росією проти України, спричинила не лише фізичні втрати, але й масову психічну травматизацію цивільного населення. Мільйони українців стали свідками або жертвами насильства, пережили втрату близьких, змушені були залишити домівки, адаптуватися до нових умов життя. Ці обставини спричинили різке зростання випадків тривожних і депресивних розладів, ПТСР, порушень сну, емоційного вигорання та суїцидальної поведінки. На цьому тлі забезпечення доступної, своєчасної та ефективної підтримки психічного здоров'я населення набуло особливого значення як складова безпечного функціонування держави.

Метою дослідження стало виявлення типологічних особливостей змін психічного здоров'я цивільного населення України в умовах ведення війни та розробки ефективних напрямів його підтримки.

Аналіз даних МОЗ України та досліджень українських науковців таких як Л. Карамушка [1], Т. Титаренко [2], В.Ляшко [3] та інші, дозволив виокремити кілька типових груп змін психічного здоров'я цивільного населення в Україні. Перш за все, це тривожні стани та розлади адаптації, які характеризуються підвищеним рівнем тривоги, панічними атаками, надмірною настороженістю, емоційним напруженням, різними психосоматичними проявами. На другому місці виокремлюються депресивні симптоми, які супроводжуються втратою мотивації, втомою, апатією, почуттям безвиході, суїцидальними думками, зниженням самооцінки. Окремою ланкою висувається постратравматичний стресовий розлад (ПТСР) з його флешбеками, нав'язливими спогадами, нічними жахіттями, з симптомами уникнення, соціальною ізоляцією та емоційним

ступором. Для психічного стану волонтерів, лікарів, освітян дуже характерним є емоційне вигорання, яке супроводжується зниженням емпатії, цинізмом, розчаруванням, втомою співпереживань та психофізичним виснаженням.

Зарубіжний досвід попередніх військових конфліктів в Сирії, Афганістані, Лівані тощо, свідчить про наявність аналогічних психічних наслідків у цивільного населення, коли до 1/5 населення страждало від різних форм ментальних розладів. Для збереження психічного здоров'я населення цих країн були розроблені певні програми. Так, у досвіді Хорватії та Боснії, важливою виявилася роль регіональних центрів психологічної допомоги, мобільних психосоціальних служб, освітніх кампаній. У Лівані значну увагу приділяли інтеграції психічного здоров'я в систему первинної медичної допомоги. Ізраїль має широкий арсенал психосоціальних програм для цивільного населення у кризі: від національних PTSD-клінік до універсальних резильєнтних центрів і доступної онлайн підтримки. Об'єднання академічних установ (TAU), NGO та державних структур дає змогу ефективно реагувати на психічні наслідки війни. Особливий акцент робиться на інтеграції підтримки в громади, культурну адаптацію послуг і надання масштабної, але локально орієнтованої підтримки.

Подібні моделі (гарячі лінії, мобільна когнітивно-поведінкова підтримка, локальні центри для травми та дітей) успішно, згідно з ВООЗ, використовуються в країнах із тривалими конфліктами — Балкани, Сирія, Ліван. Таким чином, міжнародний досвід підтверджує ефективність комплексного, мультидисциплінарного підходу до підтримки ментального здоров'я.

Україна наразі активно впроваджує низку подібних ініціатив (національна програма «Ти як?», розвиток «гарячих ліній», мобільних бригад), проте існує суттєвий дефіцит кадрів, нерівномірний доступ до послуг у регіонах, низький рівень психоемоційної грамотності населення. Вихід бачиться в інформуванні та просвіті населення, навчання їх експрес методам регуляції власних емоційних станів, технікам м'язової релаксації та іншим базовим навичкам психоемоційної підтримки. До такого навчання доцільно залучати волонтерів, вчителів, соцпрацівників для проведення заходів з психоедукації з метою зниження

стигматизації психічних розладів. Розробка простих інструментів самодопомоги (додатки, буклети, інтернет платформи) теж стануть інформаційними помічниками в мінімізації травматичного впливу війни на цивільне населення і в підтримці його резильєнтності. Також, спільні зусилля спрямовані державою та підтримані громадами і місцевими ініціативами по створенню безпечних психосоціальних просторів теж будуть сприяти попередженню травматичного впливу війни, особливо серед вразливих груп цивільного населення.

В цілому, слід зазначити, що психічне здоров'я населення в умовах війни має розглядатися як пріоритет державної політики та безпеки. В цьому напрямі в Україні вже реалізуються важливі ініціативи, проте потребується масштабування програм, розвиток кадрового потенціалу та інформаційної політики в галузі психічного здоров'я.

Список використаної літератури

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

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

3. Ляшко В. Вплив війни на психічне здоров'я колосальний. URL:<https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktorlyashko> (Дата звернення: 01.10.2023 р.).

Баламутов М. Ю.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Національний університет охорони здоров'я України

імені П.Л. Шупика (м. Київ)

*Науковий керівник: **Блінов О. А.***

доктор психологічних наук, професор

професор кафедри педагогіки, психології,

медичного та фармацевтичного права,

Національний університет охорони здоров'я України

імені П.Л. Шупика (м. Київ)

ДЕФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УНАСЛІДОК ВПЛИВУ БОЙОВОГО СТРЕСУ

Сучасна історія України позначена війною та її наслідками. Збройна агресія Росії й запровадження воєнного стану стали серйозним випробуванням для кожного українця. Постійні повітряні тривоги, загроза обстрілів, тривога за рідних і вимушене залишення домівок суттєво погіршують психологічний стан населення. За таких умов особливої актуальності набуває дослідження впливу війни на психіку, зокрема явища бойового стресу, що є ключовим напрямом військової психології [4, с. 203-209].

Аналіз досліджень показує, що тема бойового стресу все ще залишається недостатньо опрацьованою. Більшість наукових праць зосереджується переважно на окремих клініко-патологічних аспектах його впливу на психіку військових. Цю проблему у своїх роботах розглядали українські науковці, зокрема О. А. Блінов, К. О. Кравченко, О. Лящ, І. І. Приходько, Є. В. Пузирьов, В. І. Степанченко, С. Г. Сукіасян.

Актуальність дослідження бойового стресу зумовлена значними психоемоційними навантаженнями, характерними для сучасних воєнних конфліктів, що відбуваються в умовах інформаційного тиску, загрози для цивільного населення та складних моральних виборів [1]. Додатковим чинником

є зростання кількості випадків посттравматичних стресових розладів, що яскраво проявляється у досвіді війни в Україні та свідчить про потребу у тривалій психологічній підтримці військовослужбовців. Важливим аспектом також виступає необхідність розвитку стресостійкості військових, яка розглядається як невід'ємний складник сучасної підготовки збройних сил.

Метою статті є представлення результатів теоретико-емпіричного дослідження особистісної деформації військовослужбовців під впливом бойового стресу.

Основні завдання полягали в емпіричній діагностиці особистісних характеристик військових, які зазнали впливу стресових факторів, а також у виявленні кореляційних зв'язків між отриманими показниками. Для дослідження була сформована вибірка з 30 чинних військовослужбовців, тоді як для збору даних було використано Опитувальник бойового стресу О. А. Блінова (ОБСБ) [2], Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) [3], авторську анкету (біографічні відомості, чинники особистісної деформації, стилі поведінки), методику 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла (16-ФО-187-А) та тест Леонгарда-Шмішека.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні специфіки деформації особистості військовослужбовців під впливом тривалого бойового стресу в умовах сучасного збройного конфлікту в Україні. Також було встановлено взаємозв'язок між рівнем бойового стресу та специфікою особистісних змін, що відкриває нові перспективи для прогнозування психологічних ризиків та створення науково обґрунтованих стратегій психологічної підтримки. Для підтвердження цих зв'язків було проведено кореляційний аналіз Пірсона, який дозволив оцінити взаємозалежності між рівнем бойового стресу, посттравматичними симптомами та особистісними характеристиками військовослужбовців.

Кореляційний аналіз Пірсона показав, що сумарний бал за ОС ПТСР позитивно корелює з усіма субшкалами ОБСБ. Найсильніший зв'язок спостерігався із субшкалою «Гострі стресові та посттравматичні реакції»

(ГСР/ПТСР, $r = 0,72$, $p < 0,01$), прямим емоційним впливом стресу на особистість (ФБЕВ, $r = 0,66$, $p < 0,01$) та опосередкованим впливом стресу через фізіологічний стан і загальний емоційний стан (ФОЕВ, $r = 0,54$, $p < 0,05$). Ресурсний блок ОБСБ, що оцінює здатність долати стрес на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях, негативно корелює з ОС ПТСР ($r = -0,45$, $p < 0,05$), підкреслюючи захисну роль внутрішніх ресурсів.

Аналіз особистісних факторів за методикою 16-Факторного опитувальника Кетела (16-ФО) показав, що тривожність (О, $r = 0,59$, $p < 0,01$), емоційна нестійкість (С, $r = 0,61$, $p < 0,01$) та напруженість (Q4, $r = 0,57$, $p < 0,01$) позитивно корелюють із ОС ПТСР, тоді як самоконтроль (Q3, $r = -0,48$, $p < 0,05$) та сміливість (Н, $r = -0,05$) корелюють негативно, виступаючи факторами психологічної стійкості. Підозрілість (L, $r = 0,46$, $p < 0,05$) демонструє помірну позитивну кореляцію.

Акцентуації характеру за тестом Леонгарда-Шмішека показали, що тривожний, дистимічний, емотивний та збудливий типи позитивно корелюють із ОС ПТСР та субшкалами ОБСБ ($r \approx 0,40-0,59$, $p < 0,05-0,01$), тоді як гіпертимний і педантичний типи демонструють слабкі або негативні зв'язки, що вказує на їхню стійкість.

Авторська анкета «Деформація особистості військовослужбовця» показала, що інтегральний індекс деформації поведінки (ІДП) та окремі шкали – агресивність, емоційна нестабільність, соціальна ізоляція, уникання проблем і адиктивна поведінка – позитивно корелюють із ОС ПТСР ($r \approx 0,52-0,61$, $p < 0,01$) та субшкалами ОБСБ, особливо прямим емоційним впливом (ФБЕВ, $r \approx 0,50-0,57$, $p < 0,01$) та опосередкованим впливом (ФОЕВ, $r \approx 0,44-0,54$, $p < 0,05$). Наявність внутрішніх ресурсів (субшкала 2 ОБСБ) та високий самоконтроль (Q3) негативно корелюють з ІДП та проявами агресивності й емоційної нестабільності ($r \approx -0,36- -0,45$, $p < 0,05$). Акцентуації тривожного, дистимічного, емотивного та збудливого типів позитивно корелюють із ІДП ($r \approx 0,42-0,55$, $p < 0,01$), тоді як гіпертимний і педантичний типи демонструють слабкі або негативні зв'язки.

Отже, формування деформації особистості військовослужбовців

визначається одночасно рівнем бойового стресу, наявністю посттравматичних симптомів, особистісними рисами за 16-ФО та типологією акцентуацій характеру. Висока тривожність, емоційна нестійкість, напруженість та певні акцентуації характеру підвищують ризик деформації, тоді як внутрішні ресурси, самоконтроль і стійкі типи особистості (гіпертимний і педантичний) пом'якшують її прояви.

Список використаної літератури

1. Блінов О. А. Особливості мотивації та переживань учасників бойових дій. Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 29 вересня 2017 р.). Харків : Національна академія НГУ, 2017. С. 84- 88.
2. Блінов О. А. Опитувальник бойового стресу Блінова О. А. (ОБСБ). Психологічний часопис : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка. Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. № 5 (9). Вип. 9. С. 32-43. URL : <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/10/2> (дата звернення: 12.08.2025).
3. Блінов О. А. Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР). Психологічний часопис : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка. Ін-т психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. № 1 (11). Вип. 11. С. 26-37. URL : <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/191/130> (дата звернення: 12.08.2025).
4. Пузирьов Є.В., Ізвєков В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського. Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. Том 34 (72) №1 2023. С. 203 - 209. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/33.pdf

Бардіна Н. В.

*доктор філологічних наук, професор,
професор кафедри іноземних мов професійного спілкування,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

ШВИДКА РЕФЛЕКСІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабна війна створює безпрецедентні виклики для психіки людини. Умови постійної небезпеки, швидкоплинність ситуацій, втрати й травматичні події радикально змінюють межі та конфігурацію психологічного простору особистості. Людина постає перед необхідністю миттєво реагувати на загрози, приймати складні рішення та зберігати при цьому цілісність внутрішнього світу. В цих обставинах одним з ключових механізмів стає, на нашу думку, швидка рефлексія – миттєва когнітивно-емоційна відповідь, що поєднує оцінку ситуації, усвідомлення власного стану з подальшою мобілізацією адаптивних ресурсів.

Мета статті – розкрити сутність і системні зв'язки поняття швидкої рефлексії у психології, окреслити значущість цього феномену в умовах війни як ресурсу збереження психологічного простору особистості.

Поняття швидкої рефлексії (fast reflection) вперше було окреслено американсько-радянським психологом і кібернетиком В. Лефевром [3]. Під швидкою рефлексією він розумів автоматичний, миттєвий, не контрольований свідомістю процес створення образів себе та інших, що призводить до швидкої реакції або вчинків за знайомими схемами, а не за свідомим аналізом ситуації [8]. Швидка рефлексія протиставляється рефлексії звичайній (рефлексії-самоаналізу), перш за все, своєю автоматичністю, відсутністю прямого свідомого контролю, а також тим, що вона спрямована не на самооцінку, планування та розвиток, як звичайна рефлексія, а на миттєве формування певних уявлень про ситуацію і відповідну дію, що конче потрібно у кризових, екстремальних умовах. Ключовими характеристиками швидкої рефлексії, таким

чином, є автоматизм, несвідомість, генерація образів, реактивність, використання уже існуючим у суб'єкта правилам та схемам поведінки.

У когнітивній психології існують концепції, у чомусь близькі до поняття швидкої рефлексії. Це, перш за все, класична модель подолання стресу (coping) Р. Лазаруса та С. Фокман, в якій описується первинна і вторинна оцінку загрози та ресурси людини [4], концепція оцінювальних процесів (appraisal theory), розроблена у працях К. Шерера та його колег [10], де підкреслюється миттєвий характер когнітивної оцінки подій та її вплив на емоційну реакцію. Особливий інтерес викликають міждисциплінарні підходи до стресостійкості (resilience), зокрема роботи С. Саутвіка та його колег [11], де стресостійкість визначається як динамічна здатність адаптуватися й відновлювати психологічну рівновагу в умовах криз. У дуальних моделях мислення розрізняють мислення швидке і повільне. Одна з перших таких моделей належить Джонатану Евансу і Пітеру Вотсону [6]. Ця теорія пізніше вплинула на Даніеля Канемана, який у своїй книзі «Thinking, Fast and Slow» [7] описує дві системи мислення: System 1 (швидке, автоматичне, інтуїтивне мислення) System 2 (мислення повільне, аналітичне, контрольоване). Саме швидкість включення System 1 релевантна для концепту «швидка рефлексія».

Але незважаючи на певну близькість інших теорій, концепція «fast reflection» завоювала багато прихильників у зарубіжній психології, завдяки своїй кібернетичної чіткості, безумовній оригінальності (традиційне поняття мислення практично елімінується) і прикладній спрямованості [12].

В українській психології ідея швидкої рефлексії ще не отримала достатнього теоретичного осмислення та експериментальної розробки. Так, в оглядовій статті Л. А. Подкоритової шляхом аналізу наукових джерел виявлено, різноманітні види рефлексії, що представлені як окремо (саногенна рефлексія, духовна рефлексія, екзистенціальна рефлексія, методична рефлексія, педагогічна рефлексія тощо), так і у вигляді класифікацій і структур: комунікативна, позитивна і негативна; ситуативна, ретроспективна та перспективна; групова; патріотична; особистісна; міжперсональна; методологічна; інтелектуальна тощо.

Запропоновано критерії для класифікації рефлексії: характеристики емоційних переживань, що супроводжують цілеспрямовані роздуми людини; часовий принцип; об'єкт рефлексії; зміст рефлексії; професійна діяльність, у контексті якої відбувається рефлексія. Але сутнісні форми (звичайна та швидка) самої рефлексії навіть не згадано [5].

Феномен швидкої рефлексії спостерігається у різних ситуаціях війни. Так, у бойових умовах військовослужбовці змушені здійснювати блискавичну оцінку ситуації, поєднуючи автоматизовані дії з миттєвим осмисленням власних рішень. Швидка рефлексія тут є не лише когнітивним, а й життєво необхідним механізмом. Діяльність волонтерів у кризових умовах характеризується постійним перемиканням між завданнями. Їхня швидка рефлексія забезпечує ефективне прийняття рішень, збереження мотивації та емоційну стійкість. Для переселенців та цивільного населення швидка рефлексія полягає у прийнятті нової реальності, швидкій адаптації до змін та водночас збереженні внутрішньої цілісності й національної ідентичності.

Робота з психологами в цих ситуаціях конче потрібна. Треба зауважити, що не всі люди здатні до швидкої рефлексії: тут треба звертати увагу на систему фізіологічних, соціальних, когнітивних [9] і, як показали проведені нами зіставні психолінгвістичні експерименти з представниками різних етноментальностей і мешканцями різних регіонів України [1; 2], етнокультурних чинників.

Висновки. Швидка рефлексія є універсальним механізмом адаптації особистості в умовах війни. Вона інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові процеси, сприяючи збереженню психологічного простору особистості. У воєнний час, у кризових умовах швидка рефлексія виконує функцію захисту від дезінтеграції особистості, підвищує рівень стресостійкості та підтримує соціальну взаємодію. Подальше комплексне дослідження феномена швидкої рефлексії можуть стати основою для розробки програм психологічної підтримки військових, волонтерів та цивільного населення.

Список використаної літератури

1. Бардіна Н. В., Ковалевська Т. Ю. Взаємодія категорій “властивість” і “відношення” в системі української лінгвоментальності. *Мовознавство. Доповіді та повідомлення на IV Міжнародному конгресі україністів*. Київ: Пульсари, 2002. С. 163-169.
2. Бардіна Н. В., Колесник В. О. Конфігуративно-енергетична модель мови як основа зіставних досліджень: Доповідь до XII Міжнародного конгресу славістів (Краків, 27 серпня – 2 вересня 1998 року). Одеса, 20 с.
3. Клімов Є. А. Психологія праці, інженерна психологія та ергономіка [Електронне джерело] <https://stud.com.ua/28020/psihologiya/>
4. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка та подолання. Київ: Основи, 1994. 460 с.
5. Подкоритова Л. О. Визначення видів рефлексії у наукових джерелах. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огінки, Інститут психології імені Е. С. Костюка НАПН України, 2017, вип.. 37. <https://journals.urau.ua/>
6. Evans J. St B. T., Wason P. C. Dual processes in reasoning? *Cognition*. January, 1974.
7. Kahneman D. Thinking, fast and slow. New York: Farrar, Straus and Girous, 2011. 499 p.
8. Lefebvre V. A. The structure of human reflexion. *The structure of human reflexion: the reflexional psychology of Vladimir Lefebvre*. Wheeler. H. (Ed.). New York: Lang, 1990.
9. Schön D. Education the Reflective Practitioner. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 374 p.
10. Sherer K. R., Schorr A., Johnstone T. Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research. Oxford: Oxford University Press, 2001. 528 p.
11. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press, 2018. 333 p.
12. Wheeler H. (Ed.). The structure of human reflexion: the reflexional psychology of Vladimir Lefebvre. New York: Lang, 1990.

Барко В. В.

доктор психологічних наук,

старший дослідник, доцент

доцент кафедри психології та педагогіки,

Національна академія Національної Гвардії України (м. Київ)

Барко В. І.

доктор психологічних наук, професор,

головний науковий співробітник науково-дослідної

лабораторії морально-психологічного супроводження

службово-бойової діяльності Національної гвардії України

навчально-наукового інституту роботи з персоналом,

Національна академія Національної гвардії України (м. Київ)

ПЕРЕВІРКА ВАЛІДНОСТІ МЕТОДУ ПОРТРЕТНИХ ВИБОРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ОБСТЕЖЕННЯ РЕСПОНДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ПОЛІГРАФУ

Проективні психодіагностичні методи є важливим засобом методичного забезпечення діяльності практичних психологів сектору безпеки й оборони нашої держави. Особливе місце серед них посідає «Метод портретних виборів» Л. Сонді (МПВ), проте психологами він застосовується недостатньо через відсутність чітких даних щодо його валідності.

Дана стаття присвячена перевірці валідності МПВ шляхом порівняння результатів традиційного тестування респондентів з результатами їх психофізіологічного обстеження із застосуванням комп'ютерного поліграфа. Дослідження проводилось у 2024 році, вибірка становила 70 працівників системи МВС України (науковці і науково-педагогічний склад) віком від 24 до 42 років, 35 осіб становили жінки.

На першому етапі дослідження з метою визначення імпульсивних уподобань респондентів проводилось їх бланкове психодіагностичне опитування за допомогою МПВ, на другому етапі здійснювалось обстеження цієї ж вибірки

працівників із одночасним застосуванням МПВ і фіксацією психофізіологічних реакцій за допомогою сертифікованого вітчизняного комп'ютерного поліграфа «Рубікон».

На основі кореляційного аналізу результатів обстежень встановлено, що кількість виборів певного портрету тісно пов'язана зі значенням психофізіологічних реакцій респондента. Підмічено закономірність, згідно з якою кількість бланкових виборів обстежуваного позитивно корелює з величиною психофізіологічних реакції, отриманих за допомогою поліграфа. Подібна закономірність простежувалась у переважній більшості обстежених (близько 80%), значення коефіцієнтів кореляції між кількістю виборів і величиною психофізіологічної реакції фіксувались в інтервалі від 0,69 до 0,82 (середнє значення становить 0,77).

Дуже сильні психофізіологічні реакції найчастіше супроводжували варіанти повного вибору (у 78% обстежених), рідше вони супроводжували варіанти середнього вибору (у 6%) і зовсім були не пов'язані з варіантами нульового вибору. Сильні реакції переважно супроводжували варіанти середнього вибору (їх зафіксовано у 70% респондентів), іноді вони супроводжували повний і нульові вибори (5% і 2% відповідно). Слабкі реакції найчастіше виникали при нульових варіантах вибору (у 68% респондентів), іноді вони виникали при середніх (6%) і зовсім відсутні при повних виборах.

Отже, найбільший емоційний стрес у респондентів виникав в разі відображення в портреті актуальної і нереалізованої для респондента потреби; середній рівень стресу пов'язаний з «нормальним» для психіки обстежуваного представленням потреби в портреті, і найменший рівень стресу фіксувався в разі відображення в портреті вже реалізованої і неактуальної для індивіда потреби.

Таким чином, проведено уточнення валідності МПВ методом порівняння результатів традиційного бланкового тестування респондентів за методом МПВ з результатами їх психофізіологічного обстеження із застосуванням комп'ютерного поліграфа. Отримала підтвердження гіпотеза, згідно з якою пред'явлення портретів МПВ викликає у респондентів емоційну

психофізіологічну реакцію, яку можливо зафіксувати, причому характер цієї реакції залежить від того, наскільки виражене в прихованому вигляді зображенні потреба (ваблення, потяг) є актуальною для особи обстежуваного. Показники вираженості психофізіологічних реакцій, які виникали при пред'явленні портретів, позитивно корелювали з результатами бланкового обстеження тих самих респондентів з використанням МПВ. На основі аналізу коефіцієнтів кореляцій уточнено показники валідності Методу портретних виборів; значення коефіцієнтів кореляції між кількістю виборів портрету певної серії і величиною психофізіологічної реакції становили від 0,69 до 0,82; середнє значення коефіцієнту кореляції становить 0,77. Це значення можна вважати показником конкурентної валідності тесту МПВ (за критерієм сили психофізіологічних реакцій), воно відповідає прийнятим в психодіагностичній науці вимогам і узгоджується з результатами досліджень інших науковців.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що запропонований авторами підхід до валідизації проєктивних психологічних тестів може надалі використовуватись. Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у пошуку методології і методики визначення валідності інших психодіагностичних методик на основі пошуку об'єктивних критеріїв для їх порівняння з отриманими при психологічному тестуванні результатами.

Список використаної літератури

1. Барко, В. В. (2024). Методи дослідження індивідуально-особистісних властивостей працівників Національної поліції України : монографія. Харків : Факт. 380 с.
2. Барко, В.В, Барко, В.І., Мойсєєва, О.Є. (2022). Визначення рівня психологічної готовності поліцейських до службової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*, 4 (68), 5-23. DOI: 10.33099/2617-6858-22-68-4-16-28.URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/258527/258992>
3. Використання адаптованих зарубіжних психодіагностичних методик у Національній поліції України: психологічний практикум (2022). / В. В. Барко,

В. І. Барко, В. П. Остапович; за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. В. О. Криволапчука. Київ : «Видавництво Людмила». URL: https://dndi.mvs.gov.ua/files/pdf/Psykholohichnyy_praktykum.pdf?fbclid=IwAR2ZfRPQ42sr7dAIpu2NEWg7lI0DJ6Tl9k2ofs7zhhe3bA8uQlog4rHtU-0 (дата звернення: 11.05.2023).

4. Барко, В. В., Барко, В. І. (2022). Психологічне вивчення індивідуальних особливостей працівників Національної поліції України з використанням адаптованого зарубіжного психодіагностичного інструментарію : монографія / за заг. ред. д-ра психол. наук, професора О. О. Євдокімової. Харків : Факт. 272 с

5. Барко, В. В., Барко, В. І. (2024). Психологічні особливості застосування поліграфологічних методик запитань порівняння: теорія і практика досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*. Зб-к наук. праць. – К.: НУОУ, Вип. 3 (79). 7-16. DOI: 10.33099/2617-6858–24–79–3–7-16

6. Барко, В. І. (2002). Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект) : монографія. Київ : Ніка-Центр. 448 с.

Безбах А. І.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ РОЗЛУЧЕНИХ ЖІНОК ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

Розлучення є однією з найстресогенніших життєвих подій для жінки, адже супроводжується втратою емоційної, соціальної та здебільшого економічної стабільності. Цей процес часто призводить до значних змін у самооцінці, особистісній ідентичності та життєвих пріоритетах [1, с.45]. За даними Державної служби статистики України, близько 50% шлюбів закінчується розлученням, і значна частина жінок у цей період стикається з кризовими станами, емоційними розладами та соціальною ізоляцією [5, с.61].

Суттєвого значення під час розлучення набуває копінг-поведінка, адже саме вона визначає можливість до ефективного подолання життєвої кризи та відновлення психологічної рівноваги [2, с.106–107].

Метою даної роботи є вивчення психологічних особливостей копінг-поведінки розлучених жінок та розробка практичних рекомендацій щодо психокорекції, спрямованої на відновлення емоційного стану, соціальної інтеграції та самооцінки.

Для початку важливо зазначити, що копінг-поведінка – це механізм подолання стресових ситуацій, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові реакції людини. Вона може бути адаптивною (позитивна переоцінка, планування, активне вирішення проблем) або неадаптивною (уникнення, самозвинувачення, ізоляція, пасивність) [1, с.78–80].

Під час розлучення жінка стикається з різними станами, які характеризуються проявами депресії, підвищеною тривожністю, зниженням самооцінки, втрати відчуття самоцінності та емоційною дезорганізацією. Дослідження вчених показують, що після розлучення, жінки переживають емоційні стани у вигляді почуття провини, образи, страху самотності та

нестабільності майбутнього для себе та дітей. Також вони суттєво знецінюють досвід, який набули у стосунках та проживають розлучення як крах власного життя. [7, с.125; 6, с.106].

Для того, щоб жінка змогла більш м'яко адаптуватись до нового етапу власного життя, важливою є соціальна підтримка від родини, друзів, колег та професійних психологів. За даними досліджень, соціальна підтримка сприяє вибору більш конструктивних копінг-стратегій та швидшому відновленню емоційної стабільності [4, с.748]. Відсутність підтримки або негативне ставлення оточення можуть посилювати відчуття ізоляції та формувати деструктивні моделі поведінки [2, с.108]. Жінки з розвиненою мережею підтримки частіше обирають конструктивні копінг-стратегії, відновлюють впевненість у собі та формують позитивну самооцінку [4, с.750]. Під надання соціальної підтримки, для близького оточення жінки важливо: створювати безпечний простір, надавати можливість для вираження різних емоцій та прийняття їх, надавати допомогу у вирішенні практичних задач, а також бути поряд та не засуджувати.

Якщо у жінки немає належної соціальної підтримки, то ізоляція та постійне переживання минулого досвіду, негативно впливають на самооцінку та формують відчуття емоційної безпорадності [4, с.749]. Саме у цей час жінки, які були у деструктивних стосунках чи страждали від домашнього насильства можуть повернутись до кривдника та знову опинитись у пастці аб'юзу.

Враховуючи те, що розлучення супроводжується гострою стресовою реакцією для психіки, страждає емоційний стан, який характеризується тривожністю, пригніченістю, коливаннями настрою та емоційною нестабільністю. Часто спостерігаються реакції самозвинувачення, образи на колишнього партнера[7, с.127].

У цей час важливо застосувати певні техніки та інструменти для роботи з жінкою, а саме: допомогти переосмислити власний досвід з позитивної точки зору (усвідомити, що розлучення може стати етапом для розвитку можливостей та зростання особистісного потенціалу); надати інструменти для активного планування та постановки короткострокових цілей (пошук роботи, створення

графіку нового життя, реалізація забутих бажань та цілей, навчання та нові заняття) [2, с.110]; надати інструменти для розвитку навичок брати відповідальність за власне життя та розвиток впевненості в собі [6, с.108].

У той же час негативні наслідки матиме відсутність роботи з емоційним станом, що призведе до таких наслідків як: уникнення проблем, емоційна байдужість, западання у стан «жертви», самозвинувачення, залежність від оточення, що загострює стресові реакції [1, с.83].

Психологічна допомога розлученим жінкам має включати різні види:

1. Індивідуальне психологічне консультування – розвиток навичок емоційної регуляції, опрацювання почуття провини та страху, зміцнення самооцінки [1, с.85].

2. Участь у групових тренінгах та заходах – обмін досвідом, формування відчуття «я не одна, мій випадок не унікальний, це не зі мною щось не так» формування мережі нового оточення та соціальних контактів[6, с.111].

3. Арт-терапія та психотерапевтичні техніки – допомога у емоційному вираженні, переживання минулого досвіду та пошук ресурсів, сприяння розвитку саморефлексії та відновленні самоцінності [7, с.130].

4. Когнітивно-поведінкові методи – робота з емоційними блоками, навчання роботи з думками та реакціями на них, подолання негативних переконань[4, с.751].

Отже, комплексний підхід до вивчення копінг-поведінки розлучених жінок у трьох вимірах – емоційному, соціальному та психокорекційному – дозволяє:

- зрозуміти психологічні механізми подолання життєвої кризи;
- створювати ефективні програми підтримки;
- відновлювати самооцінку, ідентичність та життєву рівновагу.

Таким чином, психокорекційна робота є невід’ємною складовою процесу адаптації розлучених жінок і сприяє формуванню стресостійкості та особистісного зростання.

Список використаної літератури

1. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
3. Folkman S., Moskowitz J.T. Coping: Pitfalls and Promise. Annual Review of Psychology, 2004. №55. P. 745–774.
4. Amato P.R. The consequences of divorce for adults and children. Journal of Marriage and Family, 2000, 62(4), 1269–1287.
5. Державна служба статистики України. Статистичний збірник «Сім'я та шлюб в Україні», 2022. Київ, 2022.
6. Трубавіна І.М. Психологічні чинники подолання життєвих криз. Харків: Основа, 2019.
7. Чебикін О.Я. Емоційна регуляція поведінки людини. Одеса: ПНЦ АПН України, 2003.

Безносюк Ю. П.

*викладач кафедри романо-германської філології
та методики викладання іноземних мов,
Міжнародний гуманітарний університет, (м. Одеса)*

Грушецька А. Ю.

*викладач кафедри іноземних мов професійного спілкування,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

ПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна як екстремальний соціокультурний і психологічний контекст радикально змінює функціонування особистості. На тлі постійного стресу, втрати почуття безпеки та стабільності зростає потреба у нових підходах до організації навчального процесу. Особливо це стосується вивчення іноземної мови, яка виступає не лише як засіб комунікації, а й як ресурс психологічної підтримки, ідентифікації, адаптації та особистісного розвитку. Психолінгвістичні чинники відіграють при цьому ключову роль, оскільки пов'язують мовну діяльність із когнітивними та емоційними процесами особистості.

Психолінгвістика як наукова дисципліна досліджує мовлення як складний психічний процес, що реалізується в контексті когнітивної діяльності людини. Вивчення іноземної мови передбачає активне задіяння таких психічних процесів, як увага, пам'ять, мислення, уява та мовленнєве передбачення. Умови війни впливають на всі ці компоненти. Зокрема, тривалий стрес може призводити до порушення короткотривалої пам'яті, фрагментації уваги, когнітивної ригідності, що ускладнює оволодіння новими мовними структурами [1, с. 45–50].

Крім когнітивних, важливими є афективні фактори. Емоційний стан здобувача освіти безпосередньо впливає на ефективність навчання. У період воєнних дій людина часто перебуває у стані хронічної тривоги, емоційного виснаження або апатії. Такі стани блокують мотивацію, знижують здатність до

концентрації уваги, спричиняють труднощі у засвоєнні нової інформації. Особливо це помітно у тих, хто пережив травматичні події: втрату дому, близьких, поранення або вимушену міграцію [2, с. 12–14].

Зафіксовано також феномени афективного мовного блокування, коли здобувачі не можуть продукувати іноземне мовлення через психологічні бар'єри. Це може виявлятися у формі страху зробити помилку, почуття меншовартості, невпевненості в собі. Такі бар'єри значно посилюються в умовах емоційної нестабільності, характерної для ситуації війни.

Дослідження Dewaele та MacIntyre [3, с. 245–250] демонструють, що позитивні емоції у процесі навчання іноземної мови (наприклад, зацікавлення, задоволення від спілкування, відчуття досягнення) істотно підвищують ефективність навчання. Натомість негативні емоції (страх, стрес, нудьга) пригнічують когнітивну активність. Таким чином, в умовах війни критично важливо створювати в навчальному середовищі психологічно безпечну атмосферу, яка сприяє емоційному розвантаженню та підтримці.

Окремої уваги заслуговує трансформація мотиваційної сфери здобувачів освіти. Якщо в умовах миру домінували академічні, кар'єрні чи соціальні мотиви, то в умовах війни все більшої ваги набувають мотиви виживання, комунікації в іншомовному середовищі (зокрема, за кордоном), доступу до міжнародної інформації та підтримки. Знання іноземної мови розглядається як інструмент інтеграції, соціальної мобільності, а іноді – як засіб порятунку [4, с. 48–50].

Ефективна організація навчального процесу в умовах війни вимагає застосування адаптивних педагогічних стратегій. Зокрема, доцільно використовувати елементи емоційно орієнтованого навчання – створення завдань, які не лише розвивають мовні навички, але й допомагають виразити емоції, зняти внутрішню напругу. Це може бути сторітелінг, створення особистих щоденників, драматизація тощо. У таких вправах мова виконує терапевтичну функцію, що є надзвичайно важливим для психологічного благополуччя учасників освітнього процесу.

Також необхідною є індивідуалізація підходів: диференціація завдань відповідно до рівня емоційного стану здобувачів, надання вибору щодо тематики та форм роботи, впровадження гнучких форм зворотного зв'язку. Крім того, важливим є використання технологій колаборативного навчання, які забезпечують ефекти взаємопідтримки, співпраці, соціального залучення. Це дозволяє компенсувати втрати у сфері міжособистісної взаємодії, спричинені воєнною ізоляцією чи евакуацією.

Унікальною особливістю сучасного українського освітнього контексту є формування мовної ідентичності в умовах війни. Вивчення іноземних мов відбувається паралельно з посиленням уваги до рідної мови як символу опору, національного самоусвідомлення. У багатьох здобувачів виникає складна мультилінгвальна ідентичність, що поєднує рідну, іноземну (переважно англійську) та іноді другу рідну мову (наприклад, українсько-російсько-англійське мовне середовище). Це явище описане у працях А. Павленко [5, с. 107–112], яка наголошує, що в умовах травматичного досвіду мовна ідентичність стає засобом самозахисту, трансформації досвіду та пошуку нової ролі у світі.

Таким чином, психолінгвістичні особливості вивчення іноземної мови в умовах війни охоплюють не лише когнітивні й емоційні аспекти, а й питання ідентичності, мотивації та міжособистісної взаємодії. Успішність мовного навчання залежить від здатності освітнього середовища відповідати новим потребам здобувачів: емоційній безпеці, адаптаційній підтримці, когнітивній гнучкості та змістовному зв'язку з реальністю. Відповідно, методики викладання мають бути гнучкими, гуманістичними та психолого орієнтованими.

Список використаної літератури

1. Базилевич В. Д. *Психолінгвістика: Навч. посібник*. К.: Центр учбової літератури, 2016. С. 45–50.
2. Бех І. Д. Особистість у контексті воєнної травми: психолінгвістичні аспекти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 3. С. 12–14.

3. Dewaele, J.-M., MacIntyre, P. D. The two faces of Janus? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 2014, 4(2), 237–274. P. 245–250.
4. Kruk M. Motivation and L2 learning in times of crisis: A study of Ukrainian students. *Journal of Language and Education*, 2022, 8(4), 45–53. P. 48–50.
5. Pavlenko A. *Bilingual selves*. Clevedon: Multilingual Matters, 2006, P. 107–112.

Белека О. О.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Одеський державний університет внутрішніх справ (м. Одеса)*

*Науковий керівник: **Матієнко Т. В.***

*кандидат юридичних наук, доцент,
професор кафедри психології та педагогіки,
Одеський державний університет внутрішніх справ (м. Одеса)*

МОДЕЛІ ВИНИКНЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ СИМПТОМІВ

Поява тілесних симптомів, що не мають очевидного медичного пояснення, привертає увагу дослідників уже протягом тривалого часу. Вони розглядаються як результат складної взаємодії між психологічним станом людини, її емоційними переживаннями, особистісними характеристиками та умовами зовнішнього середовища. Зміни у функціонуванні організму, які виникають під впливом психічних чинників, можуть набувати різноманітних форм — від легкого фізичного дискомфорту до виражених симптомів, що істотно впливають на якість життя.

Наукові спроби пояснити природу таких симптомів зумовили появу різних уявлень про механізми їх виникнення. В основі цих уявлень лежить ідея про тісний взаємозв'язок психіки та тіла, за якого емоційні або ментальні процеси можуть реалізовуватись у фізичних проявах. Часто симптоми вважаються своєрідною мовою тіла, через яку людина несвідомо виражає внутрішню напругу, конфлікти, пригнічені переживання або неможливість адаптації до життєвих обставин. Іноді тіло стає єдиним «носієм» того, що не може бути висловлено словами чи усвідомлено на рівні думок.

Метою даної статті є аналіз основних напрямів наукового осмислення виникнення психосоматичних симптомів, та як сучасна наука прагне поєднати знання про психологію, фізіологію та соціальні чинники у єдине цілісне бачення людини.

Одним із перших науковців, який звернув увагу на цей феномен, був Зигмунд Фройд. На початку XX століття він сформулював уявлення про можливість трансформації «пригнічених емоцій» та психологічних травм у тілесні симптоми шляхом так званої конверсії. Згідно з його теорією, несвідомі психічні конфлікти, не знаходячи виходу в усвідомленій сфері, реалізуються на тілесному рівні у вигляді функціональних розладів. Цей процес згодом був доповнений уявленням про соматичну готовність — особливий фізіологічний стан організму, який визначає «мішеневий орган», через який реалізується емоційне напруження [13, с.54].

Дослідження Ф. Александера стали ключовим етапом у становленні психосоматичної медицини як окремого напрямку. Він стверджував, що симптом є природним фізіологічним супроводом хронічних емоційних станів, а кожне неусвідомлене або невиражене почуття має свій соматичний еквівалент. В основі психосоматичного захворювання лежить інтрапсихічний конфлікт, що супроводжується характерним емоційним переживанням та відповідними фізіологічними реакціями. У своїй класифікації Александр виокремлює три форми психогенних захворювань: істеричні конверсії, вегетативні неврози та власне психосоматичні захворювання. Наприклад, у пацієнтів із нейродермітом фіксується пригнічення потреби в емоційній чи фізичній близькості; особи з виразковою хворобою перебувають у внутрішньому конфлікті між прагненням до автономії та бажанням турботи й опіки. Відтак, соматичний симптом постає як вираз психологічної боротьби особистості [1, с. 7].

Значний внесок у розвиток цілісного підходу до проблеми зробив Вільгельм Райх. Його концепція характерного панцира розширила уявлення про механізми формування психосоматичних розладів. Райх розглядав тіло як активного учасника психічного процесу, підкреслюючи нерозривну єдність психіки й соматичних реакцій. На його думку, тілесні блоки, що виникають унаслідок хронічного емоційного напруження, фіксуються у м'язах та внутрішніх органах, унеможливаючи природний емоційний вираз. Такий

«панцир» поступово стає джерелом функціональних, а згодом і органічних порушень [12, с. 98].

Ідею хвороби як прояву індивідуального досвіду та життєвої історії розробляла Ш. Бюлер, акцентуючи увагу на прагненні до самоздійснення та відчутті ефективності як ключових чинниках психологічного здоров'я. На її думку, здатність людини формулювати цілі, що відповідають її внутрішній природі, є основою повноцінного самореалізованого життя. Відсутність таких цілей, як і дефіцит самоспрямованості та самовизначення, може призводити до розвитку неврозів і порушення психологічної рівноваги у взаємодії з навколишнім середовищем [6, с. 53].

Німецький лікар А. Гольдшейдер уперше описав відчуття, переживання та уявлення хворого про свою хворобу і назвав їх аутопластичною картиною захворювання. А. Гольдшейдер виокремив два рівні у картині захворювання: «сенситивний», який виникає на основі відчуттів, та «інтелектуальний», що є результатом розмірковувань хворого про свій фізичний стан [9, с. 143].

У той же час, варто відзначити, що виникнення захворювань психосоматичного характеру ґрунтується на п'яти основних емоціях, серед яких можна виділити: смуток, гнів, інтерес, страх і радість. Люди відчують справжній біль, справжню нудоту або інші справжні фізично відчуючи симптоми, проте за відсутності фізіологічної причини. Найчастіше психосоматичні прояви зустрічаються в результаті недостатньої адаптації людини до життєвих обставин, коли нервова система не в змозі прийняти і обробити потік даних. Порушення в роботі органів виникає як відповідна реакція організму на емоційні переживання. Навіть найменші негативні емоції здатні істотно нашкодити організму [3, с. 29].

Кажуть: «стиснулося серце», «підкотив клубок до горла», «став білим, мов крейда» або «почервонів як рак», «мов камінь з душі» тощо. Усі ці образні висловлювання вказують на соматичні зміни, що виникають під час емоційних переживань. Серед шкідливих соціально-психологічних факторів, які збільшують ризик виникнення психосоматичних хвороб, виділяють наступні:

неадекватне виховання (відторгнення дитини, гіпер або гіпоопіка, виховання за типом підвищеної моральної відповідальності, суперечливе виховання), дисгармонійна сім'я, страх вступу до школи, неприйняття колективом однолітків, тиск вимог навчального процесу та ін. [4, с. 175].

Психологічно травмуючі обставини, такі як розлучення батьків, смерть близької людини можуть безпосередньо передувати розвитку психосоматичного захворювання.

На думку Г. В. Католик, М. С. Компанович сім'я виконує головну роль у формуванні такого психосоматичного явища, як конверсія, та індивідуальних рис особистості (тип акцентуації характеру, інфантильність, алекситимія), також може сприяти зниженню стресостійкості, загостренню чутливості до втрат об'єкту прив'язаності та схильності до соматизації. Психологічні чинники, що беруть участь в генезі психосоматичних розладів, найчастіше виникають під впливом сім'ї. Передбачається, що сім'ї, які сприяють виникненню психосоматичних реагувань у підлітків, мають низку аномальних властивостей. До них належать сім'ї, в яких існують: втручання в особистісний простір і нечітке становище підлітків сім'ї; надмірна турбота про стан здоров'я членів сім'ї; ригідність з постійною тенденцією до збереження сталого стану сім'ї; невміння вирішувати конфлікти, що залежні від деструктивних взаємодій і призводять до соціальної дезадаптації. Заборонені в сім'ї проблеми постійно активують механізм уникнення, детермінуючи і провокуючи загострення захворювання [5, с. 183].

На думку Л. Цепух та І. Грицюк травматичний досвід у дитинстві не лише впливає на психіку, а й проявляється у: хронічних захворюваннях (серцево-судинні, діабет, аутоімунні хвороби); порушеннях сну, синдромі хронічної втоми; фіброміалгії та інших розладах із психосоматичним компонентом [1, с. 283].

А. Менегетті вважає, що у людини, яка страждає на хронічну хворобу, проявляється внутрішній психічний конфлікт або роздвоєність, яка може бути як очевидною, так і прихованою. Це супроводжується небажанням

пристосовуватися до обставин, а також відмовою від попередніх соціальних зв'язків чи взаємостосунків. Власне хвороба виникає у тому випадку, коли особа, зіткнувшись із ситуацією, яка є для неї неприйнятною, намагається її подолати, не вдаючись при цьому до внутрішніх змін.

У такій ситуації можливі три варіанти реагування: перший — прийняти виклик, адаптуватися і трансформувати труднощі у ресурс для особистісного зростання; другий — уникнути ситуації або втекти від неї; і третій — хибний, коли зовні людина ніби адаптується, однак внутрішня напруга призводить до розплати у вигляді фізичного захворювання [11, с. 57-58].

Згідно з класифікацією Леслі Ле Крона, однією з головних причин виникнення психосоматичних захворювань є внутрішній конфлікт — зіткнення протилежних прагнень свідомого й несвідомого рівнів особистості. Також значну роль відіграє мотивація або прихована вигода, коли хвороба слугує способом досягнення певних психологічних чи соціальних цілей. Іншим чинником є навіювання, за якого людина на несвідомому рівні приймає ідею власного захворювання як реальність [8, с. 6].

Нейрофізіологічний напрям виокремився порівняно недавно, проте саме він повною мірою відображає всю сукупність факторів впливу на особистість. Біологічна суть людської істоти мало змінилася за останні кілька століть. Проте причин, що лежать в основі стресу, додалося. Відповідно представники нейрофізіологічного напрямку тілесні хвороби розглядають як результат формування патологічних функціональних систем під впливом емоційного стресу [10, с. 525].

Гуменюк Л.Й. та Федчук О.В. підкреслюють, що у військових, які пережили бойові дії, часто виникають посттравматичні стресові розлади (ПТСР), що супроводжуються фізичними симптомами, такими як болі в серці, головний біль та порушення сну [2].

Голландський філософ Б.С. Піноза представив концепцію цілісного організму підкреслюючи, що живі організми переживають тілесні процеси як афекти думки та бажання (трактат «Про походження і природу афектів»)

Відчуття задоволення, що належить і душі і тілу він називав веселою або приємністю, а відчуття незадоволення – болем та меланхолією [7, с. 201].

Отже, аналіз наукових підходів до розуміння психосоматичних явищ демонструє надзвичайну концептуальну і міждисциплінарну різноманітність, яка охоплює психоаналітичні, нейрофізіологічні, гуманістичні, соціально-психологічні, когнітивні та філософські напрями.

Психосоматика перестає бути лише галуззю теоретичних міркувань — вона слугує практичним інструментом для виявлення прихованих внутрішніх конфліктів, що впливають на соматичне здоров'я. Концепція «тіла як мови душі» набуває все більшої актуальності в умовах сучасного світу, де емоційна пригніченість, хронічне перенапруження, соціальна ізоляція й психотравмуючі події створюють підґрунтя для виникнення психосоматичних розладів. Саме тому важливо не лише діагностувати й лікувати симптом, а й розуміти його глибинну природу, шукати сенс у його появі та створювати умови для психологічного зцілення й особистісного зростання.

Список використаних джерел

1. Вічковська О. Я. Завдання, зміст та особливості корекційної роботи із психосоматично акцентуйованими клієнтами: кваліфікаційна робота. Західноукраїнський національний університет. Тернопіль, 2020. С. 81.
2. Гуменюк Л. Й., Федчук О. В. Дослідження посттравматичного стресового розладу і напрямків психореабілітації постраждалих від воєнних психотравм. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів: ЛьвДУВС. 2016. № 1. С. 228-240.
3. Калениченко Р., Клевець Л., Петухова І. Психокорекція психосоматичних проявів у здобувачів вищої освіти засобами музикотерапії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 65(1). С. 31–36.
4. Касьянова А. Ю. Діагностика психосоматичних захворювань у дітей та їх лікування. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична*

психологія. Медична психологія. 2009. Том. X. Вип. 15.

5. Католик Г. В., Компанович М. С. Особливості професійної я-концепції психолога у роботі з підлітками із психосоматичними серцево-судинними захворюваннями. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів: ЛьвДУВС, 2016. Вип.2. 236 с.

6. Литвиненко О.Д. Психосоматичний підхід до проблем психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Випуск 4. м. Херсон, 2016 р. 216 с.

7. Лесніченко Н. П. Психосоматика у фокусі історії. *Харківський осінній марафон психотехнологій* : матеріали наук.-практ. конф. (м.Харків, 27 жовт. 2018 р.). Харків : Діса плюс, 2018. Ч. 2. С. 200–204.

8. Полівода А. О. Специфіка психосоматичних розладів педагогічних працівників : кваліфікаційна робота. Чорномор. нац. ун-т ім. Петра. м. Миколаїв, 2022. 89 с.

9. Peretiatko L., Teslenko M. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. *Психологія і особистість*, 2017. № 2. С. 137–147.

10. Старик В. Особливості психосоматичних захворювань у працівників державної служби України з надзвичайних ситуацій. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2016. № 34. С. 662.

11. Трусова В. Р. Усвідомлення власного Я-образу в структурі психосоматичного стану особистості : кваліфікаційна робота. Маріупольський держ. ун-т. Київ, 2022. 110 с.

12. Уланова Т.В., Щербакова І.М. Історія психосоматики: Вільгельм Райх. *Актуальні питання сучасної психології* : збірник наукових праць. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. Т. 1. 320 с.

13. Федоренко О. Є. Психосоматика та психотерапія в сучасній дерматології. *Український журнал дерматології, венерології, косметології*. 2007. № 1. С. 54 – 56.

14. Цепух Л., Грицюк І. Вплив несприятливого досвіду дитинства на

психічне здоров'я в дорослому віці. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Луцьк, 16-20 грудня 2024 р.) Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2024. 352 с.

Bivol A.

*doctor of psychology, Associate Professor,
the Academy „Ștefan cel Mare” of the Ministry of Internal Affairs,
Republic of Moldova*

DIMENSIONS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE INVOLVED IN THE MANIFESTATION OF LYING

Lying is present in various contexts of human life, ranging from daily interactions to situations with psychological, legal, or moral implications. The motivations for resorting to the distortion of truth vary greatly.

The interaction between emotional intelligence (EQ) and the manifestation of lying is an ongoing area of research, as it offers valuable insight into how emotions influence the construction and delivery of falsehoods. Studies on this topic enrich the psychological understanding of interpersonal relationships, but also have practical implications for fields such as education, organizational environments, negotiation, justice, and the prevention of manipulative behaviors.

The dimensions of emotional intelligence (EQ) can reduce the likelihood of resorting to lying, as they are associated with emotional self-regulation, increased empathy, and the ability to maintain harmonious attitudes. At the same time, by shaping emotional competencies, lies can be produced that are credible and difficult to detect.

The contributions of researchers such as P. Ekman (2009), R. Gordon et al. (2013), Bella M. DePaulo (1983), and A. Vrij (2019) in the study of lying are significant, as they highlight theories, mechanisms, components, motivations, the incongruence between verbal and nonverbal language, physiological changes, behaviors related to emotional concealment, as well as the key aspects involved in the detection of deception.

The works of P. Ekman (1992) and D. Goleman (1995) explore the relationship between social intelligence and deceptive behavior. The authors suggest that individuals with a high level of social intelligence are capable of recognizing signs of deception and are also skilled in using lies that have a social impact.

M. Brackett et al. (2011) and R. Methasani et al. (2017) emphasize that individuals with high emotional intelligence (EQ) are not only able to detect lies in others, but also capable of producing credible falsehoods.

According to R. Gordon et al. (2013), individuals' ability to detect and tell lies is positively associated but independent of cognitive intelligence (IQ) and emotional intelligence (EQ).

In contrast to Gordon's perspective, Bella M. DePaulo (1983) argues that the ability to lie successfully is not correlated with the ability to detect deception in others. This position suggests that the cognitive and emotional processes involved in crafting and delivering an effective lie are distinct from those required to identify deceptive behavior in others.

According to studies conducted by D. Makowski et al. (2021), deceptive behavior has four fundamental characteristics: 1. Ability – represents the individual's subjective capacity to create and deliver lies; 2. Frequency – reflects the subjective and relative assessment of the number of lies which were told; 3. Consequences – associated with the reluctance to lie, directly influenced by internal factors such as moral values, ethical principles, and emotional responses; 4. Contextuality – denotes the flexibility and adaptability of deceptive behavior, determined by external factors such as the importance of the stakes, objective necessity, or the existence of alternative behaviors.

Research Aim. To investigate the impact of emotional intelligence dimensions on the characteristics of lying.

Methods. As inspiration in the research of the characteristics of lying, D. Makowski's questionnaire (2021), which was adapted and modified, as well as N. Hall's questionnaire for determining the level of emotional intelligence and its components, were used.

Participants. The study involved 70 participants aged between 21 and 22 years old. It is important to note that the results must be considered in light of the degree of sincerity, as self-assessment of one's tendency to lie is subjective—even if the questionnaire was anonymous—due to factors such as the desire to present oneself in

a more favorable light, fear of being judged, or reluctance to reveal perceived negative aspects of one's personality. Self-evaluation of deceptive behavior may lead to an underestimation or, conversely, an exaggeration of one's tendency to lie. For this reason, the questionnaire's margin of error varied within $\pm 5.1\%$.

Analysis of the results. The research results were statistically analyzed and processed.

Table 1. Distribution of respondents according to the characteristics of lying, n=70, %

Characteristics	Low level (no., %)		Medium level (no., %)		High level (no., %)	
Frequency	59	84%	11	16%	0	0
Consequences	5	7%	38	54%	27	38%
Ability	25	35%	37	53%	8	11%
Context	6	8%	38	54%	26	37%

The results in the table suggest that 84% of respondents consider that they lie rarely. Regarding to the consequences of lying on others, 38% of participants acknowledge that lies have a serious impact. The ability to tell falsehoods is rated at a medium level by 52% of respondents. Respondents also expressed medium and high levels in assessing the context in which they lie.

The administration of the EQ questionnaire to the same respondents highlighted the levels of overall emotional intelligence and its components.

Table 2. Results of the EQ Level Study, n=70, %

Components of EQ										General EQ		Levels
Awareness of Emotions		Managing One’s Own Emotions		Self-Motivation		Empathy		Understanding Others’ Emotions				
25	36%	9	13%	15	21%	17	24%	11	16%	6	8%	High
36	51%	22	31%	40	57%	28	40%	36	51%	40	57%	Medium
9	13 %	39	56%	15	21%	25	36%	23	33%	24	34%	Low

The highest level among the EQ components is represented by awareness of emotional manifestations, while the lowest level is observed in managing one's own emotions. Most respondents express a general EQ at a medium level.

Table 3. Distribution of Lying Characteristics According to Total EQ, Managing One's Own Emotions, and Empathy, n=70, %

General EQ						Managing One’s Own Emotions					Empathy				
%					Respo ndent s	%				Respo ndent s	%				Respo ndents
Levels	Frequ ency	Con seq uen ces	Abil ity	Conte xt		Fre que ncy	Conse quenc es	Abil ity	Con text		Frequ ency	Conse quenc es	Abil ity	Con text	
High	0	17	17	50	High , 6	0	33	33	44	High , 9	0	47	0	53	High , 17
Mediu m	0	83	67	16		11	55	55	44		18	47	82	35	
Low	100	0	16	34		89	11	11	11		82	6	17	12	
High	0	47	15	45	Med ium, 40	0	50	13	36	Med ium, 22	0	39	18	53	Med ium, 28
Mediu m	12	45	62	47		9	45	64	45		11	53	61	36	
Low	87	7	22	7		91	4	23	18		89	7	21	11	
High	4	37	0	50	Low, 24	2	38	2	53	Low, 39	4	40	8	36	Low, 25
Mediu m	29	50	71	42		23	51	69	41		24	48	60	56	
Low	67	12	29	8		74	10	28	5		72	12	32	8	

The results indicate that respondents with a high level of general EQ (6 respondents) claim to rarely lie (100%), while those with lower EQ (24 individuals) have a moderate ability to deceive. Respondents (9 individuals) who manage their emotions report lying less frequently – 89% – and anticipate consequences skillfully – 55% of respondents, a result also observed in those who struggle with emotion management. Empathetic respondents (17) anticipate the context of lying and have a low frequency of lying.

Table 4. Correlation between EQ and components of lying, n=70

	General EQ	Managing One's Own Emotions	Empathy
--	------------	-----------------------------	---------

	r=	r=	r=
Frequency	-0,23	-0.10	-0,13
Consequences	0,08	0.00	0,12
Ability	0,10	0.13	0,14
Context	-0,09	-0.24	0,07

A weak negative correlation is observed between the level of empathy and the frequency of providing false information, suggesting that a higher degree of empathy is associated with a lower rate of lying behavior. Statistical analysis indicates a weak positive correlation between the ability to tell lies and the management of one's own emotions ($r = 0.13$; $p > 0.05$), suggesting that as emotional regulation skills increase, the ability also increases; however, the relationship is not statistically significant. General intelligence shows a weak negative correlation with the frequency of lying ($r = -0.23$; $p = 0.05$). Thus, individuals with high EQ are generally less inclined to lie.

Conclusions

1. The majority of participants reported a low frequency of lying behavior.
2. The consequences associated with lying behavior are generally anticipated at a medium level of severity by the participants.
3. Both the ability to lie and the context favorable to this behavior are perceived at a medium level by the participants.
4. Most respondents have a medium level of EQ and a lower level of self-emotion management.
5. Respondents with a high level of general emotional intelligence, self-emotion management, and empathy display a lower frequency of lying behavior and an increased ability to analyze the context in which it occurs.
6. A weak correlation is highlighted between emotional intelligence and the characteristics of lying behavior.

References

1. Ackert Lucy F., Church Bryan K., Xi (Jason) Kuang, Li Qi. *Lying: An experimental investigation of the role of situational factors*. Business Ethics Quarterly, 21:4, 2011, p. 605-632.

2. Anil Thomas, Papriwal Nandini. *The psychology of Lying*. International Journal of Neurolinguistics and Gestalt Psychology, Vol. 1, No. 1, 2021, 5 p. <https://doi.org/10.52522/ijnngp.v1i1.5>
3. DePaulo Bella M. *The many faces of lies*. In A. G. Miller (Ed.), *The social psychology of good and evil*, New York, Guilford Press, 2004, p. 303-326.
4. Ekman Paul. *Minciunile adulților: indici ai înșelătoriei în căsnicie, afaceri și politică*. Trad, București, 2009, 488 p.
5. Goleman Daniel. *Emotional intelligence*. New York, 2005, p.359
6. Gordon R T Wright, Christopher J Berry, Geoffrey Bird. *Deceptively simple. The „deception-general” ability and the need to put the liar under the spotlight*, 2013. DOI:10.3389/fnins.2013.00152.
7. Gray Richard. *Lies, liars, and lie detection*. Federal Probation, 75(3):31, 2011, 11 p.
8. Levine Timothy R. *Duped: Truth-default theory and the social science of lying and deception*. Journal of Communication, The University of Alabama Press, 2019, 384 p.
9. Makowski Dominique, Pham Tam, Lau Zen J., Raine Adrian, Chen Annabel. *The structure of deception: Validation of the lying profile questionnaire*. Current Psychology, 2021, 17 p. DOI: 10.1007/s12144-021-01760-1.
10. Methasani R., Joseph P. Gaspar, Bruce Barry. *Feeling and Deceiving: A Review and Theoretical Model of Emotions and Deception in Negotiation*. 2017.
11. Vrij Albert. *Detecția minciunii și a comportamentului simulat: dileme și oportunități*. Cluj-Napoca, trad, 2012, 467 p.
12. Brackett, M. A., Rivers, S. E. și Salovey, P. (2011) Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, p.88-103. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>.

Биков А. В.

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ДОСВІД, СУЧАСНІ ВИКЛИКИ І ТЕНДЕНЦІЇ

Швидка еволюція цифрових технологій зумовлює докорінні зміни в освітньому середовищі. Наразі триває інтеграція цифрових інструментів, платформ та сервісів в освітній процес вищої школи, що зумовлює трансформацію змісту, організаційних форм і методів навчання. така метаморфоза вищої освіти — це значно більше, ніж просто технічне оновлення. Це комплексний соціокультурний та дидактичний процес, який має вплив на кожен елемент освітньої системи та охоплює всі її рівні – від стратегічного планування до щоденної педагогічної практики. Однак, разом із позитивними змінами, цифровізація супроводжується ризиками, пов'язаними із забезпеченням якості вищої освіти, подолання цифрової нерівності, адаптацією науково-педагогічного персоналу до нових умов, необхідністю перегляду нормативно-правової бази тощо.

Впродовж останніх років спостерігається зростання кількості досліджень як вітчизняних, так і закордонних науковців, присвячених теоретичним і практичним аспектам цифрової трансформації в освіті. Це свідчить про актуальність та багатогранність проблеми. Так у вітчизняному освітньому просторі теоретико-методологічні та практичні аспекти цифровізації вищої школи розглядалися у публікаціях В. Бикова [1], О. Дущенко [2], В. Бабаєва, Г. Стадник, Т. Момот [3] та інших. Детальний аналіз цифровізації вищої освіти за кордоном здійснювали К. Хе. (Q.He), М. Медоуз (M. Meadows), Д. Ангвін (D.Angwin), Е. Гомес (E.Gomes), Дж. Чайлд (J. Child) [4], А. Маркс (A. Marks), М. Ал-Алі (M.AL-Ali) [5], К. Олівейра (K.Oliveira R) [6] та інших.

У процесі розбудови цифрового освітнього середовища також важливо враховувати, що воно успадковує і проблеми, притаманні традиційному

навчанню, які, на думку М. Бенейто-Сеоане (M. Beneyto-Seoane) та Ж. Колле-Сабе (J.Collet-Sabé) [7], ускладнюються через опосередкований характер взаємодії учасників освітнього процесу. Це зумовлює необхідність адаптації підходів до навчання, де безпосередня взаємодія є обмеженою. Ефективний розвиток сучасного освітнього середовища передбачає інтеграцію фізичного та віртуального форматів навчання. вважаємо, що саме такий підхід дозволить поєднати переваги різних освітніх систем та зменшити можливі ризики цифровізації освіти.



Рис. 1.1. Вплив цифрового освітнього середовища на освітній процес

На підставі аналізу наукових праць ідентифіковано зміни, які відбуваються в освітньому середовищі під впливом цифрових технологій. На рис. 1 візуалізовано комплексний вплив цифрового освітнього середовища на освітній процес та його ключових учасників.

Отож, як бачимо з рис.1 (див. рис 1.), цифрова трансформація освіти охоплює не лише технічні аспекти, але й фундаментально змінює підходи до навчання, трансформуючи ролі всіх учасників освітнього процесу. Разом з численними перевагами, цифровізація супроводжується і небезпеками, які вимагають пошуку шляхів вирішення для забезпечення якості освіти. Поділяємо позицію Т. Андерсон (T. Anderson) та П. Рівера-Варгас (P. Rivera-Vargas) [8] щодо критичної необхідності неперервного вдосконалення цифрового навчання у ЗВО.

Таким чином, зважаючи на вищезазначене, науковці акцентують увагу на двох важливих аспектах, які вимагають вирішення:

1. Недостатньо врегульовані питання, які виникли під час переходу від традиційної очної освіти до дистанційної форми в умовах карантинних обмежень, викликаних пандемією COVID-19.

2. Майбутні проблеми, які виникнуть з подальшим розвитком дистанційної освіти. Мова йде про прогнозування ризиків, які пов'язані з подальшою інтеграцією цифрових технологій в освіту.

Список використаної літератури

1. Биков В. Цифровізація освіти – імператив інтеграції України у світовий інформаційний простір. Освіта і суспільство. 2022. №10. С. 6. URL: https://naps.gov.ua/ua/press/about_us/2936/

2. Дущенко О. Сучасний стан цифрової трансформації освіти. Фізико-математична освіта. 2021. № 28 (2), с. 40–45. URL: <https://doi.org/10.31110/2413-1571-2021-028-2-007>

3. Бабаєв В., Стадник Г., Момот Т. Цифрова трансформація в сфері вищої освіти в умовах глобалізації. *Комунальне господарство міст*, 2019. Т. 2, вип. 148. DOI: <https://10.33042/2522-1809-2019-2-148-2-9>.
4. He Q., Meadows M., Angwin D., Gomes E., Child J. Strategic Alliance Research in the Era of Digital Transformation: Perspectives on Future Research. *British Journal of Management*, 2020, 31, 589–617. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8551.12406>.
5. Marks A., AL-Ali M. Digital Transformation in Higher Education: A Framework for Maturity Assessment. In: Al-Ali M. (eds). *COVID-19 Challenges to University Information Technology Governance*. Springer, Cham. 2022. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-031-13351-0_3.
6. Oliveira K., de Souza R. A. C. Digital Transformation towards Education 4.0. *Informatics in Education*, 2022, 21(2), 283–309. URL: <https://10.15388/infedu.2022.13>
7. Beneyto-Seoane M., Collet-Sabé J. Under what conditions can schools contribute to digital equality and the construction of active citizenship? Results from an action research project in a Spanish school. *Digital*
8. Anderson T., Rivera-Vargas P. A Critical look at Educational Technology from a Distance Education Perspective. *Digital education review*. 2020. № 37. Pp. 208-229. <https://doi.org/10.1344/der.2020.37.208-229>

Блажко В. О.

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

ПОНЯТТЯ МОВИ У ВІРТУАЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сучасні інтеграційні та глобалізаційні процеси сприяють всебічній трансформації звичного для людини, середовища існування, яке поступово переходить у віртуальний простір. Такі процеси не можуть не стосуватися і поняття мови, як засобу комунікації та вираження своїх думок. Тому вважаємо за доцільне дослідити особливості поняття мови у цьому розумінні.

З метою кращого розуміння предмету обговорення, розглянемо поняття мови в загальному її значенні. У термінологічному словнику О. Ганич, І. Олійник дається таке визначення поняття “мова”: “Найважливіший засіб спілкування людей, тобто засіб вираження і повідомлення думок, почуттів і волевиявлень людини. Мова нерозривно пов’язана з мисленням і служить не тільки засобом вираження думок, а і знаряддям думки, засобом формування і оформлення думки” [1, с.129].

М.Кочерган у короткому термінологічному словнику, вміщеному до підручника “Загальне мовознавство”, поняття “мова” трактує як “Природну систему комунікативних знаків і правил їх функціонування” [2, с. 429].

У статті «Поняття “мова” у дослідженнях представників Празького лінгвістичного гуртка» зазначається “Б. Гавранек визначав гармонійну єдність «мови» як «посередника» формування та зберігання зв’язку історії, культури народу та літературної мови, яка в комунікативних процесах є “носієм і посередником культури і цивілізації” [3, с. 37]. Сучасна епоха особлива тим, що мова як носій культури, завдяки новим виражальним засобам, представляється у візуальній формі. За словами авторки статті, “Й. Вахек класифікував мову: - усна мова (акустичний образ) – «...система знаків, які можуть проявлятися акустично»; - друкована мова – «посилений варіант писемної мови»; - писемна мова – «...система знаків, які можуть реалізовуватися графічно» [3, с. 38]. Тому,

з огляду на те, що друкована мова як система знаків, перемістилася у віртуальну сферу, що існує в межах певного екрана, можна стверджувати про наявність у сучасному світі і екранної (візуальної) мови. Проте вона існує не лише у форматі знаків, але і у форматі образному (зображальному). Тому, “мова – це система засобів вираження” [3, с. 39].

В іншій своїй роботі авторка проводить детальний аналіз поняття “мова” у працях Е. Сепіра. Вона наводить таке узагальнене визначення: “Мова – не інстинкт, а надбання людства для виділення себе з навколишнього світу; результат створення, формування інформації для відображення психофізіологічних і розумових процесів, для задоволення потреб людини та соціуму, між соціумами; посередник для перетворення стану дійсності в інший стан; феномен людської культури і соціумний код образів інформації з національними, культурними, соціальними, духовними, гармонійними особливостями; діяльність для забезпечення пізнання дійсності та формування абстрактної, квазіреальної, ірреальної, алегоричної, категоріальної інформації; засіб, інструмент і знаряддя дискурсу та продукт мислення, який утворює символічні та динамічні системи; недосконалий засіб аутентичного кодування та трансляції інформації, який потребує дослідження та унормування («правильна», абсолютна, єдина мови)” [4, с. 128]. Дане визначення досить широко охоплює поняття “мови”, та дозволяє розкрити його з нової, візуальної сторони. Адже сучасне “виділення себе з навколишнього світу” відбувається переважно з використанням візуальних образів, що забезпечують діяльність для пізнання дійсності та формування абстрактної (узагальненої, символічної), квазіреальної (частково вигаданої), ірреальної, алегоричної, категоріальної інформації” утворюючи семантичні зв’язки з реальністю. Тобто пов’язуючи побачене з нашим досвідом, знаннями та уявленнями про світ. Інакше кажучи — ми не просто дивимося на картинку, ми читаємо з неї інформацію, сенси, які співвідносимо з реальністю.

Отже, у теорій культури Е. Сепіра, мова має істотний вплив на мислення індивіда та визначає його відношення до різних ситуацій. Так, в сучасному світі,

інтернет починає змінювати свідомості індивідів різних культур в процесі глобалізації та формує, так би сказати, єдину мову комунікації, що зрозуміла кожному. Проте, враховуючи семіотичну теорію, можна стверджувати, що розуміння візуальних образів може містити певні культурні особливості ідентифікації інформації.

Як зазначає В. Кремень, “На відміну від попередніх епох, бачення, або візуальність, у контексті візуальної культури розширюється від мови текстів до мультимедійної, екранної мови, що активно входить в освітній процес. Водночас візуальні типи комунікації трансформують освіту в глобальних масштабах, в якій відбувається перехід від друкованих засобів ретрансляції інформації до візуальних форм” [5, с. 8].

Слід зауважити, що хоча за визначеннями багатьох вчених, така мова повертається до первісного мовлення, яке існувало в наскельному малюнку. При правильному її використанню, вона дасть можливість підняти рівень освіти на вищу сходинку [6, с. 410].

Отже, шалений темп науково-технічного розвитку і раціоналізм спричинили розвиток екранного суспільства, з його “кліповістю мислення” та дифузійністським напрямком розвитку, який призвів до трансформації поняття “мови” як засобу комунікації, що існує у віртуальному середовищі інформаційних технологій. Така мова зветься візуальною або екранною, де головними є образи створені за допомогою зображення. Це можуть бути відео, фото, цитати, комп’ютерна графіка, звукові твори та багато іншого. Поява штучного інтелекту це тільки підтверджує та посилює. Все це створює нову реальність, наповнену різними симулякрами. Цей світ не тільки став звичним для молоді, він є її реальністю. Тому така ситуація змушує освіту шукати нові методи заохочення до навчання саме в реальності, яка особлива для учнів. Саме завдяки розумінню функціонування і можливості використання нових засобів комунікації, можливе повне заохочення студента до навчання. Адже методи викладання притаманні для традиційної реальності, стають менш ефективними.

Список використаної літератури

1. Ганич Д.І., Олійник І.С. Словник лінгвістичних термінів. К.: Вища школа. Головне вид-во. 1985. 360 с
2. Кочерган М.П. Загальне мовознавство: Підручник. К: Видавничий центр «Академія». 2003. 463 с.
3. Солдатова Л.П. The concept of “language” in the researches of the Prague linguistic circle representatives. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Філологія (мовознавство)*. 2020. (31). pp. 33-45.
4. Солдатова Л.П. The essence of the concept «language» in Edward Sapir`s research. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія «Філологія»*. м. Одеса. 2019. 2 (40). pp. 125-129. ISSN http://www.vestnik-philology.mgu.od.ua/archive/v40/part_2/31.pdf
5. Кремень В.Г. Візуальна грамотність навчального процесу: теорія і практика. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2021. С. 5-10. <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2020-55-5-10>
6. Удовицька Т. А. «Кліпове мислення» молоді: особливості прояву в процесі навчання (до постановки проблеми). *Вища освіта України: теорет. та наук.-метод. часопис*. Дод. 1. Вип. 31. VIII(50). Ін-т вищої освіти НАПН України. 2013. С. 407–416.

Будова Д. Ю.

здобувачка першого (бакалаврського рівня) вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Науковий керівник: Водозазська О. О.

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки та психології,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних умовах воєнного стану особливої уваги набуває психологічне самопочуття та розвиток студентської молоді. Самореалізація посідає найвищу ступінь потреб за А.Маслоу, цей процес дає особистості повністю пізнати та розкрити себе й свої можливості [3]. Саме процес навчання у вищому закладі є одним із головних шляхів до розкриття потенціалу, життєвих орієнтирів, цінностей та самопізнання, що у свою чергу формує професійну ідентичність студента. Водночас воєнна реальність може загрожувати гармонійному розвитку особистості та створювати низку психологічних бар'єрів, що перешкоджають процесу самореалізації.

Поняття самореалізації супроводжувало людство протягом усього розвитку, від античних філософів, таких як Сократ і Аристотель (ентелехія), до мислителів Відродження та сучасних психологів. Термін «самореалізація» вперше розкрив невролог та психіатр К. Голдштейн на початку XX століття [2]. Він розглядав людину як цілісний організм, що прагне досягти кінцевої мети – реалізувати свій потенціал. Далі його ідеї розвинули А. Маслоу та К. Роджерс, інтегрувавши концепт самореалізації у систему гуманістичної психології. У своїй теорії А.Маслоу виділив самореалізацію як вершину потреб людини, яку можна досягти, задовільнивши фізіологічні потреби, безпеку, любов та приналежність, повагу. Самореалізована особистість за А. Маслоу – це людина яка максимально реалізувала свій потенціал, таланти та здібності, вона керується

внутрішніми цінностями й принципами і бачить сенс життя у виконанні власної місії [3]. У свою чергу К. Роджерс стверджував, що самоактуалізація (самореалізація) є основною рушійною силою особистості яка характеризується безперервним прагненням до розвитку і реалізації природних потенційних можливостей [5].

Зазвичай, у ході реалізації внутрішнього потенціалу, особистість стикається із низкою труднощів. Різні фактори впливу можуть стримувати цей процес, створюючи психологічні бар'єри. Л.Виготський розглядав бар'єри як внутрішні конфлікти між мотивами, що гальмують розвиток особистості [1]. К. Роджерс називав це «блоки самореалізації» [5], а А. Маслоу відзначав, що бар'єри – це прояв страху самореалізації [4]. Аналіз наукових підходів висвітлює, що більшість психологів дійшли до спільного висновку: психологічні бар'єри суттєво гальмують гармонійний розвиток особистості.

Є кілька підходів щодо класифікації психологічних бар'єрів, що систематизуються за певними критеріями. Їх поділяють за джерелом походження на внутрішні й зовнішні, за сферою прояву на когнітивні, емоційні, вольові, мотиваційні та комунікативні, а також за функціональним значенням на конструктивні та деструктивні. Наразі проаналізуємо психологічні бар'єри саме за джерелом прояву та функціональним значенням.

До поняття внутрішніх бар'єрів відносяться особистісні риси та характеристика людини, тобто характер, цінності, установки, самооцінка й рівень самосвідомості. Поняттям зовнішніх бар'єрів означено соціальні чинники, а саме вплив сім'ї, близького оточення, культурних цінностей чи стереотипів, а також соціальне становище, в якому знаходиться особистість. Конструктивні бар'єри стимулюють людину до подолання труднощів, а деструктивні навпаки, блокують активність та продуктивну діяльність.

Метою подальшого дослідження є виявлення та аналіз особливостей психологічних бар'єрів, що перешкоджають самореалізації студентів в умовах воєнного стану. Чи є війна, яку зараз переживає український народ, спонукаючи

до величезної кількості проблем та труднощів, бути конструктивним чи деструктивним чинником у процесі самореалізації особистості?

За результатом виконаної роботи було здійснено аналіз існуючих ідей та теоретичних положень стосовно самореалізації і психологічних бар'єрів, які виникають внаслідок впливу внутрішніх та зовнішніх чинників. Гіпотетично приймаючи воєнний стан за зовнішній бар'єр, можна припустити, що під впливом цього фактору у особистості формуються внутрішні бар'єри. Наприклад: тривога, страх за майбутнє, стан невизначеності, втрата сенсів, почуття безсилля, зниження мотивації, песимізм, емоційне виснаження та ін. Таким чином, це підкреслює актуальність теми про необхідність сприяння гармонійному розвитку студентської молоді, зокрема такому аспекту як самореалізація, під час кризової соціальної ситуації.

Список використаної літератури

1. Виготський Л. С. Проблема вікової періодизації дитячого розвитку. Т. 4: Дитяча психологія. С. 244–265. URL: <https://studfile.net/preview/5111045/page/7//>
2. Goldstein K. The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man. New York: American Book Company, 1939. 622 p.
3. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1954. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1955-02233-000>
4. Maslow A. H. Toward a Psychology of Being. 2nd ed. New York : Van Nostrand, 1968. 240 p.
5. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

Вербицька Я. В.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Науковий керівник: Єрмакова С. С.

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри педагогіки та психології,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ У ПЕРІОД ВІЙН РІЗНИХ ЕПОХ

Війна – одне з найтрагічніших явищ в історії людства, що залишає глибокий слід не лише на полі бою, а й у свідомості поколінь. Особливо вразливою до воєнних подій є молодь – соціально й емоційно нестабільна категорія, яка лише формується як особистість. Втрата безпеки, дому, близьких і перспектив майбутнього негативно впливає на її психологічне здоров'я.

Сучасні науковці (Т. Яценко, І. Синиця, І. Савчук, Л. Ясюк, Ю. Бондаренко, О. Кравченко) досліджують поняття стресу, психотравми, адаптації, психологічного захисту, посттравматичного стресового розладу та ролі підтримки в умовах нестабільності [1 с.12; 2 с.34].

Історичний досвід свідчить: у будь-яку епоху війна змінювала молодь не лише фізично, а й морально, духовно та ментально. Відтак вважаємо актуальним — порівняти психологічний стан молодих людей у період воєн різних епох – від Античності до сучасності, з урахуванням конфліктів в Африці, на Балканах і в Україні. Деталізуємо нашу наукову розвідку.

І. Античність: ідеал воїна та гартування змалку. У Давній Греції та Римі військова служба була не лише обов'язком, а й символом честі та доблесті. Молодь виховували у суворих умовах, зокрема у спартанській агоге, де юнаки з дитинства привчалися до витривалості, послуху й боротьби [3, с.77]. Та за зовнішньою мужністю ховались страх смерті, втрат і моральні сумніви. Загибель

товариша чи втрата родини призводили до глибоких душевних травм, які тоді залишалися без розуміння й підтримки [4 с.39].

2.Середньовіччя: війна як обов'язок перед Богом і королем. У середньовіччі молодь шляхетського походження готували до війни як до священної справи. Участь у хрестових походах або обороні земель формувала відчуття героїзму, але водночас страх смерті, поранення чи рабства [5 с. 112]. Селянська молодь, мобілізована насильно, часто не розуміла суті конфлікту і відчувала пригнічення, тривожність і паніку. Брак освіти та релігійно-моральної підготовки посилював забобони й негативно впливав на психіку [6, с.56].

3.Перша і Друга світові війни: тотальний страх, ПТСР і втрати покоління. На початку ХХ століття молодь масово мобілізувалася, часто ще не сформована психічно й не готова до фронтових випробувань. Під час Першої світової виник термін «втома окопів» — стан апатії, тремору, безсоння, який нині ототожнюють із ПТСР [7, с. 203]. У Другій світовій війні масові знищення, Голокост, бомбардування та життя у гетто торкнулися мільйонів молодих. Переживши окупацію чи участь в опорі, вони довго страждали від тривожності, фобій і втрати життєвого сенсу [8, с. 148].

4. Облога Сараєво: ізоляція, страх і дитинство під кулями. Облога Сараєво 1992–1996 років стала одним із найтриваліших військових конфліктів в умовах міста. Молодь була змушена жити без води, світла, шкіл. Багато хто втратив друзів, рідних. Діти проводили роки в укриттях, слухаючи постріли та вибухи. Психологічні дослідження показали, що понад 60% молодих людей після облоги мали симптоми депресії, ПТСР, а також розлади поведінки [9, с. 51]. Ці травми позначилися на всьому подальшому житті покоління.

5.Війни в Африці: голод, насильство і втрати. Молодь у країнах із тривалими конфліктами — Південний Судан, Ефіопія, Конго, Чад, Центральноафриканська Республіка — стикається з геноцидом, етнічною ворожнечею та сексуальним насильством. Діти-солдати втрачають моральну орієнтацію. За даними Міжнародного медичного корпусу, у молодих учасників збройних формувань рівень суїцидальних думок сягає 40% [10, с.89].

6.Війна в Україні (з 2014 р., повномасштабне вторгнення з 2022 р.) Сучасна війна в Україні особливо вплинула на молодь. Школярі та студенти змушені навчатися онлайн під час повітряних тривог, деякі втратили батьків або самі пішли на фронт. Евакуація, переселення, життя в окупації викликають порушення сну, тривожність та емоційну нестабільність [11, с.113]. Мільйони молодих українців виїхали за кордон, сотні тисяч залишаються в країні та продовжують навчання, багато стали добровольцями. Понад 100 000 втратили одного або обох батьків, до 35 % підлітків мають серйозну травму, 32 % – депресію, близько 18 % – тривогу, а загалом 4–10 млн українців мають психічні розлади. Це не лише статистика, а історії життя молоді, що навчається під сиренами, рятує країну, бореться зі страхом і безсонням. Водночас спостерігається стійкість, волонтерство та самореалізація, що свідчить про високий потенціал адаптації. Психологічна підтримка та освітня реінтеграція життєво необхідні для майбутнього покоління.

Отож, наше дослідження показало, що епохи й покоління змінюються, трансформуються цінності та способи ведення війн, сучасні конфлікти дедалі більше спираються на технології, безпілотники та кіберзброю. Ставлення до війни теж змінюється: героїзм минулого нині розглядається через призму гуманізму, травми та втрат. Попри це, психологічна реакція на війну залишається сталою: страх, тривога, стрес і травматичні переживання супроводжують людину незалежно від століття. Особливо яскраво це проявляється серед молоді — найбільш вразливої, але чутливої до змін частини суспільства, своєрідного «дзеркала нації». Війна завжди викликає у молодих людей страх, розгубленість, агресію, депресію. Рівень адаптації залежить від суспільної підтримки, родини, доступу до допомоги та особистих ресурсів.

Таким чином, сучасна українська молодь – це втілення сили духу, жертовності та надії нашої держави. Під час війни вони стали не лише свідками, а й творцями історії: на фронті, в аудиторіях, у волонтерських штабах і за кордоном. Кожен юний українець – це окрема боротьба, окреме серце, яке б'ється за мир, за свободу, за Батьківщину. Тому сьогодні, як ніколи, ми маємо

об'єднати зусилля, аби зберегти віру молодих людей , психічне здоров'я та майбутнє. Адже в очах молоді — наше завтра, і саме вони збудують нову Україну після перемоги.

Список використаної літератури

1. Бондаренко Ю. Психологія стресу і кризових станів. Київ : Центр навчальної літератури, 2015. 286 с.
2. Васильчук С. І. Психологія воєнного часу. Київ : Університет «Україна», 2022. 198 с.
3. Грін О. Суспільство і військо в античній Греції. Львів : ПАІС, 2010. 204 с.
4. Зозуля С. Історія психічного здоров'я: від Античності до сьогодення. Київ : Либідь, 2013. 272 с.
5. Ільченко Т. М. Війна і молодь: європейський досвід. Ужгород : Патент, 2016. 163 с.
6. Кравченко О. В. Історична психологія : навч. посіб. Київ : Либідь, 2014. 352 с.
7. Левчук Н. Психологічна травма поколінь: уроки світових воєн. Харків : ВЦ «Академія», 2021. 248 с.
8. Савчук І. Г. Молодь і війна: психологія стійкості. Київ : НаУКМА, 2023. 264 с.
9. Сидоренко В. Психологія війни на Балканах. Львів : ПАІС, 2007. 144 с.
10. Ясюк Л. М. Психологічна допомога дітям у кризових умовах. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2018. 208 с.
11. Яценко Т. С. Глибинна психологія у період воєнних викликів. Київ : Каравела, 2022. 221 с.

Водолазська О. О.

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки та психології,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ПРОФЕСІЙНЕ САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Серед фундаментальних проблем сучасної психологічної науки одне з провідних місць належить феномену самоздійснення. Детальне теоретико-емпіричне вивчення засвідчує суттєві особливості зазначеного явища, що полягають у процесі свідомого саморозвитку, спрямованого на розкриття потенційних творчих можливостей особистості та досягненні значущих результатів у різних життєвих сферах і розширенні унікальності власного життєвого простору.

Умови сучасного суспільства підсилюють інтерес як до внутрішніх, так і зовнішніх цілей розвитку особистості, її комунікацій, побудови свого життя, професійного становлення, що стає однією з ключових умов життєвого благополуччя особистості, ефективності її самоздійснення. Складні життєві обставини вимагають від свідомої людини постійної життєвої активності, відповідальності за власні дії, оригінальності й ефективності у різноманітних ситуаціях, і в першу чергу, професійних. Вирішення цих питань безпосередньо пов'язано з самою особистістю, з її бажанням і можливостями ресурсного життєвого і професійного потенціалу, що забезпечує процес професійного самоздійснення.

Особлива увага українських вчених спрямована на досконале вивчення внутрішніх потенціалів людини, які допомагають їй протистояти складним життєвим умовам, зберігаючи свою людську сутність та цілісність. Для позначення цих потенціалів вчені використовують такі категорії, як: психологічна стійкість, життєтворчість, особистісний потенціал, життєздатність, життєстійкість тощо.

Метою нашого дослідження є теоретико-емпіричне вивчення професійного самоздійснення осіб з різним рівнем життєстійкості.

Ідея професійного самоздійснення майбутнього фахівця є надзвичайно значущою для багатьох сучасних психологічних концепцій професійного становлення особистості (Є.І.Головаха., М.М.Захаров., Е.Ф.Зеєр., Є.О.Клімов, О.М.Кокун, А.К.Маркова, М.С.Пряжніков та ін.). Завдяки професійному самоздійсненню особистість може вільно орієнтуватися в нових способах здійснення діяльності і впровадженні різних професійних технологій своєї професії, включати нові способи здійснення діяльності тощо. У сучасній психологічній науці відбувається інтенсифікація досліджень джерел та механізмів професійного самоздійснення особистості (А.М.Большакова, І.А.Кузнєцова, Є.О.Клімов, О.М.Кокун, Є.В.Селезньова).

Приступаючи до дослідження ми припустили, що існує взаємозв'язок між показниками феноменів професійного самоздійснення та життєстійкості. Люди, які прагнуть до самовдосконалення, ставлять нові цілі, виявляють задоволення своїми досягненнями та творчо реалізують себе, удосконалюють рівень професійної життєздатності. Тобто, самоздійснення зміцнює життєстійкість, а життєстійкість у свою чергу, сприяє професійному росту.

Для вирішення припущення нами були застосовані психодіагностичні методики: «Тест життєстійкості» С. Мадді, модифікація О.Луценко та методика «Діагностика професійного самоздійснення» О. Кокун. Вибірку дослідження склали здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 Психологія Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Всього дослідженням було охоплено 62 особи, віком від 24 до 52 років.

Результати кількісного (кореляційного) аналізу показали наявність значущих взаємозв'язків між показниками професійного самоздійснення та життєстійкості. Застосувавши метод «асів» ми визначили дві групи осіб, що відрізняються рівнем життєстійкості. Це дозволило нам провести якісний аналіз результатів дослідження, скласти і описати психологічні характеристики

професійного самоздійснення обстежених (майбутніх психологів) з різним рівнем життєстійкості.

Надання психологічних характеристик професійного самоздійснення особам з різним рівнем життєстійкості стало можливим завдяки вивченню профілів, представлених на рис. 1.

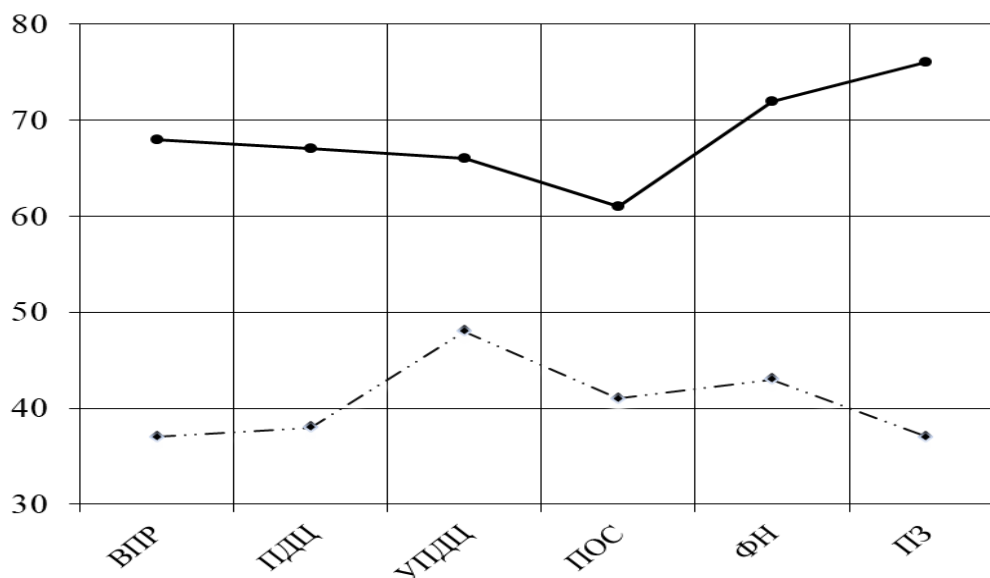


Рис. 1. Профілі професійного самоздійснення груп осіб з різним рівнем життєстійкості

Примітка. Умовні скорочення показників задоволеності життям: ВПР наявність проекту власного професійного розвитку; ПДЦ – послідовність в досягненні цілей, УПДЦ – узгодженість між власними поставленими і досягнутими цілями, ПОС – потреба у професійному самоздійсненні; ФН – формування життєво-професійного настрою; ПЗ – розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії.

Найяскравіше вираженими показниками, що характеризують професійне самоздійснення осіб з високим рівнем професійного самоздійснення є ПЗ (розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії) та ФН (формування життєво-професійного настрою). Постійна робота над собою, як професіоналом, є свідченням націленості на саморозвиток, на нові особистісні і професійні досягнення, що мають істотне соціально-позитивне значення. Такі характеристики виявляються у наявності проектування власного професійного

розвитку, у постійному послідовному виконанні поставлених цілей, що визначає основні якості майбутнього професіонала.

Для профілю осіб з мінімальним рівнем вираженості професійного самоздійснення характерними є показники, які знаходяться на площині 2-го квартилю (від 37 до 48 процентилів). Найменшу вираженість складають показники ВПР (наявність проекту власного професійного розвитку), ПЗ (розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії) та ПДЦ (послідовність в досягненні цілей). Виявлені показники визначають професійне самоздійснення представників даної групи такими психологічними особливостями: низький рівень прояву інтересу до майбутньої професії, невміння і небажання проектувати своє професійне зростання, відсутність ентузіазму, пасивне примирення з життєвими труднощами, покірне прийняття усього, що приносить життя, не виявляючи потребу у професійному самоздійсненні, у формуванні власного «життєво-професійного» досвіду. Основна опора у поясненні прояву мінімального інтересу до життя приходить у таких осіб на певну узгодженість між власними поставленими та досягнутими цілями, що штовхає їх на певну активність у реалізації професійних завдань.

Отже, вивчення індивідуально-психологічних особливостей професійного самоздійснення осіб з різним рівнем життєстійкості стало запорукою подальшого якісного вивчення психологічних явищ, які є визначальними у життєвій активності особистості.

Список використаної літератури

1. Кокун О.М. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості : *Монографія*. Київ: Педагогічна думка, 2015. 297с.
2. Ларіна Т. О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань . *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості*. Київ : Нац. акад. пед. Наук України, Ін-т соціальної і політичної психології, Вип. 6. 2012 С. 287-322.

Воропаєв О. М.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Науковий керівник: Іванова О. С.

кандидат філософських наук, доцент,

доцент кафедри загальногуманітарних дисциплін,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ: МЕЖІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Стрімкий розвиток технологій штучного інтелекту (ШІ) відкриває нові, безпрецедентні можливості для багатьох сфер людської діяльності, і психологічна практика не є винятком. Інтеграція ШІ в роботу психологів обіцяє значно підвищити ефективність, доступність та якість надання психологічної допомоги, а також відкрити нові горизонти для досліджень [1,2].

Метою статті є дослідження ключових можливостей використання Штучного Інтелекту в сучасній психологічній практиці.

Відтак, у дослідженні нами було виявлено, що у майбутньому Штучний Інтелект не замінить психолога, але стане потужним інструментом у його руках. Майбутнє психологічної практики полягає не в конкуренції з ШІ, а в інтеграції цих технологій для розширення можливостей, підвищення ефективності та доступності допомоги. Завдання сучасних фахівців – освоїти нові інструменти, дотримуючись при цьому суворих етичних стандартів і зберігаючи головну цінність психологічної роботи – людський, емпатійний контакт і глибинне розуміння. Отож, деталізуємо основні напрямки (можливості) взаємодії ШІ та психолога в процесі його професійної діяльності. Серед них такі як-от:

1. *Автоматизація та оптимізація адміністративних завдань.* Штучний інтелект може взяти на себе значну частину рутинних адміністративних функцій, звільняючи час фахівців для безпосередньої роботи з клієнтами: 1) управління записами та нагадуваннями: автоматизація планування зустрічей, надсилання

нагадувань клієнтам; 2) аналіз та управління даними клієнтів: систематизація, зберігання та швидкий пошук інформації в електронних медичних картках; 3) фінансове управління: автоматизація виставлення рахунків та обліку; 4) автоматичні відповіді: використання чат-ботів для надання відповідей на поширені організаційні питання.

2. Діагностика та оцінка стану клієнта. Так, ШІ має потужний потенціал у сфері психодіагностики завдяки здатності обробляти та аналізувати великі обсяги даних:

а) аналіз мовлення та тексту (обробка природної мови (NLP) дозволяє аналізувати мовлення клієнтів, виявляючи маркери депресії, тривожності, суїцидальних нахилів або інших психологічних станів на основі вибору слів, тону та структури речень);

б) розпізнавання емоцій (аналіз міміки, рухів очей та інтонації голосу може допомогти у розпізнаванні та об'єктивній оцінці емоційного стану клієнта, що доповнює суб'єктивні спостереження психолога). До того ж на засадах аналізу поведінкових патернів та історичних даних, ШІ може допомагати в оцінці та прогнозуванні ризиків (наприклад, ризику рецидиву, загострення стану або суїцидальної поведінки).

в) створення психологічних профілів: ШІ може інтегрувати дані з різних джерел (опитувальників, щоденників, мовленнєвого аналізу) для створення більш повних та адаптивних психологічних профілів.

3. Терапевтична підтримка та інтервенції. ШІ може бути інтегрований безпосередньо у процес надання психологічної допомоги:

- чат-боти та додатки для психічного здоров'я (e-Mental Health). Наприклад: спеціалізовані програми (Woebot, Wysa), часто засновані на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), надають цілодобову підтримку, інструменти самодопомоги та базові терапевтичні вправи для людей з нескладними або субклінічними станами.

- персоналізація терапії: ШІ, наприклад, може надавати психотерапевтам рекомендації в режимі реального часу, пропонуючи найбільш релевантні техніки або стратегії відповідно до поточної реакції та прогресу пацієнта.

- віртуальна реальність (VR) та ШІ. Наприклад комбінація VR та ШІ використовується для створення імерсивних симуляцій, ефективних у терапії посттравматичних стресових розладів (ПТСР), фобій та залежностей.

- ступінчаста модель допомоги: ШІ-інструменти можуть слугувати першою ланкою психологічної допомоги, спрямовуючи клієнтів до фахівців "face to face" лише у разі потреби або недостатньої ефективності онлайн-підтримки.

4. *Навчання та супервізія психологів.* Наразі ШІ є також цінним інструментом у підготовці майбутніх фахівців. Це наприклад, симуляційні тренажери (адже ШІ дозволяє створювати реалістичні віртуальні симуляції взаємодії з клієнтами з різними психологічними проблемами, де студенти можуть відпрацьовувати навички консультування та терапії без ризику для реальних людей) та моделювання поведінки (аналіз та моделювання патернів поведінки "зірок" психотерапії або ефективних інтервенцій для кращого засвоєння здобувачами принципів роботи).

5. *Етичні виклики та ризики.* Проте незважаючи на значні переваги, інтеграція ШІ в психологічну практику у дослідженні наша увага була приділена також і до низки етичних питань, а саме:

- конфіденційність та безпека даних (необхідність забезпечення максимального захисту чутливої психологічної інформації клієнтів, яку обробляють ШІ-системи);

- відсутність людського фактору (ШІ імітує співчуття, але не має свідомості, мотивації та справжньої емпатії, що є критично важливим для глибокої психотерапевтичної роботи);

- упередженість алгоритмів (можливість того, що алгоритми, навчені на нерепрезентативних даних, можуть відображати соціокультурні упередження і, як наслідок, пропонувати неефективні або шкідливі рекомендації);

- делегування рішень (ризик надмірного покладання на ШІ при прийнятті клінічних рішень, що може призвести до зниження критичного мислення фахівця).

Отож, сучасний розвиток цифрових технологій ставить перед сучасною психологією, як наукою нові виклики та запитання. Одне з ключових практико-зорієнтованих запитань полягає у співвідношенні людського фактора та можливостей штучного інтелекту (ШІ) в терапевтичному процесі. І хоча дискусія про те, чи може ШІ замінити психолога, стає все більш актуальною наше дослідження показало, що таке повне заміщення неможливе з низки причин і навпаки потребує інтеграції роботи і психолога і ШІ. А найважливішим чинником такої ситуації, що склалася є фрустрація — неминуча зустріч клієнта з обмеженнями, невизначеністю та власними внутрішніми суперечностями. Саме фрустрація запускає процес терапевтичної роботи, стимулює усвідомлення й особистісні зміни. Штучний інтелект, на відміну від живого психолога, не здатен створити або витримати цей простір напруги, адже його завдання — підтримка, пояснення й надання інформації, а не формування екзистенційного досвіду [1]. Водночас ШІ може виступати ефективним допоміжним інструментом [2].

Таким чином, на нашу думку, штучний інтелект не може замінити психолога, адже йому бракує саме здатності бути джерелом фрустрації та «живим свідком» у терапевтичному процесі. Однак він може стати цінним помічником у створенні індивідуальних інструментів підтримки, що посилюють терапевтичний ефект та забезпечують сталість роботи клієнта над собою.

Список використаної літератури

1. Лактіонова Г. М. Штучний інтелект і психологія: перспективи взаємодії. Проблеми сучасної психології, 2021, №1, 55–63.
2. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books, 2011.

Гайдуков І. В.

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Науковий керівник: Лефтеров В. О.

доктор психологічних наук, професор,

перший проректор,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНІ РИСИ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ КОРПОРАТИВНОЇ БЕЗПЕКИ. ІНТЕГРАЦІЙНІ ІНСТРУМЕНТИ СИТУАЦІЙНИХ ТА ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ РИЗИКУ

Психологічне дослідження шахрайства (як свідомого порушення соціальних і правових норм задля отримання особистої або колективної вигоди) потребує тісної інтеграції як інституційних, так і мотиваційних та особистісних підходів. Однією з найбільш цікавих, розгорнутих і обґрунтованих концепцій у цій сфері є модель *Fraud Diamond* («Діамант шахрайства»), розроблена Wolfe & Hermanson [14]. Вона пропонує комплексний підхід до вивчення мотиваційних чинників та умов, що сприяють виникненню шахрайських дій в організаційному контексті.

Концепція «Діаманта шахрайства» стала розвитком класичної *Fraud Triangle* («Трикутник шахрайства») Д. Крессі [6], яка передбачала три основні елементи:

1. Тиск (*pressure*) - фінансовий, моральний або соціальний вплив, що підштовхує до девіантних дій;
2. Можливість (*opportunity*) - ситуаційні обставини, що забезпечують безпечні умови для вчинення порушення без ризику викриття;
3. Раціоналізація (*rationalization*) - внутрішні психологічні виправдання власних дій.

Дослідники [14] додали четвертий компонент - *здатність (capability)*, підкресливши, що саме він відокремлює потенційних порушників від тих, хто

реально вчиняє шахрайство. Таким чином, модель набула вигляду «діаманту», де кожен з чотирьох кутів символізує окрему детермінанту: тиск, можливість, раціоналізацію та здатність. Додавання елемента «здатність» інтегрує зовнішні умови з особистісними характеристиками. На думку авторів, навіть за наявності трьох перших факторів шахрайство не відбудеться без:

- інтелектуальної спроможності організувати і реалізувати складну схему;
- самоконтролю для збереження таємниці;
- егоцентризму, який дає змогу ігнорувати шкоду, яка може бути заподіяна іншим;
- харизми або владної позиції, що забезпечує доступ до ресурсів і впливу на інших.

У цьому ж дослідженні здатність визначається як поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових рис, що допомагають долати внутрішні бар'єри, приховувати злочин і маніпулювати системою. Це створює підґрунтя для зв'язку моделі з конструктом *Темної тріади* (субклінічний нарцисизм, макіавеллізм, субклінічна психопатія) [12], яка в сучасній психології виступає предиктором девіантної, маніпулятивної та агресивної поведінки:

- Макіавеллізм асоціюється з маніпулятивністю, стратегічним мисленням і здатністю до реалізації нечесних планів без емоційної залученості, що безпосередньо корелює з елементом здатність;
- Субклінічна психопатія проявляється низькою емпатією, імпульсивністю і відсутністю каяття, що полегшує ігнорування моральних наслідків;
- Субклінічний нарцисизм дає відчуття винятковості та уявного «права» порушувати норми, використовуючи це як раціоналізацію.

Дані Jones & Paulhus [8] свідчать, що носії виражених рис Темної тріади мають підвищену схильність до зловживань довірою та маніпуляцій у корпоративному середовищі. Дослідження Babiak & Hare [3] показали, що психопати у бізнесі ефективно підтримують «соціальний фасад» і

використовують його для приховання неетичних дій. Також відзначається особлива небезпека поєднання макіавеллізму і психопатії в корумпованих системах.

Щодо *тиску*, то первинно Крессі трактував його переважно як фінансовий. У психологічному розумінні більш доцільно відносити до нього будь-яке внутрішнє чи зовнішнє напруження:

- *екзистенційне* (страх втрати статусу чи ресурсів);
- *соціальне* (необхідність відповідати очікуванням оточення);
- *внутрішнє* (почуття невдачі, нарцисичного дефіциту).

Дослідники Sunkarapalli & Agarwal [13] пов'язують внутрішній тиск із перфекціонізмом, надмірною потребою досягнень і страхом невдачі. Це перегукується з висновками Miller et al. [10] та Lefterof et al. (in print) [9] щодо нарцисичних рис: прагнення успіху за будь-яку ціну часто генерується самим індивідом.

Можливість (opportunity) у класичному розумінні - це об'єктивні умови (доступ до ресурсів, слабкий контроль). Проте психологічно важливим є суб'єктивне сприйняття можливості. Люди з високою схильністю до ризику, низькою моральною чутливістю та здатністю до самообману частіше оцінюють ситуації як безпечні для порушення [1], а нарцисичні особистості схильні вважати, що не просто можуть маніпулювати системою, а й робити це краще за інших [5].

Раціоналізація - це процес збереження позитивного образу себе попри порушення норм. Це - ключовий механізм самовиправдання та морального дезангажування [4]. Його функція - зниження почуття провини і сорому. Саме макіавеллісти та психопати особливо схильні до цього, використовуючи моральний релятивізм і толерантність до когнітивного дисонансу [7].

Як було зазначено вище, ключова відмінність моделі Wolfe & Hermanson - компонент *здатність*, який охоплює:

- технічні знання та розуміння внутрішніх процесів;
- сміливість або відсутність страху перед наслідками;

- навички маніпулювання людьми й інформацією;
- самоконтроль для збереження секретності.

Й якщо розглядати вказані якості, то саме компоненти Темної тріади дають максимальне наближення до їх застосування: макіавеллізм дає раціональність і маніпулятивність, психопатія - емоційну холодність і безстрашність, нарцисизм - впевненість у власній винятковості та «право на порушення».

Якщо звернути увагу на когнітивні характеристики, які підтримують *здатність* до вчинення шахрайських дій, то можна помітити:

1. *Розвинені виконавчі функції* впливають на планування, інгібіцію імпульсів та стратегічне планування.
2. *Емоційна нейтральність* дозволяє контролювати власні реакції, не піддаватися впливу емоцій й уникати емоційних «провалів» [11].
3. *Високий рівень теорії розуму (Theory of Mind)* - здатність розуміти наміри, слабкості та очікування інших [2].

Психологічний профіль здатності також включає низьку інтроекцію норм, домінування вторинного нарцисизму та дефіцит совісті як емоційного бар'єру.

Порівняння з «Трикутником шахрайства» Крессі показує, що доданий компонент *здатність* дозволяє пояснити, чому за однакових зовнішніх умов не всі вдаються до шахрайства. Модель Wolfe & Hermanson має вищу практичну цінність у менеджменті, внутрішньому аудиті та психології безпеки, адже орієнтує на виявлення конкретних осіб, здатних скористатися наявними можливостями.

Таким чином, резюмуючи, взаємозв'язок між *здатністю* та Темною тріадою можна окреслити наступним чином:

- *Макіавеллізм* «відповідає» за стратегічне мислення і соціальну маніпуляцію;
- *Психопатія* «гарантує» емоційну безчутливість й безжальну рішучість у ризикованих умовах;
- *Нарцисизм* «надає» відчуття винятковості та «права» власної винятковості.

Отже, на нашу думку, конструкт Темної тріади може розглядатися як психологічний модератор і прискорювач реалізації шахрайських дій, тоді як модель «Діамант шахрайства» виступає концептуальним інструментом інтеграції ситуативних і особистісних чинників ризику. Їхнє поєднане застосування створює підґрунтя для розробки багаторівневих моделей оцінювання ризику та підвищує точність прогнозування девіантної поведінки в умовах організацій, особливо із підвищеним рівнем вразливості.

Список використаної літератури

1. Ali F., Amorim I., Chamorro-Premuzic T. (2009). Empathy deficits and trait emotional intelligence in psychopathy and Machiavellianism, *Personality and Individual Differences*, Volume 47, Issue 7, 2009, Pages 758-762, ISSN 0191-8869, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.016>.
2. Ali, F., & Chamorro-Premuzic, T. (2010). The dark side of love and life satisfaction: Associations with intimate relationships, psychopathy and Machiavellianism. *Personality and Individual Differences*, 48(2), 228–233. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.10.016>
3. Babiak, P., & Hare, R. D. (2006). *Snakes in suits: When psychopaths go to work*. Regan Books/Harper Collins Publishers.
4. Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3(3), 193-209. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0303_3
5. Campbell, W. K., & Foster, J. D. (2007). The narcissistic self: Background, an extended agency model, and ongoing controversies. In C. Sedikides & S. J. Spencer (Eds.), *The self* (pp. 115–138). Psychology Press.
6. Cressey, D. R. (1953). *Other people's money: a study in the social psychology of embezzlement* Glencoe, IL: The Free Press.
7. Jonason, P.K. & Strosser, Garrett & Kroll, Christopher & Duineveld, Jasper & Baruffi, Shaylene. (2015). Valuing myself over others: The Dark Triad traits

and moral and social values. *Personality and Individual Differences*. 81. 102-106. 10.1016/j.paid.2014.10.045.

8. Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2017). Duplicity among the dark triad: Three faces of deceit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(2), 329–342. <https://doi.org/10.1037/pspp0000139>

9. Miller, J. D., Lynam, D. R., Hyatt, C. S., & Campbell, W. K. (2017). Controversies in Narcissism. *Annual review of clinical psychology*, 13, 291–315. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045244>

10. Patrick, C. & Fowles, D. & Krueger, R. (2009). Patrick CJ, Fowles DC, Krueger RF. Triarchic conceptualization of psychopathy: Developmental origins of disinhibition, boldness, and meanness. *Dev Psychopathol*. 2009;21(Special Issue. Development and psychopathology. 21. 913-38. 10.1017/S0954579409000492.

11. Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556–563. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00505-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00505-6)

12. Sunkarapalli G, Agarwal T (2017), Fear of Failure and Perfectionism in Young Adults, *International Journal of Indian Psychology*, Volume 4, (3), DIP:18.01.131/20170403, DOI:10.25215/0403.131

13. Wolfe, D., & Hermanson, D. R. (2004). The Fraud Diamond: Considering Four Elements of Fraud. *The CPA Journal*, 74, 38-42. [https://doi.org/10.1016/S1361-3723\(04\)00065-X](https://doi.org/10.1016/S1361-3723(04)00065-X)

14. Lefterov, V., Tsarenko, A., Haidukov, V., Haidukov, I., Kenderešová, E., & Noga, V. (in print). *The influence of the Dark Triad traits on the motivation to succeed among students under martial law in Ukraine*.

Ганчич Д. Д.

здобувач предвищої освіти,

Відокремлений структурний підрозділ «Полтавський фаховий коледж

нафти і газу» Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)

*Науковий керівник: **Філіппович В. Ю.***

викладач,

Відокремлений структурний підрозділ «Полтавський фаховий коледж

нафти і газу» Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Підлітки та молодь є однією з найбільш емоційно вразливих верств населення. Тривожні переживання в ранній юності, зазвичай, пов'язані з хвилюваннями щодо навчальних ситуацій, стосунків з однолітками, батьками, плануванням подальшого життя. Однак в умовах війни спектр тривожності значно розширюється. Тому збереження психічного здоров'я є надзвичайно актуальним питанням в умовах сьогодення.

Проблема нехтування своїм здоров'ям – як психічним, так і фізичним – є, на жаль, досить типовою для України. Наші співгромадяни часто звертаються до фахівців лише тоді, коли розлад або хвороба прогресувала настільки, що стала серйозною загрозою, тоді як її діагностування на початковій стадії сприяло б ефективному лікуванню й швидкому поверненню людини до нормального життя. Нині ж діагностують менш як 10 % від прогнозованого поширення розладів психічного здоров'я (наприклад, депресія, тривожність, розлади харчової поведінки тощо) [2].

За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із

соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття; з іншого боку – ментальне здоров'я кожного важливе для всього суспільства [5].

Ігнорування погіршення стану ментального здоров'я може призвести до негативних наслідків. Найбільш розповсюдженими серед них є розлади сну та харчування, агресія, апатія, зниження активності, негативні відчуття страху, суму, гніву, розгубленості, безпорадності. Як наслідок – зміна звичайного ритму життя, зниження продуктивності праці, депресивні розлади та суїцидальні думки.

Молодь, опинившись у вирі воєнних подій, стає особливо вразливою до психологічних травм та негативних впливів, які залишають глибокі сліди на їхньому подальшому житті. Війна не лише руйнує фізичне оточення, але й завдає нищівного удару по внутрішньому світу молодої людини, впливаючи на її ідентичність, почуття безпеки, соціальні зв'язки та здатність адаптуватися до нових реалій. Втрата підтримки, можливості для соціалізації, наприклад, відвідування навчальних закладів, гуртків, секцій, ще більше посилюють почуття відчуження та ускладнюють пристосування до нових умов. Ці стани проявляються у підвищеній агресії, імпульсивності та труднощах із контролем емоцій, що ускладнює міжособистісні стосунки та призводять до соціальних конфліктів [3].

Поширеність тривожних розладів серед молоді постійно зростає, створюючи серйозну загрозу для їхнього психічного здоров'я та майбутнього. На жаль ці стани не обмежуються внутрішніми переживаннями, а глибоко впливають на поведінкові реакції [1].

Серед основних проявів впливу війни на ментальне здоров'я молоді можна виділити такі:

- 1) стрес та тривожність (постійна загроза життю, сирени, новини про втрати);
- 2) травма та ПТСР (багато молодих людей пережили обстріли, евакуацію або втрату близьких);

- 3) втрата стабільності (порушене навчання, вимушене переселення, руйнування звичних соціальних зв'язків);
- 4) відчуття безсилля та безнадії (війна ставить під сумнів майбутнє, кар'єру, плани, мрії);
- 5) втеча в онлайн (зростання залежності від гаджетів, ігор чи соцмереж як спосіб уникнути реальності).

Молоді люди почали все більше відчувати себе стурбованими за своє фізичне та психічне здоров'я, за брак коштів і за дефіцит можливостей для працевлаштуватися та самореалізації, тому державній владі необхідно розробляти програми відновлення країни та підтримки молоді, звертати особливу увагу на освітньо-економічні ініціативи та модернізацію сфери охорони здоров'я. Загалом, можна побачити, що в молоді відбувається переоцінка цінності життя. Наприклад, молоді люди стали більше цінувати кожную хвилину життя [4, С. 325-326].

Серед варіантів підтримки ментального здоров'я молоді можна виокремити такі:

- 1) психологічна допомога: шкільні/університетські психологи, гарячі лінії, онлайн-консультації;
- 2) підтримка з боку родини, друзів і суспільства;
- 3) збереження режиму дня, регулярна фізична активність, правильне харчування;
- 4) набуття навичок саморегуляції: дихальні вправи, медитація, ведення щоденника емоцій.

Отже, ментальне здоров'я молоді в умовах війни потребує особливої уваги. Це не лише особиста справа кожного, а й спільна відповідальність суспільства. Важливо підтримувати молодь, надавати їй ресурси для відновлення і створювати безпечне середовище, де можна говорити про свої почуття без осуду.

У сучасній складній ситуації, яка склалася у нашій країні, формування емоційної стійкості молоді вкрай необхідне. Це не тільки допоможе молодим

людям швидше справлятися з негативним досвідом, переживаннями, а й навчить їх швидше адаптуватися до нових реалій і сприймати труднощі як тимчасові.

Список використаної літератури

1. Депресія і війна. Здоров'я України // <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinari-problemi/72686-depresya-vjna>
2. Підтримка ментального здоров'я в часи війни // <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-vijny>
3. Світлана Жуковська Молодь і ментальне здоров'я в умовах війни: загрози та стратегії захисту // <https://osvitafp.com.ua/2025/08/12/molod-i-mentalne-zdorov-ia-v-umovakh-vijny-zahrozy-ta-stratehii-zakhystu/>
4. Черьомухіна О.К., Федоренко Н.І. Молодь України в умовах повномасштабної війни: Психологічний стан та життєві стратегії соціальна психологія. Юридична психологія Випуск 57. 2024. С. 322-326 // <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/57.pdf>
5. Як зберегти ментальне здоров'я під час війни. Поради експертів // <https://mind.ua/publications/20267205-yak-zberegti-mentalne-zdorov-ya-pid-chas-vijni-poradi-ekspertiv>

Гарькавець С. О.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціології
Східноукраїнського національного університету
імені Володимира Даля, (м. Київ)*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВПЛИВИ ЯК ЧИННИКИ ЗРОСТАЮЧИХ ЗАГРОЗ У ГЛОБАЛІЗОВАНОМУ СВІТІ

Актуальність теми розгляду зумовлена тим, що ми в останні десятиліття спостерігаємо активне занурення сучасного світу у метамодернізм, що характеризується певним спільним відчуттями дійсності та ставленням до неї глобалізованого людства. Сучасні люди втрачають цінність часу через радикальне спотворення історії, а фундаментальна тріада «минуле – теперішнє – майбутнє», що призвана забезпечувати зв'язок між поколіннями, трансформується в нові моделі «симулякрізованих» індивідів. Безкінечні перевтілення, трансформації, та навіть метаморфози, що виступають результатом сучасного інфотейнменту (медіа-розваг), породжують реальність симулякрів, які існують за принципом тут-і-зараз.

Метою статті є спроба з'ясувати, як соціально-психологічні впливи сприяють посиленню сучасних загроз у глобалізованому світі.

Ствердно, соціально-психологічний вплив – це полімодальне явище, що зумовлює зміни у поведінці, установках, намірах, уявленнях, оцінках, ставленнях тощо індивідів, як відповідь на дію стимулу, що уособлює собою будь-яку соціально-значущу проблему, продукт, дію або без дію [1, с. 279].

Соціально-психологічними впливами пронизаний весь соціальний простір існування сучасної людини, з перших днів її народження й до останнього подиху. Тобто, соціально-психологічний вплив виявляється об'єктивним феноменом, за допомогою якого будь-кого можна переконати, примусити, завоювати, врешті-решт посіяти у свідомості людини сумніви, невпевненість, розчарування тощо.

Пригадаємо, що трапилося у першій половині XX ст., коли до влади прийшли фашистські режими на чолі з Гітлером і Муссоліні, які за допомогою такого виду впливу, як пропаганда змусили мільйони німців, австрійців, італійців, угорців тощо повірити у божевільні ідеї націонал-соціалізму. А, в Радянському Союзі більшовики на чолі з Леніним і Сталіним використовуючи пропаганду нав'язали мільйонам росіян, українцям, грузинам, казахам тощо не менш божевільні ідеї комунізму та світової революції.

Вже у першій чверті XXI ст. російський диктатор путін та його поплічники за допомогою пропаганди розпочали загарбницьку війну росії проти незалежної України. Російський диктатор використовуючи ЗМІ побудував систему телененависництва, систематично впливає на свідомість мільйонів росіян і змушує їх повірити у божевільну ідею руського миру, який у боротьбі за своє панування готовий знищити все людство.

Разом із цим, відомо, що найбільш вразливими до впливів є індивіди, які відчують невпевненість, володіють обмеженими когніціями, продукують повсякденну ірраціональність, мають низький рівень стресостійкості, залучені до авторитарних груп, знаходяться у масі страждаючих тощо. При цьому, якщо у минулому для ефективності впливу потрібна була більш-менш коротка дистанція, обмежений простір існування, то натеper вже відстань не має значення. З глобалізацією, інформатизацією, діджиталізацією впливи отримали нове дихання й сьогодні людина, яка знаходиться за тисячу кілометрів від агенту впливу, може не менше ним перейматися, ніж та, що сидить на проти нього.

Натеper, особливої впливовості набирає так званий штучний інтелект (ШІ), до існування якого звикає все більше людей, а діти, які зараз народжуються, вже при навчанні у школі навряд чи зможуть без нього обходитися. Тобто, майбутній вплив ШІ буде всеосяжний та абсолютний, оскільки більшість людей виявляє власну ірраціональність та залежність. Можливо ШІ стане новою інтеграційною релігією майбутніх вірян.

Усе це актуалізує зростання загроз, які за допомогою різноманітних соціально-психологічних впливів можуть спіткати глобалізоване людство у

майбутньому, на що вказував R. Bartle [2], коли зазначає, що свобода жити реальними проблемами втомлює, й геймер як Герой, час від часу здійснює чарівну втечу у світ комп'ютерних пригод. Можемо собі уявити, коли маса «зайвих людей» (за Ю. Харарі) весь час буде перебувати в інтернет-просторі, можливо тільки з перервою на сніданок, обід і вечерю.

Проте, основною загрозою, як на нашу думку, є акцентування релятивізму щодо розуміння, сприйняття добра та зла. За Ж. Бодрійяром [3], людина постмодернізму представляє собою повне усереднення, розчинення серед маси таких інших, із затиранням контрастів і втратою власної ідентичності. Вона випробовує зменшення напруги, як від добра, так й зла, оскільки захоплена інформаційними хвилями, що несуть артикуляцію – «не все так однозначно».

Разом із цим, розчинення людини у соціальному просторі, що забезпечують такі соціально-психологічні впливи, як реклама, агітація, пропаганда, PR, мода тощо призводить до впадіння її в стан екзистенційної кризи, або духовної втоми, абсурдності існування, глибинної індиферентності. А, симулякри, ігри, розваги, віртуальна гіперреальність тощо стають новими смисловими вимірами індивідів у глобалізованого світу.

Важливим виявляється й те, що люди зазвичай випробовують на собі два потужних соціальних впливу – інформаційний та нормативний. Перший зумовлений відсутністю у нас інформації, що надала б нам можливості вчиняти правильно, а тому інші люди та їхня поведінка виявляються цінними джерелами того, як ми повинні поводитися. Другий – це бажання належати до певної соціальної групи навіть попри те, що деякі її норми ми не поділяємо, але вимушені погоджуватися, оскільки викидання з групи є небажаним [1].

У глобалізованому світі інформаційні та нормативні впливи тільки посилюють свій тиск, оскільки сучасна людина бажає все більше походити на тих, хто на неї впливає (різноманітні інфлюєнсери, володарі думок тощо) та відмовляється від власної індивідуальності на користь симулякрів. «Цукру» додають нові тренди виховання, навчання, просвітництва, що уніфікують підходи до формування людини маси, закріплення у неї таких змін, що не

відповідають її власним інтересам. До речі, останні події у США, коли домінуюча індивідуалістська орієнтація американців «дає збій», а ми спостерігаємо зростаючий конформізм навіть серед американського істеблішменту, є додатковим тому підтвердженням. Взагалі тренд конформізму стає домінуючим не тільки в авторитарних режимах, а й демократичних країнах.

Проте, протистояти соціально-психологічним впливам, що підвищують рівень різноманітних загроз у сучасному глобалізованому світі, цілком можливо. Для цього потрібно бути раціональним, неупередженим, розвивати власні когнітивні здібності та критично ставитися до думки більшості, до всього, де привалює надмірна емоційність. Пам'ятати, що коли стаєш частиною маси, то ти знеособлюєшся та підвищуєш власну віктимогенну вразливість, що завжди є маркером того, що на тебе впливають проти твоєї волі. Своєчасне реагування на такі виклики унеможлиблює подальші зміни особистісних переконань та поведіння, втрати власного «Я».

Список використаної літератури

1. Гарькавець С. О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі. Монографія. Луганськ: Ноулідж, 2010. 343 с.
2. Bartle R. Designing Virtual Worlds. N.-Y.: New Riders Games, 2003. 741 p.
3. Baudrillard J. The Transparency of Evil: Essays on Extreme Phenomena. N.-Y.: Verso Books, 2009. 208 p.

Гладунова Н. П.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Науковий керівник: Лефтеров В. О.

доктор психологічних наук, професор,

перший проректор,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ: ТРЕНІНГОВІ ПІДХОДИ

Проблема адаптації військовослужбовців до мирного життя є однією з найактуальніших та найскладніших у сучасному суспільстві, особливо для країн, що переживають збройні конфлікти.

Повернення військовослужбовців з бойових дій до умов мирного життя супроводжується значними змінами у життєвому укладі, соціальних ролях та психологічному стані, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, проблемами у міжособистісних стосунках та труднощами з працевлаштуванням. Часто військові відчують внутрішню порожнечу, ізолюваність, нерозуміння з боку суспільства та навіть близьких. Ці виклики можуть призвести до соціальної ізоляції, алкогольної та наркотичної залежності і навіть до суїцидальних думок, що створює додаткове психоемоційне навантаження, ускладнює процес адаптації до мирного життя та впливає на якість життя як самих ветеранів та і їхніх сімей, суспільства.

Точна кількість військових з офіційно діагнованим посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) наразі не розголошується з міркувань безпеки та конфіденційності в умовах повномасштабної війни. Проте, за даними Національної служби здоров'я України (НСЗУ), кількість пацієнтів (як цивільних, так і військових) зі встановленим діагнозом ПТСР зростає: з 3167 у 2021 році до 12494 у 2023 році, і тенденція до зростання зберігається [1]. Оцінки

експертів, у свою чергу, вказують на значну поширеність симптомів ПТСР серед військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, сягаючи за деякими прогнозами до 30% і вище здебільшого через недіагностовані випадки та відстрочені симптоми.

Усе це вказує на потенційні проблеми адаптації військовослужбовців до мирного життя, а також потребу в ефективних програмах психологічної допомоги і реабілітації, підкреслює необхідність системної підтримки військових на державному рівні.

Починаючи з 2014 року в Україні активно розвиваються та впроваджуються програми психологічної підтримки для людей, які пережили кризові події, зокрема для військових та їхніх родин. Серед них особливу роль відіграють тренінги, які націлені на допомогу у стабілізації психоемоційного стану (зменшення проявів ПТСР), навчають керувати своїми станами та допомагають повернутися до звичного життя у суспільстві.

Теоретичний аналіз наукових джерел [2; 3] дає підстави вважати, що тренінгові підходи мають низку переваг: груповий формат дозволяє створити атмосферу підтримки, обміну досвідом, зниження соціальної ізоляції. Поєднання когнітивно-поведінкових технік, психоосвіти, арт-терапії, проєктивних методик, елементів тілесної терапії забезпечує комплексний ефект.

Як свідчить практика найбільш ефективними виявилися програми адаптовані до культурних особливостей військових, врахування бойового досвіду та специфіки військового середовища.

Однією з найбільш адаптованих до українських умов є Програма НПВ (навички психологічного відновлення), яка була розроблена за участі американських експертів із Національного центру з ПТСР та впроваджена в Україні у 2016 році за підтримки Психологічної кризової служби та громадських організацій [4]. Це короткостроковий курс (розрахований на 1-5 сесій), який допомагає людям, що пережили травму, відчувати себе впевненіше, знизити рівень стресу та навчитися краще контролювати свої емоції. Програма універсальна – її можна використовувати на різних етапах відновлення: від лікування у госпіталі

до повернення до цивільного життя.

НПВ працює з різними групами: військовими, сім'ями військових, переселенцями, дітьми, людьми з пораненнями. Головна перевага – гнучкість: програму можна адаптувати під конкретні потреби кожної людини. Програма психологічного відновлення використовує кілька ключових технік: розв'язання проблем, заохочення до позитивної діяльності, управління емоційними реакціями, розвиток конструктивного мислення та відновлення соціальних зв'язків.

В Україні деякі психологічні та реабілітаційні центри, що працюють з військовими (наприклад, Veteran Hub, Центр психічного здоров'я «Mental Health Service – Kyiv», БФ «Янголи спасіння», БФ «Повернись живим» та інші центри психосоціальної підтримки), успішно інтегрують елементи НПВ у свої програми відновлення військовослужбовців.

Такі відомі українські програми як IREX, TRiM, Praktyka базуються на інтегрованому підході, поєднуючи різні методи: від навчання психологічної грамотності та когнітивних вправ до арт-терапії та роботи з тілом. Тренінги включають роботу з життєвими сценаріями, розвиток навичок спілкування, техніки саморегуляції, ЕМДР, майндфулнес, метафоричні асоціації в арт-терапії, а також групову підтримку. Що робить ці програми особливо ефективними? Це відкритість та безоціночне середовище, де кожен з учасників процесу почувається у безпеці. А ще дуже важливим є те, що самі ветерани часто стають фасилітаторами цих занять (за принципом «рівний-рівному»), що у свою чергу підвищує рівень довіри до програм, адже допомогу надають ті, хто розуміє ситуацію з власного досвіду.

Одним із напрямів інновацій у соціальній роботі є розвиток інтерактивних методик, таких як, наприклад, симуляційні тренінги, онлайн та цифрові платформи, мобільні додатки тощо. Симуляційні тренінги (VR-терапія) сьогодні розглядаються як один із найефективніших методів адаптації військових до мирного життя. Вони дають можливість у безпечних умовах відпрацьовувати життєві ситуації, готуючи ветеранів до подолання реальних викликів. Такі

тренінги використовуються у програмах професійної орієнтації та під час лікування ПТСР, зменшуючи інтенсивність стресових реакцій. Досвід показує, що VR-терапія сприяє поліпшенню психоемоційного стану, допомагає долати фантомні болі та може слугувати альтернативою медикаментозному знеболенню [5].

Таким чином, тренінгові підходи є одним із найефективніших методів соціально-психологічної адаптації військових до мирного життя, оскільки ґрунтуються на комплексному підході: поєднують групову підтримку, культурну адаптацію програм, роботу з членами родин і використання різних методик. Особливо результативними є програми за принципом «рівний-рівному» та інноваційні форми роботи, зокрема симуляційні тренінги, що дозволяють безпечно відпрацьовувати життєві ситуації та формувати навички подолання стресу. Досвід українських і міжнародних організацій підтверджує, що системне впровадження таких програм на державному рівні, у тому числі із залученням членів родин ветеранів, сприяє підвищенню ефективності допомоги, стабілізації психоемоційного стану військових і їхній успішній реінтеграції у суспільство.

Список використаної літератури

1. Міністерство охорони здоров'я України. Кількість пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР в Україні зростає: що треба знати про посттравматичний стресовий розлад [Електронний ресурс] // moz.gov.ua - 2024. - URL: <https://moz.gov.ua/uk/kilkist-pacientiv-zi-vstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostaе-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>
2. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І., Юр'єва Н. В. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України: монографія / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків: НАНГУ, 2019. С. 20-21.
3. Фера С.В. Інновації в соціальній підтримці учасників бойових дій у процесі їх адаптації до мирного життя. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. С. 103; 105-106.

4. Стасюк В.В., Федоренко Ю.А. Психологічна реабілітація ветеранів Збройних Сил України, які брали участь у збройному конфлікті. *Габітус*. 2025. С. 229-231.
5. Шапошникова І.В., Макар М.М. Інноваційні соціальні технології у роботі з учасниками бойових дій. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2024. С. 2-3

Голубенко Н. Ю.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри іноземних мов професійного спілкування,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

ПРОБЛЕМИ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ: ГЕНДЕРНИЙ ВИМІР

У ХХІ столітті система освіти зазнає суттєвих трансформацій, пов'язаних із цифровізацією, глобалізацією та соціальними змінами. Одним із ключових викликів залишається формування особистості в умовах динамічного освітнього простору, який має бути чутливим до питань ідентичності, рівності та інклюзивності. Особливе місце в цьому процесі займає *гендерна складова*, адже відображення гендерних стереотипів у навчальних матеріалах, стилі спілкування вчителя, ставленні до учнів різної статі впливає на формування уявлень про себе, інших і світ загалом [1].

Формування особистості в освітньому процесі трактується як цілісний психолого-педагогічний процес, спрямований на розвиток пізнавальних, моральних, соціальних та комунікативних якостей індивіда. У сучасній науковій парадигмі акцент зміщується з авторитарної моделі виховання до особистісно орієнтованої освіти, де учень виступає суб'єктом власного розвитку [2].

У цьому контексті значення набуває *гендерна соціалізація*, яка починається ще в дошкільному віці та активно продовжується в школі. Освітній простір виступає однією з головних інституцій, де відтворюються або ж долаються усталені гендерні ролі, стереотипи та очікування.

У практиці української освіти все ще спостерігаються *прояви прихованої дискримінації*, коли дівчата заохочуються до «гуманітарних» дисциплін, а хлопці — до технічних; хлопцям дозволяють бути активнішими, а дівчатам приписується покірність і охайність. Таке середовище формує різні моделі поведінки, що обмежують самореалізацію особистості [3].

Також актуальним є питання *відображення гендерної рівності у навчальному контенті*. Аналіз шкільних підручників показує недостатню представленість жінок як лідерок, науковиць, діячок культури. Це формує у дівчат занижену самооцінку й сумніви у власних професійних перспективах [4].

У той же час у педагогічній практиці недостатньо уваги приділяється *інтерсекційному підходу*, який дозволяє враховувати не лише гендер, а й поєднання з іншими факторами: етнічністю, соціальним становищем, інвалідністю тощо. Формування особистості потребує комплексного підходу, що визнає багатоманітність досвідів та ідентичностей. Ось основні практичні аспекти вирішення проблеми:

1. *Підготовка педагогів до роботи в інклюзивному та гендерночутливому середовищі*: включення до навчальних програм тем гендерної рівності, антидискримінаційної педагогіки, емпатичного спілкування.
2. *Аудит навчальних матеріалів* з метою виявлення та усунення гендерних стереотипів; розробка нових ресурсів, які демонструють різноманітні моделі особистісного та професійного успіху.
3. *Формування гендерночутливого простору у школі*: рівний доступ до участі в шкільному самоврядуванні, проектах, конкурсах; створення безпечного середовища без булінгу та дискримінації.
4. *Залучення учнів до рефлексії*: проєктна робота, дебати, рольові ігри — як інструменти усвідомлення гендерних норм, критичного мислення і поваги до різноманіття.

Формування особистості у сучасному освітньому просторі неможливе без урахування гендерної чутливості, адже саме через освіту відбувається ключовий процес соціалізації: усвідомлення себе як громадянина, професіонала, партнера, члена демократичного суспільства. Гендерно збалансоване освітнє середовище сприяє розвитку емпатії, критичного мислення, взаємоповаги й недискримінаційної взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу.

Зміна парадигми можлива лише за умов системного, міждисциплінарного підходу, що включає оновлення змісту освіти з урахуванням гендерного

компоненту, трансформацію педагогічної практики в бік інклюзивності, підтримки та визнання різноманіття. У цьому контексті особливої ваги набуває переосмислення ролі вчителя та викладача як не просто передавача знань, а провідника цінностей рівності, поваги, свободи вибору, діалогу та людської гідності.

Інтеграція гендерної чутливості у всі рівні та компоненти освіти дозволяє формувати особистість, здатну до конструктивної взаємодії, розв'язання конфліктів, прийняття Іншого та відповідального громадянства. Отже, освітня система, що орієнтується на студентоцентрованість і принципи гендерної рівності, є ключовим чинником сталого розвитку як окремої особистості, так і суспільства в цілому.

Список використаної літератури

1. Астахова В. І., Маркова І. С. Формування особистості в умовах сучасної школи. *Педагогічні науки*. 2021. № 2. С. 12–19.
2. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-методологічні засади. К.: Либідь, 2003. 280 с.
3. Кащенко Л. В. Гендерна чутливість у педагогічній взаємодії. *Освіта і управління*. 2020. № 4. С. 45–52.
4. Марущак І. І. Гендерні стереотипи в освітньому процесі: аналіз шкільних підручників. *Гендерна освіта*. 2022. № 1. С. 31–37.
5. Юхименко Н. В. Інтерсекційний підхід у сучасній педагогіці. *Психолого-педагогічний часопис*. 2023. № 3. С. 20–27.

Голубенко Н. Ю.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри іноземних мов професійного спілкування,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

Заплітний В. І.

*викладач кафедри іноземних мов професійного спілкування,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

ПЕРЕКЛАДАЧ І МЕДІАТОР:

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕТИНИ В ПІДГОТОВЦІ ДО РОБОТИ

Професії перекладача та медіатора часто перетинаються, коли мова йде про подолання комунікативних бар'єрів та сприяння взаєморозумінню між сторонами. Незважаючи на різницю в їх функціях та завданнях, обидві професії покликані забезпечувати ефективне спілкування між представниками різних культур та мовних груп, а також сприяти порозумінню в умовах конфліктів або складних переговорів. Якщо для перекладача ключовою є точність передачі змісту, то для медіатора – створення умов для врегулювання суперечностей. Однак на практиці ці ролі мають багато спільного, а фахівець може одночасно виконувати функції мовного та комунікативного посередника.

Перед тим, як визначити психологічні перетини, наведемо основні функції в діяльності перекладача та медіатора. Перекладач — це фахівець, який передає інформацію з однієї мови іншою, зберігаючи зміст, стиль і емоційне забарвлення оригіналу [1, с.12]. Його робота вимагає високої концентрації, швидкої реакції та глибокого знання культурних особливостей учасників діалогу. Медіатор — нейтральна особа, яка допомагає сторонам у конфлікті досягти взаємоприйнятного рішення шляхом конструктивного діалогу. Він не нав'язує власного бачення, але створює безпечний простір для висловлення позицій і пошуку компромісу [2, с. 21]. Можна одразу підкреслити, що спільним для обох професій є необхідність бути “невидимим мостом” між сторонами:

неупередженість, збереження конфіденційності, здатність точно інтерпретувати не лише слова, а й невербальні сигнали.

Професійна діяльність як перекладача, так і медіатора ґрунтується на складному поєднанні мовних, когнітивних та психологічних навичок, що забезпечують ефективне виконання завдань у стресових та емоційно насичених ситуаціях. Однією з ключових спільних рис є розвиток емоційного інтелекту, який дає змогу розуміти емоційний стан учасників комунікації, реагувати на нього адекватно та водночас залишатися нейтральним [5]. Це передбачає не лише емпатію, а й уміння контролювати власні емоції, щоб уникнути особистісного залучення в конфлікт.

Важливим психологічним чинником є стресостійкість – здатність працювати в умовах обмеженого часу, під тиском високих очікувань та в ситуаціях, де будь-яка помилка може мати суттєві наслідки для взаєморозуміння сторін. Перекладач, особливо в усному перекладі, часто має справу з динамічною зміною контексту та швидким темпом мовлення, тоді як медіатор – з емоційно напруженими переговорами. В обох випадках важливим є збереження концентрації та точності у передачі змісту.

Навички активного слухання та міжкультурного розуміння формують ще один аспект психологічного перетину. Успішна комунікація неможлива без здатності не лише точно відтворювати зміст, а й інтерпретувати приховані сенси, невербальні сигнали та культурно зумовлені особливості спілкування. Для перекладача це означає врахування культурного контексту під час трансляції повідомлення, а для медіатора – здатність пом'якшувати культурні непорозуміння, які можуть стати джерелом конфлікту.

Крім того, як перекладач, так і медіатор повинні володіти розвиненими стратегіями спілкування, що дозволяють керувати діалогом, підтримувати його конструктивний характер та запобігати ескалації конфлікту. Вони мають залишатися нейтральними, але водночас активно сприяти досягненню взаєморозуміння, що вимагає високого рівня самоконтролю та психологічної гнучкості.

Щодо підготовки до роботи, вона передбачає поєднання мовних, комунікативних і психологічних навичок, для того щоб забезпечити фахівцю здатність працювати не лише з інформацією, але й з емоційним станом учасників переговорів. У цьому контексті важливу роль відіграють рольові ігри та моделювання реальних ситуацій, які дають змогу відпрацьовувати стратегії поведінки в умовах конфліктних перемовин, кризових подій чи емоційно напружених інтерв'ю [3]. Таке навчання формує стійкість до тиску та вміння зберігати професійну нейтральність.

Ще однією складовою є тренінги з розвитку емоційного інтелекту, які спрямовані на формування здатності точно розпізнавати та адекватно реагувати на емоційні сигнали, а також регулювати власні реакції. Це особливо важливо у випадках, коли від інтерпретації емоцій залежить точність передачі змісту або результат перемовин.

Не менш значущими є методи саморегуляції – дихальні вправи, техніки для мікропауз, управління темпом мовлення та концентрацією уваги. Такі інструменти допомагають знизити рівень стресу, уникнути професійного вигорання та підтримувати високий рівень працездатності навіть у тривалих або емоційно виснажливих сесіях [4].

Отже, можна зробити висновок, що перекладач і медіатор, хоч і виконують різні професійні завдання, мають багато спільного з точки зору психологічної готовності. Їх об'єднує потреба у високій емоційній компетентності, стресостійкості, активному слуханні та культурній толерантності. Підготовка таких фахівців має бути міждисциплінарною та включати елементи психології, комунікативних тренінгів та різних технік для саморегуляції. В перспективі подальших досліджень можна спрямувати на створення інтегрованих програм підготовки для покращення емоційного інтелекту, адаптивності в конфліктних ситуаціях, які можуть позитивно вплинути на ефективність роботи.

Список використаної літератури

1. Варга Н., Зикань Х., Берта Е. Діловий етикет перекладача. Навчально-методичний посібник. Ужгород. ДВНЗ «УжНУ», 2023. С. 12
2. Проценко Д. Управління конфліктами для потреб публічної служби. Посібник і методичні рекомендації, Київ: «Ваіте», 2021. С. 21
3. Cornet W. Mediation Role Plays: A Valuable Tool in Dispute Resolution Training. URL: <https://www.bermudacri.com/mediation-role-plays-a-valuable-tool-in-dispute-resolution-training/> (дата звернення: 13.08.2025)
4. Cultivating Emotional Intelligence: How Interpreters Manage High-Stress Situations. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/cultivating-emotional-intelligence-how-interpreters-manage-high-stress-dxy6c> (дата звернення: 13.08.2025)
5. Emotional Intelligence in Interpretation: Connecting Beyond Words. URL: https://www.academyofinterpretation.com/blog/emotional-intelligence-in-interpretation?srsltid=AfmBOoqzwUS3LGSZRZ2EXM9yP2cxCQ8puu9B_V7GRPEs1AarOr_HpFQmW (дата звернення: 13.08.2025)

Горбаньова В. О.

докторка філософії з менеджменту,

старша викладачка кафедри менеджменту

начальниця відділу організаційно-документального забезпечення,

Міжнародного гуманітарного університету (м. Одеса)

АНТИКРИЗОВЕ УПРАВЛІННЯ ПІДПРИЄМСТВОМ:

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЛІДЕРА

Сучасні підприємства все частіше змушені працювати в умовах нестабільності, зокрема економічних, соціальних, а віднедавна – і воєнних криз [1]. У таких обставинах значно зростає роль керівника не лише як менеджера, а й як психологічного лідера. Ефективність його дій великою мірою залежить від рівня розвитку внутрішніх психологічних ресурсів. Сучасні реалії вимагають від керівника не лише професійної компетентності, а й високого рівня психологічної готовності працювати у стані невизначеності. Зміни ринку, воєнні дії, економічна турбулентність змушують лідера балансувати між вирішенням операційних питань та збереженням психічного здоров'я – власного і команди [2].

Антикризове управління – це система дій, спрямованих на запобігання кризовим явищам, зниження їх наслідків та оперативне реагування на виклики. У центрі цієї системи – керівник, який приймає критичні рішення в умовах обмеженого часу та ресурсів. Лідер у цей період стає не лише менеджером, а й психологом і точкою опори для колективу. В умовах кризи працівники підсвідомо шукають «фігуру батьківства» – керівника, який демонструє впевненість, прогнозованість і співчуття.

До критичних внутрішніх психологічних ресурсів лідера належать:

Стресостійкість. Здатність витримувати високий рівень напруги без втрати ясності мислення.

Емоційний інтелект. Розуміння і управління власними емоціями та емоціями співробітників.

Гнучкість мислення. Швидке адаптування до нових умов і прийняття нестандартних рішень.

Рішучість та відповідальність. Готовність брати ініціативу й нести відповідальність у кризовій ситуації.

Під час воєнних дій рівень стресу досягає пікових значень [3]. Керівник має бути джерелом стабільності для команди, демонструвати впевненість, а водночас – людяність і співпереживання. Зростає значення неформального лідерства, підтримки морального духу колективу [4].

Практичні підходи до збереження стійкості:

Власна психологічна стабільність

- Використання трьох лідерських станів: «Я впевнений» (директивність), «Я запитую» (коучинг), «Я делекую» (довіра і розподіл обов'язків).

- Організація регулярних «стрес-сесій» для пошуку рішень разом з командою.

Підтримка команди:

- Збільшення частоти чесної комунікації, проведення коротких зустрічей для моніторингу стану співробітників.

- Формула підтримки: «Мені важливе – Щирість – Рішення».

- Підтримка соціальної позитивності: святкування малих перемог, залучення до волонтерства.

- Збереження культурно-освітнього ресурсу: навчання, обговорення нових компетенцій.

Досвід воєнного стану та пандемії довів: навіть найкращі стратегії не працюють без емоційно стійкого лідера [5]. Пріоритет психологічної готовності управлінців має інтегруватися у HR-політики і системи розвитку керівного складу.

Успішне антикризове управління неможливе без розвинених психологічних ресурсів керівника. Психологічна підготовка, розвиток емоційного інтелекту, здатність до саморефлексії та адаптації стають не менш важливими, ніж професійні знання. Особливої актуальності ці чинники набувають в умовах

воєнного стану, коли від якості лідерства може залежати не лише стабільність підприємства, а й добробут його працівників. Поєднання твердої позиції, гнучкості, співчуття та відкритої комунікації дозволяє зберегти працездатність бізнесу і мінімізувати негативний вплив кризових факторів на людей.

Список використаної літератури

1. Negrov A. I., Riggio R. E. *Leadership in Ukraine*. Cheltenham – Northampton: Edward Elgar Publishing, 2024. – 306 p.
2. Koshelenko K. *Management in Times of War: Leadership Examples from Ukraine's Government and Private Sector* (Менеджмент у часи війни. Лідерство, ефективність та життєстійкість). – Львів / Warsaw: Helion Publishing, 2024. 306 с.
3. Leshchenko Serhii, and Ihor Prykhodko. *Military Leadership Psychology: Theories, Principles, Competencies*. *Psychology & Society*, vol. 90, no. 2, Dec. 2024, pp. 157-178 - DOI: 10.35774/pis2024.02.157.
4. Yevtushenko O. *Psychological aspects of leadership and management in public administration in the context of reforms in Ukraine* // *Public Administration and Regional Development*, 2025, no. 27-06. – DOI: 10.34132/pard2025.27.06.
5. Seijts G. H. *Defining Moments and the Formation of Leader Character: The Case of Ukrainian Presidency during the War* // *Journal of Character & Leadership Development*, 2025. – Article on wartime leadership and moral velocity in crisis.

Грекало С. В.

здобувач передвищої освіти

Медичний фаховий коледж Міжнародного гуманітарного університету

(м. Одеса)

Гречуха Н. О.

здобувач передвищої освіти

Медичний фаховий коледж Міжнародного гуманітарного університету

(м. Одеса)

Науковий керівник – Мельник Ю. П.

кандидат політичних наук, доцент

доцент кафедри мистецтвознавства та загальногуманітарних дисциплін

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ПАЛОМНИЦТВО ТА РЕЛІГІЙНІ СВЯТА

У ДУХОВНИХ ТРАДИЦІЯХ УКРАЇНИ

Люди, прагнучи досягнути Всесвіту, в процесі свого розвитку створювали різні ідеологічні доктрини, які в той чи інший спосіб пояснювали оточуючий світ: світ природи, світ людини, взаємини людини і природи, взаємини людей між собою, ставлення людини до самої себе, тобто формували те, що пізніше філософи нарекли картиною світу. Така картина може бути міфологічною, теологічною, науковою, еkleктичною, поєднуючи різні елементи [1].

Віра супроводжує всю історію людства і стільки ж, скільки існує віра, існує і паломництво, як подорож, яка здійснюється до святих місць з метою поклоніння, здійснення певних актів віри. «Віра, що молитва більш дієва в певних місцевостях, які мають те чи інше відношення до божества» [2].

Одним із найдавніших центрів паломництва, зокрема на території України, стала Києво-Печерська лавра, заснована в XI ст. Її печери з мощами преподобних отців приваблювали віруючих з усього світу. Паломництво сприяло не лише релігійному, а й політичному утвердженню християнства, адже саме воно символізували духовну єдність держави [3].

Приклади релігійного паломництва до святинь українського народу можна продовжувати, але, виходячи із джерельної і літературної інформації XIX – початку XX ст., яскраво підтверджується необхідність духовного просвітництва нашого народу прощено у Лаврі та інших монастирях і храмах – як тоді, так і зараз. Релігійне паломництво, представляючи собою давню культурну традицію, змогло зберегти свою незмінну сутність протягом століть і стати складовою частиною сучасного світу. Змінюються зовнішні умови здійснення віруючими подорожей, але незмінними залишаються мета і їхній зміст. Ні десятиліття більшовицького лихоліття, ні політичні і соціальні катаклізми сьогодення не відштовхнули паломників і інших людей, що прагнуть пізнати і почути правдиве слово про життя Печерських святих, про велику духовну міць нашої древньої обителі [3,4].

Впродовж віків відвідування Києво-Печерської Лаври сформувалось як окремий духовний подвиг для віруючих. Релігійне паломництво завжди передбачало духовне та культурне зростання християнина, а тому перебування у Лаврі було наповнене духовним змістом. Насамперед прочани мали за мету спокутування гріхів. Віруючі приходили до монастиря з бажанням помолитися й торкнутися до чудотворних ікон або нетлінних мощів. Найкраще це можна прослідкувати у мемуарних нотатках, листах і спогадах, які залишали відвідувачі, починаючи з XVII ст. А саме у XIX ст. релігійна подорож набуває всіх ознак розквіту, є широко розповсюдженим явищем і добре усвідомлювалась самими віруючими як необхідна частина їхнього життя.

Поклоніння лаврським святиням поєднувалося з духовною опікою найбільш відомих своїм подвижницьким життям старців і простих ченців. До обителі йшли віруючі всіх станів, але більшість їх, звичайно, були селяни і міщани. Братія монастиря завжди шанобливо ставилась до мандрівників і прочан, будували готелі, "странноприймний" двір.

Загалом у XIX і на початку XX ст. Київ займав одне з перших місць серед всіх інших центрів православного паломництва на території України та всього

світу. Так, наприклад, у 1805 р. місто відвідало не менше 100 тисяч паломників, в той час як населення Києва становило до 30 тисяч чоловік.

Така увага до святинь не випадкова, адже християнство, як і кожна релігія, у певні дні календаря вшановує святих або відзначає події в житті церкви, історія християнських свят в Україні пов'язана з хрещенням Русі князем Володимиром у 988 році, відтоді християнські свята, інтегрувалися в культуру та стали частиною національної традиції.

Християнські свята закорінені у давні обрядові практики, пов'язані з господарськими циклами, річним календарем та астрономічними спостереженнями. Згодом вони поєдналися з народними звичаями: так, святкування Різдва набуло форм колядок і вертепів, Великдень увібрав у себе традицію писанкарства та обрядових ігор, а Трійця поєднала християнську символіку з прикрашанням домів зеленню. Це стало особливою рисою української культури - поєднання богослужбового співу з народним багатоголоссям, завдяки чому святкування набувало і духовного, і мистецького виміру.

Умовно християнські свята поділяють на всехристиянські та конфесійні, найважливіші з них належать до так званих двадесятих свят - так називаються найбільші свята в Православному календарі (назва походить від того, що окрім Пасхи, яка не входить в це число, таких свят у році є дванадцять) [4].

Виділення 12 з усіх річних свят, що за своїм значенням поступаються лише Великодню, («свята свят»), має символічне значення та характерно тільки для православної традиції.

Особливостями богослужбового вшанування дванадесятих свят є те, що в ті дні богослужіння повністю присвячується одній, конкретній події свята та звершується з особливою урочистістю. Напередодні Церква вшановує свято особливим днем — днем предпразництва, а після нього — ще згадує післяпраздництвом, та відданням свята — на якому востаннє співають святкові піснеспіви.

В залежності від дати, ці свята поділяються на перехідні, дата яких

напрямку залежить дати святкування Пасхи, та неперехідні, зі сталими датами. Тексти богослужінь свят нерухомого кола містяться в Місячних мінеях, а рухомого в Тріодях – Постовій та Цвітній.

Отже, релігійні свята та паломництво в українській традиції стали невід’ємною складовою духовного і культурного життя народу. Вони не лише відображають головні події християнської історії, а й гармонійно поєдналися з давніми народними обрядами та звичаями. Святкування завжди мало подвійний характер: з одного боку — урочисті богослужіння й молитви, а з іншого — народні пісні, колективні дійства, звичаї, що символізували єдність громади. Саме завдяки цій взаємодії церковного і народного українські свята стали унікальним явищем, яке не лише зберігає духовність, а й формує національну ідентичність.

Список використаної літератури

1. Гончаренко М. С., Бойчук. Ю. Д. Екологія людини: навч. посіб. К., 2008. 94 с.
2. Географія туризму: релігійний туризм та паломництво: підручник / Укладачі: В. В. Тарасова, І. М. Ковалевська, О. Л. Соколовський, І. К. Нестерчук. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2025. 198 с.
3. Любіцева О.О, Романчук С.П. Паломництво та релігійний туризм. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв : наук. журнал. К. : Міленіум, 2017. № 3. С. 67-70
4. Заплетнюк Є. Дванадцять свята Православної Церкви // <https://bogoslov.org/12/>

Десятнікова М. М.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ПВНЗ «Європейський університет» (м. Київ)

Науковий керівник: Блінов О. А.

доктор психологічних наук професор,

професор кафедри загальної та соціальної психології

ПВНЗ «Європейський університет» (м. Київ)

ВПЛИВ НЕВЕРБАЛЬНИХ ЗАСОБІВ КОМУНІКАЦІЇ НА АДАПТАЦІЮ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У ЛАТВІЇ

Сьогодні, в умовах масового переселення українців у країни Європи, особливої актуальності набуває питання адаптації українців в новому культурному середовищі. Латвія прийняла близько 35 тисяч українських переселенців, що становить майже 3% населення країни. Враховуючи мовний бар'єр, перший період після переїзду спілкування часто відбувається через невербальні засоби комунікації — жести, міміку, погляд, дистанцію у спілкуванні. Це може як сприяти адаптації, так і ускладнювати її у випадку різночитання невербальних сигналів.

Дослідження міжкультурних відмінностей у невербальній комунікації мають давню традицію. Сучасні науковці продовжують розвивати класичні підходи, адаптуючи їх до нових умов. Зокрема, Томчаковський (2024) акцентує на особливостях міміки, жестів і проксемики у сучасному українському суспільстві, що важливо для аналізу культурних контрастів у спілкуванні [1]. У навчально-методичному посібнику Євдокимової (2020) підкреслюється значення міжкультурної комунікації у соціальній роботі, особливо в контексті підтримки вимушено переміщених осіб [2]. Тим часом, Триняк (2024) розглядає невербальну комунікацію як ключовий фактор адаптації у міжкультурному просторі [3].

Водночас тема впливу невербальних засобів комунікації на адаптацію українських біженців у країнах Балтії майже не досліджена. В українському

науковому полі ця тема досі залишається недостатньо обґрунтованою, особливо в контексті війни та переселення. Отже, дослідження цієї проблематики в умовах Латвії, як країни з високою питомою допомогою біженцям, має не лише наукову, а й практичну цінність.

У рамках підготовчого етапу нашого дослідження було проведено опитування серед українських переселенців у Латвії, яке показало, що найбільші труднощі виникають у сфері невербальної взаємодії під час побутових контактів та у спілкуванні на роботі. Варто зазначити також, що 50% опитуваних відповіли, що невербальні непорозуміння вже спричиняли незручні ситуації, а 25% опитуваних зазначили, що невербальна мова українців і латвійців значною мірою відрізняються. Попередні спостереження свідчать, що різниця в інтерпретації жестів та проксеміки іноді посилює відчуття ізольованості й ускладнює процес інтеграції. Разом з тим біженці відзначають, що підтримка з боку волонтерів та соціальних працівників могла б допомогти у взаєморозумінні із місцевими. Також більшість респондентів зазначили, що не мали досвіду участі в заходах, які б спростили їхню адаптацію в Латвії.

Метою нашого дослідження є вивчення ролі невербальних засобів комунікації в процесі адаптації українських біженців у Латвії, зокрема виявлення культурних бар'єрів та ресурсів, які виникають у невербальній взаємодії.

Основні питання дослідження:

1. Які розбіжності в інтерпретації невербальних сигналів між українськими біженцями та латвійськими приймаючими спільнотами найчастіше спричиняють непорозуміння?
2. Яку роль відіграють паралінгвістичні параметри (гучність, темп, паузи) у формуванні довіри/дистанції?
3. Який вплив мають стрес і травматичний досвід війни на невербальну поведінку біженців?
4. Які практики (тренінги, інформаційні брошури, організація соціальних спільнот) підвищують ефективність взаємодії та адаптації?

Очікується, що подальший аналіз дозволить глибше окреслити характер основних бар'єрів у невербальній взаємодії та визначити чинники, які сприяють більш успішній інтеграції переселенців у приймаюче середовище. Важливим завданням дослідження є також виявлення практик, які можуть бути використані соціальними працівниками та волонтерами для зменшення комунікативних непорозумінь. Отримані результати стануть підґрунтям для розробки конкретних рекомендацій щодо організації освітніх і соціальних програм, спрямованих на полегшення процесу адаптації українських біженців у Латвії.

Список використаної літератури

1. Томчаковський О. Г. Невербальна комунікація: аспекти дослідження. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Одеса : Фенікс, 2024. С. 25
2. Євдокимова В. Міжкультурна комунікація у соціальній роботі : навчально-методичний посібник. 2020. 191 с.
3. Триняк М. В. Невербальна комунікація як чинник адаптації в інтеркультурному просторі. Освітній дискурс : зб. наук. пр. Київ : УДПУ ім. М. Драгоманова ; Наук. інф.-агенція «Science-technologies-information», 2024. Вип. 50(7-9). С. 23-28. DOI: 10.33930/ed.2019.5007.50(7-9)-3.

Дідух М. Л.

*доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної і диференціальної психології,
Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського (м. Одеса)*

Freytag K. S.

*Certified Psychologist, Heidelberg University
Social-Psychological Refugee Self-Help Association*

ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНА ТЕРАПІЯ ЛЮДИНИ™ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ КРИЗИ ТА ГЛОБАЛІЗАЦІЇ – УНІКАЛЬНІСТЬ ПРОЦЕСУ ЗЦІЛЕННЯ

У сучасних умовах війни, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя особливої актуальності набувають психотерапевтичні методи, що інтегрують наукові й духовні підходи до збереження психічного здоров'я. Одним із таких новаторських напрямів є *трансцендентальна терапія людини™* (ТТЛ™) – авторська концепція, спрямована на гармонізацію свідомого та несвідомого рівнів психіки, розкриття внутрішніх ресурсів особистості та знаходження життєвих смислів.

ТТЛ™ ґрунтується на поєднанні гуманістичної та екзистенційної психології, трансперсональних підходів, а також практик роботи з несвідомим.

У статті представлено концепцію зцілення в Трансцендентальній Терапії Людини™ (ТТЛ™) – оригінальному психотерапевтичному методі, що трактує зцілення не як усунення симптомів чи відповідність соціальним нормам, а як ініціаційний шлях до автентичності та цілісності. Зцілення описується як спіралеподібний процес, що складається з семи фаз: поклик і розлом, контакт і заземлення, поява тіні й свідчення болю, зустріч із символом, ініціація й нове бачення, інтеграція й нова ідентичність, служіння та покликання. Кожна фаза інтерпретується не як виправлення дефекту, а як етап пробудження, де біль, криза та символічний досвід стають порогами трансформації. Дослідження

розташовує ТТЛ™ у межах екзистенційної, юнгіанської та трансперсональної традицій, підкреслюючи її практичне значення для психотерапії та особистісного зростання.

У сучасній психотерапії зцілення часто асоціюється з усуненням симптомів, адаптацією чи відновленням соціальної функціональності. Медична модель зводить здоров'я до відсутності хвороби, а багато психотерапевтичних шкіл роблять акцент на корекції поведінки чи когнітивних структур. Натомість Трансцендентальна Терапія Людини™ (ТТЛ™) пропонує альтернативну парадигму: зцілення як екзистенційно-духовний процес, де криза постає ініціаційним порогом, а симптоми стають символічними дверима до трансформації.

Метою цієї статті є систематизація процесу зцілення в ТТЛ™ шляхом окреслення семи фаз, що разом формують спіралеподібний шлях від фрагментації до цілісності. Спираючись на екзистенціальну філософію (Франкл, Ясперс), аналітичну психологію (Юнг), трансперсональні підходи (Маслоу, Гроф) та феноменологію релігії (Еліаде, Бубер), ТТЛ™ розташовується на перетині психології та духовності, поєднуючи свідоме й несвідоме, тіло й душу, індивідуальне й трансперсональне. ТТЛ™ виокремлює сім фаз зцілення у потерпілого.

1. Поклик і розлом. Зцілення в ТТЛ™ починається з розриву – кризи сенсу, хвороби, розпаду стосунків чи нестерпних симптомів. Біль не є помилкою, а порогом, що відлунює концепцію *граничних ситуацій* (Ясперс, 1970), де страждання чи провина відкривають шлях до автентичності. Завдання терапевта – утримувати безпечний простір, у якому біль визнається як символ та ініціація.

2. Контакт і заземлення. Друга фаза повертає клієнта до тілесної присутності. Тіло – не лише біологічне, але й голос істини, що зберігає пам'ять і травму. Заземлення через дихання, поставу та відчуття створює безпеку та відновлює зв'язок із реальністю.

3. Поява тіні й свідчення болю. Виходять на поверхню витіснені емоції – гнів, сором, порожнеча. Тінь у розумінні Юнга (1980) – не патологія, а занедбана

частина душі. Зцілення відбувається не через придушення, а через свідчення болю без осуду, що завершує внутрішню фрагментацію.

4. Зустріч із символом. Символ з'являється у снах, образах, метафорах, інтегруючи тіло, психіку та трансцендентне. Еліаде (1959) трактував символи як носії священного; у ТТЛ™ вони є трансформаційними містками. Завдання терапевта — сприяти діалогу із символом, а не нав'язувати інтерпретацію.

5. Ініціація й нове бачення. Символічний досвід вводить клієнта в ініціаційний поріг, відкриваючи ідентичність, що виходить за межі травми чи соціальних ролей. Ця фаза часто проявляється як тілесне вивільнення – сльози, тремтіння, розширене дихання – і веде до відкриття глибинного Я (Юнг, 1969).

6. Інтеграція й нова ідентичність. Трансформація вимагає втілення у повсякденності: у мовленні, виборі, стосунках. Опір є природним і становить частину перевірки нової ідентичності. Маслоу (1954) наголошував, що автентичність потребує реалізації найвищого потенціалу. Інтеграція в ТТЛ™ укорінює духовне прозіння в щоденне життя.

7. Служіння та покликання. Зцілення завершується виходом за межі особистого – у покликання, творчість чи служіння. Принцип «Я–Ти» Бубера (1937) нагадує, що цілісність розгортається у взаєминах. Таким чином, зцілення стає не приватним досягненням, а ресурсом, що живить інших.

Трансцендентальна Терапія Людини™ переосмислює зцілення як багатовимірний процес пробудження та інтеграції. Сім фаз зцілення окреслюють карту шляху від розлому до цілісності, де біль не усувається, а перетворюється на сенс і служіння. Така парадигма підкреслює, що справжнє зцілення не може бути нав'язане зовні, а проростає органічно зсередини, відповідно до внутрішньої логіки душі.

У межах воєнних і соціальних викликів ТТЛ™ може бути застосована у трьох основних напрямках:

1. Психологічна підтримка в умовах стресу та травми – зниження рівня тривожності, опрацювання втрати та адаптація до нових умов.

2. Формування життєвого простору особистості – допомога у пошуку сенсів, цілей і внутрішніх опор у періоди невизначеності.

3. Інтеграція особистісного та соціального досвіду – гармонізація взаємодії людини з глобальним цифровим середовищем, розвиток стійкості та усвідомленості.

Практичні результати застосування ТТЛ™ свідчать про підвищення психологічної стабільності, покращення якості життя, а також відновлення відчуття внутрішньої цілісності у клієнтів, які переживають кризові обставини.

Таким чином, трансцендентальна терапія людини™ є інноваційною моделлю психологічної допомоги, що поєднує наукові та духовні підходи, відповідає сучасним викликам та може бути ефективним інструментом психореабілітації і розвитку особистості в умовах війни, глобалізації та цифрової трансформації.

Список використаної літератури

- 1.Бубер, М. (1993). *Я і Ти*. Київ: Юніверс. (оригінал 1937)
- 2.Еліаде, М. (1994). *Священне і мирське: Природа релігії*. Київ: Основи. (оригінал 1959)
- 3.Франкл, В. (2016). *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля. (оригінал 1946)
- 4.Ясперс, К. (2001). *Смисл і призначення історії*. Київ: Юніверс. (оригінал 1970)
- 5.Юнг, К. Г. (1994). *Архетипи і колективне несвідоме*. Львів: Літопис. (оригінал 1969)
- 6.Юнг, К. Г. (1997). *Структура і динаміка психіки*. Львів: Літопис. (оригінал 1980)
- 7.Маслоу, А. Г. (2008). *Мотивація та особистість*. Київ: Основи. (оригінал 1954)

Дмитрук З. А.

PhD у галузі освітні/педагогічні науки,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Одеський державний університет внутрішніх справ (м. Одеса)

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ

У ході військової агресії росії проти України виникають значні гуманітарні потреби серед внутрішньо переміщених осіб, людей з досвідом війни та постраждалих внаслідок військових дій. В першу чергу, зростає потреба у психосоціальній підтримці населення, зокрема молоді, представників ветеранських спільнот, внутрішньо переміщених осіб тощо.

Зокрема, за результатами дослідження психологічного стану населення, що проведено у 2022 році БФ «Майнді» та компанією Kantar Україна спільно з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України з'ясовано, що повномасштабна війна на території України несе серйозні загрози психологічному здоров'ю і благополуччю переважній більшості населення. Протидія цим загрозам та подолання їх деструктивних наслідків вимагає організації національної системи заходів зі збереження та відновлення психологічного здоров'я громадян [3].

Отже, у сучасних умовах актуалізується завдання щодо формування нових підходів до розроблення і реалізації управлінських стратегій та інноваційних рішень у сфері надання соціально-психологічних послуг.

Метою даної статті є актуалізація процесів щодо утворення професійних ресурсних осередків та об'єднань на громадських засадах, з метою надання психосоціальної допомоги, сприяння в адаптації та розвитку особистості у період воєнного часу.

«Не відкладаючи на після перемоги, створюється система сервісів і послуг у сфері ментального здоров'я, в фундамент якої закладається превенція. Бо важливо не просто бути готовими підхопити людину, коли це буде потрібно, але

і запобігти проблемам. Побудувати нову культуру, де ментальне здоров'я таке ж цінне як фізичне, а піклування про нього – щоденна звичка» - наголосила Перша леді України – Олена Зеленська, ініціаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» [1].

На основі авторської дефініції Дмитрук З.А. - «міжцільова партнерська соціально-психологічна адаптація» (поняття трактуємо як процес і результат активного пристосування особистості, представників різних цільових аудиторій до видозміненого середовища, що відбувається на партнерських засадах та за допомогою різноманітних соціально-психологічних засобів та форм (дій, вчинків, видів та форматів) утворено та реалізується на базі Одеського державного університету внутрішніх справ професійна ініціатива у сфері надання соціально-психологічних послуг на громадських засадах.

Як професійний ресурсний осередок Центр міжцільової партнерської соціально-психологічної адаптації та розвитку утворено у жовтні 2024 року на базі університету. Основною метою Центру є сприяння створенню соціально-психологічних умов для: соціального, інтелектуального та особистісного розвитку здобувачів вищої освіти; адаптації та підтримки представників ветеранських спільнот; надання допомоги соціально вразливим верствам населення; організації взаємодії з іншими цільовими групами громадян України, відповідно до запитів та професійної компетентності фахівців Центру.

В концептуальну основу діяльності Центру покладено принципи психології партнерства, в контексті взаємодії, співпраці та рівноправних відносин між усіма учасниками заходів, практичними психологами, представниками різних цільових аудиторій, запрошених експертів. Це філософія, що ґрунтується на принципах поваги, довіри, діалогу та взаємодопомоги, з метою створення сприятливого середовища для соціально-психологічної адаптації і розвитку особистості учасника.

Місія Центру – формування безпечного, підтримувального соціально-психологічного простору на базі університету для здобувачів вищої освіти та інших цільових груп громадян, через розвиток соціально-психологічних ресурсів

особистості, зміцнення громадянської і професійної ідентичності, а також інтеграцію партнерських ініціатив у галузі освіти, психології, соціальної роботи та ветеранської політики [2].

У результаті діяльності Центру очікується:

- підвищення рівня соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти та представників інших цільових груп, сприяння розвитку особистості учасників заходів, організованих в межах роботи Центру;
- створення платформи для сталого розвитку партнерських соціально-психологічних ініціатив;
- покращення психологічного клімату в університетському середовищі;
- зростання соціальної відповідальності та залучення молоді до суспільно корисної діяльності.

Моніторинг діяльності Центру заплановано провести по завершенню річного циклу роботи, але вже можна відзначити різноманітність форматів діяльності: тренінгова робота, діалоги з молоддю, просвітницькі лекції, дискусії тощо, активність у роботі, позитивні відгуки учасників– запитувачів послуг.

Реалізація завдань професійними об'єднаннями та осередками, на громадських засадах, у напрямі надання соціально-психологічних послуг є вагомим ресурсом у розбудові системи із збереження ментального здоров'я, адаптації та реабілітації представників різних цільових аудиторій.

І сьогодні, і після завершення воєнних дій одним із найбільших викликів для України стане адаптація та реінтеграція ветеранів у цивільне життя, разом з іншими групами населення, які зазнали безпосереднього впливу війни [4]. В таких умовах інституційна спроможність організацій громадянського суспільства є вагомим ресурсом щодо виконання зазначених вище завдань. Сучасні виклики потребують не лише розширення доступу до психосоціальних послуг, а й формування нових підходів до їх організації та реалізації.

Таким чином, актуалізується питання щодо створення професійно зорієнтованих ресурсних центрів, які функціонують на партнерських засадах і враховують потреби різних цільових груп. Прикладом такої ініціативи є

діяльність Центру міжцільової партнерської соціально-психологічної адаптації та розвитку на базі Одеського державного університету внутрішніх справ, що демонструє потенціал громадських інституцій у сфері підтримки ментального здоров'я, особистісного розвитку, соціальної інтеграції та реінтеграції.

У майбутньому роль таких ініціатив лише зростатиме — як у післявоєнній реабілітації населення, так і у вибудові культури піклування про ментальне здоров'я на національному рівні. Проблематика щодо розвитку і підтримки професійних громадських осередків, що надають соціально-психологічні послуги, сприяння в адаптації і розвитку особистості потребує додаткового вивчення та наукової і практичної розробки у подальшому.

Список використаної літератури

1. Зеленська, О. (2023). Ментальне здоров'я — один із найбільших глобальних викликів майбутнього. Президент України: офіційне інтернет представництво. <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-mentalne-zdorovya-odin-iznajbilshih-globalni-85665>
2. Дмитрук З. Соціально-психологічні аспекти інновацій у сфері виховання здобувачів вищої освіти Одеського державного університету внутрішніх справ. Забезпечення принципу гідності дитини: протидія насильницьким методам виховання: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 24-25 квітня 2025 р.) Одеса: ОДУВС, 2025. 214 с. <https://dspace.oduvs.edu.ua/items/f74d111b-3977-4456-91a2-ccbcb22ff60>
3. Дослідження психологічного стану населення, що проведено у 2022 році БФ «Майнді» та компанією Kantar Україна спільно з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України. <https://moz.gov.ua/uk/v-ukraini-prezentuvali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psihologichnogo-stanu-naselennja-->
4. Система у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні. Цільова модель 2.0 <https://howareu.com/static-objects/howareu/media/Posibnuki/2024-06-06%20%D0%A6%D0%9C%20%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%96%D1%8F%202.0.pdf>

Добриця О. І.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

ПВНЗ «Європейський університет» (м. Київ)

Науковий керівник: Блінов О. А.

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології та соціальних технологій,

ПВНЗ «Європейський університет» (м. Київ)

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В умовах воєнного стану в Україні особливої ваги набуває проблема організаційних аспектів психологічної підготовки військовослужбовців. Сучасна війна відзначається високою інтенсивністю бойових дій, швидкою змінністю обстановки та постійною небезпекою, що вимагає від особового складу не лише фізичної витривалості, а й високого рівня психологічної стійкості. Тому важливим завданням є не лише формування індивідуальної готовності до екстремальних умов, а й створення цілісної системи морально-психологічного забезпечення, яка б передбачала чітко організовані програми, тренінги та методики.

У практичному вимірі організаційні механізми реалізації психологічної підготовки потребують постійного удосконалення та адаптації до новітніх викликів. Досвід АТО та ООС переконливо довів, що рівень організованості заходів психологічної підготовки безпосередньо впливає на боєздатність підрозділів. Цей факт підтверджують у своїх наукових працях О. Блінов, О. Кокун, Н. Лозінська, В. Мороз та І. Пішко. Вони підкреслюють, що системність і продуманість організаційних процесів у підготовці воїнів дають змогу мінімізувати ризики дезадаптації та зниження функціональної ефективності [1; 4].

Особливої уваги потребує питання швидкої адаптації програм до нових умов війни — зокрема до ведення бойових дій у містах чи в складі мобільних

штурмових груп. Це означає, що актуальність проблеми полягає не лише у вдосконаленні окремих методик, а й у створенні цілісної, адаптивної організаційної системи психологічної підготовки, яка поєднуватиме діагностику рівня готовності, тренування навичок саморегуляції, розвиток емоційної витривалості та підтримку внутрішньої мотивації воїна. Саме такий підхід дозволить забезпечити ефективне функціонування військових підрозділів та збереження психічного здоров'я особового складу.

Метою даної статті є розкриття організаційних аспектів психологічної підготовки військовослужбовців, аналіз нормативно-правових та методичних засад її реалізації, а також обґрунтування шляхів удосконалення системи підготовки в умовах сучасних викликів воєнного стану.

Організаційні аспекти психологічної підготовки військовослужбовців у сучасних умовах воєнного стану мають ключове значення, оскільки вони визначають не лише зміст, а й ефективність підготовки. Війна характеризується високою інтенсивністю, непередбачуваністю та постійною небезпекою, що вимагає від воїнів максимальної психологічної стійкості поряд із фізичною та тактичною готовністю. Саме тому важливим завданням є створення цілісної системи морально-психологічного забезпечення, яка базується на чіткій вертикалі управління, розподілі повноважень і відповідальності між усіма рівнями командування. Командири при цьому виступають не лише розпорядниками ресурсів, а й організаторами та контролерами навчального процесу, що дозволяє оперативно коригувати програми та інтегрувати психологічну підготовку у загальний контекст бойових завдань [3, с. 90].

Важливою складовою організаційної роботи є системність у плануванні та проведенні занять. Планування повинно враховувати рівень навченості особового складу, наявні ресурси та реальні завдання частини, адже надмірно складні чи формальні заняття знижують їх ефективність. Завчасне й адресне доведення завдань до всіх категорій військовослужбовців сприяє усвідомленому включенню у навчальний процес і підвищує дисципліну. Систематичний контроль за готовністю інструкторів і якістю проведення занять дозволяє

своєчасно усувати недоліки та підтримувати єдиний стандарт, а об'єктивне підбиття підсумків забезпечує наступний цикл вдосконалення. Таким чином, організаційні процеси перетворюються на замкнений цикл, у якому кожен етап логічно пов'язаний з попереднім і наступним [2, с. 20].

Ключовим принципом є інтеграція психологічної підготовки у бойову, що робить заняття максимально наближеними до реальних умов ведення війни. Психологічні тренінги організовуються у польових умовах і поєднуються з тактичною, вогневою та спеціальною підготовкою, завдяки чому навички саморегуляції формуються у безпосередньому зв'язку з виконанням бойових завдань. Заняття будуються у вигляді завершених модулів із чітко визначеною тривалістю та змістом, а навантаження організовується з дотриманням принципу поступового ускладнення [4, с. 62].

Матеріально-технічна база виступає фундаментом організаційної системи. До неї належать полігони, навчально-тренувальні комплекси з різними видами перешкод, імітатори бою, тренажери та автоматизовані класи психологічної підготовки. Завдяки цьому забезпечується моделювання різних сценаріїв — від урбанізованого бою до роботи штурмових груп, що дає можливість відпрацьовувати навички у контрольованих умовах, максимально наближених до реальних. Особливе значення має принцип дозованого стресу: труднощі вводяться поступово, відповідно до конкретного етапу навчання, що дає змогу уникати перевантаження та одночасно нарощувати впевненість у власних силах. Усі ці заходи супроводжуються суворим дотриманням вимог безпеки, які є організаційною константою під час підготовки [1, с. 18].

Завершальним елементом організаційного циклу є розбір занять і підбиття підсумків, що включає психологічний «деф'юзинг» та аналіз індивідуальних і групових результатів. Такий підхід дозволяє закріпити позитивний досвід, виявити слабкі сторони та перетворити помилки на ресурс для зростання. Командири у цьому процесі виступають не лише як контролери, а й як наставники, які підтримують мотивацію та сприяють формуванню впевненості у воїнів. Завдяки цьому створюється замкнена управлінська петля «вправа —

аналіз — корекція», яка гарантує розвиток психологічної стійкості та забезпечує реальне зростання боєготовності підрозділів. У результаті організаційна система психологічної підготовки перетворюється на комплексний механізм, що поєднує управління, контроль, матеріальне забезпечення та методичну роботу для збереження психічного здоров'я й підвищення ефективності Збройних Сил України [5, с. 123].

Отже, організаційні аспекти психологічної підготовки військовослужбовців виступають ключовим чинником формування їхньої психологічної стійкості та здатності діяти в умовах екстремальних викликів. Вони забезпечують цілісність і системність процесу підготовки, що безпосередньо впливає на боєздатність та ефективність Збройних Сил України.

Список використаної літератури

1. Блінов О.А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 38. С. 18–27.
2. Бойко В., Хомчак Р. Психологічна підготовка військових фахівців у конфліктах сучасності. *Військова освіта*. 2017. №1. С.19–27.
3. Ключков В.В. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навчально-методичний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 325 с.
4. Кокун О.М., Ключков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: Методичний посібник. Київ-Одеса: Фенікс. 2022. 128 с.
5. Красницька О.В. Мотиваційна промова командира як засіб формування психічної стійкості військовослужбовців та спонуки до дії. *Військова освіта*. 2022. № 1(45). С. 123–135.

Дробишевська В. В.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Одеський державний університет внутрішніх справ (м. Одеса)*

Науковий керівник: Лебединський Е. Б.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Одеський державний університет внутрішніх справ (м. Одеса)*

ПОДВІЙНА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ У ПРОЦЕСІ ІНКЛЮЗІЇ

Подвійна травматизація ветеранів у процесі інклюзії є складним психологічним феноменом, що виникає на стику бойового досвіду та спроб адаптації до цивільного життя. Перша травма, спричинена війною, формує в учасників бойових дій глибокі психічні зміни: гіперпильність, емоційне притуплення, дисоціацію та інтрузивні спогади, які є адаптивними механізмами виживання в умовах загрози. Однак, повертаючись до мирного середовища, ветерани стикаються з другою травмою — від невдач інклюзії, коли суспільні бар'єри, упередження та відсутність підтримки активують внутрішні конфлікти, посилюючи почуття ізоляції, безсилля та втрати ідентичності. Цей процес не є лінійним; він розгортається через когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, де кожна спроба інтеграції може стати тригером для ретрауматизації, якщо не враховувати психологічні особливості ветеранів.

Таджфел доводив, що кожному індивідові властиво членувати світ на категорії взагалі й на соціальні категорії зокрема, тобто здійснювати соціальну категоризацію. При цьому індивід намагається співвіднести самого себе із виокремленими категоріями і вписати себе в цю систему, тим самим ототожнюючи себе із певними соціальними групами, тобто здійснюючи соціальну ідентифікацію. Сукупність усіх соціальних ідентифікацій, які, використовує індивід під час самовизначення, називають соціальною ідентичністю[1, с. 14].

На теоретичному рівні цей феномен пояснюється кількома ключовими психологічними теоріями, які висвітлюють внутрішні процеси в душі ветеранів. Так, згідно з теорією соціальної ідентичності Таджфела та Тернера, ветерани формують сильну групову ідентичність під час служби, де солідарність і довіра забезпечують емоційну стабільність і почуття приналежності. Повернення до цивільного життя запускає кризу ідентичності: когнітивний процес порівняння колишнього "я-військового" з новим "я-цивільним" викликає дисонанс, емоції сорому, втрати та гніву. У душі ветерана це проявляється як внутрішній вакуум — відчуття, ніби вони не належать нікуди, що активує захисні механізми, такі як гіперкомпенсація (спроби нав'язати військові норми оточенню) чи уникнення соціальних контактів, аби уникнути болю відторгнення.

Якщо цей процес не перервати, він прогнозує негативні наслідки: хронічну ізоляцію, зниження самооцінки та ризик суїцидальних думок, оскільки ветеран втрачає сенс існування поза військовим контекстом.

В 1963 році Ірвіном Гофманом у науковий обіг було введено поняття «стигма» в однойменній роботі “Стигма”, який в першу чергу вказував на руйнівний вплив стигми на нормальний процес соціальної взаємодії. Концепція стигматизації (“приклеювання ярликів”) належить Говарду Беккеру. Основа його концепції - поняття “первинної” і “вторинної” девіації. Згідно з цією концепцією, багато людей можуть зробити аморальні і навіть протизаконні вчинки досить випадково. Але після цього вони отримують від суспільства “мітку” - стигму злочинця і, відбувши покарання за першу провину, вже вимушені вливатися в кримінальне середовище. При цьому правила, які визначають норму в даному суспільстві, створюються відносно вузькими колами впливових осіб, які згідно з уявленнями й нормами свого кола визначають форми поведінки, котрі або є правомірними, або ні [2, с. 178].

Когнітивно стигматизація проявляється у вибірковій увазі до негативних сигналів з боку оточення, коли кожен погляд чи слово сприймається як підтвердження ярлика «небезпечного військового». Емоційно це породжує постійний страх відторгнення, недовіру й тривогу, а поведінково — уникнення

ситуацій, де може проявитися цей стереотип. Для ветерана подібне соціальне клеймо підсилює симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [3, с. 22], провокуючи флешбеки, гіперактивацію симпатичної нервової системи та емоційне виснаження. Наслідки такого процесу можуть ескалювати до депресії, соціальної ізоляції чи агресивних реакцій як захисної відповіді на упереджене ставлення. Якщо стигма закріплюється, вона стає хронічним бар'єром на шляху до інтеграції ветерана в суспільство.

Згідно з Р. Мертоном, девіантна поведінка – це побічний продукт економічної нерівності. Таким чином, для Р. Мертона аномію створює саме обмеженість наявних засобів досягнення поставленої мети, тобто проблема зміщується з відсутності регулювання в сучасному індивідуалістичному світі, як і в Е. Дюркгайма, – до соціальної нерівності в суспільстві споживання [4, с. 285]. Формально суспільство визнає заслуги ветеранів, декларує повагу та готовність сприяти їхній інтеграції, однак на практиці вони зіштовхуються з бюрократичними перепонами, стигматизацією й обмеженістю реальних можливостей для самореалізації. У термінах Р. Мертона така ситуація відображає стан аномії, коли проголошені цілі суспільства (успішна інтеграція, гідне життя, рівні можливості) вступають у суперечність з фактичними засобами їх досягнення. Для ветерана це породжує когнітивний конфлікт: переоцінка власних можливостей супроводжується запитанням – «Чому я не можу реалізувати обіцяне, якщо віддав найкращі роки службі?». Емоційно подібний розрив трансформується у гнів, безнадію та розчарування, а на поведінковому рівні може призводити до девіантних форм адаптації – зловживання алкоголем, агресії чи відмови від соціальних контактів, що стає спробою впоратися з внутрішнім хаосом і нерівністю у суспільстві споживання.

У свою чергу, теорія сенсу життя Віктора Франкла [5] підкреслює, що здатність людини долати труднощі та переживати кризові події значною мірою залежить від наявності усвідомленого сенсу та ціннісних орієнтирів. Для ветеранів цей аспект є надзвичайно критичним, адже служба формує специфічну ідентичність, побудовану на структурованих завданнях, взаємній довірі та чітких

соціальних ролях. Повернення до цивільного життя часто руйнує цю ідентичність і створює внутрішній вакуум: ветерани стикаються з почуттям, що їхні дії більше не мають значення, що досвід і навички, здобуті у військовому середовищі, не визнаються або не затребувані.

Когнітивно цей процес проявляється через переконання, що життя втратило сенс, а будь-які спроби змінити обставини марні. Емоційно виникають апатія, депресивні стани, емоційне притуплення та почуття безпорадності, що супроводжуються тривогою, гнівом або соромом. На поведінковому рівні ці переживання можуть проявлятися у пасивності, уникненні контактів з оточенням, небажанні шукати роботу або брати участь у соціальних процесах.

У висновку, подвійна травматизація — це глибокий психологічний процес, де механізми дисонансу, стигми, аномії та безсилля перетворюють інклюзію на потенційне поле ретрауматизації, прогнозуючи негативні наслідки від депресії до соціальної маргіналізації. Розуміння цих процесів у душі ветеранів є ключем до запобігання: системний підхід з психологічно орієнтованою підтримкою, такими як КПТ, групова терапія та програми резилієнсу, не лише мінімізує ризики, а й перетворює травматичний досвід на ресурс зростання, сприяючи здоровій адаптації та відновленню.

Список використаної літератури

1. Рахманов О. А. Соціалізація та ідентифікація особистості у суспільстві : навч.-метод. Комплекс. К. : КНЕУ, 2017. 27 с. URL: https://i-soc.com.ua/assets/files/book/rakhmanov/rakhmanov_2.pdf
2. Чутора, М. В. Стигматизація: сутність, види, причини виникнення. *Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота* / [редкол.: Козубовська І.В. (гол. ред.) та ін.]. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2011. Вип. 20. С. 177–180. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/44e86668-bc82-4db6-9450-e588269381d3>

3. Галич М. Ю., Литвин В. В. Загальна характеристика посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу: діагностика та профілактика. *Юридична психологія*. 2022. № 1. С. 22-28. URL: <https://surl.li/slohik>

4. Денисов С., Тимчук, О. Деякі кримінологічні аспекти теорії аномії. In: *Omul, criminologia, știința*, Ed. Ediția a 2-a, 24 martie 2023, Chișinău. Chișinău: Institutul de științe penale și criminologie aplicată, 2023, Ediția a 2-a, Vol. 1, pp. 284-288. URL: https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/177584

5. Frankl V. *Man's Search FOR Meaning: The classic tribute to hope from Holocaust/Victor Frankl*. London. Sydney. Auckland. Johannesburg: Rider< 2004/ - 160 p. (у перекладі) URL: <https://abuk.com.ua/catalog/books/4928?web=1>

Дубінська М. В.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ЗМІН

У ХХІ столітті ключовим викликом для людини стала не відсутність знань, а здатність керувати власними емоційними станами в умовах глобальних криз, інформаційного перевантаження та соціальної нестабільності. Традиційний показник когнітивного інтелекту (IQ), який протягом століть вважався головним критерієм успіху, поступається місцем іншій характеристиці — емоційному інтелекту (EI). Дослідження доводять, що саме рівень EI визначає здатність людини до адаптації, стійкості до стресу, ефективної соціальної взаємодії та підтримання психічного і фізичного здоров'я. Натомість відсутність або низький рівень EI призводить до психічних розладів, соціальної дезадаптації, руйнування міжособистісних відносин і професійного вигорання [1; 2]. Відтак, розвиток емоційного інтелекту є не додатковою опцією особистісного зростання, а необхідною умовою виживання людини у майбутньому світі.

Загалом, поняття емоційного інтелекту було введено П. Саловейем та Д. Маєром у 1990 році, які визначили його як здатність сприймати, розуміти й регулювати емоції для оптимізації мислення та поведінки [2]. Пізніше Д. Гоулман (1995) популяризував концепцію, довівши, що емоційні компетенції є більш вагомим чинником успішності, ніж рівень IQ [1].

До базових складників EI належать самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички, які формують основу психологічної адаптивності людини й забезпечують ефективне функціонування в складному соціальному середовищі.

Крім того, результати низки емпіричних досліджень підтверджують вирішальну роль емоційного інтелекту для життєвої успішності. Зокрема,

відомий «Marshmallow Test» (В. Мішел, 1960–1970-ті рр.) показав, що діти, здатні відкладати миттєве задоволення, у дорослому житті мали вищі досягнення, більшу стресостійкість і кращу соціальну інтеграцію [2]. До того ж, Гарвардське дослідження лідерства (1998) довело, що 85–90% відмінностей між успішними та посередніми керівниками пояснювалися не знаннями, а рівнем розвитку EI [1]. Подальші дослідження TalentSmart (Bradberry & Greaves, 2009) серед 500 000 осіб показали, що люди з високим емоційним інтелектом заробляють у середньому на 29 000 доларів США більше щороку [3].

Роботи Дж. Гросса (2002) та Дж. Кабат-Зінна (2003) довели, що когнітивна переоцінка та майндфулнес істотно знижують рівень негативних емоцій [4; 5]. Нещодавнє дослідження Гарвардської медичної школи (2023) показало, що низький рівень EI активує гени запалення, підвищуючи ризик серцево-судинних і аутоімунних хвороб [10].

Недостатній розвиток емоційного інтелекту має серйозні психологічні, соціальні та фізіологічні наслідки. Так, за даними Американської психологічної асоціації (2020), люди з низьким рівнем EI на 40% частіше страждають на депресивні та тривожні розлади, вони менш стійкі до стресових подій і є вразливими у кризових ситуаціях [9]. Дослідження Harvard Business Review (2019) виявило, що понад 70% проблем у командах пов'язані не з професійними навичками, а саме з браком емоційних компетенцій [8]. Це призводить до конфліктів, соціальної ізоляції, руйнування міжособистісних зв'язків. У професійній сфері працівники з низьким рівнем EI у три рази частіше залишають робочі місця через конфлікти й вигорання [8].

У довгостроковій перспективі це означає втрату конкурентоспроможності на ринку праці. Нейробіологічні дослідження також підтверджують, що хронічний стрес і неконтрольовані емоції призводять до підвищення рівня кортизолу, який руйнує імунну та серцево-судинну системи [7].

В умовах сучасного світу, що характеризується гібридними війнами, глобальними кризами, інформаційним перевантаженням, швидкою цифровою трансформацією та нестабільністю ринку праці, людина з низьким рівнем EI стає

емоційно дезорієнтованою, соціально уразливою та професійно неконкурентною. Вона не витримує темпу змін, втрачає здоров'я та ресурси, що унеможлиблює її ефективне функціонування у суспільстві.

Науково обґрунтовані стратегії розвитку ЕІ включають також рефлексивну практику у вигляді ведення щоденників емоцій, що сприяє кращій саморегуляції [6]; практики майндфулнес та медитацію, які формують здатність контролювати стрес [5]; когнітивну переоцінку, яка знижує емоційну реактивність [4]; тренінги з розвитку «soft skills», що підвищують командну ефективність [6]; а також систематичне отримання зворотного зв'язку для підвищення рівня самосвідомості. Тому емоційний інтелект можна розглядати як нову «еволюційну перевагу» ХХІ століття, без якої неможливе ані особисте благополуччя, ані колективне виживання суспільства [1; 6].

Отже, емоційний інтелект є ключовим чинником психологічної стійкості, соціальної адаптації, професійного розвитку та фізичного здоров'я людини. Без його розвитку майбутнє особистості виглядає як сценарій емоційної деградації, соціальної ізоляції та фізичного виснаження. Натомість систематичне формування ЕІ створює підґрунтя для довготривалого успіху, конкурентоспроможності та стійкого розвитку суспільства.

Список використаної літератури

1. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
2. Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 1990.
3. Bradberry T., Greaves J. Emotional Intelligence 2.0. San Diego: TalentSmart, 2009.
4. Gross J.J. Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. Psychophysiology, 2002.
5. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context. Clinical Psychology, 2003.
6. Cherniss C. Emotional Intelligence: Toward Clarification of a Concept.

Industrial and Organizational Psychology, 2010.

7. Smith T.W., et al. Cortisol, Stress and Health. Health Psychology, 2018.

8. Harvard Business Review. The EI Advantage in Leadership and Teams. 2019.

9. American Psychological Association (APA). Stress in America Report. Washington, 2020.

10. Harvard Medical School. Stress, Inflammation and Emotional Regulation. Boston, 2023.

Єрмакова С. С.

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

ЦИФРОВА ОСВІТА ТА ПСИХОЛОГІЯ: СИНЕРГІЯ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО

Цифрова освіта, що стрімко розвивається, відкриває нові горизонти для навчання. Вона надає доступ до знань, робить процес гнучким і адаптивним. Проте, її повний потенціал можна розкрити лише в синергії з психологією. Це поєднання дозволить створити освітнє середовище, яке не лише передає знання, а й сприяє всебічному розвитку особистості.

Наша наукова доповідка дозволила виділити такі ключові *психологічні аспекти впровадження цифрових технологій*. Серед них особливої уваги заслуговують такі як -от:

1. *Мотивація та залучення*. Цифрові інструменти, такі як гейміфікація, інтерактивні симуляції та віртуальна реальність, можуть значно підвищити мотивацію учнів. Психологія допомагає зрозуміти, які саме механізми працюють, і як їх правильно застосовувати для підтримки інтересу до навчання.

2. *Адаптивне навчання*. Штучний інтелект та машинне навчання дозволяють створювати індивідуальні освітні траєкторії, що враховують темп, стиль та потреби кожного учня. Цей підхід ґрунтується на психологічних принципах індивідуалізації, що є ключовим для ефективного засвоєння матеріалу.

3. *Емоційний та соціальний розвиток*. Цифрова освіта може сприяти розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок. Віртуальні проекти, робота в команді через онлайн-платформи та обмін ідеями в чатах допомагають дітям взаємодіяти та співпрацювати, що є важливим для їхнього психологічного благополуччя.

4. *Зменшення стресу.* Психологічна підтримка в цифровій освіті може допомогти учням впоратися зі стресом, пов'язаним з великим обсягом інформації та необхідністю самоорганізації. Це включає надання доступу до ресурсів для ментального здоров'я та інструментів для планування.

Отож, можна справедливо стверджувати, що синергія цифрової освіти та психології є ключем до створення ефективного та гуманного освітнього простору майбутнього. Застосовуючи знання про людську психіку, ми можемо перетворити цифрові інструменти з простих засобів передачі інформації на потужні інструменти для розвитку особистості, що готують учнів до викликів сучасного світу. Такий підхід забезпечить не лише академічний успіх, а й емоційне та соціальне благополуччя кожного здобувача освіти на усіх її рівнях.

Принагідно зауважимо й той факт, що цифровізація суттєво змінює професійну діяльність сучасних фахівців різни профілів. Вона автоматизує рутинні завдання, створює нові професії та вимагає розвитку цифрових навичок. Це призводить до зростання продуктивності, гнучкості та можливостей для віддаленої роботи. Водночас, деякі професії можуть зникати або трансформуватися..

Відтак, сучасна епоха є свідком глибоких змін у всіх сферах людської діяльності, зокрема в освіті. Особливий вплив цифровізації спостерігаємо на професійні та ментальні процеси сучасного викладача. Цифровізація, що стала однією з ключових характеристик 21 століття, докорінно трансформує роль і функціонал педагога, впливаючи як на його професійні навички, так професійне і особистісне здоров'я.

По-перше цифровізація кардинально змінює інструментарій та методи викладання. Так, сучасний викладач вже не обмежується традиційною крейдою та дошкою. Він активно використовує інтерактивні дошки, мультимедійні презентації, віртуальні лабораторії, навчальні платформи (наприклад, Google Classroom, Moodle) та онлайн-ресурси (YouTube, Coursera, edX). Це вимагає від викладача оволодіння цифровою грамотністю та постійного самовдосконалення. Він має вміти не лише знаходити, а й критично оцінювати інформацію,

створювати власний цифровий контент, а також ефективно керувати онлайн-навчанням.

Одним з найбільш значущих аспектів є перехід від ролі транслятора знань до ролі фасилітатора та наставника. Завдяки доступності інформації в інтернеті, викладач більше не є єдиним джерелом знань. Його завдання полягає в тому, щоб навчити учнів самостійно вчитися, аналізувати інформацію, критично мислити та співпрацювати.

По-друге вплив цифровізації на ментальне здоров'я викладача є двояким. З одного боку, вона надає нові можливості для творчості, ефективності та персоналізації навчання. Викладач може створювати цікаві та динамічні уроки, адаптовані до потреб кожного учня, що може підвищити його професійне задоволення та мотивацію.

З іншого боку, існують і значні ризики. Постійна взаємодія з технологіями може призвести до інформаційного перевантаження та цифрового виснаження. Необхідність бути завжди на зв'язку, відповідати на листи учнів та батьків у позаробочий час, а також постійно оновлювати свої цифрові навички може спричинити стрес та емоційне вигорання. Крім того, викладач може відчувати тиск, пов'язаний з необхідністю конкурувати з онлайн-курсами та іншими цифровими ресурсами.

Отож, як ми спостерігаємо, цифровізація є неминучим процесом, який глибоко впливає на професійні та ментальні аспекти роботи сучасного викладача. Це вимагає від нього не лише технічних знань, а й гнучкості, адаптивності та стійкості. Щоб успішно інтегрувати цифрові технології в освітній процес, необхідно зосередитися на:

- навчанні та підтримці викладачів (забезпечення доступу до курсів підвищення кваліфікації та психологічної підтримки);
- створенні здорового робочого середовища (встановлення чітких меж між робочим та особистим часом);
- спрямуванні на розвиток "м'яких навичок" (навчання критичному мисленню, емоційному інтелекту та комунікації).

Таким чином, цифровізація – це не загроза, а новий етап розвитку освіти, що надає викладачеві унікальні можливості для зростання. Вирішальним фактором є готовність системи освіти та самого педагога до цих змін.

Єрмакова С. С.

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

Пальчинська М. В.

*доктор філософських наук, професор, магістр психології,
магістр управління проектами,
професор кафедри соціально-гуманітарних наук,
Державний університет інтелектуальних технологій та зв'язку (м. Одеса)*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ОСВІТИ

Сьогоднішня освітня реальність нерозривно пов'язана з процесами цифровізації. Інтеграція цифрових технологій трансформує не лише методи викладання та навчальні матеріали, але й саму психологічну основу освітнього процесу, впливаючи на всіх його учасників: здобувачів освіти, педагогів та адміністрацію.

Метою моєї статті є аналіз ключових психологічних аспектів, викликів та можливостей, які несе цифровізація освіти. Деталізує лише ті, які привернули особливо нашу дослідницьку увагу.

1. Вплив на здобувачів освіти.

Цифровізація кардинально змінює пізнавальні процеси та мотивацію здобувачів освіти. Поступово відбуваються зміни в пізнавальних процесах. А саме:

Фрагментація уваги. Велика кількість джерел інформації та багатозадачність, притаманна цифровому середовищу, можуть призводити до розсіювання уваги та зниження здатності до глибокого, зосередженого вивчення матеріалу.

Візуалізація та інтерактивність. Цифрові інструменти (симуляції, віртуальна реальність, інтерактивні вправи) сприяють кращому засвоєнню

складної інформації через візуалізацію та активну взаємодію, що є великим плюсом для різних стилів навчання.

Розвиток цифрових навичок. Формується нова "цифрова грамотність", критичне мислення та медіакомпетентність, необхідні для успіху в сучасному світі.

Мотивація та саморегуляція:

- індивідуалізація навчання - можливість навчатися у власному темпі та обирати траєкторію підвищує внутрішню мотивацію та відчуття контролю над процесом.

- самоорганізація - дистанційне та змішане навчання вимагає високого рівня самодисципліни та тайм-менеджменту (не кожен здобувач освіти має сформовані ці навички, що може призводити до стресу та академічної неуспішності).

- ризик залежності та вигорання - надмірне використання гаджетів та постійна присутність онлайн можуть спричиняти технологічну залежність та психологічне виснаження.

2. Психологічні виклики для освітян

Педагог стає ключовою фігурою, що має адаптуватися до нової ролі – фасилітатора та навігатора в цифровому світі.

Так, необхідність швидкого опанування нових платформ і методик, а також страх невідповідності "цифровим" учням, викликає стрес у значної частини викладачів. Важливою є психологічна підтримка та постійне професійне вдосконалення. До того ж перехід від ролі єдиного джерела знань до ролі організатора навчального середовища вимагає зміни усталених психологічних установок. А підтримка залученості та контроль за дисципліною в онлайн-форматі потребують нових психологічних прийомів та інструментів.

3. Соціально-психологічні аспекти.

Цифровізація впливає на взаємини та соціалізацію.

Надмірний перехід в онлайн може обмежувати пряме міжособистісне спілкування, необхідне для розвитку емоційного інтелекту, навичок співпраці та

емпатії. Виникає потреба в збалансованому підході (змішане навчання), який зберігає соціальну взаємодію.

Питання кібербулінгу, захисту персональних даних та створення безпечного цифрового освітнього середовища набувають першочергового значення.

Нерівний доступ до технологій та якісного інтернету посилює соціальну нерівність та створює додаткові психологічні бар'єри для менш забезпечених здобувачів освіти.

Отож, як бачимо, цифровізація освіти – це неминучий процес, який має величезний потенціал, але вимагає уваги до психологічної стійкості та адаптації.

Ключові рекомендаціями у зверненні уваги на цей неминучий процес варто обрати *психологічний супровід* (забезпечення постійної психологічної підтримки для педагогів щодо освоєння цифрових інструментів та управління стресом), *формування навичок саморегуляції* (включення в освітні програми курсів та тренінгів із тайм-менеджменту, самодисципліни та критичного мислення для здобувачів освіти), *збалансований підхід* (оптимальне поєднання цифрових та традиційних методів навчання (blended learning) для збереження соціальної взаємодії та глибини пізнання). Особливий акцент варто приділити формуванню культури відповідального та безпечного поведіння в цифровому просторі.

Таким чином, психологічний аспект є фундаментом успішної цифрової трансформації. Лише усвідомлюючи та управляючи цими викликами, ми зможемо використати потенціал цифровізації для створення якісної, гуманної та ефективної освіти майбутнього.

Zhuk N.

*Lecturer, Department of Psychology and Pedagogy,
Odesa State University of Internal Affairs*

EXPERIMENTAL STAGE IN THE DEVELOPMENT OF SOCIAL PSYCHOLOGY

Social psychology is an interdisciplinary science that, at the turn of the 19th and 20th centuries, began to actively separate from psychology and sociology. Among several stages of its formation, the experimental stage is of particular importance, as it marked the transition from philosophical ideas to empirically verified knowledge. It laid the foundation for the further development of the discipline, granted it scientific status, and allowed for the creation of its own methodological framework.

The development of social psychology in the first half of the 20th century can rightfully be characterized as a period of the active flourishing of laboratory experimentation. This approach gained particular popularity due to the emergence of relatively simple and accessible methods for measuring social attitudes through the use of various scales. At this time, experimental social psychology began to take shape in Europe, Russia, and the United States. Significant contributions to its development were made by V. Bekhterev, M. Lange, V. Moede (Germany), and F. Allport (USA). However, starting from the 1930s, the leading role in the advancement of the discipline shifted to American scholars. Experimental social psychology increasingly adopted features consistent with American research standards, evaluation principles, and models of human behavior. The United States gradually established itself as a “benchmark” for the development of psychological science, presenting itself as a center of advanced technologies in production and management, as well as a bearer of a lifestyle and mindset that acquired global significance. During the Second World War, many prominent European social psychologists emigrated to the United States, where they continued their scientific work, effectively becoming part of the American research tradition [2].

The beginning of laboratory experimentation in social psychology is associated with the programs proposed by V. Moede in Europe and F. Allport in the United States, where for the first time the idea of transforming the discipline into an experimental science was clearly articulated. At the same time, the origins of practical research date back to the late 19th century, when N. Triplett conducted his experiments aimed at studying the influence of competitive situations on cyclists' speed. In studies carried out with children, half of the participants demonstrated significantly better results under competitive conditions, some showed slight improvement, while the rest experienced decreased efficiency due to excessive arousal.

The obtained data were interpreted as a manifestation of the effect of increased sensory stimulation, when the mere presence of other people performing the same task influences productivity. This phenomenon became known as **social facilitation**, the essence of which lies in the improvement of performance under the influence of others' presence. At the same time, the opposite phenomenon was also recorded - **social inhibition** (from the Latin *inhibeo* - to restrain), which manifests itself in the suppression of an individual's activity. Research on these effects was conducted in two directions: the influence of a passive audience and the influence of co-action. The results demonstrated that the presence of others may serve both as a stimulating factor and as one that reduces performance.

An important contribution to the study of facilitation was made by the German psychologist V. Moede, who demonstrated that the effect depends on the nature of the tasks: simple actions are performed better in the presence of others, whereas complex ones are performed worse. He also showed the influence of the group on sensory thresholds; in particular, sensitivity to electric current decreased by 21-57% [3].

A significant role in the development of experimental social psychology was played by F. Allport, who defined it as the science of individual behavior in interaction with others. His main achievement was turning "common truths" into subjects of quantitative measurement, which elevated the discipline to the level of a rigorous science. Allport was among the first to propose a scale for measuring attitudes, which took into account not only declared opinions but also their connection with the personal

characteristics of the respondents. This became an important step toward the further standardization of experiments.

A revolution in experimental research was initiated by the creation of various scales for measuring social attitudes: E. Bogardus's Social Distance Scale (1928), L. Thurstone's Attitude Scale (1928), R. Likert's Scale (1932), and L. Guttman's Scalogram (1941). These tools made it possible to study the level of interpersonal relations, the intensity of attitudes toward social phenomena, as well as potential sources of conflict [3].

The name of L. Thurstone in social psychology is associated with the development of scales designed to measure positive or negative attitudes toward social objects, phenomena, or problems. His method was based on special procedures to ensure the homogeneity of questions and equality of intervals between scale units, as well as on the use of expert evaluation to classify statements obtained from respondents.

Socio-psychological issues also became the focus of attention of representatives of various scientific schools - from behaviorism and psychoanalysis to humanistic psychology and Gestalt psychology - which contributed to the expansion of the theoretical foundations and methodological tools of experimental social psychology [1].

The experimental stage in the development of social psychology became a turning point in the history of the discipline. It enabled the transition from descriptive observations to the systematic analysis of social behavior, laying the foundations of methodology that are still in use today. It was precisely this stage that allowed social psychology to integrate into the general system of social sciences and to gain international recognition as an independent scientific field.

References

1. Волянська О. В., Ніколаєвська А. М. Соціальна психологія: навч. посіб. К.: Знання, 2008. 275 с.

2. Коваленко А.Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія: Підручник. К., Видавництво «Геопринт» 2006. 400 с.
3. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
4. Triplett N. The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *American Journal of Psychology*. 1898. Vol. 9. P. 507–533. URL: <http://www.jstor.org/stable/1412188>

Звягінцева К. В.

здобувачка першого (бакалаврського рівня) вищої освіти

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Науковий керівник: Єрмакова С.С.

доктор педагогічних наук, професор

професор кафедри педагогіки та психології

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

МОВЛЕННЄВІ МАРКЕРИ СТРЕСУ ТА ДЕПРЕСІЇ В МОВЛЕННІ

Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Він впливає не лише на наше фізичне та емоційне здоров'я, але й на комунікацію. Наше мовлення – це дзеркало внутрішнього стану, і у стресових ситуаціях воно зазнає помітних змін [1,2].

Мовленнєві маркери стресу – це лінгвістичні та паралінгвістичні ознаки, які неусвідомлено або частково усвідомлено виникають у мовленні людини під впливом психоемоційного напруження. Їх вивчення має важливе значення для психології, медицини, криміналістики та комунікативного аналізу.

Відтак, актуальність дослідження полягає в піднятті надзвичайно важливої теми – як мова може слугувати індикатором стресу та депресії.

У сучасному світі, де психічне здоров'я часто залишається стигматизованим, уміння розпізнавати невербальні та вербальні сигнали лиха може врятувати життя або принаймні допомогти людині отримати своєчасну допомогу. Саме тому, одним з найбільш очевидних маркерів є зміна темпу та ритму мовлення. У стані стресу чи тривоги людина може почати говорити швидше, перескакувати з теми на тему, ніби думки несуться галопом. Це може супроводжуватися затинаннями, повтореннями слів або фраз, що свідчить про внутрішнє напруження та труднощі з формуванням зв'язної думки. Натомість, депресія часто проявляється у сповільненні темпу мовлення, довгих паузах, монотонності та відсутності емоційного забарвлення. Голос може стати тихим, млявим, а іноді й зовсім зникнути.

Окрім темпу, важливі й лексичні та граматичні особливості мовлення. Люди, що переживають стрес або депресію, можуть частіше використовувати негативно забарвлені слова: "жах", "страшно", "безнадійно", "ніколи", "завжди". Збільшується кількість слів, що виражають сумнів, невпевненість, провину ("мабуть", "можливо", "мені здається", "я винен"). У депресивному стані може спостерігатися зменшення використання займенника "Я", що свідчить про зниження самооцінки та відчуття власної значущості. Натомість, часто вживаються займенники "ми", "всі", "ніхто", що може вказувати на почуття ізоляції або узагальнення власного стану на інших.

У стані депресії може зменшитися кількість дієслів, що означають активні дії, та збільшитися кількість дієслів стану. Мова може стати більш пасивною, статичною.

Голос сам по собі є потужним індикатором. Зміни у його висоті, гучності та тембрі можуть сигналізувати про внутрішній стан. При стресі голос може стати вищим, напруженим, іноді зриватися. Натомість, при депресії голос часто стає тихішим, монотонним, з втратою інтонаційних модуляцій, що надає йому "плаского" або "порожнього" звучання. Може спостерігатися дрижання голосу, що свідчить про внутрішнє тремтіння або слабкість.

Не менш важливим є зміст мовлення. Люди, що страждають від стресу або депресії, часто говорять про свої проблеми, почуття безнадійності, відчаю. Тематика розмов може звужуватися до однієї-двох проблем, які їх найбільше турбують. Можуть з'являтися нав'язливі думки, повторення одних і тих же скарг. При депресії часто спостерігається зменшення інтересу до зовнішнього світу, відсутність розмов про майбутнє, плани, захоплення.

Крім безпосередньо мовленнєвих маркерів, існують і непрямі, паралінгвістичні сигнали, що супроводжують мовлення:

- паузи: занадто довгі або незручні паузи можуть свідчити про труднощі з формуванням думки або пригнічений стан.

- відсутність зорового контакту: хоча це і не є мовленнєвим маркером, але часто супроводжує зміни в мовленні при депресії, вказуючи на замкнутість та відчуженість.

- відсутність міміки та жестів: обличчя може бути "маскоподібним", а жести скутими або відсутніми.

Звісно, наявність одного з цих маркерів не є однозначним діагнозом. Однак сукупність декількох сигналів повинна викликати занепокоєння. Важливо пам'ятати, що мовлення – це не просто спосіб передачі інформації, а й відображення нашого внутрішнього світу. Уважність до мовленнєвих маркерів стресу та депресії дозволяє нам бути більш чуйними до оточуючих, своєчасно помітити зміни у їхньому стані та запропонувати підтримку. Отож, розуміння цих нюансів мовлення є першим кроком до надання допомоги та створення більш підтримуючого середовища. Пам'ятаймо, що вчасно помічені ознаки можуть змінити життя людини на краще.

Таким чином, мовленнєві маркери стресу – це потужний інструмент невербальної та вербальної діагностики. Вони проявляються на всіх рівнях мовлення: від фізичних змін голосу (тремор, темп) до вибору слів (негативна лексика, слова-паразити). Розуміння цих маркерів дозволяє нам не лише глибше аналізувати стан співрозмовника, але й ефективніше керувати власним психоемоційним станом, підвищуючи якість нашої комунікації та загальне благополуччя.

Список використаної літератури

1. Sikaris, K. A. (2004). The clinical biochemistry of obesity. Publication manual of the Clinical Biochemistry Review. DC: PubMed.
2. Hensley, K., Robinson, K. A., Gabbita, S. P., Salsman, S. & Floyd, R. A. (2000). Reactive oxygen species, cell signaling, and cell injury. DC: PubMed.

Іванова О. С.

*кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри мистецтвознавства загальногуманітарних дисциплін,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

ОСМИСЛЕННЯ БУТТЯ В ЕПОХУ ТЕХНОЛОГІЙ

Проблема буття, тобто існування взагалі, є однією з найдавніших і найфундаментальніших у філософії. Вона вивчається онтологією і стосується з'ясування сенсу слова «бути» стосовно всього сущого. Епоха Нового часу ознаменувалася переходом до системно-процесуального, енергетично-дійового розуміння буття, що стало основою для розвитку науки. Сучасний етап історії, позначений стрімким розвитком технологій (інформаційних, біотехнологічних, нанотехнологічних), ставить перед людиною нові, безпрецедентні виклики у сфері осмислення свого місця у світі, природи реальності та, власне, самого буття. Охарактеризуємо ключові з питань на як, на нашу думку варто звернути увагу та досліджувати. Серед них такі як-от:

1. Техніка як частина людського буття. Техніка завжди була невід'ємною складовою людського існування. Вона є засобом перетворення природи і світу людини згідно з поставленими цілями та потребами. Філософи, зокрема К. Ясперс, вбачали в ній засіб панування над природою, тоді як інші, як-от М. Гайдеггер, закликали до вдумливішого підходу до взаємодії людини зі світом, який набув тотальної «технізованості».

У сучасному світі, який часто називають технологізованим простором і часом, техніка перестає бути лише зовнішнім інструментом. Вона проникає в усі сфери життя, створюючи нову реальність:

1) інформаційне середовище: Інтернет, соціальні мережі, віртуальна реальність розмивають межі між фізичним та цифровим, породжуючи питання про автентичність досвіду і справжність існування в мережі.

2) біотехнології та генна інженерія: вони ставлять під сумнів природні межі людини та відкривають шлях до "удосконалення" буття, включно зі зміною

власної біологічної природи. Це виводить проблему буття на рівень постгуманізму.

2. *Трансформація розуміння буття.* Епоха технологій змушує переосмислити класичні філософські категорії:

1)*реальність і віртуальність*: віртуальні світи, симуляції та доповнена реальність ставлять під сумнів монополію фізичного світу на статус "справжнього буття". (Яке буття є більш вагомим для людини, яка проводить більшу частину часу в цифровому просторі?)

2)*людина і машина*: розвиток штучного інтелекту (ШІ) та робототехніки порушує питання про унікальність людського буття. (Якщо машини можуть імітувати інтелект і навіть емоції, в чому полягає сутнісна відмінність людини?) М. Бердяєв свого часу висловлював побоювання, що техніка може перетворити людину на робота або навіть витіснити її з життєвого простору.

3)*сенси буття*: У світі, де все піддається раціоналізації, алгоритмізації та оптимізації, як зазначав Ж. Еллюль, техніка може перетворити засіб у мету, а мету – у засіб. Це призводить до стандартизації життя і загрожує втратою унікального, екзистенційного сенсу людського існування.

3. *Етичний вимір осмислення буття.* Особливістю сучасної ситуації є безмежність технологічної могутності, яка може мати глобальні та незворотні наслідки для природних систем і самого життя. Ніколи раніше людина не володіла такою міццю, щоб знищити життя в глобальному масштабі. Це накладає на суспільство, науковців і філософів величезну відповідальність:

1) моральний вибір: розвиток техніки вимагає постійного морального акту, вільного вибору цінностей, які будуть керувати технологічним прогресом;

2) контроль і відповідальність: необхідно розробити механізми контролю над технологіями, щоб їхня еволюція залишалася підпорядкованою гуманістичним цілям, а не перетворювала людину на функціональний додаток до системи.

Висновок. Епоха технологій є часом глибокої екзистенційної кризи та, водночас, безпрецедентних можливостей для людства. Осмислення буття в

цьому контексті вимагає не просто опису впливу технологій, а й філософської рефлексії над сутністю реальності, людської природи та сенсу існування у світі, що постійно трансформується. Замість того, щоб дозволити технологіям диктувати, ким ми є, ми маємо використовувати їх для кращого самопізнання та самореалізації, підпорядковуючи технічний прогрес високим моральним і гуманістичним ідеалам. Це єдиний шлях до збереження людського виміру буття у високотехнологічному майбутньому.

Іванова О. С.

*кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри мистецтвознавства загальногуманітарних дисциплін,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

Толкачова Г. В.

*кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри публічного управління та цифрової економіки,
Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку (м. Одеса)*

ФІЛОСОФІЯ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ЕКОНОМІКИ

Сучасна економіка переживає докорінну трансформацію, переходячи від індустріальної моделі до економіки знань (knowledge economy). У цій новій парадигмі ключовим ресурсом стають не матеріальні активи чи рутинна праця, а інтелектуальні можливості людини, інформація та інновації. Це призводить до радикальної зміни ролі та філософії освіти, висуваючи до неї принципово нові вимоги. Освіта перестає бути лише способом передачі накопичених знань і перетворюється на стратегічний чинник економічного, соціального та цивілізаційного розвитку.

У контексті сучасної економіки філософія освіти ґрунтується на концепції людського капіталу. Знання стають ключовим ресурсом. Якщо раніше освіта готувала до виконання стандартизованих, часто механічних, функцій, то тепер вона має виробляти "ресурс знання" – інтелект, креативність, здатність до швидкого навчання та генерації інновацій.

Людство все частіше інвестує у власний розвиток. Витрати на освіту розглядаються не як соціальний тягар, а як довгострокова інвестиція у людський капітал, що забезпечує пряму (вищі доходи, прибутки фірм, макроекономічне зростання) та непряму (активніша громадянська позиція, зниження злочинності, соціальне благополуччя) віддачу.

Відтак вищій освіті поступово надається стратегічна роль – вона стає фундаментом нового економічного укладу, забезпечуючи висококваліфікованими кадрами наукомісткі та високотехнологічні галузі.

До того ж варто зауважити, що філософія освіти зміщує акценти від кількісного накопичення інформації до якісних характеристик особистості (див рис 1).

<i>Традиційна філософія</i> (індустріальна епоха)	<i>Сучасна філософія</i> (економіка знань)
Передача фактів і готових знань	Навчання вчитися, критичне мислення , інноваційність
Формування виконавця	Розвиток творчого підходу , підприємливість
Одноразовий процес (школа , виш..)	Навчання протягом усього життя
Спеціалізація та вузькі професії	Міждисциплінарність, здатність до швидкої перекваліфікації

Рис. 1. Порівняння деяких ключових особливостей традиційної філософії та сучасної філософії

Як бачимо з рисунку 1, що навіть при невеликому порівнянні перехід до нової моделі породжує низку філософських та практичних суперечностей. Конкретизуємо деякі з них.

1. Суперечність "Економіка vs. Гуманізм": Намагання максимально підпорядкувати освіту потребам ринку праці та економічній ефективності може вступати в конфлікт із гуманістичною місією освіти – розвитком духовності, громадянської свідомості та цілісної особистості. Філософія освіти має шукати баланс між прагматизмом і гуманізмом.

2. Невизначеність майбутнього: В умовах швидких технологічних змін (Штучний Інтелект, автоматизація) освіта повинна готувати людей до професій,

які ще не існують. Це вимагає відмови від жорстких навчальних планів на користь гнучкості та розвитку загальних, трансверсальних навичок (soft skills): комунікація, співпраця, адаптивність.

3. Комерціалізація та доступність: Зростання попиту на високоякісну освіту призводить до її комерціалізації та диверсифікації джерел фінансування. Філософським завданням залишається забезпечення рівного доступу до якісної освіти, адже людський капітал є багатством усього суспільства, а не лише привілеєм еліти.

Висновок. Філософія освіти в контексті сучасної економіки знань утверджує її як ключовий драйвер розвитку. Вона вимагає переосмислення традиційних підходів, зосереджуючись на творчому мисленні, інноваціях, навчанні протягом життя та формуванні стійкої до змін особистості. Успіх нації в глобалізованому світі безпосередньо залежить від її здатності інвестувати в освіту та ефективно управляти цим найважливішим ресурсом – людським капіталом, знаходячи при цьому гармонію між економічною доцільністю та цінністю людської гідності та духовного розвитку.

Каплун Т. М.

*кандидат мистецтвознавства, доцент,
завідувачка кафедри музичного мистецтва та звукорежисури,
Міжнародний гуманітарний університету (м. Одеса)*

ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРХАЇЧНОГО СЛОВ'ЯНСЬКОГО ФОЛЬКЛОРУ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО МУЗИКОЗНАВСТВА ТА МУЗИКОТЕРАПІЇ

Архаїчний слов'янський фольклор виступає важливим джерелом для сучасної музикотерапії, оскільки зберігає глибинні архетипові структури, що мають безпосередній вплив на психоемоційний стан людини.

1. Культурно-антропологічний вимір.

Архаїчні жанри – обрядові пісні календарно-землеробського та сімейно-побутового циклів, епічні жанри, хороводні, протяжні ліричні пісні – виконували не лише естетичну, але й терапевтичну функцію, забезпечуючи катарсис, зняття напруги та соціальну інтеграцію.

2. Музично-звукові чинники.

Модально-ладова організація (натуральний звукоряд і обертони: архаїчні вузькооб'ємні ладові структури, пентатоніка, дорійський, лідійській та інші лади народної музики, багаторазова повторюваність невеликих інтонаційних зворотів) створює стабільний акустичний фон, що сприяє релаксації.

Метроритміка (остинатні метро-ритмічні звороти, монотонність, циклічність, колове відчуття часу) синхронізує дихання і серцевий ритм.

Фактура (монодійна та гетерофонна типи фактури), характерна для архаїчних форм слов'янського фольклору, менш когнітивно навантажують слухача порівняно зі складною класичною поліфонією, полегшуючи вхід у стан розслабленої свідомості.

Темброві особливості (відкрите грудне та хорове звучання вокальних зразків слов'янського фольклору) підсилюють ефект занурення та колективної єдності. Використання звучання натуральних інструментів (кобзи, сопілки,

дудки, гусли, варгани, бубни), часто з нетрадиційними обертонами та шумовими компонентами, діє на периферичну нервову систему, а ритмічний малюнок бубна може використовуватися як ритмічна аудіостимуляція для корекції психоемоційного стану.

3. Терапевтичний ефект.

Використання архаїчного фольклору у музикотерапевтичній практиці сприяє:

- зниженню рівня тривожності;
- гармонізації психофізіологічних процесів;
- активізації емоційної пам'яті;
- відновленню почуття культурної ідентичності.

У контексті юнгіанської теорії слов'янський обрядовий фольклор постає як складна психотехнічна система, що працює з глибинними пластами людської психіки. Через ритуал, символ і звук він забезпечував:

1. Каналізацію архетипічної енергії завдяки тому, що надавав культурно санкціоновані форми для вираження потужних сил колективного несвідомого (Тіні, Аніми/Анімусу).

2. Інтеграцію протилежностей, оскільки проводив спільноту та індивіда через цикли смерті та відродження, хаосу та порядку, сприяючи досягненню цілісності (Самості).

3. Зв'язок з трансперсональним через те, що забезпечував досвід переживання зв'язку з чимось більшим, ніж індивідуальне «Я» — з родом, природою, космосом.

Висновок.

Архаїчний слов'янський фольклор є не лише культурною спадщиною, але й потужним інструментом психоемоційної регуляції. Його інтеграція в сучасну музикотерапію відкриває нові перспективи для поєднання традиційних знань та наукових методів лікування. Слов'янський музичний фольклор є не просто набором мелодій, а цілісною системою психоемоційної регуляції, відточеною віками. Його інтеграція в сучасну музикотерапію є науково обґрунтованою

завдяки відповідності базовим принципам (ISO-принцип), потужному архетипічному потенціалу та унікальним акустичним властивостям.

Подальший розвиток цього напрямку вимагає міждисциплінарного підходу, що поєднує зусилля етномузикологів, психологів, лікарів та власне музикотерапевтів для створення верифікованих та етичних протоколів лікування. Слов'янський фольклор — це цінний ресурс, що дозволяє говорити з несвідомим пацієнта

Кічка М. П.

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ОСОБЛИВОСТІ ОНОВЛЕННЯ ПІДХОДІВ ДО ПІДГОТОВКИ ЕКОНОМІСТІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сучасний етап розвитку економіки характеризується стрімкою цифровізацією усіх сфер діяльності – від фінансових ринків і банківського сектору до державного управління та малого бізнесу. Впровадження цифрових технологій, штучного інтелекту, великих даних (Big Data), блокчейну та автоматизованих аналітичних інструментів докорінно змінює вимоги до фахівців-економістів. У зв'язку з цим виникає об'єктивна потреба у переосмисленні та оновленні підходів до їхньої підготовки у закладах вищої освіти.

Модель підготовки економіста-професіонала в цифровому середовищі – це система освітніх та практичних заходів, спрямована на формування компетентностей, які відповідають сучасним вимогам цифрової економіки. Вона поєднує класичну економічну освіту з новітніми цифровими інструментами, технологіями та навичками. Вплив цифровізації на ринок праці – це складний і багаторівневий процес, який змінює структуру зайнятості, вимоги до кваліфікації працівників, організацію праці та роль людини в економічній системі.

Аналіз наукових публікацій дає підстави виокремити такі ключові аспекти впливу цифровізації на ринок праці:

1. Зникнення традиційних професій. Сучасний технологічний прогрес та стрімка цифровізація економіки спричиняють суттєві зміни на ринку праці, що проявляється, зокрема, у зникненні традиційних професій. Автоматизація рутинних операцій призводить до поступового скорочення потреби в людській праці у низці галузей, що історично були орієнтовані на виконання повторюваних завдань. Це особливо помітно у секторах виробництва,

бухгалтерського та складського обліку, а також у сфері банківського обслуговування. Замість людських ресурсів, для виконання цих функцій дедалі частіше використовуються технологічні рішення, такі як роботи, чат-боти та спеціалізовані алгоритми. Яскравим прикладом цього процесу є зменшення кількості касирів у роздрібній торгівлі, функції яких ефективно замінюються автоматизованими касами та системами онлайн-платежів. Таким чином, відбувається трансформація структури зайнятості, де рутинна праця витісняється на користь технологічних інновацій.

2. Поява нових цифрових професій. Водночас, цифрова трансформація стимулює і появу нових цифрових професій, що формують нові напрями зайнятості. Зростання технологічного сектору та поширення інновацій створюють високий попит на фахівців з аналізу даних (Data Analyst, Data Scientist), кібербезпеки, цифрового маркетингу, а також на розробників штучного інтелекту, UX/UI-дизайнерів та менеджерів цифрових проєктів. Це свідчить про зміщення акцентів на ринку праці: зростає потреба у фахівцях, які володіють не лише вузькопрофільними, а й міждисциплінарними знаннями та навичками роботи з сучасними технологіями. Отже, ринок праці швидко адаптується до нових реалій, створюючи професії майбутнього та вимагаючи від працівників постійного навчання і розвитку.

3. Зміна форм зайнятості. Крім зміни спектру професій, цифровізація також трансформує і самі форми зайнятості. Збільшується частка віддаленої роботи, що дозволяє фахівцям працювати поза офісом. Поширюється так звана гіг-зайнятість (gig economy), яка передбачає виконання короткострокових проєктів або фріланс-завдань, та самозайнятість через цифрові платформи, такі як Upwork або Fiverr. Це призводить до зростання гнучкості та неформальних форм працевлаштування. Як наслідок, така модель зайнятості, з одного боку, може зменшувати стабільність, а з іншого — надає працівникам більше свободи у виборі проєктів, графіку та місця роботи.

4. Підвищення вимог до кваліфікації. Нарешті, усі ці трансформації висувають нові, підвищені вимоги до кваліфікації фахівців. Працівники в епоху

цифровізації повинні володіти не лише цифровою грамотністю, а й мати стійку мотивацію до постійного навчання та самовдосконалення (lifelong learning). Особливий попит спостерігається на фахівців з розвиненим аналітичним мисленням, вмінням працювати з великими даними, розумінням ІТ-інструментів, а також на комунікаційні та міждисциплінарні навички. Головним викликом, що стоїть перед суспільством, є ризик виникнення цифрового розриву між тими, хто швидко адаптується до нових вимог і оволодіває необхідними компетенціями, і тими, хто відстає, не маючи доступу до належної освіти та ресурсів.

5. Соціально-економічні наслідки. Крім того, зміни на ринку праці призводять до значних соціально-економічних наслідків. Спостерігається зростання нерівності між висококваліфікованими працівниками, які мають доступ до новітніх технологій та знань, і низькокваліфікованими, чий професії автоматизуються. Це створює гостру потребу в масштабних програмах перенавчання та рескілінгу, щоб допомогти мільйонам людей адаптуватися до нових умов. У зв'язку з цим змінюється і роль держави, яка має розвивати цифрову освіту, підтримувати інклюзивний ринок праці та адаптувати трудове законодавство для захисту прав працівників у нетрадиційних формах зайнятості.

Цифровізація спричиняє глибокі трансформаційні зміни на ринку праці: відбувається зникнення традиційних професій, поява нових спеціальностей, а також суттєва модифікація змісту й умов праці. Успішна адаптація економічно активного населення до нових реалій обумовлюється низкою чинників, серед яких ключову роль відіграють здатність до безперервного професійного розвитку, наявність ефективних механізмів інституційної підтримки, а також національна політика цифрової трансформації, орієнтована на інклюзивність та стійкість. У цьому контексті особливої актуальності набуває питання переосмислення системи підготовки майбутніх фахівців економічної галузі. В умовах переходу до цифрової економіки значно зростають вимоги до професійних компетентностей фахівців, які повинні поєднувати глибоку теоретико-економічну підготовку з практичними навичками роботи в цифровому

середовищі. Сучасний економіст має володіти цифровою грамотністю, здатністю працювати з великими масивами даних (Big Data), використовувати інструменти економетричного моделювання, прогнозування та аналізу на основі алгоритмів машинного навчання та штучного інтелекту.

Отож, у сучасних умовах стрімкої цифровізації економіки постає об'єктивна потреба у переосмисленні традиційних підходів до підготовки економістів. Теоретичний аналіз засвідчив, що класична економічна освіта вже не забезпечує достатнього рівня готовності фахівців до викликів цифрового середовища. Сучасний ринок праці вимагає від економістів не лише глибоких знань економічних теорій та фінансових інструментів, але й володіння цифровими технологіями, аналітичним мисленням, навичками роботи з великими даними, адаптивністю до змін та міждисциплінарною обізнаністю.

Потреба в оновленні підходів полягає у переході від вузькоспеціалізованої моделі підготовки до інтегрованої, гнучкої та практикоорієнтованої, яка враховує цифрові трансформації в економіці. Важливо також формувати у здобувачів освіти такі компетентності, як цифрова грамотність, підприємницьке мислення, етичне ставлення до роботи з інформацією та вміння ефективно працювати в цифрових командах.

Таким чином, оновлення методології підготовки фахівців у галузі економіки є не просто актуальним, але й критично важливим завданням, спрямованим на підвищення конкурентоспроможності випускників на міжнародному ринку праці. Крім того, цей процес є ключовим елементом у формуванні стійкої та ефективної цифрової економіки.

Кириченко А. В.

*доктор філософії (PhD) з психології,
старший викладач кафедри військової психології,
Національний університет оборони України (м. Київ)*

Зеленков В. М.

*слухач кафедри військової психології,
Національний університет оборони України (м. Київ)*

МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЯК КЛЮЧОВИЙ ІНДИКАТОР УСПІШНОСТІ ВИКОНАННЯ БОЙОВОГО ЗАВДАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Де морально сильний захисник – там непохитна країна.

Андрій КИРИЧЕНКО

Нині сучасний світ перебуває в умовах зростання глобальної нестабільності, зумовленої активізацією гібридних воєн, збройних конфліктів та терористичних загроз. Ці виклики потребують від військовослужбовців не лише високого рівня професійної підготовки, а й значної психологічної стійкості. Особливо гостро ця проблема постає в умовах російської збройної агресії проти України, яка розпочалася у 2014 році та перейшла у фазу повномасштабної війни з лютого 2022 року.

Українські воїни щоденно демонструють приклади мужності, незламності духу та відданості своїй державі. У таких надзвичайно складних умовах саме морально-психологічний стан (Далі – МПС) військовослужбовців виступає критичним чинником, який безпосередньо впливає на ефективність виконання бойових завдань, збереження життя особового складу та досягнення стратегічних і тактичних цілей. Оптимальний рівень МПС сприяє збереженню психологічної стійкості, підвищенню бойової мотивації, згуртованості підрозділу та впевненості.

У ході війни за незалежність України морально-психологічна складова набуває особливого значення, оскільки ворог веде не лише збройну, а й

інформаційно-психологічну війну. В таких умовах підтримка належного рівня МПС особового складу – це не лише питання індивідуальної стійкості, а й елемент національної безпеки.

Метою статті є аналіз змісту та організації оцінювання МПС особового складу.

Відповідно до Інструкції з оцінювання МПС особового складу ЗС України, затвердженої наказом Начальника Генерального штабу – Головнокомандувача ЗС України № 153 від 29 квітня 2017 року (зі змінами), МПС військових частин (підрозділів) – це ситуаційний стан духовної, моральної, ідеологічної налаштованості, військово-професійної готовності та психологічної здатності військовослужбовців виконувати завдання за призначенням [1 – 4].

Зазвичай метою оцінювання МПС особового складу є своєчасне надання командувачам, командирам (начальникам) систематизованої та об'єктивної інформації про рівень сформованості морально-психологічної спроможності особового складу виконувати завдання за призначенням. Така інформація враховується під час підготовки військ (сил), вироблення замислу, прийняття управлінських рішень щодо їх застосування та організації заходів психологічної підтримки [1 – 4].

До основних завдань оцінки МПС особового складу можна віднести:

- оцінювання рівня МПС як окремих військовослужбовців, так і підрозділу в цілому;

- визначення факторів, які сприяють або, навпаки, перешкоджають збереженню належного рівню МПС військовослужбовців та впливають на їхню спроможність успішно виконувати бойові завдання;

- прийняття управлінських рішень, спрямованих на організацію заходів і забезпечення командирами (начальниками) сприятливих соціально-психологічних умов, необхідних для результативної службової, навчальної, навчально-бойової та бойової діяльності особового складу військових частин і підрозділів, а також для формування, підтримання та відновлення їхнього МПС.

До структури МПС особового складу військових частин (підрозділів) відносять такі оціночні компоненти: моральна (духовна, національно-патріотична) налаштованість; емоційно-вольова налаштованість; мотиваційна готовність; функціональна готовність; фахова здатність; об'єктивні і суб'єктивні чинники, які впливають на МПС особового складу.

Оцінювання МПС особового складу, прогнозування його змін та врахування цих факторів під час підготовки й ведення бойових дій (операцій) передбачають цілеспрямований збір, опрацювання та аналіз відомостей про рівень морально-психологічної готовності військових частин (підрозділів). Вивчення рівня сформованості МПС військовослужбовців передбачає спільну роботу командирів всіх рівнів, офіцерів структур психологічної підтримки персоналу, інших посадових осіб, при цьому керівну роль у процесі відіграє командир. Отримані дані доводяться до відповідальних командирів (начальників) для ухвалення обґрунтованих управлінських рішень.

Рівень МПС особового складу є важливим фактором, який враховується під час визначення боєздатності військ, планування та виконання завдань. Відповідальність за збір, аналіз, систематизацію та достовірність даних про МПС покладається на заступників командирів з психологічної підтримки персоналу.

Командири (начальники) разом із заступниками з психологічної підтримки зобов'язані знати рівень МПС у підпорядкованих підрозділах, враховувати його під час постановки завдань, своєчасно доповідати про зміни та вживати заходів для його підтримання і відновлення. В подальшій роботі штаби використовують дані про МПС для підготовки та застосування військ, а також організовують обмін інформацією з підрозділами.

Вивчення МПС особового складу проводиться як індивідуально, так і колективно, за визначеними компонентами. Основними методами оцінювання є експертна оцінка та експрес-опитування, а проміжними – спостереження за діяльністю і поведінкою, а також психологічне діагностування, що включає анкетування, тестування, соціометрію та інші методи. Такий комплексний підхід

дозволяє отримати повну та об'єктивну інформацію про стан особового складу для прийняття управлінських рішень [1 – 4].

Переважно для оцінювання МПС особового складу у ЗС України застосовуються загальноприйнята Інструкція з оцінювання МПС особового складу ЗС України та Тимчасовий порядок оцінювання МПС особового складу ЗС України в умовах воєнного стану.

В умовах бойових дій оцінювання МПС особового складу здійснюється методами: 1) анкетування з урахуванням специфіки бойової обстановки; 2) спостереження за діяльністю та поведінкою особового складу військової частини (підрозділу) під час виконання завдань у різних бойових ситуаціях.

У випадках, коли військовослужбовці перебувають на відновленні: 1) скорочений опитувальник для експертної оцінки; 2) експрес-опитування особового складу за скороченим опитувальником.

Оціночні межі сформованості МПС особового складу коливаються від 1 до 10 (8,5–10 – оптимальний рівень, 7–8,49 – задовільний, 5–6,9 – критичний, 1–4,9 – незадовільний). До найкращого варіанту зазвичай відносять задовільний рівень, а кожен командир (начальник) повинен вміти оцінювати та підвищувати МПС.

Таким чином, МПС військовослужбовців є ключовим індикатором їхньої бойової спроможності та ефективності виконання завдань за призначенням. Високий рівень МПС забезпечує стійкість, згуртованість і здатність оперативно реагувати на складні та непередбачувані умови бойової обстановки. Оцінка МПС дозволяє командирам (начальникам) своєчасно виявляти критичні та незадовільні рівні, що потребують психологічної підтримки, мотиваційних заходів та спеціальної підготовки. Формування та підтримання оптимального МПС є необхідною умовою успішного виконання бойових завдань і підвищення загальної боєздатності підрозділів ЗС України.

Список використаної літератури

1. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. Ч. 1. вид. 2-е, перероб. зі змін. та допов. / Н. А. Агаєв, В. Г. Дикун, В. С. Чорний та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Бровари : ТОВ “7БЦ”, 2020. 754 с.
2. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 18.09.2024 № 431 “Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України”.
3. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 29.04.2017 №153 (зі змінами) “Про затвердження Інструкції з оцінювання морально-психологічного стану особового складу Збройних Сил України”.
4. Психологія управління військами : підруч. ; вид. 2-ге, перероб. та допов. / [В. І. Осьодло, О. П. Ковальчук, Д. П. Лисенко та ін.] ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2024. 532 с.

Kovalenko T.

*lecturer at the Department of Psychology and Pedagogy
of the Odesa State University of Internal Affairs*

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF NARCISSISM

Narcissism as a personality trait can have both adaptive and maladaptive manifestations, depending on the level of development of certain psychological characteristics. The factors that may contribute to the formation and expression of narcissism include the level of empathy, aggressiveness, anxiety, friendliness, and self-attitude. Let us consider them in more detail.

Empathy is defined as the ability to understand and share another person's emotional state. A high level of empathy promotes the development of prosocial behavior, while its deficit is a characteristic feature of narcissism, especially in its pathological forms. Research by Paul Hokem shows that narcissists have impairments in cognitive and affective empathy: they may be aware of others' emotions but do not experience them emotionally. According to Craig Macdonald's model there are two main types of narcissism: vulnerable (characterized by high anxiety and dependence on others' opinions) and grandiose (distinguished by low empathy and high dominance). It is grandiose narcissism that is associated with a pronounced deficit of empathy, making it difficult to build stable interpersonal relationships. Empathy plays a key role in interpersonal interactions and affects social adaptation of the personality. A decrease in empathy is one of the defining characteristics of narcissistic individuals. They often demonstrate cognitive understanding of other people's emotions but have difficulties with their emotional experience. This leads to the devaluation of others' feelings, egocentricity, and the tendency to dominate communication, as well as to perceive others as a means of confirming their own uniqueness. A high level of narcissism correlates with reduced affective empathy, which may cause problems in building deep and lasting relationships. This component is well studied within the concept of the Dark Triad of personality, particularly in the works of P. Jonason, D. Paulhus, and K. Williams [2].

One of the key factors is aggressiveness, particularly its destructive and deficit forms. In a narcissistic personality structure, aggression can take on a compensatory character, replacing feelings of vulnerability or inferiority. The external demonstration of strength, dominance, or devaluation of others often serves as a way to maintain the stability of self-esteem in narcissistic individuals. These ideas were further developed in the works of T. Millon and R. Baumeister, who emphasize the link between narcissism and hostile reactions to threats to the self-image. Narcissistically oriented individuals often react aggressively to criticism or threats to their sense of significance. In this context, aggression can be both verbal and non-verbal, manifesting as hostility, anger, or even manipulative behavior. A particularly characteristic phenomenon is the so-called “narcissistic rage,” which arises in response to frustration or disappointment. A high level of aggression makes such individuals conflict-prone in social situations.

Despite their outward confidence, the narcissistic personality may have hidden **anxiety**. It is caused by a constant need for approval and fear of criticism. Research shows that narcissism can serve as a compensatory mechanism for overcoming deep fears and insecurity. This is especially true of vulnerable narcissism, which is accompanied by high sensitivity to negative evaluations and a tendency to avoid situations that could harm self-esteem. In this context, narcissism performs an adaptive function of protecting against deep existential anxiety.

Fear is an important emotional component that can significantly influence the behavior of a narcissistic personality. One of the key fears of narcissists is the fear of being insignificant, unsuccessful, or unappreciated. This may provoke their tendency toward constant self-assertion, striving to demonstrate superiority, and avoiding situations that could place them at a disadvantage. Narcissistic individuals may also fear rejection, which forces them to maintain control over their social image, sometimes resorting to manipulation or demonstrative behavior.

Friendliness, as a personality trait, is characterized by the ability to cooperate, altruism, and a positive social orientation. In individuals with a high level of narcissism, friendliness often has a superficial nature and is used as an instrument for achieving personal goals. They may be charismatic and attractive in communication,

but this does not always reflect a genuine inclination toward empathy or concern for others. A deficit of genuine friendliness can complicate the development of sincere interpersonal relationships.

Self-attitude of a narcissistic personality is contradictory: outwardly they demonstrate high self-esteem, but in reality it may be unstable. Narcissistic individuals show a tendency toward excessive self-admiration, which may be accompanied by a latent sense of inferiority. This creates a need for constant self-affirmation, expressed in striving for status, power, or popularity. Unstable self-attitude may provoke emotional fluctuations, especially in situations when the person does not receive the expected recognition or approval.

Thus, narcissism as a personality trait is closely connected with the level of empathy, aggressiveness, anxiety, friendliness, and the peculiarities of self-attitude. Reduced empathy, increased aggressiveness and anxiety, superficial friendliness, and unstable self-esteem may contribute both to the formation of narcissistic traits and their active manifestation in behavior. Analyzing these characteristics helps to better understand the psychological mechanisms of narcissism and its impact on interpersonal interaction.

References

1. Glover, N., Miller, J. D., Lynam, D. R., Crego, C., & Widiger, T. A. (2012). The five-factor narcissism inventory: A five-factor measure of narcissistic personality traits. *Journal of Personality Assessment*, 94(5), 500–512.75
2. Jonason P. K., Krause L. «The emotional deficits associated with the Dark Triad traits: Cognitive empathy, affective empathy, and alexithymia» P. K. Jonason, L. Krause. *Personality and Individual Differences*. 2013. Vol. 55.pp. 532–537.
3. Kemper, T., & Trull, J. (2009). "Narcissism: A genetic basis?" *Journal of Personality*.The Etiology of Narcissism: A Review of Behavioral Genetic Studies https://www.researchgate.net/publication/332167866_The_etiology_of_narcissism_A_review_of_behavioral_genetic_studies

4. Krizan, Z., & Herlache, A. D. (2018). *The Narcissism Spectrum Model: A Synthetic View of Narcissistic Personality*. *Perspectives on Psychological Science*, 13(4), 431-449. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28132598/>
5. Rosenberg, M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. 1965
URLhttps://www.academia.edu/19813736/Rosenberg_M_Society_and_the_adolescent_self_image_Princeton_NJ_Princeton_University_Press_1965_326_p
6. Sherman, E. D., Miller, J. D., Few, L. R., Campbell, W. K., Widiger, T. A., Crego, C., & Lynam, D. R. (2015). Development of a Short Form of the Five-Factor Narcissism Inventory: The FFNI-SF. *Psychological Assessment*, 27(3), 1110–1116.

Ковальов Д. О.

здобувач передвищої освіти,

Відокремлений структурний підрозділ «Полтавський фаховий коледж нафти і газу» Національного університету «Полтавська політехніка імені

Юрія Кондратюка» (м. Полтава)

Науковий керівник: Філіппович В. Ю.

викладач

Відокремлений структурний підрозділ «Полтавський фаховий коледж нафти і газу» Національного університету «Полтавська політехніка імені

Юрія Кондратюка» (м. Полтава)

КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЯ У РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ

У статті розглядається кіберпростір та як люди розвиваються і адаптуються у ньому, плюси та мінуси кібернетичного життя та його вплив на нас. Аналізуються рівні кіберсоціалізації нового та старого покоління, характерні риси кіберсоціалізації. Взаємодія людини з кіберпростором – це цікаве явище, що полягає в тому, як люди використовують цифрові технології та взаємодіють одне з одним з їх допомогою.

Кіберпростір – інтерактивне інформаційне середовище, яке функціонує за допомогою комп'ютерних систем. Вперше термін «кіберпростір» було введено у вжиток письменником Вільямом Гібсоном у 1982 р. в новелі «Пекучий Хром». Поява і розвиток інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) зумовили новий етап, навіки змінивши життя людей. Нині, кіберпростір став невід'ємною частиною нашого життя, вносячи свої переваги та недоліки [1].

За даними звіту Digital за березень 2025 року, загалом у світі користується інтернетом 5,56 млрд людей, тобто 67,9 % населення. Це прямий доказ того, що кіберпростір став важливим аспектом життя для всього світу. І до нього треба адаптуватися та розвивати навички існування у ньому – кіберсоціалізацію [4].

Кіберсоціалізація – це процес соціалізації особистості у віртуальному середовищі, зокрема в інтернеті. Він включає в себе вміння користуватися

комп'ютером або інших девайсами, а також покупки та продаж онлайн, інтернет-банкінг, соціальні мережі, месенджери та знайомства. З приходом кіберсоцпростору з'явилися дві нові важливі діяльності для суспільства - робота та навчання онлайн. Метод навчання онлайн, як і робота онлайн мають свої переваги та недоліки [3].

Навчання онлайн дає більше можливостей, адже під час дистанційного навчання ви маєте більше вільного часу. Але, як показує практика, навчання в закладах освіти допомагає краще засвоїти матеріал здобувачами освіти. Робота онлайн має свої переваги: гнучкий графік, домашня атмосфера, можливість працювати з будь якого місця. Серед недоліків можна визначити такі: соціальна ізоляція, психічне вигорання від самотності, ризик деградації навичок спілкування, життя в чотирьох стінах.

Кіберсоціалізація – це про вміння правильно використовувати кіберпростір. Вміння правильно створювати та захищати акаунти дає можливість захиститися від потенційних взломів або ж вимагань шахраями. Перевірка інформації з різних інтернет джерел є базовою дією, адже дезінформація є однією з найкращих видів зброї шахраїв. Кожен рік рівень кіберсоціалізації вимагає все більших навичок користування інтернетом, тому що рівень кіберзлочинності не падає а навіть зростає. До кіберзлочинності входять такі дії як: злам систем, поширення шкідливого програмного забезпечення (включаючи програми-вимагачі), DDoS-атаки, крадіжка даних, фінансове шахрайство, кібербулінг, поширення протиправного контенту, а також злочини проти держави та суспільства.

Також слід зауважити про покоління X та «бебі-бумерів» (baby-bomers): серед людей 55-75 років приблизно 65% користуються інтернетом, у них частково розвинуті навички базового спілкування та банківських послуг, однак в них часто відсутні навички кібербезпеки, що ставить їх під загрозу бути обманутими, та складності з навігацією у кіберпросторі, що призводить до того, що вони не використовують у повній мірі базові можливості пристроїв [2].

Покоління α (альфа) та зумери: 15-24 роки - майже 100% використовують інтернет. Вони не використовують кіберпростір, а живуть у ньому, на відмінну від більш старшого покоління. Соцмережі – це основний інструмент їхнього спілкування, де вони створюють свою ідентичність та розвиваються або ж деградують.

Як висновок щодо питання кіберсоціалізації старшого та молодшого покоління, можна зазначити, що старше покоління більш незахищене від кіберзлочинів, однак юне вразливе до інтернет-залежності.

Перевагами кібер-життя можна назвати такі речі як: швидкий доступ до інформації, соціалізація себе з користувачами у кіберпросторі. Але є і нюанси, такі як втрата сенсу знаходження у реальному світі, погіршення навичок взаємодії з людьми у реальному житті та постійна депресія при нестачі живого спілкування.

Хотілось би зауважити, що соціалізація у кіберпросторі не повинна виходити за рамки розумного і перетворюватися на інтернет залежність. Інтернет не повинен заважати життю у реальному світі. У нинішніх реаліях не можливо не помітити заслуги кіберпростору, який впливає на нас як негативно так і позитивно. Інтернет безперечно впливає на людей, а негативно чи позитивно кожен вирішує сам для себе...

Список використаної літератури

1. Кіберпростір // <https://uk.wikipedia.org/wiki/Кіберпростір>
2. Потьомкіна, Н. (2019). Кіберсоціалізація юні: соціально-педагогічний підхід // Social Work and Education. Vol. 6, No. 3. Ternopil-Aberdeen, 2019. pp. 269-284. DOI: 10.25128/2520-6230.19.3.5.
3. Факти та цифри 2022 // <https://www.itu.int/itu-d/reports/statistics/facts-figures-2022/>
4. Digital 2025 Global Overview Report // https://mediamaker.me/najczikavishe-zi-zvitu-digital-2025-pro-vzayemodiyu-z-czyfrovymy-tehnologiyamy-16257/?utm_source=chatgpt.com

Корнєв О. Л.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

ПВНЗ «Європейський університет» (м. Київ)

*Науковий керівник: **Блінов О. А.***

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології та соціальних технологій,

ПВНЗ «Європейський університет» (м. Київ)

ТРИВОЖНІСТЬ ТА СТРАТЕГІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ЗАГРОЗ

Актуальність вивчення тривожності в умовах воєнних загроз зумовлена зростанням психоемоційного напруження серед населення, яке щодня перебуває під впливом сигналів тривоги, вибухів та усвідомлення небезпеки для життя. Постійна невизначеність і хронічний ризик створюють підґрунтя для розвитку стійких негативних станів, що можуть переходити у патологічні форми.

Метою роботи є теоретичний аналіз проявів тривожності в умовах воєнних загроз та узагальнення стратегій саморегуляції, спрямованих на її подолання і збереження психічного здоров'я.

Сучасні дослідження підтверджують, що воєнні умови суттєво впливають на механізми саморегуляції, провокуючи ситуативні або стійкі прояви тривожності, які охоплюють різні сфери життєдіяльності людини [2]. У науковій літературі виокремлюють кілька провідних підходів до розуміння цього феномену. Психоаналітичний напрям трактує тривожність як результат внутрішніх конфліктів або реакцію на зовнішні загрози, когнітивний наголошує на суб'єктивній оцінці подій, а нейробіологічні дослідження описують складні механізми активації нервової системи, що забезпечують її адаптивну функцію. Соціально-психологічний підхід підкреслює значення соціального контексту, рівня підтримки та умов безпеки у формуванні тривожних переживань. У цьому зв'язку важливо розмежовувати різні поняття: страх як реакцію на конкретну ідентифіковану загрозу, стрес як комплекс психофізіологічних реакцій на

перевантаження та тривожність як очікування невизначеної небезпеки, що супроводжується відчуттям безпорадності й невпевненості у майбутньому.

У контексті воєнних загроз особливого значення набуває поділ тривожності на реактивну, генералізовану та екзистенційну. Реактивна виникає у відповідь на безпосередні подразники, такі як сирени, генералізована охоплює щоденне життя навіть у відносному спокої, тоді як екзистенційна пов'язана з усвідомленням крихкості життя та втрати стабільності. Екстремальні події, зокрема бойові дії та регулярні тривоги, провокують гострі стресові реакції, що без належної підтримки можуть переходити у хронічні стани, включно з ПТСР. Як свідчать сучасні дослідження, тривале перебування в умовах постійної загрози суттєво підриває здатність до саморегуляції й спричиняє стійкі негативні психоемоційні стани [3].

Когнітивно-поведінковий підхід, ефективність якого доведена, спрямований на зміну дисфункційних переконань, переоцінку травматичних ситуацій і формування адаптивного мислення. Техніки релаксації, дихальні вправи та контроль негативних думок знижують напруження й відновлюють відчуття контролю. Доповненням є тілесно-орієнтовані практики, що стабілізують психофізіологічний стан. Важливими залишаються групові форми підтримки та цифрові ресурси, які через психотерапію, психоедукацію й онлайн-програми роблять допомогу доступною та регулярною.

В умовах війни значну роль відіграють духовно-ціннісні ресурси, що допомагають відновити внутрішню рівновагу. Молитва, духовні практики й пошук сенсу у пережитому сприяють посттравматичному зростанню та підвищують стійкість. Ефективність цих стратегій зростає у поєднанні з навичками самодопомоги й розвитком резильєнтності. Здатність мобілізувати ресурси, засвоювати нові копінг-стратегії та інтегрувати досвід у структуру особистості визначає потенціал адаптації. Як підкреслює О. А. Блінов, саме поєднання особистісних ресурсів та соціально-психологічних механізмів дозволяє розглядати тривожність як динамічний компонент процесу пристосування до екстремальних умов [1]. Дослідження сучасних українських

авторів також підтверджують, що розвиток стійкості та навичок саморегуляції є необхідною умовою для подолання психоемоційних наслідків війни та відновлення внутрішніх ресурсів [2].

Тривожність у воєнних умовах є складним станом, що проявляється як у вигляді ситуативних реакцій на небезпеку, так і у формі тривалих порушень, пов'язаних з постійним відчуттям загрози. За відсутності підтримки вона може переходити у хронічні розлади, зокрема ПТСР. Подолання тривожності вимагає поєднання різних підходів: когнітивно-поведінкових методик, дихальних і тілесних практик, групової та онлайн-підтримки. Важливе значення мають також духовно-ціннісні ресурси й розвиток резильєнтності, які допомагають людині відновити внутрішню рівновагу. У цілому ефективна саморегуляція та комплексна психологічна допомога є ключовими умовами збереження психічного здоров'я та стійкості особистості в умовах війни.

Список використаної літератури

1. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : дис. ... д-ра психол. наук : 053 / Національна академія педагогічних наук України. Київ, 2020. 660 с.
2. Кодлубовська, Т. Б. Актуальність застосування комплексних експрес методів регуляції психофізіологічних станів людей при стресі в умовах війни. Актуальні проблеми психології, Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 23. С. 45-56
3. Слободяник В. І., Марциняк-Дорош О. М., Васильєва О. А., Березяк К. М., Пасько К. М. Психічна травматизація особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєдіяльність. Наукові перспективи: журнал. 2023. №5 (35). С. 835–845.

Коротка У. А.

здобувач передвищої освіти

Медичний фаховий коледж Міжнародного гуманітарного університету

(м. Одеса)

Алексєєнко М. Ю.

здобувач передвищої освіти

Медичний фаховий коледж Міжнародного гуманітарного університету

(м. Одеса)

Науковий керівник: Мельник Ю. П.

кандидат політичних наук, доцент,

доцент кафедри мистецтвознавства та загальногуманітарних дисциплін,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

МОЛИТВА ЯК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ПРАКТИКА

В УКРАЇНСЬКІЙ ДУХОВНІЙ СПАДЩИНІ

Питання психічного здоров'я набувають дедалі більшої актуальності у сучасному світі, особливо в умовах війни та соціальних криз. Однак ще кілька століть тому, коли психології як науки не існувало, а професії психотерапевта не було, людям також потрібні були підтримка й засоби подолання життєвих труднощів. Тоді важливу роль у цій сфері відігравала релігія, а молитва ставала загальною практикою самопідтримки. Зокрема, Денис Предко [1] підкреслює, що молитовний досвід є способом «центрування» свідомості, формування емпатії та адаптивності, а також проявляється як ресурс для подолання екзистенційних проблем.

Раніше роль сучасного психолога виконували священики, монахи, духовні наставники. Люди зверталися до них заради опори. Молитва виступала формою виговорювання власних переживань. Сповідь була своєрідною терапевтичною сесією.

Українська культура зберегла багато духовних практик, які раніше мали не лише релігійне, а й психологічне значення.

У статті «Молитва: особистісні форми презентації» Д. Предко (2021) [2] підкреслює, що молитва еволюціонувала від магічних практик первісних спільнот до

глибинного діалогу християнської традиції, зберігаючи психотерапевтичну цінність. Це підтверджує думку, що молитва завжди була своєрідною «психологією без психологів».

До них належать:

1. Домашня молитва – безпека, стабільність, зниження тривожності.
2. Колективна молитва – єдність, підтримка, «групова терапія».
3. Молитва у кризі – зменшення страху, формування надії.
4. Хресні ходи – очищення, катарсис, подібність до арт-терапії.
5. Замовляння – заспокоєння, «народна психотерапія».
6. Сучасність (капеланство) – емоційна стабільність, подолання ПТСР.

Сучасні дослідження пояснюють психотерапевтичний ефект молитви кількома механізмами:

1. Емоційне розвантаження через рефлексію переживань.
2. Відчуття підтримки — формування образу діалогу з вищою силою для внутрішньої безпеки.
3. Ритуальність як заспокійливий фактор.
4. Розвиток позитивного мислення (надія, віра, вдячність).

Цікавим прикладом є дослідження Szalachowski & Tuszyńska-Bogucka «Yes, in Crisis We Pray» (2021).[3] Автори показали, що під час пандемії COVID-19 приватна молитва допомагала людям знижувати страхи за власне здоров'я та сім'ю. Водночас публічні релігійні практики іноді могли посилювати колективну тривогу. Це доводить, що молитва може працювати як індивідуальний психотерапевтичний інструмент. Подібні міркування бачимо й сьогодні в Україні: військові й цивільні часто зазначають, що коротка молитва («Боже, бережи») допомагає зберігати спокій під час обстрілів і на фронті.

Сучасна психологія дедалі частіше визнає важливість духовних практик. О. Лазорко у статті «The Contemporary Perspectives on Using Spiritual Practices in the Clinical Psychologist's Work» (2018) [4] підкреслює, що додавання молитви та духовних традицій у терапевтичну практику може бути корисним та добревпливатиме, особливо для віруючих пацієнтів.

У дослідженні Кириленка й Горбика «Pastoral work of a military chaplain in the Armed Forces of Ukraine» (2024) [5] позначається, що капеланська діяльність забезпечує військовим важливу психологічну підтримку, інтегруючи молитву в процес психосоціальної допомоги.

Таким чином, молитва в українській духовній традиції постає як універсальний інструмент психологічної підтримки. У минулому вона замінювала собою психотерапевта, забезпечуючи можливість виговоритися й знайти розраду.

Сьогодні ж вона зберігає актуальність як у повсякденному житті, так і в умовах надзвичайних ситуацій. Її психотерапевтична дія проявляється на емоційному, когнітивному та соціальному рівнях, а сучасні наукові дослідження підтверджують її користь для психічного здоров'я. Молитва є містком між духовністю та психологією і перспективним напрямом міждисциплінарних досліджень.

Список використаної літератури

- 1.Предко, Д. (2023). Особистісне 'Я' у контексті молитви. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, (1), 54–59. <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/397>
- 2.Предко, Д. (2021). Молитва: особистісні форми презентації. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, (1), 45–50 <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/288>
- 3.Szałachowski, R. R., & Tuszyńska-Bogucka, W. (2021). Yes, in Crisis We Pray: Religiosity as a Moderator of Fear of COVID-19 and the Relationship between Perceived Stress and Mental Health. Religions, 12(7), 545. <https://doi.org/10.3390/rel12070545>
- 4.Лазорко, О. (2018). The Contemporary Perspectives on Using Spiritual Practices in the Clinical Psychologist's Work. Psychological Prospects Journal, 31, 144–154. <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/35>
- 5.Кириленко, Т., & Горбик, І. (2024). Pastoral work of a military chaplain in the Armed Forces of Ukraine. Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology, (1), 40–47. <https://psychology.bulletin.knu.ua/article/view/3713>

Кримець Л. В.

*доктор філософських наук, старший науковий співробітник,
військовослужбовець Збройних Сил України (м. Київ)*

Погорельчук А. В.

військовослужбовець Збройних Сил України (м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ДО ВИВЧЕННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ДОСВІДУ У ЗС УКРАЇНИ

Безперервне вивчення бойового досвіду та впровадження прогресивних інноваційних рішень в практику військ є запорукою ефективного розвитку та адаптивності всіх складових ЗС України до безпекових викликів в контексті збройної боротьби у сучасній війні.

Наразі, Збройні Сили України володіють надзвичайним практичним досвідом протидії тривалий повномасштабній агресії ворога, якого не мають армії інших європейських країн та Сполучених Штатів Америки. Проте цей досвід має бути ретельно проаналізованим, систематизованим та врахованим в процесі планування майбутніх операцій, формування спроможностей, визначення пріоритетів науково-технічної та інноваційної діяльності, розробки планів підготовки, затвердження освітньо-професійних програм тощо [1].

Проблеми всебічного аналізу процесів управління військами, актуалізації процесів вивчення та узагальнення досвіду, питання психологічної готовності військовослужбовців до виконання поставлених завдань у Збройних Силах України є предметом наукових досліджень українських дослідників: С. Грилюка, Н. Логвіненко, І. Митрофанова, О. Недвиги, В. Осьодла, І. Підопригори, О. Саєнка, А. Ткаченка, О. Хміляра та інших, проте фундаментальні наукові праці, присвячені детальному аналізу психологічної готовності особового складу до ефективного здійснення процесу вивчення та впровадження сучасного бойового досвіду наразі в Україні відсутні [1, 3].

У 2025 році Головнокомандувачем Збройних Сил України була затверджена «Інструкція з організації вивчення та впровадження досвіду в навчальних

зкладах, навчальних частинах (центрах) Збройних Сил України». Головною метою вивчення та впровадження досвіду в навчальних закладах ЗС України визначено підвищення ефективності діяльності, спрямованої на виконання заходів із підготовки, всебічного забезпечення, розвитку, застосування й управління підрозділами [2]. Процес вивчення та впровадження досвіду визначено як сукупність систематизованих послідовних дій, які застосовуються для збору, аналізу та узагальнення інформації про проблемні питання та передового досвіду, визначення головних причин їх виникнення і шляхів їх вирішення та повторення, а також для поширення та впровадження досвіду під час навчально-бойової діяльності ЗС України [2].

Важливо підкреслити, що в умовах сучасної війни весь особовий склад підрозділу має бути психологічно готовим брати участь в процесі вивчення та впровадження досвіду. Основними організаторами вивчення та впровадження досвіду в Збройних Силах України є командири і начальники всіх рівнів, які несуть персональну відповідальність за вивчення досвіду, виконання належних заходів із впровадження досвіду, поширення його серед підпорядкованих військово-організаційних структур, особового складу. Проте кожен військовослужбовець ЗС України має право та має бути психологічно готовим ініціювати обговорення або вивчення питання, яке на його думку є важливим для подальшого впровадження в практичну діяльність. Найважливіший вивчений досвід, насамперед бойовий, критичні за важливістю уроки, за результатами яких вироблені рекомендації, потребують негайного доведення до командирів всіх рівнів та особового складу в частині, що їх стосується, для їх подальшого впровадження [1].

Вже зараз у передових військових частинах ЗС України усі без виключення підрозділи, що виконують бойові (спеціальні) завдання проводять системну роботу з узагальненням набутого бойового досвіду за допомогою алгоритму «Аналіз проведених дій». Основна мета аналізу проведених дій – забезпечення безперервного вдосконалення підготовки особового складу, підвищення

ефективності взаємодії з іншими підрозділами, а також адаптація підходів до виконання завдань у змінних умовах бойової обстановки.

У процесі узагальнення аналізуються практичні аспекти виконання завдань за основними напрямками діяльності, проводиться виявлення як ефективних методів і практик, так і наявних проблемних питань, які потребують врахування у подальшій підготовці. Особлива увага приділялася особливостям застосування спеціальних технічних засобів та програмного забезпечення під час виконання спеціальних завдань.

Досвід бойових дій свідчить, що в умовах сучасної війни військовим керівникам всіх рівнів вкрай важливо організувати в підпорядкованих підрозділах систему вивчення та впровадження досвіду в якій військовослужбовці не матимуть страху щиро обмінюватись інформацією в першу чергу, щодо проблемних питань, без загрози невідворотного покарання за вчинені дії і прийняті рішення, адже шлях до успіху часто складається з помилок, над якими потрібно працювати. Невиправдані очікування військовослужбовців щодо розуміння їх проблем і потреб з боку керівництва можуть призвести до проблем з дисципліною та їх продуктивністю. Такі проблеми можуть мати особливо критичні наслідки бід час виконання бойових (спеціальних) завдань, коли поведінка кожного окремого військовослужбовця може поставити під загрозу виконання завдань всім підрозділом [3].

Потрібно зауважити, що загалом, психологічна готовність є складовою загальної бойової готовності особового складу до виконання завдань за призначенням. Як і з іншими складовими готовності, військові керівники несуть відповідальність за забезпечення психологічної готовності особового складу. Для військового керівника, це означає спроможність організувати оцінку психологічної готовності особового складу в підрозділі, знати яка поведінка військовослужбовців є ознакою ризиків, а також розуміти, в якому випадку потрібно додатково звертатись до військових спеціалістів з психологічної підтримки персоналу та соціального супроводу. Забезпечуючи психологічну готовність особового складу, командири формують стійкість свого підрозділу,

сприяють здатності військовослужбовців реагувати та ефективно справлятися з викликами військової служби, що особливо важливо, коли підрозділ виконує бойове (спеціальне) завдання [1, 3].

Як правило, дослідження психологічної готовності особового складу до виконання бойових (спеціальних) завдань проводяться серед усіх членів підрозділу, що бере участь в бойових діях. Предмет дослідження може охоплювати глобальне питання (наприклад, злагодженість підрозділу) а також часткові питання, як, наприклад, вивчення окремих аспектів, що впливають на психологічну сумісність членів окремої групи (загону).

В Збройних Силах України під час злагодження особового складу:

- визначаються зони відповідальності кожного члена підрозділу, способи комунікації та порядок дій у типових і кризових ситуаціях;
- відпрацьовуються сценарії роботи в екстремальних умовах;
- здійснюється оцінка психологічної сумісності особового складу та готовності до виконання поставлених завдань.

В контексті євроатлантичної інтеграції, важливо зазначити, що поняття «психологічна готовність» визначено та проаналізовано у Стандарті НАТО «Allied Medical Publication AMedP-8.10, Edition A, Version 1, A Psychological guide for leaders across the deployment cycle, 2019» [4]. Розглянемо основний перелік аспектів, що впливають на психологічну готовність, які оцінюють країни-члени НАТО:

Психологічний клімат – оцінка загального психологічного клімату в підрозділі може стати точкою порівняння для подальших опитувань і оцінки сприйняття членами підрозділу того, як до них ставляться і наскільки впевнено вони почуваються, виконуючи завдання в поточних умовах.

Згуртованість – як важлива складова психологічної і моральної готовності, згуртованість вказує на ступінь, до якої військовослужбовці відчують зв'язок зі своїм підрозділом. Згуртованість є захисним фактором, який допомагає людям ефективніше пристосовуватися до стресових факторів, які виникають протягом виконання завдань в бойових умовах.

Лідерство. Елементи дослідження психологічної готовності підрозділу до виконання бойових завдань, що стосуються лідерства, є найбільш корисними, коли вони спрямовані на корегування конкретної поведінки сержантського та офіцерського складу. Вони можуть відображати ступінь, до якої члени військового підрозділу вважають своїх лідерів ефективними, компетентними та уважними до потреб особового складу.

Ефективність. Під час дослідження психологічної готовності також оцінюють впевненість членів підрозділу у своїх вміннях та навичках; їх самооцінки та оцінки умінь і навичок інших членів підрозділу. Відповідно до Стандартів НАТО, загальну ефективність підрозділу можна підвищити за допомогою здійснення аналізу проведених дій, процедури безперервного вивчення та впровадження передового досвіду та практично-орієнтованого навчання [4].

В якості висновків можна зазначити, що досвід російсько-української війни продемонстрував, що в сучасній війні особливого значення набуває не тільки якість озброєння та військової техніки, а й ефективність кожного окремого бійця. Ключовими факторами успішного виконання завдань є якісне комплектування складу підрозділу, ретельне планування, ефективна організація логістичного забезпечення, злагодження та підготовка особового складу з урахуванням як позитивного, так і негативного досвіду виконання попередніх завдань.

Психологічна готовність особового складу до вивчення та впровадження досвіду у ЗС України безпосередньо залежить від взаємодії між керівним і підлеглим особовим складом. Військові лідери, бойові командири відіграють ключову роль у забезпеченні готовності особового складу як до виконання поставлених завдань, так і до здійснення аналізу проведених дій. Під час комунікації з підлеглими вони можуть виявити перші ознаки втрати чи зниження рівня боєздатності, тому надзвичайно важливо формувати та постійно підтримувати на високому рівні довіру між підлеглим та керівним особовим складом, що має вирішальне значення для ефективності підрозділу та здатності

військовослужбовців виконувати та аналізувати виконані завдання в екстремальних умовах.

Список використаної літератури

1. Крimeць Л. В, Погорельчук А.В., Юнгер Б.Я. Теоретичні та практичні аспекти реалізації системи вивчення та впровадження досвіду у Збройних Силах України. Вісник Національного університету оборони України, 2025. 85(3), С. 69–76.
2. Інструкція з організації вивчення та впровадження досвіду в навчальних закладах, навчальних частинах (центрах) Збройних Сил України ТКП 7-00(162), лютий 2025.
3. Осьодло В. І, Крimeць Л.В., Грилюк С. М. Особливості формування психологічної готовності військових лідерів з урахуванням досвіду НАТО. Збірник наукових праць «Військова освіта» Національного університету оборони України, м. Київ. 2024. 1(49), С. 180-193.
4. Allied Medical Publication AMedP-8.10, Edition A, Version 1, A Psychological guide for leaders across the deployment cycle, 2019.

Лефтеров В. О.

*доктор психологічних наук, професор,
перший проректор Міжнародного гуманітарного університету (м. Одеса)*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ І ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Сучасні соціально-політичні, військові та економічні проблеми, що постали перед Україною, створюють безпрецедентні виклики для ментального стану населення, оскільки прямо чи опосередковано впливають на життя і діяльність як окремих громадян, так і різних соціальних спільнот, суспільства і держави в цілому. Військові дії, внутрішнє переміщення, втрата близьких, погіршення соціально-економічного становища - усе це призводить до високого рівня стресу, тривожності та посттравматичних розладів у різних категорій громадян. Масовий характер психологічної травматизації значної кількості населення України в сучасних кризових умовах, на жаль, б'є антирекорди, що негативно відбивається на психологічному здоров'ї нації вже зараз і в майбутньому.

В цих умовах особливого значення набуває впровадження інноваційних технологій у систему допомоги населенню в сфері психічного здоров'я, що вже також нормативно закріплено у нещодавно прийнятому Законі «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» [1]. Особливо актуалізуються сьогодні дослідження та розробка психологічних шляхів і методів відновлення та психологічної реабілітації українців, постраждалих внаслідок війни.

Загалом проблема реабілітації в Україні останнім часом набула рівня державної політики, основними орієнтирами та принципами якої є прозорість, якість і доступність реабілітаційної та психологічної допомоги, інклюзивність, сприяння поверненню людини до ведення повноцінного самостійного способу життя. Психологічна реабілітація визначається як комплекс заходів, спрямованих на збереження, відновлення або компенсацію порушених психічних функцій, якостей, особистого та соціального статусу особи, сприяння

психосоціальній адаптації до змінених умов життя, осмислення травматичного досвіду, отриманого в екстремальній ситуації, та застосування його в житті. Психологічна реабілітація може включати в себе заходи з різних методів й напрямків практичної психології (психодіагностика, психологічне консультування, психокорекція, психотерапія, психологічний тренінг) і здійснюватися як в індивідуальних, так і в групових формах [2].

Серед основних проблем здійснення заходів психологічної реабілітації різних категорій громадян України на сучасному етапі можна виділити такі:

1. Зростання кількості осіб із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Найбільш вразливими є військовослужбовці, ветерани бойових дій та цивільні мешканці територій, що зазнали обстрілів, або окупації.

2. Недостатня розвиненість інфраструктури психологічної допомоги та реабілітації. У багатьох регіонах бракує кваліфікованих фахівців та реабілітаційних центрів.

3. Соціальна стигматизація психічних проблем. Частина населення продовжує не звертатися по допомогу через страх осуду чи недовіру до спеціалістів.

4. Нерівний доступ до послуг. Переселенці, люди з інвалідністю, діти та літні особи часто мають обмежені можливості отримати елементарну психологічну підтримку, не кажучи вже про кваліфіковану психологічну реабілітацію.

5. Високий рівень професійного вигорання фахівців (психологів), які безпосередньо здійснюють психореабілітаційну діяльність. Надмірне навантаження та емоційна втома зазначених спеціалістів знижують ефективність реабілітаційної роботи.

6. Недостатня кількість фундаментальних та прикладних наукових досліджень в галузі концептуалізації та практичного впровадження сучасних методів і технологій психологічної реабілітації.

У зв'язку із наведеним, завданнями психологічної реабілітації визначаються:

1. Індивідуалізація підходів. Розробка програм психологічної реабілітації з урахуванням специфіки різних категорій населення: діючих фахівців і ветеранів сектору безпеки та оборони, переселенців, дітей, підлітків, осіб похилого віку тощо.

2. Підвищення доступності психологічної допомоги. Розширення мережі державних і недержавних центрів, використання онлайн-консультацій, мобільних команд психологів.

3. Міжвідомча співпраця. Координація дій між системою охорони здоров'я, соціальними службами, освітніми закладами, науковими установами та громадськими організаціями.

4. Розвиток профілактичних програм. Поширення знань про психогігієну, тренінгів з розвитку стресостійкості, формування культури турботи про психічне здоров'я тощо.

5. Підтримка та супервізія фахівців-психологів. Забезпечення професійного розвитку, психологічного супроводу та профілактики вигорання серед спеціалістів, що працюють в галузі психологічної реабілітації.

6. Розробка та впровадження комплексних державних програм щодо психологічної реабілітації населення України як під час війни, так і в повоєнний період.

Для реабілітації фахівців і ветеранів сектору безпеки та оборони після екстремальних та травматичних подій пропонується системне впровадження спеціальних психореабілітаційних тренінгів. Програмою таких тренінгів передбачаються окремі модулі (блоки, теми, вправи тощо) присвячені розгляду питань щодо порушень психічного здоров'я внаслідок травматичних подій, діагностики та нормалізації психічних функцій, відновлення адаптивних механізмів психіки та організму, опанування методами саморегуляції, управління стресом, запобігання психологічному травмуванню та психічним розладам, психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях.

Типові завдання тренінгів з психологічної реабілітації фахівців сектору безпеки та оборони мають включати:

- психокорекцію порушення емоційної, особистісної та поведінкової сфери;
- профілактику ранніх пограничних розладів психічного реєстра (в тому числі проявів суїцидальної поведінки);
- оптимізацію стану психічного здоров'я, відновлення стану психологічної безпеки, рівня якості життя та соціальної адаптації у родині та суспільстві;
- формування конструктивних навичок соціальної взаємодії;
- навчання прийомам і методам саморегуляції;
- мобілізацію психологічних ресурсів фахівців у подоланні наслідків поранень, травм, інвалідизації, інших деструктивних впливів;
- поточний та відстрочений моніторинг стану людей, які приймають участь у тренінгах з психологічної реабілітації.

У разі участі в тренінгах військовослужбовців, правоохоронців та інших працівників сектору безпеки та оборони, які брали безпосередню участь у бойових діях, доцільно розпочинати тренінговий курс проведенням декомпресії, як форми первинної психологічної реабілітації осіб, що перебували в екстремальних (бойових) умовах. Декомпресія складається з комплексу заходів фізичного і психологічного відновлення організму людини та проводиться з метою поступової реадaptaції людини, запобігання розвитку психологічних травм.

Протягом тренінгів опрацьовуються техніки першої психологічної допомоги та кризової інтервенції, спрямовані на допомогу особам у кризових ситуаціях, формування навичок психологічного відновлення, що включають методики допомоги протягом тижнів і місяців після травмуючої події. Важливим аспектом тренінгової роботи з психологічної реабілітації є проведення відповідних рольових (ділових) ігор, вправ та психогімнастичних процедур щодо роботи з травматичними спогадами та емоціями, відновлення розірваних зв'язків, розвитку coping-механізмів та допомоги у поверненні до соціальних ролей і звичайної діяльності.

Таким чином, психологічна реабілітація є однією з ключових умов

відновлення соціальної стабільності та формування психологічної стійкості суспільства. Вчасна, комплексна та доступна психологічна допомога і реабілітація сприятиме інтеграції постраждалих осіб у суспільне життя, зниженню рівня соціальної напруги, оздоровленню суспільства та підвищенню загального рівня національної безпеки.

Перспективами впровадження ефективної психологічної реабілітації різних категорій населення України є реалізація системного підходу, зокрема інтеграція національних програм із міжнародним досвідом, впровадження інноваційних методик і спеціальних психореабілітаційних тренінгів, залучення громади до процесу соціальної підтримки тощо. Важливим напрямом залишається формування позитивного ставлення суспільства до психічного здоров'я та подолання стигми.

Список використаної літератури

1. Закон України № 4223-IX «Про систему охорони психічного здоров'я», від 15 січня 2025 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

Лефтерова Є. Л.

*викладач ВСП «Одеський фаховий коледж комп'ютерних технологій
Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова (м. Одеса)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРАВОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЦИФРОВУ ЕРУ

У сучасному світі цифрові технології стали невід'ємною частиною соціального простору, впливаючи на всі сфери життєдіяльності людини, зокрема - на формування правосвідомості. Правосвідомість як складне соціально-психологічне явище відображає ставлення особистості до права, його розуміння, оцінку, дотримання або ігнорування. У цифрову епоху, коли джерела правової інформації стали доступнішими, а межа між приватним і публічним стирається, постає потреба в осмисленні нових психологічних аспектів формування правової свідомості.

Правосвідомість - це система уявлень, почуттів, оцінок і переконань, що формують ставлення індивіда до чинного права, законності, правомірної поведінки. Вона охоплює:

- когнітивний компонент (знання про право, уявлення про законність);
- афективний компонент (емоційне ставлення до правових норм);
- поведінковий компонент (готовність діяти відповідно до правових установок) [1].

У психології правосвідомість тісно пов'язана з процесами соціалізації, морального розвитку, формування особистісної ідентичності та правової культури.

Цифрове середовище змінює традиційні механізми правового виховання і соціалізації. Як зазначають С.О. Гарькавець та Сібірка В.В., цифрова ера створює можливості надвпливу одних людей на інших, трансформації глобальних ідей від «красномовних індивідів» до сірих, мало освічених людей. Так породжуються модні тренди в життєдіяльності людей, які хоча й не мають тривалих проявів, але за рахунок швидкого розповсюдження захоплюють

свідомість багатьох індивідів з різних куточків земної кулі [2].

Сучасні трансформації особистості в контексті впливу цифрових технологій на формування правової свідомості мають такі особливості:

1. Доступ до правової інформації. Інтернет забезпечує відкритий доступ до законодавства, судової практики, юридичних коментарів. Це сприяє підвищенню рівня правової обізнаності, однак водночас не гарантує формування правової відповідальності.

2. Вплив соціальних мереж. Соціальні мережі виступають новим соціалізаційним агентом. Вони формують уявлення про «справедливість» через призму громадської думки, що не завжди збігається з правовими нормами. Виникає загроза маніпуляції правосвідомістю шляхом дезінформації, фейків, цифрової пропаганди.

3. Анонімність та «розмиття» правових меж. Анонімність в Інтернеті створює ілюзію безкарності, що може знижувати рівень внутрішньої правової відповідальності. Це проявляється в кібербулінгу, порушенні авторських прав, хейті тощо.

Серед основних психологічних чинників формування правосвідомості у цифрову еру, слід виділити такі:

- критичне мислення - здатність фільтрувати інформацію, відрізняти факти від маніпуляцій, оцінювати правдивість джерел;
- цифрова грамотність - розуміння цифрових прав і обов'язків, етична поведінка в Інтернеті;
- емпатія та рефлексія - важливі для формування справжньої правової відповідальності, розуміння наслідків своїх дій у цифровому просторі;
- правова ідентичність - усвідомлення себе як громадянина, носія прав і обов'язків у фізичному й цифровому світі.

Проте, в сучасних умовах цифрового середовища, існують певні виклики та загрози щодо формування правової свідомості особистості. Серед таких загроз поширення дезінформації та юридичного популізму, недовіра до правових інституцій через інтернет-кампанії, цифрова нерівність (не всі мають рівний

доступ до правової інформації), зниження особистої відповідальності в онлайн-середовищі тощо.

Перспективами подальших науково-практичних розробок в галузі формування правової свідомості особистості в цифрову еру, може бути використання цифрових технологій для правового просвітництва, розробка інтерактивних платформ для розвитку правової культури, впровадження програм з формування цифрової етики та правосвідомості у закладах освіти.

Таким чином, цифрова ера відкриває нові можливості для формування правосвідомості, однак водночас створює й серйозні загрози. Ефективне формування правової культури вимагає поєднання психологічної роботи з особистістю, розвитку критичного мислення, цифрової етики та адаптації традиційних методів правової освіти до нових реалій. Тільки таким чином можливо виховати правосвідомого, відповідального та цифрово-компетентного громадянина.

Список використаної літератури

1. Ковальчук В.Б., Панчук І.О. Правосвідомість як фактор утвердження демократичних основ державного та суспільного ладу України. [наук. ред. : О. В. Скрипнюк]; Нац. ун-т "Остроз. акад.", Нац. ун-т "Львів. політехніка". Острог: Вид-во Нац. ун-ту "Остроз. акад.", 2016. 209 с.

2. Гаркавець С.О., Сібірка В.В. До питання особливостей розвитку особистості у цифрову еру. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету "Одеська юридична академія" та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) [Електронний ресурс] / Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 53-56.

Макєєва М. А.

*викладач кафедри педагогіки та психології,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

METAMORPHOSIS - INTRO ЯК ФОРМА ДЕКОМПРЕСІЇ У ПСИХОЛОГІВ ПІВДЕННОГО ОПЕРАТИВНО - ТЕРИТОРІАЛЬНОГО ОБ'ЄДНАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Повномасштабна війна в Україні спричинила значне психоемоційне навантаження не лише на цивільне населення, а й на фахівців, які надають психологічну допомогу військовим та їхнім родинам. Психологи, які працюють у підрозділах Національної гвардії України, щоденно стикаються з високим рівнем стресу та вторинною травматизацією. Це потребує пошуку ефективних методів профілактики професійного вигорання та підтримки їхнього внутрішнього ресурсу [1].

Одним із таких інноваційних підходів став авторський арт-терапевтичний проєкт “Metamorphosis intro”, що поєднує методи сюрреалістичної фотографії та психотерапії. Основна ідея полягала у створенні простору для саморефлексії через роботу з образом [2].

Проєкт реалізовувався на базі Одеської кіностудії, яка надала простір з унікальними декораціями.

Саме вони стали візуальною основою для створення образів, з якими працювали учасники. Завдяки цьому кожен психолог мав можливість «приміряти» на себе нові ролі, дослідити символічні значення в експерименті з новими ідентичностями, допомагаючи учасникам усвідомити приховані переживання й знайти нові ресурси для подолання стресу [3].

Дослідження проводилося у форматі індивідуальної фототерапевтичної роботи. Застосовувалися такі етапи:

1. *Попереднє інтерв'ю* – визначення актуального психоемоційного стану, очікувань та символів, що відображають внутрішні переживання учасників.

2. *Фотосесія* – інтеграція технік арт-терапії та тілесного усвідомлення у процесі зйомки. Кожен учасник взаємодіяв із простором декорацій та обраним образом, що створювало умови для експресії емоцій.

3. *Постсесійна рефлексія* – колективне та індивідуальне обговорення отриманих фотографій, фокус на змінах внутрішнього стану, використання технік гештальт-терапії (усвідомлення «тут-і-зараз», робота з емоційним відгуком) [4].

Відтак, метою даної статті є стисле викладення результатів теоретико-практичного дослідження особливостей застосування фототерапії як інструменту декомпресії у роботі психологів, що функціонують в умовах війни, а також обґрунтування перспектив інтеграції арт-терапевтичних практик у програми профілактики професійного вигорання.

Результати показали, що фотосесія в поєднанні з психотерапевтичною роботою сприяє декомпресії — зниженню психоемоційної напруги та відновленню ресурсу у психологів. Образи, створені у процесі, виконували роль своєрідного «дзеркала», допомагаючи побачити власний внутрішній стан зі сторони та усвідомити приховані переживання.

Таким чином, “Metamorphosis intro” підтвердив ефективність використання фототерапії та мистецьких практик у сфері психологічної підтримки фахівців, які працюють в умовах війни. Цей досвід може бути корисним для розробки програм профілактики професійного вигорання та відновлення емоційної стабільності у представників допомагаючих професій [5].

Список використаної літератури

1. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4(1). С. 1–11.

2. Weiser J. *PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*. San Francisco: Jossey-Bass, 1999. P. 47–52.
3. Карамушка Л. М., Снігур О. І. Психологічні засади подолання професійного вигорання в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2. С. 45–53.
4. Perls F., Hefferline R., Goodman P. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press, 1951. P. 112–120.
5. Шевчук О. М. Використання арт-терапевтичних методів у роботі з психологічною травмою війни. *Збірник наукових праць Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 14. С. 134–142.

Малофєєва К. Р.

здобувачка передвищої освіти,

*Відокремлений структурний підрозділ «Полтавський фаховий коледж
нафти і газу», Національний університет*

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)

Науковий керівник: Філіппович В. Ю.

викладач,

*Відокремлений структурний підрозділ «Полтавський фаховий коледж
нафти і газу», Національний університет*

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)

ОНЛАЙН НАВЧАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСТВА

Сучасна освіта кардинально не схожа на ту, яка була ще кілька років тому. Викладацький і студентський колектив постійно стикається з величезною кількістю викликів впродовж здобуття освіти. Спочатку пандемія COVID19, а потім запровадження воєнного стану, - усе це змінило звичну для нас систему освіти і змусило шукати вихід із освітньої ситуації, що склалася. І тут на перший план виходить система дистанційного навчання, яка має не лише свої переваги, а і широкий спектр недоліків.

Цей формат навчання пропонує значні переваги, але водночас створює нові виклики для особистісного розвитку студентів. Метою цих тез є аналіз впливу онлайн-навчання на формування ключових особистісних якостей, а також обґрунтування необхідності адаптації освітніх методик для забезпечення гармонійного розвитку молоді.

Якісна освіта є ключовим фактором у формуванні особистості. Сьогодні все більшої популярності набуває онлайн-навчання. Воно є важливим чинником, що впливає на особистісний розвиток студентів [3].

Можна визначити такі переваги онлайн-навчання для особистісного розвитку:

1. Адаптивність та гнучкість. Студенти можуть обирати зручний для себе темп навчання, що дозволяє їм поглибити знання з тих дисциплін, які їх найбільше цікавлять. Це також допомагає краще організувати свій час та розставляти пріоритети.

2. Розвиток самостійності. Онлайн-навчання вимагає від студентів високого рівня самодисципліни та відповідальності. Вони змушені самостійно шукати інформацію, розв'язувати проблеми та ухвалювати рішення. Це вчить їх покладатися на себе та розвиває навички, необхідні для успішної кар'єри та життя. Розширення доступу до знань. Онлайн-освіта надає доступ до лекцій від провідних викладачів та експертів з усього світу. Це не тільки збагачує їхні знання, а й відкриває нові перспективи для саморозвитку.

3. Розвиток цифрових навичок. У сучасному світі цифрові навички є надзвичайно важливими. Онлайн-навчання вимагає від студентів вміння користуватися різноманітними гаджетами, програмами, платформами та інструментами, що готує їх до викликів цифрової епохи.

Незважаючи на численні переваги, онлайн-навчання має певні ризики, які можуть негативно вплинути на особистісний розвиток. Зокрема серед таких загроз, з якими стикається студентство, можна виділити такі:

1. Нестача соціальної взаємодії. Онлайн-навчання може призвести до відчуття ізоляції, оскільки студенти втрачають можливість спілкування з однолітками та викладачами. Це може негативно вплинути на розвиток комунікативних навичок та вміння працювати в команді.

2. Втрата мотивації. Відсутність прямого контакту з викладачем та одногрупниками може призвести до зниження мотивації та інтересу до навчання.

3. Збільшення навантаження на зір. Тривале сидіння перед екраном може негативно вплинути на здоров'я очей.

4. Ризик зниження якості освіти. Не всі онлайн-курси мають високу якість. Тому студенти повинні бути обережними при виборі програм.

Таким чином, онлайн-навчання є потужним інструментом для особистісного розвитку студентів. Воно пропонує гнучкість, сприяє розвитку

самостійності та розширює доступ до знань. Онлайн-формат змушує студентів активно використовувати різноманітні цифрові інструменти: платформи для відеоконференцій, віртуальні дошки, хмарні сховища та онлайн-бібліотеки. За даними звіту UNESCO (2021) про освіту в цифрову епоху, це значно підвищує рівень цифрової грамотності та розвиває здатність швидко адаптуватися до технологічних змін, що є критично важливою навичкою в сучасному світі [4].

Одним із найбільших недоліків онлайн-навчання є обмеження живого спілкування. Це може призводити до відчуття самотності, погіршення комунікативних навичок та збільшення рівня стресу і тривожності. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) 2022 р., - соціальна ізоляція може негативно впливати на психічне здоров'я молодих людей. Нестача неформальних взаємодій (обговорень в аудиторії, спільного дозвілля) уповільнює формування навичок командної роботи та емпатії. [2]

Відсутність прямого контакту з викладачем і одногрупниками іноді призводить до зниження мотивації та схильності до відкладання завдань на потім (прокрастинації) [1].

Отже, щоб досягти максимального ефекту, важливо збалансувати онлайн-навчання з традиційними формами навчання, які надають можливість для соціальної взаємодії та особистісного спілкування. Щоб мінімізувати негативний вплив на соціальний та емоційний розвиток студентів, необхідно шукати збалансовані рішення. Гібридні форми навчання, використання інтерактивних технологій для стимулювання взаємодії та створення онлайн-спільнот можуть стати ефективним шляхом для забезпечення повноцінного особистісного розвитку в умовах сучасної освіти.

Список використаної літератури

1. Бакірова Н. С., Оліфіренко Л. В., Якименко Н. В. Психологічні особливості взаємодії учасників дистанційного навчання в освітньому середовищі. *Вісник Національного технічного університету «ХПІ». Серія:*

Соціально-гуманітарні науки, 2021. С. 4-9.

<https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/55740>

2. Палькевич В. О. Психологічні особливості впровадження дистанційного навчання студентів. *Науковий вісник Львівського національного університету імені Івана Франка. Серія: Психологія*, 2022. С. 107-112. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/12_2022/12.pdf

3. Шпак О. О. Вплив дистанційного навчання на емоційний та психічний стан здобувачів освіти. Монографія "Соціально-економічні інновації та стійкий розвиток". Київський національний університет технологій та дизайну, 2021.

https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/19958/1/SEIS_mono_2021_P050-060.pdf

4. UNESCO (2021) Education in a Digital World: A Global Perspective // https://www.researchgate.net/publication/287885588_Education_in_a_Digital_World_Global_Perspectives_on_Technology_and_Education

Матієнко Т. В.

кандидат юридичних наук, доцент,

професор кафедри психології та педагогіки,

Одеський державний університет внутрішніх справ (м. Одеса)

ВПЛИВ ПТСР НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Психологічні, емоційні та поведінкові зміни, що виникають при ПТСР, здатні не лише значно погіршити якість життя, але й ускладнити здатність людини адаптуватися до нормального функціонування в соціумі. Згубний вплив цього розладу на психіку може призвести до таких серйозних наслідків, як ізоляція, депресія, тривожні розлади, а також труднощі у взаємодії з оточенням. Однак важливою особливістю ПТСР є те, що навіть через значні зміни в психоемоційному стані, людина має потенціал до відновлення, якщо надається адекватна підтримка та лікування.

Метою даної статті є з'ясувати симптоматику ПТСР, що включає в себе емоційні, когнітивні, фізичні, а також поведінкові реакції, які можуть з'являтися у людини після пережитих травмуючих подій. Зазначити, що прояви ПТСР можуть мати індивідуальний характер, оскільки різні люди можуть по-різному реагувати на одну й ту саму травмуючу подію. Розуміння специфіки симптоматики дозволяє краще ідентифікувати цей розлад і визначити необхідні підходи до лікування та підтримки осіб, які страждають від нього.

Так, одним із характерних симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) є нав'язливе повторне переживання травматичної події. Цей прояв включає яскраві спогади, нічні кошмари, флешбеки або сильні емоційні реакції, що виникають під впливом зовнішніх або внутрішніх тригерів, пов'язаних із пережитою травмою. Такі повторні переживання значно ускладнюють адаптацію людини до повсякденного життя, порушують її психоемоційний стан і знижують якість життя в цілому [7, с. 11].

Парадоксально, але при цьому у постраждалих порушується здатність довільно пригадувати як травматичні, так і нетравматичні події. Запам'ятовування травматичного досвіду часто носить фрагментарний і дезорганізований характер. Така розбалансованість пам'яті розглядається як прогностичний маркер, що може вказувати на ступінь тяжкості ПТСР на пізніх етапах розвитку розладу [1, с.239].

Згідно з дослідженнями, науковці з'ясували, що у людей із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) мозок сприймає та обробляє травматичні події не як минулі спогади, а як такі, що відбуваються у теперішньому моменті. Тобто, замість того, щоб зберігати травму як подію з минулого, психіка людини реагує на неї так, ніби вона переживається знову і знову в реальному часі. Саме це пояснює такі характерні симптоми ПТСР, як нав'язливі спогади, флешбеки, емоційна перенапруга і відчуття загрози навіть у безпечному середовищі [2].

Ці наукові висновки мають важливі терапевтичні наслідки. Вони підтверджують, що ключовим етапом у процесі лікування ПТСР є поступове і безпечне повернення до травматичних спогадів, їх переосмислення і інтеграція в особисту історію. Усвідомлення того, що травматична подія вже минула і більше не є частиною теперішньої реальності, дозволяє людині відновити контроль над своїм досвідом. Такий процес допомагає перевести травму з рівня неусвідомленого «теперішнього» переживання у розряд минулого досвіду, який, хоч і болючий, вже не викликає настільки потужної емоційної реакції. У такий спосіб людина поступово звільняється від психологічного полону травми та здобуває внутрішню рівновагу.

Тривале перебування в стресовому стані може спричинити відчуття тривоги, дратівливості, сумніви щодо власної компетентності та значущості професійної діяльності. У результаті це може призвести до депресивного стану, апатії та втрати задоволення від життя.

Хвороба Альцгеймера є також наслідком довго-тривалого стресу, може сприяти розвитку дегенеративних захворювань через кілька біологічних механізмів, що впливають на мозок. Одним із ключових факторів є хронічна активація гіпоталамо-гіпофізарноадреналової (НРА) осі, яка призводить до стійкого підвищення вмісту кортизолу - головного гормону стресу [4, с.12].

Один із розладів, що виникають через стрес, — це пролонгована реакція горя, яка була внесена як окрема категорія до МКХ-11. Існування цього діагнозу було підтверджено у різних культурах. Головним компонентом пролонгованої реакції горя є глибоке почуття туги за померлим, яке не залежить від загальних симптомів тривоги або депресії. Це переживання не реагує на лікування антидепресантами (на відміну від депресивних розладів, пов'язаних з втратою), однак психотерапевтичні підходи, спрямовані безпосередньо на симптоми пролонгованого горя, показують значно більшу ефективність у зменшенні його проявів, ніж лікування, орієнтоване на депресію. Люди, що страждають від пролонгованої реакції горя, часто стикаються з серйозними психосоціальними труднощами та проблемами зі здоров'ям. Сюди входять інші порушення психічного здоров'я, такі як суїцидальні схильності, зловживання психоактивними речовинами, саморуйнівна поведінка, а також соматичні проблеми, як підвищений артеріальний тиск і збільшений ризик серцево-судинних захворювань [6, с.6].

На сьогоднішній день добре досліджено вплив стресу на розвиток серцево-судинних захворювань, зокрема артеріальної гіпертензії (АГ) та ішемічної хвороби серця (ІХС), які виникають як результат адаптаційних реакцій організму на дію стресових факторів. Згідно з дослідженням Н.К. Kang та колег, проведеним у 1991–2000 роках за участю майже 19 тисяч колишніх військовополонених Другої світової війни, у порівнянні з контрольною групою було зафіксовано статистично значуще підвищення ризику виникнення АГ та ІХС у осіб, які страждали на ПТСР [5, с.6].

Один з основних шляхів, якими ПТСР може впливати на дихальну систему, полягає в порушенні нормальної роботи мітохондрій. Як відомо, мітохондрії відповідають за енергетичний метаболізм у клітинах, зокрема за окисне фосфорилювання та виробництво АТФ (аденозинтрифосфат) — це молекула, що є основним джерелом енергії для клітин організмів. В умовах стресу, зокрема при ПТСР, підвищується виробництво активних форм кисню (АФК), що призводить до окислювального стресу. Це, у свою чергу, може викликати

порушення в роботі мітохондрій, що позначається на їх здатності підтримувати нормальний рівень енергії у клітинах, включаючи клітини дихальної системи.

Крім того, окислювальний стрес і накопичення АФК можуть пошкоджувати тканини органів дихання, викликаючи запальні реакції, що, в свою чергу, можуть призвести до хронічних захворювань дихальної системи, таких як бронхіальна астма, хронічний обструктивний бронхіт та інші респіраторні розлади.

Посттравматичний стресовий розлад може призводити до серйозних порушень сну, які суттєво погіршують якість життя осіб, які пережили травму, зокрема військовослужбовців. Одним із найбільш характерних симптомів є інсомнія — порушення сну, що часто виявляється у вигляді безсоння, важкості засинання або частих пробуджень під час ночі. Ці порушення виникають через те, що людина, що страждає на ПТСР, зазвичай залишається на етапі гіперзбудження. Це означає, що її нервова система знаходиться в стані постійної настороженості та підвищеної пильності, навіть у спокійних умовах.

Окрім цього ПТСР підвищує ризик розвитку цукрового діабету 2 типу (ЦД2), а у людей із вже діагностованим цукровим діабетом 1 типу (ЦД1) може погіршувати перебіг захворювання, ускладнюючи контроль рівня глюкози в крові як у короткостроковій, так і довгостроковій перспективі. У дорослих пацієнтів із ЦД1 наявність коморбідного ПТСР пов'язується зі збільшенням тривалості госпіталізації, що свідчить про більшу складність лікування та необхідність комплексного підходу до терапії таких пацієнтів.

Більше того, ПТСР може впливати на дотримання режиму лікування: порушення сну про яке ми згадували раніше, підвищена тривожність, емоційне виснаження та зниження рівня мотивації, характерні для ПТСР, можуть призводити до поганого контролю за прийомом інсуліну, харчуванням та рівнем фізичної активності. Це, своєю чергою, підвищує ризик розвитку ускладнень діабету, таких як діабетична нейропатія, ретинопатія чи кардіоваскулярні порушення [3, с. 125].

Отже, ПТСР є комплексним розладом, який впливає на численні фізіологічні та психологічні системи організму, що потребує комплексного підходу в лікуванні та підтримці людей, які пережили травматичні події.

Список використаної літератури

1. Борисова О. Вплив посттравматичного стресового розладу на роботу пам'яті. *Актуальні проблеми психології особистості: теорія, досвід, практика* : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 25-26 квітня 2024 року) / за ред. М.Й. Казанжи. Одеса. 2024. 284 с.
2. Бура І. Мозок людини обробляє травматичні спогади як теперішні переживання – дослідження. *Українська правда*. 2023.
3. Василевський В., Глагович В., Лютянська Н., Коваль Р., Плавков О., Чарнюк Д., Сопутняк М. Медико-біологічний та соціально-економічний вплив посттравматичного стресового розладу на населення в умовах бойових дій. *Medical science of Ukraine. Медична наука України*, 2023, Vol. 19, № .2.
4. Горбаченко В.А., Олянін В.В., Лук'янець О.О. Фізіологічні механізми стресу та посттравматичний стресовий розлад. *Фізіологічний журн.*, 2024, Т. 70, № 6.
5. Коваленко В.М. Стрес і серцево-судинні захворювання: сучасний стан проблеми. *Український кардіологічний журнал*. 2015.
6. Лукомська С.О. Розлади, зумовлені стресом і травмою: інтегративний підхід. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XIV: Методологія і теорія психології. Випуск 1. Київ– Ніжин. Видавець «ПП Лисенко М.М.». 2018. 353 с.
7. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 7 (25). Київ : Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554-567.

Меленчук Н. І.

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувачка кафедри педагогіки та психології,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ВИТОКИ ТА РОЗВИТОК ГЕШТАЛЬТ ПІДХОДУ В ПСИХОЛОГІЇ

Гештальт-підхід є одним із найбільш впливових напрямків у психології та психотерапії ХХ століття. Його назва походить від німецького слова "Gestalt", що означає "форма", "образ", "цілісність" або "структура". Центральна ідея полягає в тому, що сприйняття та мислення людини організовані в цілісні структури, які не можна звести до простої суми їхніх частин. Витоки гештальт-підходу лежать у класичній гештальтпсихології, яка зародилася в Німеччині на початку ХХ століття як опозиція до елементаризму (асоціанізму) у психології, що намагався розкласти психічні процеси на найпростіші елементи [1].

Основними засновниками гештальтпсихології вважаються – Макс Вертгаймер, Курт Коффка і Вольфганг Келер. Формальним початком вважається публікація саме М. Вертгаймера у 1912 році роботи про феномен руху (ілюзія руху, що виникає при швидкій послідовній демонстрації нерухомих об'єктів), що продемонструвало, як мозок сприймає цілісну картину, а не окремі стимули [1].

На сьогодні ключовими принципами (законами гештальту) вважаються такі, як: 1) принцип цілісності (ціле є більшим, ніж сума його частин); 2) принцип Фігури та Фону (сприйняття організовує поле на центральну частину (фігуру) та периферію (фон); 3) закон Прегнанцу (сприйняття прагне до найбільш простої, симетричної та впорядкованої форми); 4) закони групування (близькість, подібність, замкнутість, спільна доля тощо, які пояснюють, як елементи об'єднуються у сприйнятті) [2].

Загалом гештальтпсихологія зосередилася переважно на процесах сприйняття, мислення та навчання, пропонуючи важливу альтернативу біхевіоризму та ранньому психоаналізу, доводячи, що людський досвід є феноменологічним та цілісним. Проте хоча класична гештальтпсихологія

переважно займалася експериментальними дослідженнями, її ідеї лягли в основу нового практичного напрямку – гештальт-терапії, яка виникла пізніше.

У центрі сучасної гештальт-терапії – живий досвід людини, а не аналіз минулого. Згідно з гештальт-терапією, організм розглядається як єдине ціле, і будь-який аспект поведінки може бути проявом цілісного буття людини. Людина є частиною більш широкого поля: організм - середовище. У здорової особистості взаємозв'язок із середовищем є рухливим: виникнення певної потреби вимагає «контакту» із середовищем і формує гештальт, задоволення потреби завершує гештальт і вимагає «відходу» від середовища. У невротичної особистості процеси «контакту» і «відходу» є суттєво перекрученими і не забезпечують адекватного задоволення потреб.

Гештальтпсихологія зробила величезний внесок у розуміння мислення, творчості, особистості. А в подальшому дала підґрунтя для гештальт-терапії, яка сьогодні активно використовується у роботі з травмою, кризовими станами, проблемами у стосунках. Так, основними сучасними напрямками гештальт-терапії є [3, 4, 5]:

1. *Діалогічний гештальт*. Заснований на філософії Мартіна Бубера. Фокус на справжньому діалозі між терапевтом і клієнтом, де обидва – рівноправні учасники контакту. Присутність, емпатія та автентичність важливіші за техніки.

2. *Екзистенційна гештальт-терапія*. Поєднує гештальт-підхід із екзистенціалізмом. У центрі – питання сенсу, вибору, свободи, самотності, смерті. Терапія стає філософською подорожжю у глибини буття.

3. *Тілесно-орієнтований гештальт*. Працює з тілом як ключем до несвідомого. Через дихання, рух, пози, м'язову напругу терапевт допомагає клієнту усвідомити емоції та заблоковану енергію. Часто використовується при психосоматиці та хронічному стресі.

4. *Поле-орієнтований підхід*. Зосереджується на взаємодії людини з її середовищем (полем). Поведінка й емоції розглядаються у контексті – соціальному, культурному, професійному. Підходить для системної терапії, роботи з організаціями та сім'ями.

5. *Інтерсуб'єктивний гештальт*. Підкреслює, що досвід формується у взаємодії двох суб'єктів: терапевта і клієнта. Тут важливо не лише те, що відчуває клієнт, а й як він це виражає в контакті – і що відчуває терапевт у відповідь.

6. *Гештальт-терапія в кризових станах*. Модифікований підхід для короткострокової допомоги при травмах, втраті, ПТСР, гострих емоційних станах. Робота фокусується на стабілізації, підтримці й ресурсах.

Перспективи гештальт-підходу вбачаємо у:

- глибшій роботі з травмами: розвитку тілесно-орієнтованих і стабілізаційних технік;
- онлайн-терапії: адаптації гештальт-підходу до цифрового формату, зберігаючи автентичність контакту;
- розширення сфери застосування: у бізнесі, освіті, медичній сфері.
- міжкультурній терапії: поєднанні гештальту з національними й культурними контекстами (наприклад, у роботі з мігрантами або етнічними групами);
- розвитку групового та сімейного гештальту – як відповіді на зростаючий запит на роботу в спільнотах.

Отож, гештальт-терапія не стоїть на місці. Вона змінюється, глибшає, інтегрується з іншими підходами – але зберігає свою суть: контакт, усвідомлення, повага до цілісності особистості. Завдяки своїй гнучкості та людяності гештальт і надалі залишається одним із найактуальніших напрямків сучасної психотерапії. Практичне значення гештальтпідходу полягає в тому, що він навчає нас бачити людину цілісно, працювати не лише з проблемою, а з усім її контекстом. Це допомагає створювати справді ефективні стратегії психологічної підтримки.

Список використаної літератури

1. Перлз Ф. С., Гудмен П. Теорія гештальт-терапії. Інститут загальногуманітарних досліджень. 2001.

2. Железнякова Ю. В., Залановська Л. І. Феноменологічний підхід як основа гештальт-терапії. *Журнал сучасної психології*, 2024 №(1). С. 70-78. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-8>
3. Заборовська І. Р., Туриніна О. Л. Особливості застосування гештальт-терапевтичного методу в подоланні психологічних труднощів клієнтів. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 2021. № (2(3)). С. 54-66. <https://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/126>
4. Чугунов В.В. Психотерапевтичний діагноз : навчальний посібник. Львів : Видавець Марченко Т.В., 2020. 324 с.
5. Яценко Т.С. Діагностико-корекційні особливості глибинно психологічної практики. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : збірник наукових праць*. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. № 29 (53). С. 30–35.

Мельник Ю. П.

кандидат політичних наук, доцент

доцент кафедри мистецтвознавства та загальногуманітарних дисциплін,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ОБРАЗ ГЕРОЯ-ЗАХИСНИКА: ВІД КНЯЗІВСЬКИХ ДРУЖИННИКІВ ДО КОЗАЦЬКИХ ВАТАЖКІВ

Образ героя-захисника є одним із ключових архетипів української культури. Його формування відбувалося впродовж віків, починаючи від князівських дружинників Київської Русі і до козацьких ватажків, які стали символом волелюбності та боротьби за незалежність. У психологічному вимірі цей образ включає риси відданості, мужності, жертвності та морального авторитету.

Дружинники Київської Русі посідають важливе місце в історії української культури та державності. Вони були військовою та політичною опорою князя, формували уявлення про воїнську честь, відданість і захист рідної землі. Дружина виникла у IX–X ст. як найближче військово оточення князя. Вона поділялася на старшу та молодшу. Старша дружина (бояри, воєводи) брала участь у політичному управлінні та радництві при князі. Молодша дружина (отроки, гриді) становила бойове ядро війська та виконувала накази в походах. Окрім військових завдань, дружина виконувала адміністративні та дипломатичні функції: збір данини («полюддя»), охорона кордонів, участь у переговорах із сусідніми державами. У літописах часто підкреслюється, що князь «радився з дружиною» у важливих справах [1].

Головними рисами були вірність князю, хоробрість, дисципліна й відданість товариству, характерним було поєднання індивідуальної сміливості з почуттям братерства та колективної єдності. Вони воліли загинути, ніж втратити честь, що відображено у літописах та героїчних піснях.

В свою чергу козацтво продовжило цю психологічно-військову нішу. Воно стало феноменом української культури XVI–XVIII століть. Психологічний портрет козацького лідера поєднував риси хоробрості, стратегічного мислення,

відповідальності перед громадою. Козацька традиція самоврядування сприяла формуванню демократичних цінностей та колективної свідомості [3].

Козацькі ж ватажки вирости з іншого середовища — це були виборні лідери, авторитет яких ґрунтувався на довірі громади та власних заслугах. Вони поєднували в собі риси воїна, стратега та дипломата, а їхня влада була більш демократичною і залежала від підтримки козацької ради.

Таким чином, від князівських дружинників до козацьких ватажків простежується еволюція: від залежності від монарха — до колективного вибору та самоврядування, від служби особі — до служби народу й державній ідеї.

Еволюція героя-захисника набула переходу від дружинника, який служив конкретному князю, до козацького ватажка, який уособлював волю громади, відображає глибинну трансформацію української ідентичності. Якщо дружинник символізував вірність державній владі, то козак — захист свободи, землі та народу [2].

Сьогодні, образ героя-захисника в українській культурі має спільні риси з архетипом воїна у психології К. Г. Юнга. Це виявляється у прагненні боротися зі злом, відстоювати справедливість та жертвувати собою заради інших. Народна творчість — думи, пісні, прислів'я — закріплювала ці риси у свідомості суспільства [4].

Психологічний образ героя-захисника у розвитку від князівських дружинників до козацьких ватажків демонструє сталість архетипів української культури. Цей образ був і залишається важливим чинником формування національної ідентичності та стійкості українського народу у складні історичні періоди.

Список використаної літератури

1. Повість временних літ. Київ, 1113 (у перекладі сучасною українською мовою).
2. Hrushevsky, M. *History of Ukraine-Rus'*. Edmonton: Canadian Institute of Ukrainian Studies, 1997.
3. Subtelny, O. *Ukraine: A History*. Toronto: University of Toronto Press, 2009.
4. Гнатюк, В. *Українська народна словесність*. Львів, 1917.

Мельник Ю. П.

кандидат політичних наук доцент,

доцент кафедри мистецтвознавства та загальногуманітарних дисциплін,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Єрмакова С. О.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

АРХІТЕКТУРНА ПСИХОЛОГІЯ: ВПЛИВ ІСТОРІЇ І ДИЗАЙНУ БУДІВЕЛЬ НА ЛЮДСЬКУ СВІДОМІСТЬ

Архітектура — це не просто мистецтво будівництва, це формування простору, в якому протікає життя людини. Архітектурна психологія (або психологія середовища) вивчає взаємозв'язок між людиною та її оточенням, зосереджуючись на тому, як дизайн, форма, функції та історичне значення будівель і просторів впливають на людські емоції, поведінку, когнітивні процеси та загальне благополуччя. Вплив цей є багатограним і глибоким, сягаючи від рівня індивідуального самопочуття до формування колективної ідентичності.

Історичні будівлі є матеріальними свідками минулого, носіями культурного коду та колективної пам'яті, адже будівлі-пам'ятки (собори, стародавні фортеці, історичні площі) формують відчуття приналежності до певної культури чи нації. Вони є якорями пам'яті, що викликають емоційний резонанс і сприяють збереженню традицій.

Між архітектурним середовищем та психікою людини існує тісний взаємозв'язок та аутентичність. Так, старі будівлі часто викликають почуття поваги, стабільності та тяглості часу. Їхня автентичність і "патина" історії можуть бути джерелом натхнення та спокою, протиставляючись швидкоплинності сучасного світу.

Історичним стилям притаманний символізм, що також чинить вплив на психіку людини. Багато історичних стилів (наприклад, готика, бароко, класицизм) несуть потужне символічне навантаження, яке свідомо чи підсвідомо

зчитується людиною, впливаючи на сприйняття значущості місця (наприклад, велич і авторитет урядових будівель або духовність храмів).

До того ж, сам дизайн будівель має прямий, фізіологічний та психологічний вплив на індивіда. У своєму дослідженні ми спробували виокремити ключові критерії такого впливу. Деталізуємо їх.

1. Просторова організація та планування:

- *відкритість/закритість* - великі, відкриті простори можуть сприяти відчуттю свободи, творчості та соціальної взаємодії, але можуть також викликати тривогу через втрату контролю (якщо вони надто великі); закриті, затишні простори створюють відчуття безпеки та приватності, що є важливим для концентрації та відпочинку;

- *лейаут* (планування)- лабіринтоподібні чи незрозумілі планування можуть викликати відчуття дискомфорту та дезорієнтації, тоді як чітка навігація та "зрозумілий" простір підвищують відчуття контролю та знижують стрес.

2. Сенсорні аспекти дизайну

- *освітлення* - природне світло є критично важливим; воно впливає на циркадні ритми, покращує настрій, знижує рівень стресу та підвищує продуктивність (недостатнє або неякісне штучне освітлення може викликати втоми та роздратування);

- *колір* - кольорова гама інтер'єру та екстер'єру безпосередньо впливає на емоційний стан: теплі кольори (червоний, жовтий) стимулюють і можуть підвищувати тривожність, холодні (синій, зелений) заспокоюють і сприяють концентрації;

- *матеріали* - використання натуральних матеріалів (дерево, камінь) пов'язане з позитивним впливом на психіку, викликаючи відчуття тепла та близькості до природи (концепція Біофілії);

3. Вплив на Здоров'я та Продуктивність

- *Акустика* - шумове забруднення у приміщеннях (через погану ізоляцію або резонанс) є значним джерелом стресу. Добре продумана акустика, навпаки, сприяє спокою та ефективності;

- *природа в дизайні* (біофільний дизайн) - інтеграція природних елементів (рослини, вода, краєвиди з вікон) доведено знижує рівень кортизолу (гормону стресу), покращує когнітивні функції та загальне самопочуття.

Отож, розуміння архітектурної психології є ключовим для створення гуманного та здорового середовища.

Так, проєктування лікарень, шкіл і офісів має бути орієнтоване на зниження стресу, сприяння одужанню та підвищення концентрації. А створення просторів, які заохочують соціальну взаємодію, рух і відчуття безпеки (наприклад, зелені зони, зручні пішохідні зони).

Дизайн повинен не просто функціонувати, але й відображати унікальний характер і історію місця, щоб люди могли ідентифікувати себе з ним і відчувати емоційний зв'язок.

Таким чином, архітектурна психологія підтверджує, що будівлі — це не просто оболонки для життя, а активні учасники формування людської свідомості. Історія, вбудована в камінь, та продуманий дизайн, втілений у просторі, мають силу піднести дух, покращити здоров'я, стимулювати творчість або, навпаки, пригнічувати та дезорієнтувати. Усвідомлення цього глибокого впливу є імперативом для сучасних архітекторів і дизайнерів, які прагнуть створювати не лише функціональні, але й психологічно здорові та надихаючі простори для життя.

Мирная Р. В.

*психотерапевт в гештальтпідході, логотерапевт, коуч, супервізор,
викладач логотерапії, практичної психології,
тренер, член Української асоціації логотерапії та екзистенційного аналізу,
НПА (м. Одеса)*

СЕНСОВЕ МИСЛЕННЯ:

ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС У ЧАСИ ВИПРОБОВУВАНЬ

Ми живемо у світі, який постійно піддає нас випробуванням: від особистих криз до глобальних потрясінь. У такі часи зовнішні опори часто руйнуються, і людина гостро потребує внутрішнього ресурсу, здатності протистояти хаосу та відчаю. Таким фундаментальним ресурсом є сенсове мислення — здатність знаходити, усвідомлювати та реалізовувати сенс свого існування навіть у найскладніших обставинах [1,2,3].

Ключовим теоретичним фундаментом сенсового мислення є логотерапія австрійського психіатра та психолога Віктора Франкла, який пережив жахіття нацистських концтаборів. Його досвід та наукові висновки доводять, що прагнення до сенсу є головною рушійною силою в житті людини, а не лише прагнення до задоволення (за Фрейдом) чи прагнення до влади (за Адлером).

Основні положення логотерапії тезисно можна узагальнити за такими складниками [4,5,6,7]:

- *воля до сенсу* (навіть у критичних умовах людина зберігає глибинну потребу знайти сенс свого життя);
- *свобода волі* (людина має останню свободу — свободу вибору власного ставлення до будь-яких обставин, навіть коли ми не можемо змінити ситуацію, ми вільні змінити себе і своє ставлення до неї);
- *унікальність сенсу* (сенс життя є унікальним для кожної людини і неповторним у кожний момент часу, його не можна вигадати, його потрібно знайти або відкрити).

В. Франкл наголошував: той, хто знає своє «навіщо», зможе витримати майже будь-яке «як». Прикладом свого життя він виділив три шляхи до віднайдення сенсу. Так, на думку науковця сенсове мислення дає людині конкретні орієнтири для дії та переживання. Відтак, сенс може бути реалізований через три основні групи цінностей [8,9,10,11,12,13,14,15,16]:

1. *Цінності творчості (діяльності)*. Реалізація себе через працю, створення чогось значущого, внесок у світ. У часи випробувань це може бути волонтерство, професійна діяльність на благо спільноти, захист своєї країни, відновлення зруйнованого.

2. *Цінності переживання (досвіду)*. Здатність переживати красу, любов, істину. У важкі часи це може бути любов до близьких, переживання природної краси, мистецтва, або просто здатність цінувати прості, але важливі моменти (розмова, посмішка, сонячний день). Це ті зв'язки, які утримують нас.

3. *Цінності відношення (ставлення)*. Найважливіший шлях, особливо коли людина стикається з неминучим стражданням (хвороба, втрата, війна). Сенс знаходиться у гідному ставленні до неминучого. Сенсове мислення перетворює страждання, яке неможливо уникнути, на героїчний вчинок, надає йому внутрішнього змісту, перешкоджаючи перетворенню болю на чистий відчай.

У часи випробувань сенсове мислення виконує кілька критично важливих функцій:

а) зменшення "екзистенційного вакууму" (кризи часто викликають відчуття безпорадності та внутрішньої порожнечі; усвідомлення сенсу протидіє цьому вакууму, даючи людині чітку мету, що перевищує її власне "Я").

б) стійкість та опірність (людина, яка має сенс, більш стійка до психотравмуючих факторів. Її внутрішня опора не залежить від зовнішніх подій. Вона зберігає духовну свободу навіть у полоні обставин);

в) перетворення відповідальності (сенсове мислення нерозривно пов'язане з відповідальністю, адже воно переводить увагу з питання: "Чому це сталося зі мною?" на питання: "Що життя чекає від мене зараз? Як я можу відповісти на

цей виклик?" ; прийняття відповідальності за свій вибір і своє ставлення стає джерелом сили);

г) морально-духовне виживання (як показав В. Франкл, ті, хто навіть у концтаборах зберігали сенс (наприклад, прагнули побачити дружину, завершити наукову працю, підтримати товариша), мали вищий шанс на фізичне та моральне виживання. Сенс стає імунітетом духу).

Таким чином сенсове мислення — це не просто психологічна концепція, це життєва стратегія. Це внутрішній "компас", який дозволяє орієнтуватися у штормі. У часи випробувань цей ресурс є безцінним, оскільки він дає людині силу не просто витримати, а й зрости над обставинами. Наше завдання як свідомих особистостей — постійно тренувати цю здатність, відкривати свій унікальний сенс і відповідально реалізовувати його.

Список використаної літератури

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Книголав, 2019. 160 с.
2. Франкл В. Психотерапія та екзистенціалізм. Львів : Астролябія, 2021. 240 с.
3. Лукас Е. Життя попри все: логотерапія у дії. Львів : Свічадо, 2016. 192 с.
4. Бастіан Б. Сенс життя. Як знайти ціль і не збожеволіти. Харків : Vivat, 2023. 256 с.
5. Бек А. Когнітивна терапія депресії. Київ : Видавництво Університету Св. Володимира, 2020. 312 с.
6. Селігман М. Оптимізм, якого можна навчитися. Харків : Ранок, 2021. 272 с.
7. Келлі Дж. Психологія особистих конструктів. Нью-Йорк : W.W. Norton, 1955. 2 т.
8. Ялом І. Вглядаючись у сонце: життя без страху смерті. Київ : КМ-Букс, 2020. 384 с.
9. Фромм Е. Мати чи бути? Київ : Юніверс, 2019. 240 с.

10. Долто Ф. На стороні дитини. Львів : Свічадо, 2018. 200 с.
11. Юркевич Р. Психологічна стійкість у часи війни: посібник для практиків. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023. 128 с.
12. Гаврилюк Н. Екзистенційна психологія кризи: український вимір. Львів : Український католицький університет, 2022. 156 с.
13. Кісь О. Українки в умовах війни: гендер, досвід, ідентичність. Харків : Vivat, 2023. 208 с.
14. Сковорода Г. Розмови про пізнання себе. Київ : Основи, 2020. 144 с.
15. Емото М. Послання води. Київ : Софія, 2012. 176 с.
16. Рильський М., Стус В., Жадан С. Вибрані поезії. Київ : Дніпро, 2021. 320 с.

Назар Ю. О.

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
Національний університет «Львівська політехніка» (м. Львів)*

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ

Сучасні дослідження посттравматичного зростання (ПТЗ) – досвіду позитивних психологічних змін в результаті переживання травми [1], демонструють неоднозначність висновків щодо взаємозв'язку між соціально-демографічними характеристиками вибірок та рівнем ПТЗ. В систематичному огляді досліджень ПТЗ серед фахівців сфери охорони здоров'я під час пандемії COVID-19 наголошується про різноманітні показники залежності віку і ПТЗ. У деяких дослідженнях реєструються вищі показники ПТЗ у старших за віком фахівців, в інших дослідженнях навпаки молодші за віком фахівці мають вищі показники ПТЗ [2]. Відтак, очевидно є доцільність врахування специфіки конкретної вибірки та культурного контексту дослідження для виявлення демографічних особливостей прояву ПТЗ.

У проведеному емпіричному дослідженні соціально-психологічних детермінантів ПТЗ взяли участь 214 практикуючих психологів (197 чоловіків та 17 жінок). Віковий діапазон учасників становив від 22 до 72 років, середній вік $M = 41,72$, стандартне відхилення $SD = 9,59$. Оцінка нормальності розподілу шкали «Вік» відповідно до розрахунку критерію Колмогорова-Смірнова, який становив 0,058 при рівні значущості 0,079, підтвердила ненормальність розподілу. Для діагностики позитивних посттравматичних змін було використано опитувальник посттравматичного зростання PTGI-X [3]. Шкала загального показника ПТЗ ($M = 67,48$, $SD = 24,83$) теж була розподілена ненормально (коефіцієнт Колмогорова-Смірнова становив 0,057 при рівні значущості 0,086).

Для аналізу взаємозв'язків між віком та загальним показником ПТЗ респондентів було використано коефіцієнти рангової кореляції Спірмена. Згідно

з отриманими результатами, не виявлено значущого кореляційного зв'язку між віком респондентів і посттравматичним зростанням.

З огляду на це, було вирішено провести аналіз статистично значущих відмінностей проявів посттравматичного зростання у різних вікових групах респондентів з використанням непараметричних тестів. Для цього, кількісну шкалу «Вік» було трансформовано в рангову. Частотний аналіз з використанням квартилів розподілив вікові дані наступним чином: персентиль 25% – 35 років, персентиль 50% – 41 рік, персентиль 75% – 49 років. За допомогою частотного розподілу вдалось виокремити 4 відносно гомогенні вікові категорії (табл. 1).

Таблиця 1

Частотний розподіл груп вікових категорій вибірки

Група	Віковий діапазон	Частота	Відсоток	Кумулятивний відсоток
1	До 34 років	52	24,3	24,3
2	35 – 40 років	50	23,4	47,7
3	41-49 років	63	29,4	77,1
4	50 років і більше	49	22,9	100,0
Всього		214	100,0	

Таким чином, групуючою змінною є новостворена шкала «Вікова категорія», а незалежною змінною – «Посттравматичне зростання». Тест Краскела-Уолліса підтвердив доцільність проведення статистичних порівнянь між віковими групами ($N = 10,504$, $p = 0,015$). Для початку було здійснено корекцію Бонферроні. Для 4 вікових груп ($k = 4$) кількість можливих попарних порівнянь становить $k \times (k-1)/2 = 4 \times 3/2 = 6$ порівнянь. Відтак, новий рівень значущості (з корекцією Бонферроні) становить $0.05/6 \approx 0.0083$. Попарні порівняння проводились за допомогою U-критерію Манна-Уїтні (табл. 2). Було виявлено статистично значущі відмінності у проявах ПТЗ між другою віковою категорією (35 – 40 років) та третьою віковою категорією (41 – 49 років) ($U = 1087,5$, $p = 0,005$). Аналіз середніх рангів показав, що практикуючі психологи віком 35 – 40 років мають вищі показники ПТЗ ($M = 66,75$) порівняно з сорокарічними фахівцями віком 41 – 49 років ($M = 49,26$).

Таблиця 2.

Результати виявлення значущих відмінностей між віковими групами психологів у проявах посттравматичного зростання

Незалежна змінна	Порівнювані вікові групи		Середні ранги (М)		U-критерій Манна-Уїтні	Значущість (p)
<i>Посттравматичне зростання</i>	1	2	44,07	59,23	913,5	0,010
	1	3	57,2	58,66	1596,5	0,816
	1	4	48,95	53,17	1167,5	0,469
	2	3	66,75	49,26	1087,5	0,005
	2	4	56,69	43,17	890,5	0,019
	3	4	54,33	59,29	1407,0	0,423

Таким чином, коефіцієнти кореляції не показали значущого зв'язку між віком респондентів і посттравматичним зростанням або його вимірами. Це може свідчити про універсальність механізмів ПТЗ. Українські психологи, незалежно від віку, активно залучені у процеси когнітивного осмислення та емоційного вираження, рефлексії та пошуку сенсів, адаптації до умов війни, що може нівелювати вікові відмінності у здатності до зростання. Умови війни в Україні є безпрецедентним і всеосяжним травматичним досвідом, що впливає на всіх громадян, незалежно від їхнього віку. Цей спільний, потужний стресор може створювати уніфіковану потребу в адаптації та зростанні, а соціальна єдність розмиває вікові стереотипи.

Однак, виявлені статистично значущі відмінності проявів ПТЗ у вікових групах психологів, зокрема вищі показники зростання у групі 35-40 років, порівняно із сорокарічними фахівцями. Цей результат може вказувати на наявність певного оптимального вікового періоду для переосмислення травматичного досвіду та інтеграції його у позитивні зміни особистості. Група 35-40 років ймовірно вже має достатній життєвий досвід для глибокої рефлексії, але ще не досягла того віку, коли процеси особистісного зростання можуть сповільнюватися або змінювати свою динаміку (як, можливо, у групі 41-49 років). Можливо, деякі сорокарічні фахівці вже пройшли певний етап активного

особистісного зростання і перебувають на етапі кризи середини життя чи інших адаптивних процесів, або ж їх досвід травматизації суттєво відрізняється.

Список використаної літератури

1. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004, Vol. 15(1), P. 1-18. URL: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
2. Li Q., Zhu Y., Qi X., Lu H., Han N., Xiang Y., Guo J., Wang L. Posttraumatic growth of medical staff during COVID-19 pandemic: A scoping review. *BMC public health*. 2024. Vol. 24(1), P. 460. URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17591-7>
3. Tedeschi R. G., Cann A., Taku K., Senol-Durak E., & Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change. *Journal of traumatic stress*. 2017. Vol. 30(1), P. 11–18. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.22155>

Ніколенко Р. О.

*слухач Інституту стратегічних комунікацій,
Національний університет оборони України (м. Київ)*

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПЕРСОНАЛУ МЕХАНІЗОВАНОЇ БРИГАДИ

Сучасні умови ведення бойових дій зумовлюють зростання ролі психологічного супроводу військовослужбовців як важливого елементу системи морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України. Особливості російсько-української війни – висока інтенсивність боїв, тривале перебування особового складу у зоні бойових дій, постійна загроза життю та здоров'ю – призводять до значного психоемоційного навантаження на [2]. Це зумовлює потребу у системній організації роботи з підтримки їхнього психічного здоров'я, бойової стійкості та готовності до виконання завдань.

Психологічний супровід персоналу механізованої бригади розглядається як комплекс заходів, спрямованих на діагностику, профілактику, психологічну підготовку та реабілітацію військовослужбовців [3]. Його організація здійснюється у кількох основних напрямках:

1. Психодіагностика – виявлення рівня емоційної напруги, адаптаційних можливостей, ознак психічної дезадаптації чи посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Застосовуються методики тестування, анкетування, спостереження, індивідуальні бесіди.

2. Психопрофілактика – попередження нервово-психічних зривів, формування стресостійкості та психологічної готовності до бою. До цієї роботи належить проведення тренінгів, групових занять, бесід та індивідуальних консультацій [5].

3. Психологічна підготовка – цілеспрямований вплив на формування у військовослужбовців внутрішньої готовності до дій у стресових умовах. Це включає моделювання бойових ситуацій, розвиток навичок саморегуляції, роботу з груповою згуртованістю [4].

4. Психологічна допомога та реабілітація – підтримка військових після важких бойових дій, втрат товаришів, отриманих поранень чи психотравм. Реабілітаційні заходи включають кризові інтервенції, роботу з бойовими травмами, а також заходи відновлення соціальної адаптації [1].

Організація психологічного супроводу в механізованій бригаді має певну специфіку. По-перше, чисельність особового складу потребує налагодженої взаємодії між офіцерами морально-психологічного забезпечення, психологами частини та командирами усіх рівнів. По-друге, характер бойових завдань механізованих бригад пов'язаний із високою фізичною та психоемоційною напругою, тривалим перебуванням у бойових порядках, що вимагає від психологів оперативності у наданні допомоги [5]. По-третє, значну роль відіграє згуртованість військових колективів, взаємопідтримка та довіра до командира [2].

Практика ЗС України показує, що ефективна організація психологічного супроводу сприяє:

- зниженню випадків психоемоційних зривів та бойових втрат не пов'язаних з вогневим ураженням;
- підвищенню рівня дисципліни, згуртованості та морального духу;
- формуванню позитивних бойових установок та мотивації до виконання завдань;
- полегшенню процесу повернення військовослужбовців до мирного життя після ротації чи звільнення зі служби [3].

Таким чином, психологічний супровід у механізованій бригаді є багаторівневою системою заходів, що охоплює усі етапи життєвого та бойового циклу військовослужбовця – від підготовки до виконання завдань до післябойової реабілітації. Його належна організація є важливою умовою підтримання високого рівня боєздатності та психологічної стійкості особового складу у сучасних умовах війни.

Список використаної літератури

1. Бадрак В. В. Психологічна допомога військовослужбовцям в умовах бойових дій. Київ: НУОУ, 2019. 210 с.
2. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ: КММ, 2018. 312 с.
3. Марцинковський Т. А. Основи військової психології. Київ: НАОУ, 2020. 284 с.
4. Міністерство оборони України. Концепція морально-психологічного забезпечення підготовки та ведення операцій (бойових дій) у Збройних Силах України. Київ, 2022.
5. Ягупов В. В. Військова психологія. Київ: Либідь, 2021. 472 с.

Панченко О. А.

*доктор медичних наук, доктор наук з державного управління,
професор, почесний академік НАПН України,
Заслужений лікар України, генеральний директор
ДНП «Науково-практичний медичний
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»,
президент громадської організації
«Всеукраїнська професійна психіатрична ліга» (м. Київ)*

ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА В СУЧАСНОМУ ВИМІРІ

Епоха турбулентності, що спричинила глобальні зміни у суспільно-політичній та економічній ситуації у світі, окреслила нову проблематику інформаційної безпеки та формування заходів щодо її забезпечення. Зараз людство перебуває у турбулентному часі, що характеризується невизначеністю та хаотизацією, яка призводить до руйнування духовної, морально-етичної та соціально-психологічної сфер соціуму. Деструктивні зміни особистості виявляються у формі психоемоційної та соціальної напруженості, спотворених моральних норм та критеріїв, у неадекватних соціальних стереотипах та установках, хибних орієнтаціях та цінностях [1].

Основний постулат результатів дослідження полягає в тому, що у центрі подій, пов'язаних з інформаційною безпекою, є Людина, безпека буття якої є основою національної безпеки та умовою безпеки соціуму.

Деструктивний інформаційний вплив є загрозою психічному здоров'ю, життєвим орієнтирам особи, структурі цінностей, мотивам, ведучи до порушення світогляду і десоціалізації. У кризових умовах до інформаційного додається ще й економічний фактор, що несе психологічний дискомфорт як окремої особистості, так і всього суспільства. У силу цих обставин, психічне здоров'я людини має першорядне значення, і на її підтримку мають бути спрямовані всі наявні способи, нові наукові дослідження та організаційні форми.

Інформаційне протиборство в гібридній війні включає сучасні психотехнології і набуває надзвичайно небезпечного характеру. У цьому контексті державна безпека є основою персоніфікованого благополуччя суспільства. Соціальний добробут має стати дієвою альтернативою соціальному насильству. Для цього необхідна синергія зусиль у постійному вдосконаленні механізмів забезпечення стійкості сформованої та динамічно змінної системи суспільних відносин та державного управління.

Особливо актуальним стає питання громадського управління інформаційною безпекою за умов цифровізації всіх сфер життєдіяльності суспільства. Обов'язок забезпечення інформаційної безпеки тут покладається на всіх суб'єктів, що функціонують в інформаційній сфері, але ключову роль у проведенні інформаційної політики має відігравати держава в особі відповідних органів державної влади [2].

Превентивні заходи щодо загроз інформаційно-психологічній безпеці не можуть на 100% запобігати негативному впливу на психіку особистості. Тому питання відновлення психічного здоров'я людини є і буде злободенним для теоретичних та емпіричних досліджень з метою вироблення дієвої державної політики щодо організації та практичної реалізації реабілітаційної й абілітаційної допомоги.

Особливої актуальності набуває система реабілітації медико-психологічної спрямованості в умовах бойових дій та інформаційно-психологічної війни. Тут мета реабілітації повинна полягати не лише у відновленні працездатності або порушених функцій, але й у відновленні психологічної цілісності, гідності людини, її суспільно-громадської самостійності, самоактуалізації та мотивації бути здоровою [3].

Значну роль у реабілітації відводиться клінічній психології. За останні роки галузь клінічної психології зазнала суттєвих трансформацій, щоб відповідати актуальним проблемам сьогодення. Зараз вона базується на глибокій інтеграції фундаментальної науки та клінічної практики, має унікальні положення, щоб служити трансдисциплінарним центром зміцнення психічного

здоров'я [4]. Втім повноцінне функціонування клінічної психології в Україні затруднюється декількома чинниками. По-перше, клінічна психологія тільки декілька років визнана як професійна сфера в Україні, а отже має ще ряд організаційних питань. По-друге, актуальний небезпечний воєнно-політичний та нестабільний соціально-економічний стани формують високий попит на клінічну психологічну допомогу серед населення, а отже стоїть питання щодо якості надання цієї допомоги та підготовки кадрів. У підготовці фахівців важливим є аналіз найкращих світових моделей та адаптування їх в українську реальність, синтез найкращих елементів. Задля підтримки та вдосконалення професійних компетентностей працівників системи охорони здоров'я у державі функціонує та документально регламентована система безперервного розвитку, що представлена в Постанові КМУ від 14.07.21 р. №725 «Про затвердження Положення про систему безперервного професійного розвитку працівників сфери охорони здоров'я» [5]. Ця система спрямована на підвищення рівня особистої професійної діяльності кожного працівника системи охорони здоров'я, зокрема і клінічного психолога, задля покращення загальної якості надання послуг, відповідно до потреб цієї сфери, але практична реалізація цього питання ще потребує допрацювання, зокрема внесення «Клінічної психології» до переліку спеціальностей заходів з безперервного професійного розвитку працівників системи охорони здоров'я.

У цільовій всеукраїнській програмі психічного здоров'я «Ти як?» висвітлено ідеї забезпечення системи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, де представлено перелік надавачів психосоціальних послуг на державному рівні [6]. Поряд із цим існує потреба у забезпеченні подібної структури на регіональному та місцевому рівнях, що будуть взаємодіяти в одному інформаційному полі. Також необхідним виступає розробка та впровадження інтегрованої стратегії функціонування державних, приватних та громадських організацій діяльність яких знаходиться у науковій, освітній та прикладній площинах.

Застосування означених заходів сприятиме покращенню загального рівня благополуччя суспільства та добробуту держави. Завдяки цим заходам можна буде зменшити кількість психічних розладів, підвищити стійкість населення до стресових факторів, а також створити умови для гармонійного розвитку особистості. Це сприятиме зміцненню соціальних зв'язків, підвищенню продуктивності праці, зменшенню соціальної нерівності та побудові більш здорового та щасливого суспільства.

Список використаної літератури

1. Панченко О.А., Гнатенко В.С. Інформаційна безпека у сучасному вимірі: монографія. К.: КВІЦ. 2022. 322 с.
2. Панченко О. Інформаційна безпека в епоху турбулентності: державно-управлінський аспект: монографія. К.: КВІЦ. 2020. 332 с.
3. Панченко О.А., Кабанцева А.В., Жогіна О.О., Сердюк І.А. Комплексна медико-психологічна реабілітація при травмі війни (клінічний випадок). Медичні перспективи. 2024. Т. 29, № 3. С. 235-244. DOI: <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2024.3.313425>.
4. Сарвір І., Авраменко А. Післядипломна підготовка за спеціальністю «Клінічна психологія» як складова реалізації Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. 2023. 8(2). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/430> (дата звернення: 15.08.2025).
5. Розпорядження КМУ «Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
6. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com/>

Пастернацький А. В.

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ВОЄННИЙ ЧАС МЕТОДОМ СИМВОЛДРАМИ

Воєнні дії створюють безпрецедентний рівень психологічного тиску, який призводить до зростання тривожності, посттравматичних стресових розладів, емоційного виснаження. У таких умовах звичайні раціональні методи психологічної допомоги можуть виявитися недостатньо ефективними, оскільки вербальна комунікація у стані сильного стресу часто ускладнена.

Символдрама, або кататимно-імагінативна психотерапія, дає змогу працювати з емоційними станами через систему внутрішніх символічних образів. Цей метод базується на ідеї, що уявні картини є відображенням глибинних несвідомих процесів, і, змінюючи їх, можна впливати на психоемоційний стан.

Образи, що виникають під час символдрами, є «мовою» несвідомого. Вони дозволяють клієнту обійти логічний контроль та безпосередньо взаємодіяти зі своїми внутрішніми конфліктами, страхами і ресурсами [1].

У методі символдрами мотив розглядається як структурована уявна ситуація, що виступає провідником до глибинних рівнів психіки, активізуючи приховані емоційні, когнітивні та поведінкові патерни. Використання мотивів дає змогу створити контрольовану, але водночас гнучку модель внутрішнього світу клієнта, в якій можна виявити та опрацювати актуальні проблеми. Класичний набір мотивів, розроблений Гансом Карлом Лейнером, включає символічні образи, такі як луг, струмок, підйом на гору, будинок, узлісся лісу. Кожен із них має власне діагностичне та терапевтичне значення. Наприклад, образ луку зазвичай використовується для оцінки загального емоційного фону та здатності особи відчувати безпеку, тоді як струмок символізує життєву динаміку і дозволяє виявити, наскільки гармонійно чи

хаотично розгортається її внутрішній рух. Мотив підйому на гору допомагає виявити особливості подолання труднощів, силу прагнень та образ майбутнього, тоді як будинок виступає символічним відображенням структури особистості, її внутрішньої впорядкованості або хаосу. Узлісся лісу, у свою чергу, уособлює межу між свідомим і несвідомим, створюючи безпечний простір для поступового контакту з невідомим.

Додаткові мотиви, що використовуються у клінічній практиці, можуть охоплювати образи значущих осіб, тварин, транспортних засобів, архітектурних споруд тощо. Їх добір зумовлюється конкретною психодинамічною проблематикою клієнта та етапом терапевтичного процесу.

Трансформація образів у символдрамі здійснюється за допомогою низки технік, що спрямовані на зміну емоційної валентності та функцій символу. Одним із базових прийомів є споглядання, коли клієнт утримує увагу на образі без втручання, спостерігаючи його природну динаміку, що часто призводить до поступового зменшення інтенсивності негативних емоцій. Іншим варіантом є активна взаємодія, коли пацієнт змінює певні деталі образу, що дозволяє опосередковано впливати на внутрішні переживання. Значну роль відіграє техніка діалогу з образом, у процесі якої суб'єкт отримує символічні відповіді на запитання, що відображають його несвідомі установки. Особливим прийомом є поєднання протилежностей, яке сприяє інтеграції конфліктних частин особистості. Передача почуттів, чарівне перетворення та простеження долі образу застосовуються тоді, коли необхідно швидко змінити деструктивний символ або знайти його глибинне походження [2].

В українських реаліях особливо важливо враховувати, що образи природи, дому чи дитячих спогадів можуть мати подвійне значення – бути як джерелом підтримки, так і нагадуванням про втрату.

Метод символдрами у воєнний час має низку важливих переваг, що зумовлюють його терапевтичну доцільність. Однією з ключових є його делікатність, яка дозволяє уникати прямої конфронтації з травматичними спогадами. Символічна форма подачі матеріалу знижує ризик повторної

травматизації та забезпечує більш м'яке входження у процес опрацювання емоцій. Гнучкість методики дозволяє адаптувати мотиви під індивідуальні особливості клієнта, його культурний контекст та поточний рівень психологічної стабільності. Крім того, вже перші сесії з використанням стабілізаційних мотивів можуть сприяти швидкому зниженню тривожності та відновленню внутрішньої рівноваги.

Важливим є й те, що символдрама може ефективно застосовуватися у дистанційному форматі, що набуває особливого значення в умовах воєнних дій та вимушеної міграції. Метод добре інтегрується з іншими підходами, такими як арт-терапія, дихальні практики чи когнітивно-поведінкові інтервенції, підвищуючи загальну результативність психокорекційної роботи.

Водночас існують чіткі обмеження, яких необхідно дотримуватися. Використання символдрами при гострих психотичних станах або тяжких депресіях з високим ризиком суїциду є небезпечним, оскільки може призвести до поглиблення патологічних процесів. У випадку органічних уражень мозку та значного зниження інтелектуального рівня здатність до символічного мислення порушується, що робить метод неефективним. Не рекомендується застосовувати техніку у стані активної залежності чи гострої інтоксикації, адже це спотворює перебіг образного процесу і може викликати неконтрольовані реакції.

Організація психокорекційної роботи методом символдрами в умовах війни потребує особливої уваги до вибору мотивів, структури сеансу та психологічної безпеки клієнта. На початкових етапах доцільно застосовувати прості та ресурсні мотиви, які сприяють стабілізації емоційного стану, створенню відчуття захищеності та поступовому відновленню контролю над внутрішнім простором. Слід уникати сюжетів, здатних викликати асоціації з втратою, насильством чи руйнуванням, адже вони можуть спровокувати небажані реакції та підвищити рівень тривожності.

Важливим елементом є скорочення тривалості індукцій та використання швидких методів релаксації, що дозволяє зменшити ймовірність емоційного перевантаження. Формування стабілізаційних образів, таких як «безпечне

місце», «захисний купол» чи «тепле світло», має стати обов'язковою частиною терапевтичної стратегії, оскільки вони можуть використовуватися клієнтом як техніка самодопомоги між сесіями.

Дистанційний формат роботи вимагає попереднього інструктажу клієнта щодо створення безпечного простору під час сеансу. Рекомендується поєднувати символдраму з іншими методами, зокрема арт-терапією для візуалізації образів, дихальними вправами для швидкої стабілізації фізіологічного стану та когнітивними техніками для раціонального осмислення пережитого досвіду. Необхідно здійснювати постійний моніторинг рівня тривожності до та після сеансу, а також вести щоденник образів, що дозволяє відстежувати динаміку психоемоційного стану та ефективність обраних інтервенцій.

Отже, символдрама у воєнний час є універсальним і гнучким інструментом, здатним швидко зменшувати гостроту тривожності, відновлювати внутрішню рівновагу та підтримувати психологічну стійкість. Її особливість полягає у поєднанні діагностичного та терапевтичного потенціалу, а також можливості роботи з клієнтами різного віку та рівня психологічної готовності.

Список використаної літератури

1. Левицька Т. Л., Обухов-Козаровицький Я. Л. Символдрама: Теорія і практика: навч. посіб. Хмельницький: ХНУ, 2019. 266 с.
2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ "Видавництво "Логос". 207 с.

Пасько О. М.

доктор юридичних наук, професор,

професор кафедри психології та педагогіки

Одеського державного університету внутрішніх справ (м. Одеса)

РОЛЬ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИХ НАПРЯМІВ У РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасний етап трансформації освітнього простору відбувається в умовах воєнного стану, що суттєво накладає свій відбиток на якість освіти та сукупності вимог, які висувають як до освітньої системи, так і здобувачів вищої освіти. Тому підготовка висококваліфікованих та компетентних фахівців вимагає новітніх підходів до розвитку інтелектуального потенціалу молоді.

Особливої актуальності набуває когнітивна складова, яка визначає здатність здобувачів вищої освіти до критичного мислення, аналізу інформації, прийняття рішень та творчості. У цьому контексті вагомим є звернення до нейропсихологічних напрямів, які сприяють глибшому розумінню механізмів функціонування мозку та оптимізації процесу формування когнітивних здібностей сучасної молоді.

Метою даної статті є обґрунтування інтеграції нейропсихологічних знань в освітню діяльність для якісної підготовки здобувачів вищої освіти, що сприятиме формуванню інтелектуального потенціалу молоді та підвищенню ефективності освітнього процесу. Відповідно, нейропсихологічні напрями формують мультимодальну основу для вивчення та вдосконалення когнітивних здібностей здобувачів вищої освіти.

Важливість розвитку когнітивних здібностей здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану привертає увагу, у зв'язку із тим, що війна вносить свої корективи, у тому числі у спроможність якісного навчання. Так, пролонгований воєнний стан обумовлює життя у стресі, непередбачуваності, тривожності за себе близьких, порушення якості сну (із-за повітряної тривоги) та ін., що

безумовно впливає на вищі психічні здібності особистості, у тому числі: пам'ять, увагу.

Впровадження нейропсихологічних напрямів у практику вищої освіти має стратегічне значення. Вона дозволяє: удосконалювати індивідуалізовані програми навчання; підвищувати рівень академічної мотивації здобувачів вищої освіти; сприяти профілактиці когнітивних перевантажень; створювати умови для гармонійного поєднання інтелектуального та особистісного розвитку.

Колектив авторів L. Wu, X. Chen, F. Liu, J. Xie, C. Xia, Z. Tan, M. Tian, J. Li, K. Zhang, D. Lian, R. Hong, M. Wang. визначають, що когнітивне моделювання студентів є фундаментальним завданням у сфері інтелектуальної освіти. Воно служить основою для різних наступних застосувань, таких як профілювання студентів, персоналізовані рекомендації щодо освітнього контенту та адаптивне тестування [1].

Так, нейропсихологія як наука сформувалася на перетині психології, медицини та нейронаук. Саме нейропсихологія пояснює механізми функціонування мозку, які лежать в основі успішності у навчанні.

Нейропсихологічний напрям під час освітнього процесу визначає успішність навчання і спрямований на наступні складові:

1. Розвиток уваги та працездатності здобувачів вищої освіти – нейропсихологічні дослідження доводять, що здатність здобувача вищої освіти утримувати та розподіляти увагу залежить від функціонування префронтальних відділів мозку. Тренування цих механізмів під час навчання сприятиме підвищенню високого рівня уваги та підвищує здатність до зосередження, що прямо впливає на успішність (через спеціальні вправи, корекційні програми, нейрогімнастику).

2. Пам'ять і засвоєння знань здобувачів вищої освіти – механізми короткочасної та довготривалої пам'яті є предметом нейропсихологічного аналізу. Ефективність навчання залежить від гармонійної взаємодії цих систем, а нейропсихологічні вправи допомагають їх зміцнити (наприклад, розвиток вербальної та образної пам'яті).

Науковець M. Frederic зазначає, що існування природних варіацій у навчанні та пам'яті поступово зрушило галузь когнітивної біології до включення важливості природного відбору через адаптацію до локального середовища в моделі когнітивних здібностей. Розвиток у галузях нейробіології, генетики, обчислювальної біології, еволюційної біології та поведінкової екології наразі пропонує нові інструменти та відкриває нові перспективи, що забезпечують краще розуміння еволюції когнітивних процесів та адаптації, а також механізмів, що дозволяють таку адаптацію [1].

3. Мислення і мовлення здобувачів вищої освіти – здатність до логічного аналізу та формування аргументованих висновків забезпечується роботою лобних і тім'яних структур. Нейропсихологія пояснює, як мовленнєві процеси пов'язані з мисленням, тому застосування методик розвитку внутрішнього мовлення покращує розуміння навчального матеріалу.

Так, у науковій роботі колективу авторів J. Heard, C. Scoular, D. Duckworth, D. Ramalingam та I. Тео визначається, що термін «критичне мислення» використовується деякими дослідниками, особливо у філософській традиції, для позначення форми рефлексивного мислення, спрямованого на аналіз та оцінку існуючих повідомлень, інформації та аргументів, зокрема, за допомогою використання логіки та розуму. Початково було визначення «рефлексивного мислення» активним, наполегливим та ретельним розглядом будь-якого переконання чи передбачуваної форми знання у світлі підстав, що його підтримують, та подальших висновків, до яких воно призводить. Цей акцент на рефлексивній оцінці також відображено в описі критичного мислення. Критичне мислення – це майстерне, відповідальне мислення, що сприяє винесенню вірних суджень, оскільки воно: 1) спирається на критерії, 2) самокоректується і 3) чутливе до контексту [3].

4. Регуляція емоційно-вольової сфери здобувачів вищої освіти – емоційний стан впливає на академічні досягнення. Завдяки даним нейропсихології можна зрозуміти механізми стресостійкості та саморегуляції. Це особливо важливо для здобувачів вищої освіти, які часто перебувають у ситуації перевантаження, а

також це обумовлюється впливом воєнного стану. Нейрофізіологічна інтеграція забезпечується складною скоординованою діяльністю центральної та вегетативної нервової системи, гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, ретикулярної формації, середнього мозку, а також сенсорних і моторних систем. І відповідно, під час дії стресогенного фактору ці компоненти взаємодіють у межах адаптивних реакцій, які охоплюють як когнітивно-емоційні, так і соматичні прояви [4].

Отже, саме нейропсихологія пояснює механізми функціонування мозку, які лежать в основі навчання, і тим самим визначає фактори успішності у вищій освіті. Розвиток уваги, пам'яті, мислення, емоційно-вольової сфери – за допомогою нейропсихологічних методів безпосередньо впливає на когнітивні здібності здобувачів вищої освіти.

Використання нейропсихологічних підходів дозволяє персоналізувати навчальний процес, підвищити його ефективність та гармонізувати когнітивний розвиток здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Wu L., Chen X., Liu F., Xie J., Xia C., Tan Z., Tian M., Li J., Zhang K., Lian D., Hong R., Wang M. Edustudio: towards a unified library for student cognitive modeling. *Frontiers of Computer Science*. № 19. 2025. P. 2021-2034. <https://doi.org/10.1007/s11704-024-40372-3>.
2. Frederic M. Natural variation in learning and memory. *Current Opinion in Neurobiology*. № 23. 2013, P. 52-56. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2012.09.001>
3. Heard J., Scoular, C., Duckworth, D., Ramalingam, D., & Teo, I. Critical thinking: Skill development framework. *Australian Council for Educational Research*. № 3. 2025. P.1123-1141. <https://doi.org/10.37517/978-1-74286-752-6>
4. Пасько О.М. Нейрофізіологічні аспекти функціональної інтеграції мозку і тіла в умовах стресу під час воєнного стану. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. № 7 (61). 2025. С. 1307-1321.

Рубініштейн О. О.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Науковий керівник: Меленчук Н. І.

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувачка кафедри педагогіки та психології

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасному світі, де цифрові технології стали невід'ємною частиною життя, питання інтернет-залежності набуває особливої гостроти. Найбільш вразливою до цього явища є студентська молодь, для якої віртуальний простір — це не лише інструмент навчання, але й основне середовище для спілкування та дозвілля. Проте, навчальне та соціальне навантаження створює підвищений рівень стресу. У пошуках способів зниження тривоги та уникнення реальних проблем, молоді люди часто звертаються до віртуального простору, що може стати каталізатором розвитку залежної поведінки. Але за надмірним захопленням мережею часто ховаються глибинні психологічні проблеми, однією з яких є тривожність [1,2].

Тривожність — це індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у схильності людини до постійного переживання занепокоєння, передчуття біди та емоційного дискомфорту. Навчання в університеті, де панує високе конкурентне середовище, стрес від іспитів та необхідність соціальної адаптації, може значно посилювати рівень тривоги. У пошуках способів впоратися з цим станом, молоді люди нерідко звертаються до Інтернету, який здається безпечним прихистком від реальності.

Віртуальний світ пропонує низку механізмів, які тимчасово знижують тривогу. Це може бути спілкування в анонімних чатах, яке звільняє від страху соціальної оцінки, або ігри, що дозволяють відволіктися від проблем і відчувати

себе успішним. Замість того, щоб вчитися долати свої страхи, студент починає використовувати Інтернет як механізм втечі. Ця поведінка створює замкнене коло: чим вища тривожність, тим більше часу людина проводить у мережі, що, у свою чергу, поглиблює її відірваність від реального життя, посилює соціальну ізоляцію та, зрештою, призводить до ще більшої тривоги.

Але втеча від реальності не єдина проблема. За цим механізмом також ховаються низька самооцінка та пошук полегшення.

Тривожність часто супроводжується низькою самооцінкою, що робить людину більш вразливою до віртуального світу, який може пропонувати відчуття приналежності чи значущості.

Отже, взаємозв'язок між тривожністю та інтернет-залежністю — це не просто кореляція, а складний причинно-наслідковий механізм, який працює за принципом порочного кола. Це означає, що тривожність може бути як причиною, що штовхає людину в Інтернет, так і наслідком залежності, що ще більше посилює її тривогу.

Тривога виступає як тригер. Люди, схильні до тривожності, часто відчують постійну напругу, невпевненість та дискомфорт у реальному житті. Інтернет стає для них "безпечним прихистком", де можна тимчасово забути про проблеми. Наприклад, студент, який боїться провалити іспит, може годинами грати в онлайн-ігри, щоб уникнути тривоги від підготовки. З'являється ілюзія контролю. У віртуальному світі легше досягти успіху та отримати визнання. Зароблені бали в грі чи схвальні коментарі в соціальних мережах створюють ілюзію компетентності та контролю, що є тимчасовим полегшенням для тривожної людини.

Але залежність «підживлює» тривогу. Зловживання Інтернетом призводить до соціальної ізоляції. Людина проводить менше часу з друзями в реальному житті, що поглиблює її страх живого спілкування та соціальної взаємодії. Це посилює соціальну тривогу. Це має наслідки в реальному житті: Інтернет-залежність негативно впливає на навчання, роботу, сон та здоров'я. Проблеми в

цих сферах, своєю чергою, призводять до ще більшого відчуття невдачі, провини та посилюють загальний рівень тривожності.

Отже, щоб розірвати це коло, необхідно працювати одночасно у двох напрямках: з інтернет-залежністю та з її першопричиною — тривожністю.

Подолання інтернет-залежності, викликаної тривожністю, потребує усвідомлення проблеми та готовності працювати над собою, вчитися керувати своїми емоціями та будувати життя поза віртуальним світом. Тут і розвиток навичок емоційної регулярності, і формування альтернативних способів подолання стресу (спорт, творчість, хобі), і когнітивно-поведінкова терапія, і соціальна підтримка.

Тобто, для подолання цієї проблеми необхідний комплексний підхід. Він має включати не лише обмеження часу, проведеного в мережі, а й роботу з першопричиною — тривожністю. Ефективними можуть бути тренінги з емоційної саморегуляції, навчання навичкам стресостійкості та надання кваліфікованої психологічної допомоги. Розуміння цієї проблеми допоможе розробити дієві програми профілактики та підтримки для збереження психічного здоров'я студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кіберадикції. Психологічний часопис. 2020. Т. 6. №. 6. С. 57–65
2. Камінська О. В. Чинник розвитку Інтернет-залежності у молоді. Психологічні перспективи. Вип. 25. 2015. С. 65 – 75

Русавський Г. В.

*здобувач другого (магістерського рівня) вищої освіти,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

Босько В. І.

*доктор філософії,
психотерапевт ЄАП в методі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана,
викладач кафедри педагогіки та психології,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

Науковий керівник: Лефтеров В. О.

*доктор психологічних наук, професор
перший проректор,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

АКТУАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ ПО Н. ПЕЗЕШКІАНУ ЯК КОНФЛІКТНИЙ ПОТЕНЦІАЛ В ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ

Сучасна ситуація в психотерапії вимагає розвитку методів, які були б і ефективні, і економічні. При цьому йдеться не лише про те, щоб поповнити різноманіття теорій, методів, концепцій і способів, але і про основне розширення. У той час як багато існуючих психотерапевтичних методів виходять з позиції порушення або хвороб, превентивна медицина та психотерапія потребують іншого способу дій, при якому замість розладів вихідною точкою служать можливості розвитку та здібності. Якщо ці здібності відстають у своєму розвитку, ігноруються або формуються односторонні, це призводить - приховано чи явно - до підвищеної готовності до конфлікту [1].

Саме тому у дослідженні ми звернулися до позитивної психотерапії. Цей метод був розроблений доктором Н. Пезешкіаном та його колегами у 1968 році, базуючись на широких транскультурних дослідженнях, проведених у більш ніж 20 різних культурах. Підхід об'єднує елементи різних модальностей психотерапії, таких як гуманістичний погляд на природу людини та терапевтичний альянс; психодинамічне розуміння психічних і психосоматичних

розладів; системний підхід, який враховує сім'ю, культуру, роботу та навколишнє середовище; а також практичну самодопомогу [2].

Ключовою особливістю ППТ є позитивне тлумачення симптомів і конфліктів, де навіть проблема розглядається як "позитивна" — тобто актуальна (від лат. *positum* — дане, фактичне, реальне) здатність людини реагувати певним чином. Основна мета позитивної психотерапії та її практиків полягає в допомозі пацієнтам та клієнтам у виявленні та розвитку їхніх здібностей, сильних сторін, ресурсів та потенціалу. ППТ базується на цілеспрямованому п'ятиступеневому терапевтичному процесі, що інтегрує техніки з різних терапевтичних методів [3].

У контексті партнерських стосунків Н. Пезешкіан розрізняє чотири рівні конфліктів (актуальний, ключовий, базовий, внутрішній), де актуальний конфлікт пов'язаний із поточною життєвою ситуацією, яка спричиняє емоційну напругу. Ця напруга виникає на ґрунті актуальних здібностей [4].

Відтак, актуальні здібності (або актуальні конфліктні вмісти/вміст конфлікту) — це засвоєні з навколишнього середовища (сім'ї, культури, суспільства) соціальні цінності, норми та моделі поведінки. Вони являють собою ті конкретні сфери, навколо яких найчастіше виникають непорозуміння та суперечки. Н. Пезешкіан поділяє їх на дві групи:

Первинні здібності - пов'язані з соціально-інтерактивною поведінкою (ввічливість, пунктуальність, порядність, справедливість, довіра, час, терпіння тощо).

Вторинні здібності - пов'язані з ціннісними орієнтаціями та життєвими установками (контакти, сексуальність, віра, надія, любов, зміст життя, життєрадісність тощо).

Сам термін "здатність" у цьому контексті означає, що людина здатна мати цю рису або цінність, але ступінь її розвитку та важливість є індивідуальними.

В контексті нашого дослідження було виявлено, що конфліктний потенціал актуальних здібностей у парі виникає через три основні механізми:

- 1). Різниця в сімейних та культурних "кодах"

Кожен партнер приносить у стосунки свій унікальний набір актуальних здібностей, успадкований від батьківської сім'ї та культури. Якщо для одного партнера "порядність" означає завжди ідеально чистий дім, а для іншого — виконання обіцянок, то це створює простір для конфлікту на ґрунті одного й того ж поняття. Наприклад: пунктуальність: Партнер 1 (висока важливість) вважає запізнення на 5 хвилин неповагою, тоді як Партнер 2 (низька важливість) сприймає запізнення в 30 хвилин як норму.

2). Однобічний розвиток (Однобічна інвестиція)

Людина, як правило, приділяє підвищену увагу одній або кільком актуальним здібностям, гіпертрофуючи їх (наприклад, гіпер-порядність), і водночас ігнорує інші (гіпо-контакти). У партнерстві це призводить до дисбалансу, який проєктується на іншого:

Конфлікт на ґрунті "досягнення/робота" & "контакти": Якщо Партнер 1 надмірно інвестує в "працьовитість" та "кар'єру" (гіпертрофована сфера досягнення), він може занедбувати "контакти" (близькість, час, проведений разом). Партнер 2, який більше цінує "контакти", відчуватиме себе покинутим, і конфлікт розгорнеться навколо цього дисбалансу.

3). Зіткнення "гіпер" та "гіпо" форм. Проблеми виникають не тоді, коли здібності відсутні, а коли вони функціонують однобічно (див табл. 1):

Таблиця 1.

Зіткнення "гіпер" та "гіпо" форм

Актуальна Здатність	Гіпер-форма (Надмірність)	Гіпо-форма (Нестача/Уникнення)	Конфліктний Потенціал
Довіра	Надмірна наївність, ідеалізація.	Підозрілість, ревності, нездатність розкритися.	Суперечки про приватність, контроль, вірність.
Контакти	Нав'язливість, постійний пошук уваги.	Усамітнення, емоційна відстороненість, холодність.	Відчуття емоційної занедбаності або, навпаки, задухи.

Актуальна Здатність	Гіпер-форма (Надмірність)	Гіпо-форма (Нестача/Уникнення)	Конфліктний Потенціал
Порядність	Педантичність, жорстка критика, диктат.	Хаос, безлад, недбалість.	Конфлікти навколо побуту, фінансів, виховання дітей.

Позитивна психотерапія пропонує кілька кроків для роботи з конфліктним потенціалом актуальних здібностей.

Позитивне тлумачення: сприймати конфлікт не як недолік партнера, а як однобічно розвинену здатність. Наприклад, "ревнивість" як гіпертрофовану "здатність до Довіри" або "запізнення" як надмірну "здатність до гнучкості/спонтанності".

Диференціація актуальних здібностей: партнери мають усвідомити, які саме актуальні здібності для кожного з них є найважливішими і які цінності стоять за їхньою поведінкою. Визнання, що обидві цінності мають право на існування (транскультуральний підхід).

Збалансування (*модель балансу*): конфліктні "актуальні здібності" часто є відображенням дисбалансу в чотирьох сферах життя (тіло, досягнення, контакти, фантазія). Робота над усвідомленням і збалансуванням інвестицій у ці сфери допомагає знизити напругу.

Таким чином, актуальні здібності Н. Пезешкіана є не просто списком рис, а конкретним змістом, який наповнює конфлікти в партнерських стосунках. Вони стають конфліктним потенціалом тоді, коли стикаються різні сімейні та культурні коди або коли одна зі здібностей гіпертрофується, витісняючи інші. Розуміння конфлікту через призму актуальних здібностей дозволяє партнерам перейти від взаємних звинувачень ("ти безвідповідальний") до диференційованого сприйняття цінностей ("Ми по-різному розуміємо пунктуальність і порядокність"), відкриваючи шлях до конструктивного діалогу та взаємного збалансування.

Список використаної літератури

- 1.. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культури / за участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана ; пер. з нім., 2-е вид., доп. Полтава : Астроя, 2024. 197 с.
2. Пезешкіан Н., Азіз А. Лексикон позитивної психотерапії : довідник / пер. з нім. М. В. Отенка ; за ред. С. А. Отенко. Київ : Талком, 2019. 192 с. ISBN 617-7685-59-2.
3. Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Eds.). Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology – Clinical Applications. Cham (Switzerland) : Springer International Publishing, 2020. ISBN 978-3-030-33264-8.
4. Peseschkian H. Positive psychotherapy: Core principles // Current Psychiatry. 2023. Vol. 22, No. 1. P. 5–9. 6. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy. Ethical Guidelines of the World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (WAPP) [Електронний ресурс]. 2021. Режим доступу: https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/wapp_ethical_guidelines.pdf

Сало С. В.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ У ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ

Повномасштабна війна несе серйозні загрози психологічному здоров'ю і благополуччю переважній більшості населення України. Проблема ускладнюється стигмою – негативним соціальним ставленням до психологічних проблем, сприйняття людини з ментальними порушеннями через призму хибних стереотипних уявлень. Як наслідок – ігнорування власного стану, уникнення звернень до спеціалістів та замовчування. Але проблема, про яку мовчать, викликає більший ризик.

Психологічна травма виникає внаслідок переживання подій, що виходять за межі звичного досвіду і супроводжуються загрозою життю або безпеці. Для цивільного населення війна – це не лише фізична небезпека, але й руйнування стабільності, втрати рідних, домівки, соціальних зв'язків. Серед основних симптомів психологічної травми: постійна напруга, тривожність, панічні атаки, безсоння, емоційна притупленість, труднощі у спілкуванні. Особливу групу ризику становлять вимушені переселенці, жінки, які виховують дітей на самоті, та літні люди, які втратили соціальні опори.

Безпосередній вплив війни є згубною життєвою подією, яка може призвести до довгострокових змін у психічному добробуті, психологічної шкоди, розладів психічного здоров'я, як-от післятравматичний стрес, депресія, тривога та страждання в дорослих і дітей. Емоційні страждання, пов'язані з війною, можуть виникнути не лише внаслідок прямого впливу, а й через непрямі джерела, як-от перегляд сцен війни через телебачення чи соціальні мережі. З огляду на теорію непрямого впливу люди, які стурбовані війною, але живуть поза зоною бойових дій, можуть мати негативні наслідки для психічного здоров'я. Зміни у структурі суспільства під час війни часто призводили

до руйнування наявних захисних мереж, що зумовлювало депресію та тривогу. Почуття ідентичності людини позбавлене можливості підготуватися до цього, що також може спричинити депресію та тривогу. Війна в Україні є першою війною в історії, про яку майже безперервно повідомляють ЗМІ, а драматичні сцени й зображення може побачити практично кожен, хто має доступ до інтернету та телебачення. Страх і невизначеність, створені війною, ймовірно, матимуть тривалий вплив на психічне здоров'я українців і людей з інших частин світу – як на активних учасників конфлікту, так і на тих, що спостерігають здалеку. Здатність терпіти невизначеність може негативно вплинути на здатність людини справлятися, що, своєю чергою, може призвести до психологічного дистресу [1, с. 33-35].

Війна спричиняє не лише індивідуальні, але й колективні психологічні зміни. Коли біль і страх стають спільним досвідом, формується феномен колективної травми. Вона проявляється у зниженні рівня довіри, агресивності в соціальних стосунках, емоційній втомі суспільства. Водночас у народі розвивається психологічна стійкість – здатність зберігати життєздатність навіть у критичних умовах. Українці демонструють високий рівень взаємопідтримки, волонтерства, солідарності, що є важливими факторами психічного відновлення.

Комплексна психологічна допомога населенню має включати психоосвіту, індивідуальну та групову психотерапію, розвиток кризових центрів і гарячих ліній, підготовку фахівців до роботи з травмою війни. Також необхідна соціальна підтримка – житло, робота, освіта. Велику роль відіграють творчі та духовні практики, які допомагають людям повернути відчуття єдності та сенсу життя.

У важкі часи, які спіткали велику кількість людей, ми відчуваємо спільні емоції, поділяємо їх. Також допомагають поділяння емоцій медіа, які висвітлюють для нас ті ситуації, що з нами не траплялися, через поділяння емоцій роблять для нас доступним чужий досвід. Так, досвід безпосередньої загрози життю пережили в реальних ситуаціях бомбардувань близько чверті мешканців України, а через представлення цих ситуацій у відео і фотографіях цього стресу зазнали близько половини українців. Психіка людини пружна і

пластична, ми опановуємо стресовий досвід, переробляємо його. Але інколи нашого індивідуального ресурсу виявляється недостатньо, і психіка починає змінювати поведінку, щоб захиститися, вберегтися від страждань. Ці стихійні процеси сприймаються як втрата контролю: щось із нами відбувається всупереч нашій волі. Це може лякати і викликати вторинні емоції, переживання, сумніви, відчуття, що з нами щось не так. Але це нормальні реакції на ненормальні події[2, с. 15-22].

Аналіз психологічного стану українців під час війни є ключовим для глибшого розуміння впливу екстремальних обставин на ментальне здоров'я суспільства. У ситуації, коли збройна агресія порушує стабільність країни, громадяни зіштовхуються з численними психологічними випробуваннями, зокрема постійною загрозою життю, втратою близьких, зруйнованими домівками, економічною нестабільністю та невизначеністю майбутнього [3, с. 243–248].

Отже, війна залишає глибокий психологічний слід у кожній людині, яка її пережила. Страх, біль, втрата, тривожність – природні реакції на ненормальні події. Проте своєчасна підтримка, турбота про психічне здоров'я та розвиток системи психологічної допомоги можуть значно зменшити довготривалі наслідки. В українському суспільстві формується нова культура взаємодопомоги, відкритості до психологічної підтримки та усвідомлення важливості ментального здоров'я.

Список використаної літератури

1. Чабан О. С. Ментальне здоров'я в Україні під час війни та після: системний підхід до прогнозу непередбачуваних змін. *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. 2024. 21(582). 33–35.
2. Найдьонова Л. Психологічна стійкість українців у воєнний період. *Психологічні студії*, 2023. №2, 15–22.
3. Пиголенко Ю. А., Пиголенко І. В., Кукса К. М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. *Габітус*. 2023. 45. 243–248.

Салоух К. М.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)*

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ У КОРПОРАТИВНІЙ КУЛЬТУРІ БАНКІВСЬКОЇ СФЕРИ

Банківські установи — одна з найбільш динамічних сфер економіки — зазнають постійних змін: цифровізація, регуляторні оновлення, економічні виклики. У такому середовищі ключову роль відіграє людський ресурс. Водночас у банківських командах спільно працюють представники різних поколінь — від досвідчених спеціалістів до молодих працівників, що створює завдання вибудувати мотиваційні механізми, які об'єднують ці групи.

За даними Нацбанку та профільних видань, кількість працівників банківського сектору в Україні за 2022–2023 роки скоротилася приблизно на 20 %, до ~97 000 осіб [5]. Це актуалізує проблему утримання кадрів і пошуку ефективних мотиваційних інструментів.

Класичні теорії мотивації Маслоу, Герцберг, МакКлеланд заклали фундаментальне бачення стимулів праці. Маслоу розглядав мотивацію як рух від базових фізіологічних потреб до самореалізації; Герцберг розрізняв гігієнічні (умови праці, заробітна плата) та мотивуючі фактори (визнання, розвиток). В українській літературі ці підходи адаптовано до банківської сфери (наприклад, Теоретико-методичні засади мотивації персоналу банку [4]).

Але класика не враховує поколіннєвих відмінностей – і тут приходять на допомогу концепції поколінь (Strauss&Howe) та адаптації цих ідей на локальному рівні. Теорія поколінь передбачає, що люди, народжені в різні періоди, формуються під впливом суспільних подій і несуть певні спільні цінності (Strauss&Howe) [10]. В українській практиці дослідники використовують цю теорію для аналізу мотиваційних особливостей національного контексту.

Проте існує критика, що ці категорії бувають надто спрощеними і не враховують індивідуальних відмінностей та контексту (Lyons&Kuron) [11].

В Україні доповненням до цих підходів є врахування соціально-економічних потрясінь (кризи, війна), що змінюють стратегії виживання і цінності працівників.

Українські дослідження мотивації в банківській сфері надані у наступних роботах:

- У праці «Основні проблеми управління персоналом в банках України» Борової А. й Ізюмцевої Н. аналізуються кадрові виклики та мотивація на прикладі АТ «Ощадбанк» [1].

- Гончарова М. та Турченко Т. у статті «Використання мотиваційних механізмів у банку» акцентує увагу на нематеріальних стимулах: навчанні, гордості за роботу, перспективі зростання [2].

- Циганова Н. («Система мотивації банківського персоналу: проблеми оцінки та удосконалення», 1999) досліджувала специфіку мотивації в банківських установах, що має історичне значення як базове джерело [3].

- Новіші роботи (наприклад, «Менеджмент персоналу українських банків», 2024) аналізують як війна, цифровізація та структурні зміни вплинули на підходи до мотивації [12].

Теоретико-методичні надбання з мотивації персоналу банку дають підґрунтя для аналізу системи стимулів та способів їх вдосконалення [4].

Статистичні й галузеві дані про український банківський сектор:

- За даними Мінфіну на 2025 рік в Україні кількість діючих комерційних банків становить 60 [13].

- Стаття «Сучасний стан показників української банківської системи» аналізує структуру сектору та зміну кількості установ у часі [7].

- Чисельність персоналу банків скоротилась на ~20% за два роки – з ~120 тисяч до ~90 тисяч штатних працівників (2023 рік) [5].

- До того ж, у 2024 році операції через мобільні додатки становили 72% усіх транзакцій, що свідчить про значні технологічні зрушення в банківській роботі [9].

- Державні банки у 2023 році отримали 62 % від загального прибутку банківської системи (130,5 млрд грн за 11 місяців) [14].

Ці статистичні дані демонструють, що банківський сектор переживає інтенсивні трансформації, що вимагає адаптивних стратегій мотивації.

Порівняння поколінь: мотиваційна матриця

Покоління	Роки народження	Основні цінності/орієнтири	Мотиватори у банківській сфері	Ризики демотивації	Виклики у застосуванні мотивації
Baby Boomers	1946–1964	Стабільність, дисципліна, лояльність, повага до досвіду	Формальне визнання, соціальні гарантії, престижна посада, статус	Ігнорування досвіду, нестача поваги	Не завжди реагують на інновації, потребують завершених схем
X	1965-1980	Практичність, результат, автономія, кар'єра, баланс	Фінансова винагорода, статус, стабільність	Недостатня гнучкість, невизнання результатів	Можуть бути менш зацікавлені в емоційних стимулах
Y (Millennials)	1981-1996	Самореалізація, гнучкість, розвиток, місія, визнання	Навчання, кар'єрний ріст, фідбек, командна робота/участь у рішеннях	Монотонність, відсутність перспектив	Вимогливі до змісту роботи
Z	1997-2012	Швидкість, цифровізація/технології, свобода, індивідуальність	Гнучкий графік, свобода вибору, технологічні інструменти, проектна робота, менторство	Жорстка ієрархія, відсутність нових викликів	Потребують постійного оновлення підходів

Примітка: складено автором згідно використаної літератури, в т.ч. [15].

D0%90%D0%94%D0%98 %D0%9C%D0%9E%D0%A2%D0%98%D0%92%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%87_%D0%9F%D0%95%D0%A0%D0%A1%D0%9E%D0%9D%D0%90%D0%9B%D0%A3 %D0%91%D0%90%D0%9D%D0%9A%D0%A3

5. «Чисельність працівників в банках: дані за 2022-2023 роки» — <https://skilky-skilky.info/za-2022-2023-roky-chyselnist-spivrobitnykiv-bankiv-skorotylasia-na-20/>

6. Захарчук Д.В. «Методи мотивації персоналу у діяльності банку» — <https://socrates.vsau.org/b04213/html/cards/getfile.php/18819.pdf>

7. Гетманенко, О., Гелюта, М. «Сучасний стан показників української банківської системи» (2025). *Економіка та суспільство*, (74). — <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-74-147>

8. Звіт НБУ 2024 — https://bank.gov.ua/admin_uploads/article/annual_report_2024.pdf

9. «Банк у кишені — цифрові операції в Україні» — <https://banksrating.com.ua/analytics/forpersonal/bank-u-kysheni/>

10. https://uk.wikipedia.org/wiki/Теорія_Штрауса_—_Гоува

11. Lyons S., Kuron L. Generational differences in the workplace: A review of the evidence and directions for future research. *Journal of Organizational Behavior*. 2014. Vol. 35(S1). P. 139-157.

12. Карп В. «Менеджмент персоналу українських банків під час війни: нові підходи та стратегії» - *Economic Analysis*, Volume 34. No. 2. 2024 - <https://share.google/jAwL0U2S4eB1dzp7t>

13. <https://index.minfin.com.ua/ua/banks/stat>

14. <https://opendatabot.ua/analytics/banks-incomes-2023-11>

15. Лункіна Т. «Особливості мотиваційних аспектів різних поколінь» - *Сталий розвиток економіки*. No 4 (55), 2. - <https://economdevelopment.in.ua/index.php/journal/article/view/1389/1339>

Сафін О. Д.

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри психології,

Уманський державний педагогічний університет

імені Павла Тичини (м. Умань)

ПРО ІНКЛЮЗИВНУ КУЛЬТУРУ В ОСВІТНІЙ ЕКОСИСТЕМІ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Екоінклюзивність ЗВО означає його форсовану активність щодо інклюзивних здобувачів на усіх стадіях освітнього процесу, сесісе інформаційне, технічне і технологічне підтримку освоєння навчальних програм професійного спрямування, що у сукупності пролонговано спрямовано на працевлаштування таких випускників і формування життєво стійкої концепції соціально адаптованої особистості. Активна підтримка усебічних зв'язків зі своїми випускниками та партнерами, ефективна колаборація ЗВО, бізнесу та громадських некомерційних організацій щодо інклюзії дозволить підвищити рівень розвитку екосистеми ЗВО.

Інклюзія є одним з важливих компонентів освітньої екосистеми, оскільки вона спрямована на забезпечення рівних можливостей для усіх учасників освітнього процесу незалежно від їхніх індивідуальних особливостей або здібностей. Важливу роль у забезпеченні рівних можливостей в отриманні доступної та якісної освіти відіграють культура та етика інклюзії як складний полісуб'єктний процес, визначений етичний кодекс і норми недискримінаційного спілкування, шанобливої комунікації між людьми з інвалідністю та без інвалідності. Культура інклюзії як компонент освітньої екосистеми позиціонується як певний системоутворюючий соціокультурний феномен, що забезпечує формування саме ідеології, стратегій, засобів, форм, технологій самого процесу інклюзії.

Як показує практика, ефективність процесів формування культури інклюзії сучасного ЗВО як освітньої екосистеми безпосередньо залежить від рівня

включеності у системну спільну діяльність усіх елементів структури освітньої організації, а також від продуктивності міжвідомчої взаємодії та конструктивного партнерства із ресурсними навчально-методичними центрами із навчання осіб з інвалідністю, створеними на базі ЗВО.

Прийняття і розуміння людського різноманіття, інакшості, несхожості, очевидного статусу «інший, не такий, як ми» є в основі культури інклюзії як певної етичної норми недискримінаційної взаємодії та двосторонньої шанобливої комунікації людей, що відрізняються одна від одної за будь-якими показниками. Саме розуміння дефініцій «культура інклюзії» та «інклюзивна культура» суб'єктами інклюзивних та корекційних освітніх просторів потребує, між тим, детального опрацювання. Слід звернути увагу і на те, що здобувачі характеризують культуру інклюзії як інструментальний засіб успішної соціальної інтеграції та самореалізації осіб з інвалідністю, при цьому викликає певну занепокоєність те, що лише 11% усіх опитаних вважають культуру інклюзії критерієм оцінки особистості конкретної людини, відносячи її до показників розвитку громадянського суспільства.

На особливу увагу заслуговує той факт, що як значущий показник розвитку сучасної сім'ї рівень культури інклюзії називають лише 1,7% здобувачів і близько 5% викладачів. Це можна вважати болючою точкою усієї системи формування культури інклюзії, оскільки найважливішим джерелом соціокультурного досвіду підростаючого покоління є саме внутрішньосімейне середовище, що відображає морально-етичні установки, духовні цінності та соціальну позицію батьків і найближчого оточення. При цьому 43% усіх опитаних респондентів вважають, що феномен культури інклюзії визначається саме системою цінностей та орієнтацій людини.

Будь-яка освіта, якщо кудись і повинна «включати» (інклюзувати), то перш за усе - у культуру, яка не засвоюється і не привласнюється, а відтворюється, культивується. У кожної людини формується власний персональний варіант культури, яка не «впихається» ззовні, а саме формується самою особистістю у співавторстві з іншими людьми. Щодо екосистеми освітнього простору і

культуру інклюзії не можна не враховувати феномени загальної культури комунікації, культури поведінки і психологічної культури особистості, суб'єкта освітніх і соціокультурних процесів. Так, зокрема, соціальну комунікацію можна визначити як варіант культури, певний універсальний соціокультурний механізм, що регулює процес взаємодії членів соціуму, визначає соціокультурні норми і зразки такої взаємодії.

Достатньо важливим компонентом базової культури особистості, що обумовлює процеси самовизначення, самореалізації, соціальної адаптації та інтеграції, саморозвитку, особистісного та кар'єрного зростання, гармонізації внутрішнього світу із зовнішнім світом, є психологічна культура. Разом з тим понад 40% опитаних вважають найбільш складними для опрацювання і дуже актуальними правові аспекти культури інклюзії, що обумовлює необхідність включення до заходів щодо формування культури інклюзії у ЗВО змістовного контенту, орієнтованого саме на цю проблематику. Опитування здобувачів і викладачів ЗВО засвідчило, що серед пріоритетних напрямків роботи за цією проблематикою можна виокремити кілька (рейтинг представлений у порядку зменшення значущості, ранжування здійснювалося за кількісною більшістю тих чи інших переваг із запропонованих варіантів вибору): привернення уваги та прояв інтересу широкої громадськості до проблематики навчання, соціалізації та самореалізації людей з інвалідністю (62,7%); підтримка та ретрансляція успішних практик розширення соціальних контактів осіб з інвалідністю (60,4%); стимулювання соціально-просвітницької активності суб'єктів інклюзивних освітніх просторів як ретрансляторів культури (54,9%); розробка та реалізація освітніх програм додаткової освіти (47,0%); узагальнення, стандартизація та диференціація термінологічного (понятійного) апарату з проблематики інклюзії (26,2%).

Серед основних перешкод становленню та розвитку культури інклюзії опитані виокремили такі: слабка поінформованість людей у питаннях інклюзії (80,1%); відсутність системних державних рішень у просуванні відповідної ідеології (56,6%); низький соціокультурний рівень суспільства (55,5%);

недостатня кількість громадських ініціатив (40,9%); низька соціальна активність людей з інвалідністю (24,3%); деструктивність соціальних установок осіб з інвалідністю (20,6%).

Актуальним залишається питання наповнення інформаційного простору доступними, несуперечливими та науково обґрунтованими даними про особливості різних категорій осіб з інвалідністю, їхні потенційні можливості та ресурси соціальної інтеграції. Достатньо взаємопов'язаними є проблемні позиції низького соціокультурного рівня, дефіциту ініціативних рішень і низької соціальної активності. Необхідність вирішення цих питань обумовлює основні стратегічні напрямки формування культури інклюзії як невід'ємної частини екосистеми сучасної ЗВО.

Системна подієвість, системна спільна діяльність є найважливішим чинником успішного формування культури інклюзії в освітньому середовищі. Варіативність суб'єктивних уявлень та очікувань щодо ключових понять і позицій у визначенні суті та механізмів формування культури інклюзії обумовлює об'єктивні труднощі взаємодії учасників інклюзивних процесів. Розуміння приватних точок зору та аналіз загальних тенденцій щодо розвитку інклюзивних процесів як у суспільстві у цілому, так і в системі безперервної освіти дозволяють розкрити змістовний аспект самої дефініції культури інклюзії як невід'ємної частини екосистеми сучасного ЗВО.

Семко Я. С.

кандидат філософських наук,

доцент кафедри мистецтвознавства загальногуманітарних дисциплін,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ДИЗАЙН У ПОСТІНДУСТРІАЛЬНУ ЕПОХУ

Актуальність даного дослідження зумовлена стрімким науково-технічним розвитком сучасного суспільства та необхідністю теоретичного осмислення та методологічного аналізу дизайну як особливого соціально-культурного явища, що впливає на людський розум, його самосвідомість та поведінку, а також високою значимістю дизайну у життєдіяльності сучасного суспільства.

Дизайн з'явився з цілком об'єктивних причин: чим далі люди уникали природи, тим складніше ставало їм зберігати свою гармонійність і цілісність. В епоху Нового часу феномен відчуження робить життя людини дедалі роздробленим і захаращеним. Часто надмірне предметне оточення дезорганізує та дезорієнтує індивіда. Йому дедалі складніше стає вибрати з величезної кількості предметів, викинутих на ринку, те, що відповідає лише його потребам форми, кольору, фактури. Тому **метою** статті є аналіз головної функції дизайну, якою виступає адаптація людини у складному світі речей, товарів та послуг. Але здійснити облік усіх потреб людини – від ергономічних до духовно-психологічних та екзистенційних – досить складно. Будь-який проектувальник буде суб'єктивний і пристрасний, у нього є свої уявлення про красу і простоту, які не обов'язково збігатимуться з уявленнями замовника [1, с. 215-216].

Таким чином, якість «одухотворення» товару стає проблематичним, адже до зазначених проблем додається й матеріальна сторона питання: дизайнерська робота з самого початку є комерційною та підприємницькою діяльністю, спрямованою на одержання прибутку з послуг. Всі ці питання відносяться і до сфери індустріального дизайну: в силу генетичної первинності по відношенню до інших областей дизайну, які зазнають наслідків будь-яких процесів, що відбуваються в цій сфері, промисловий дизайн певною мірою диктує свої умови

до будь-якого виду і типу дизайну. З іншого боку, специфіка проектування в індустріальному дизайні завжди буде пов'язана з наявністю системи жорстких обмежень діяльності проектувальника, сферою роботи, методами та способами дій, технологіями та засобами реалізації задуму. Тобто дизайн – це свідоме та інтуїтивне зусилля щодо створення значущого для індивіда порядку [2].

Під промисловим дизайном сьогодні ми розуміємо розробку як предметів начиння, товарів повсякденного попиту, так і високотехнологічних, наукомістких виробів. Таким чином, можна сказати, що всі предмети, які оточують нас і вдома, і на роботі – об'єкти уваги промислового дизайнера. І кавоварки та комп'ютери, і склянки та ножиці, різні електроприлади та апарати – кожен виріб повинен мати вигляд, придуманий та продуманий фахівцем відповідно до його утилітарного призначення [3, р. 33-34]. Такого роду гармонійний компроміс між зручністю у використанні та зовнішнім його обрамленням становить завдання фахівця з промислового дизайну. Але дизайнер повинен мислити різнопланово і масштабне, необхідно заздалегідь продумати і представляти входження речі у своє середовище проживання, продумати її «поведінку» у світі інших речей і людей: вигаданий предмет повинен уживатися з ними і не входити з ними в суперечність. Або ж навпаки – вступивши у конфлікт, перемогти інші речі та стати необхідним та достатнім елементом цього світу речей та людей. Для дизайнера дуже важливо зберігати чистоту ідеї, що включає функціональну обґрунтованість для зовнішньої форми, матеріалу та інших складових. Але практична простота речі у жодному разі має поступатися естетичній частини предмета – бути красивою.

Для людей далеких епох, коли кількість речей та предметів була обмежена, а послідовність дій регулювалася ритуалом, речі мали чисто утилітарно-інструментальний зміст. Незважаючи на анімізм (одухотворення речей), вони були призначені насамперед для задоволення будь-якої однієї провідної потреби. До того ж первісна людина не поділяла себе на душу і тіло, не могла виділяти свої здібності та потреби, а виступала як частина свого роду, як автономна одиниця родового колективу. Тому і входження в побут порівняно малої

кількості нових речей спочатку являло собою природну дію, невіддільну від цілісного світу людини та навколишнього світу. Моноспрямованість потреб не руйнувала повноцінності існування: природа і людина, речі та природні предмети взаємодоповнювали та гармонійно співпрацювали одна з одною [3, р. 38-39].

Таким чином, дизайн спочатку являв собою творчу діяльність, що ставить за мету визначення формальних різних виробів. Сам термін «промисловий дизайн» з'явився недавно. Але він вже придбав стільки поєднань і відтінків, стільки напрямів і толку, що варто трохи розібратися з історією появи цього явища та етимологією самого слова. Якщо дуже просто, то промисловий дизайн як вид творчої діяльності співвідноситься зі звичайним дизайном, але вже з предметами промислового дизайну, тобто з предметами, що є виробами побутового призначення промислового виробництва при масовому виробництві. Можна сміливо сказати, що промисловий дизайн – це не тільки мистецтво поєднання дизайну з будь-якими технологіями, а й особливий вид і специфічний маркетинговий інструмент [4, р. 146].

Зазвичай виникнення дизайну як одного з видів проектно-мистецької діяльності відносять до початку XX століття, часто пов'язуючи його появу з промисловою революцією та повсюдним розвитком штампувального машинного виробництва, яке виникло як наслідок поділу праці, витіснення людського чинника з масового виробництва. В умовах бурхливого розвитку промисловості та товарного насичення ринку увага виробників перекинулася на створення привабливого образу різних речей та бажання урізноманітнити зовнішній вигляд вироблених товарів, на покращення споживчої якості продукції, а також зручність та простоту при її експлуатації. Зрештою, виникла потреба в армії фахівців, які були б здатні не лише створювати гарний зовнішній вигляд, що відповідає модним віянням та конкретним запитам споживача, привабливу форму самого виробу, а й добре розумітися на конструюванні та технології масового машинного виробництва. Саме за цих умов комплексного вирішення

як інженерно-технічних, так і художніх питань можливо, як показала практика, створювати конкурентоспроможну продукцію.

Протягом тривалого часу предметно-просторове середовище, в якому перебувала людина, було або природним, або рукотворним. Тобто люди в основному або просто використовували природні предмети, або ретельно переробляли ці предмети під свої потреби. Але оскільки ці вироби були поодинокі, всі вони, строго кажучи, підпадали під поняття «індивідуального замовлення», «індивідуального дизайну». Часто процес виготовлення будь-якого предмета самого утилітарного призначення був не як кустарне виробництво, а як священний акт. Кожен майстер вкладав у свій твір не тільки душу, а й своє уявлення про світ, красу, місце виробу в світі. В принципі, можна сказати, що він одухотворював будь-який предмет, що виходив з його рук [3, р. 38]. Багато народів досі наділяють чудодійними та магічними властивостями майстерність ковалів та ливарників, ткачів та художників. Але з витісненням кустарного індустріальним машинним виробництвом виникає необхідність «наповнення життям» вже й цих товарів – предметів масового споживання. За іронією долі, здавалося б, у момент смерті індивідуалізованого предмета з'являється все більша потреба в індивідуальній душі масово створеної речі. Виникає об'єктивна необхідність у формалізації раніше інтуїтивно чинних дій з анімації предметів, щоб згодом цю саму схему втілити у промислових масштабах, керуючись конкретними вимогами споживачів.

Отже, ми сьогодні не можемо уявляти будь-якого кустаря на початку людської цивілізації як дизайнера. Ручна праця, поки що примітивні знаряддя праці та технології, малосерійне виробництво відклали свій відбиток на вироби, які він створює. Йому постійно доводилося зважати на функціональність, корисність, зручність речі. Красу доводилося поєднувати з економічними факторами виробництва – мінімумом матеріалів та сировини, їхньою дорожнечою та низькою платоспроможністю основної маси споживачів. Але все змінилося з появою машинного виробництва та впровадження нових технологій [1, с. 218].

У роботах перших художників-дизайнерів у галузі сучасного масового промислового виробництва починає складатися певний стереотип дизайну, що має популярність у своєму середовищі. Саме цей стереотип протягом десятиліть впроваджується у свідомість промислової адміністрації та наукових кіл через роботи теоретиків та практиків, які пропагують, популяризують дизайн та інформують про дизайнерську діяльність. Стає зрозуміло, що сьогодні професійний дизайнер має вирішувати безліч спеціальних завдань. Одночасно він має виступати й у ролі загального координатора зусиль різних спеціалістів у створенні різних виробів. В ідеальному варіанті дизайнер починає працювати над проектом майбутнього виробу або проектом одного з варіантів існуючого виробу з моменту включення його в плани випуску перспективної продукції. Він повинен прагнути, щоб будь-який продукт масового споживання або будь-який приватний, спеціалізований виріб (наприклад, мишка або клавіатура комп'ютера) були максимально пристосовані до потреб споживача. Цей пристрій повинен включати забезпечення максимальної безпеки використання предметом, експлуатаційні зручності та комфортність розширення асортименту однорідної масової продукції для задоволення нюансів відмінностей при використанні різних пристроїв. Науково-теоретичне обґрунтування дизайну розгорнуто в рамках технічної естетики як науки про те, яким має бути навколишнє штучне місце існування.

Список використаної літератури

1. Рижова І. С. Філософія дизайну: теоретико-методологічні засади. Запоріжжя : ЗНТУ, 2006. 540 с.
2. Hjelm S. I. Semiotics in product design. Centre for user oriented design. 2002. 27 p. URL : <https://cid.nada.kth.se/pdf/CID-175.pdf>
3. Jones C. J. Design Methods. New York : John Wiley and Sons 1992. 407 p.
4. Ramos D. C., Moreno U. F., Almeida L. Method for design and performance evaluation of ad hoc networked mobile robotic systems using. *Papers On Line*. 2016. №49(30). P. 144-149.

Сердюк І. А.

*кандидат наук з державного управління,
т.в.о. заступника генерального директора з наукової,
інноваційної та освітньої діяльності,
ДНП «Науково-практичний медичний
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України» (м. Київ)*

ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ У СФЕРІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я: ОСНОВНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Здоров'я є фундаментальною основою особистого щастя, життєвого успіху та ключовим ресурсом для соціального й економічного розвитку суспільства. Його збереження та зміцнення – не лише соціальна відповідальність, а й стратегічний пріоритет державної політики. Ефективна система охорони здоров'я передбачає розробку комплексних програм профілактики захворювань, забезпечення доступу до якісної медичної допомоги, популяризацію здорового способу життя та підвищення рівня медичної освіти. Чим більше уваги приділяється цим аспектам, тим стійкішим стає суспільство перед викликами, пов'язаними із захворюваннями та загрозами здоров'ю.

Ментальне здоров'я особистості є необхідною складовою, як для окремої людини, так і для всього суспільства [1, 2]. Як суспільство загалом зацікавлене у формуванні психологічно стійкої нації, так і кожна людина зацікавлена у збереженні та підвищенні власного ментального здоров'я та здоров'я своїх близьких. Рівень ментального здоров'я впливає на якість життя, працездатність, творчий потенціал та соціальну адаптацію кожного громадянина.

Тривалий збройний конфлікт в Україні суттєво впливає на ментальне здоров'я та структуру патології, як військових, так і цивільного населення, зумовлюючи зростання рівня стресу, тривожності, посттравматичних розладів та емоційного виснаження. В таких умовах держава має забезпечити доступ до компетентної, якісної та ефективної медико-психологічної клінічної допомоги тим, хто потерпає внаслідок цього [3]. Розвиток і впровадження комплексних

програм психосоціальної підтримки, реабілітації й абілітації є невід'ємним елементом державної стратегії управління кризовими ситуаціями. Створення ефективних механізмів медико-психологічної клінічної допомоги сприятиме адаптації населення до нових умов життя, зниженню рівня психологічних травм та формуванню соціальної згуртованості [4].

Розглядаючи ментальне здоров'я особистості з позиції, що містить психічну, психологічну і соціальну складові, очевидним є те, що ментальне здоров'я особистості – це результат гармонійної взаємодії різних аспектів її психічного стану, емоційної стійкості та соціального самопочуття, що дозволяє їй ефективно функціонувати в суспільстві та досягати особистісних цілей розвитку. В умовах інформаційно-психологічної війни, військових конфліктів або кризових ситуацій ментальне здоров'я населення опиняється під серйозною загрозою. Саме тому особливо важливо забезпечити ефективні механізми психологічного супроводу, психопрофілактики та реабілітації для запобігання довготривалим негативним наслідкам для психічного здоров'я населення. Важливу роль у збереженні ментального здоров'я також відіграють усвідомлене ставлення до власного психологічного стану, доступ до якісної психологічної допомоги та активне використання метакогнітивних стратегій для регуляції емоційного стану. Таким чином, ментальне здоров'я особистості є складним багатовимірним явищем, що потребує комплексного підходу до його підтримки, включаючи державні ініціативи, науково обґрунтовані стратегії та особисту відповідальність кожного за свій психологічний добробут.

Ефективне державне управління у сфері ментального здоров'я передбачає створення сприятливих умов для збереження та відновлення психічного здоров'я, підтримки психологічного благополуччя, запобігання розвитку психічних розладів та мінімізації ризиків їх виникнення. Комплексний підхід до реалізації цієї стратегії сприятиме покращенню якості життя населення та формуванню стійкого суспільства. Основними напрямками стратегії управління психічним здоров'ям є:

1. Просвітництво та інформування – це заходи, що спрямовані на формування підтримуючого середовища, підвищення рівня психологічної культури, освіченості та усвідомленості населення. Вони включають поширення достовірної інформації про психічне здоров'я, підвищення критичного мислення щодо споживаної інформації, формування навичок психологічної стійкості та адаптивності.

2. Профілактика – комплекс превентивних заходів, що допомагають запобігати розвитку психічних розладів або знижувати ризики їх виникнення. До них належать тренінги з управління стресом, програми раннього виявлення психоемоційних проблем, консультаційна підтримка, а також заходи з формування навичок подолання кризових ситуацій.

3. Лікування – надання своєчасної та якісної медико-психологічної допомоги особам із психічними розладами, що спрямовані на забезпечення підтримки, полегшення симптомів, поліпшення функціонування, одужання. Вони передбачають доступ до кваліфікованого лікування, підтримку у процесі відновлення, підвищення рівня соціальної інтеграції та покращення якості життя пацієнтів.

4. Реабілітація та психосоціальна адаптація – допомога людям, які зіткнулися з психічними розладами або порушеннями, у поверненні їх до активного та повноцінного життя. Реабілітаційні програми мають сприяти відновленню функціональних можливостей, формуванню навичок самостійного подолання психологічних труднощів та залученню до повноцінного суспільного життя.

Застосування такого комплексного підходу в державній стратегії управління психічним здоров'ям сприяє зміцненню психологічної стійкості населення та наданню необхідної підтримки тим, хто зіткнувся з психічними викликами, зокрема в умовах війни та кризових ситуацій.

Ментальне здоров'я людини є важливим ресурсом для розвитку суспільства. Війна спричиняє значний негативний вплив на психоемоційний стан особистості, тому задля збереження та відновлення психічного здоров'я вимагає

комплексного підходу необхідно створення та впровадження ефективних стратегій підтримки та реабілітації, які включають формування сприятливого середовища, профілактику психічних розладів і мінімізацію ризиків їхнього виникнення. Заходи з відновлення ментального здоров'я потребують активної участі, підтримки та тісної співпраці державних органів, медичних закладів, психологічних центрів, волонтерських організацій та спрямовані на забезпечення всебічної підтримки, покращення емоційного та соціального стану людей, що сприятиме не лише особистісному благополуччю, а й соціально-економічній стабільності держави.

Список використаної літератури

1. Кабанцева А.В. Ментальне здоров'я особистості у турбулентній сучасності: системний підхід. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 141–146. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
2. Ткачишина О.Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Габітус*. Випуск 53. 2023. С. 207–211. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.35>
3. Панченко О.А., Кабанцева А.В. Соціально-економічні ризики забезпечення громадського здоров'я в умовах турбулентності. *Публічне управління і адміністрування в Україні*. 2022. Вип. 31. С. 102–108.
4. Богданов С.Г. Державний механізм організації системи медичної реабілітації в Україні. *Публічне управління і адміністрування в Україні*. 2020. Вип. 16. С. 40–46.

Слободенюк Д. А.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Науковий керівник: Меленчук Н. І.

кандидат психологічних наук, доцент

завідувачка кафедри педагогіки та психології

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ВПЛИВ БАТЬКІВ НА ПРОЦЕС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Проблема сепарації в психологічній науці вивчається протягом багатьох років. Перші спроби науково обґрунтувати теоретичні особливості сепарації належать науковцям психоаналітичного підходу (А. Фройд, З. Фройд, Є. Єріксон, М. Малер та інші). В загальному розумінні під сепарацією ми розуміємо процес відділення дитини від батьків, який відбувається протягом всього життя. В результаті цього процесу людина стає автономною, самостійною та незалежною від впливу найближчого оточення – сім'ї [1].

Юність – це вік підготовки особистості до самостійного дорослого життя, завершальний етап формування особистості. Однією з головних особливостей юнацького віку є прагнення до самостійності та незалежності від батьків. В цей період юнаки постійно стоять перед вибором в різних сферах життя: вибір професії, підготовка до трудової діяльності та підготовка вступу до шлюбу [1]. Ґрунтуючись на цій ідеї, вважаємо що саме юнацький вік відіграє вирішальну роль у розвитку особистості та накладає відбиток на все наступне життя людини. Виходячи з цього, саме в юності процес сепарації набуває особливого значення, через необхідність постійного вибору він повинен бути усвідомлений та особистісний.

Аналізуючи численні роботи дослідників (П. Блос, Х. Дойч, Т. Яценко) та розроблені ними теорії психологічної сепарації можемо виділити чотири основні фази процесу сепарації від батьків [2].

Перша фаза – диференціація; яка триває у віці від 4 до 11 місяців та характеризується початком процесу відділення дитини від батьків, при якій вона гостро переживає сепараційну тривогу. Як результат цієї стадії є слабе уявлення у дитини своєї віддільності від батьків.

Друга фаза – рання практика, триває в районі 10-16 місяців. В цей період наростає рухова активність дитини, тому вона починає самостійно досліджувати навколишній світ, поступово віддаляючись від батьків у просторі. При цьому, дуже необхідною є підтримка її дослідницького інтересу від них у вигляді зворотного зв'язку, наприклад, похвали або допомоги. Це можна вважати початком розвитку власної автономності дитини.

У віці 15 місяців – 2 роки триває фаза відновлення дружніх стосунків, коли дитина поступово починає розуміти для себе що мати та батько є окремими особистостями, вона починає відокремлювати себе від них, також. Коли це відбувається дитина стає вразливою через свою «уявну» незахищеність, тому зростає потреба у присутності батьків і до постійної спільної діяльності.

Для четвертої стадії 2 – 3 років характерним є необхідність балансування між прагненням до симбіозу дитини та її потребою в автономії. Проходження цієї стадії можливе лише тоді, коли в свідомості дитини відбудеться усвідомлення себе та оточуючих як окремих суб'єктів які володіють різними рисами характеру та відбудеться прийняття цього факту, тобто завершиться фаза, яка носить назву сталість об'єкта [3].

Результатом вдалого проходження сепарації від батьків стає автономія людини. В цьому випадку вона стає самостійною та незалежною від думок, порад, настанов, суджень своїх батьків. Автономія – це саморегуляція людини, яка дозволяє їй формувати власні судження, думки. Автономна людина є емоційно стабільною та може контролювати свої емоції та поведінку. Вчинки стають більш усвідомлювані, бо людина наперед прогнозує їх наслідки.

Таким чином, на підставах вивчення особливостей процесу психологічної сепарації [4], ми погоджуємося з думкою вчених про важливість проходження цього етапу в юнацькому віці та можемо припустити, що результатом закінченої

сепарації є здатність вибудовувати власні «здорові» кордони у спілкуванні з іншими людьми, і одночасно дотримуватися особистих кордонів оточуючих людей, відсутність постійного прагнення контролювати інших. Однією з основних характеристик зрілої особистості є її автономія та самостійність.

Список використаної літератури

1. Берегова Н., Максимчук К. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2020. Т. 12. № 1. С. 21-32.
2. Гарасимів Т.З. Аналіз основних концепцій есенції поведінки людини. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки. 2015. №825. С. 127-131.
3. Левицька Л.В. Теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей сепарації від батьків. Український науковий журнал «Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації». 2015. № 4. С. 142–146.
4. Папуша В. В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2020. № 41. С. 81-97.

Слободенюк Д. А.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Лешишак М. О.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Науковий керівник: Меленчук Н. І.

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувачка кафедри педагогіки та психології,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

НОВІТНІ НАПРЯМИ АРТ-ТЕРАПІЇ: ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НЕЙРОГРАФІКИ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

Сучасна психологічна практика постійно шукає нові, ефективні та м'які методи впливу на психіку людини. Серед новітніх напрямів арт-терапії особливе місце займає нейрографіка — метод, що поєднує художнє вираження з принципами нейропсихології, пропонуючи унікальний інструмент для самопізнання та трансформації.

Наразі арт-терапія, як напрямок психологічної допомоги, переживає період активного розвитку, інтегруючи міждисциплінарні знання. Серед актуальних тенденцій виділяють: 1) поєднання класичних арт-технік (малювання, ліплення, колаж) із елементами тілесно-орієнтованої терапії, медитативних практик та нових технологій (цифрова арт-терапія); 2) фокус на ресурсі: зміна акценту з опрацювання травми на пошук та активацію внутрішніх ресурсів, психологічної стійкості та резилієнтності особистості; 3) нейронауковий контекст (використання знань про роботу мозку, нейронні зв'язки та вплив творчості на когнітивні та емоційні процеси, що забезпечує наукове обґрунтування терапевтичної дії) [1].

Загалом метод ґрунтується на припущенні, що графічне зображення проблеми та її трансформація на папері активізує нейронні зв'язки у мозку,

пов'язані з цією проблемою, та створює нові. Ключовими елементами нейрографіки є такі як-от:

- нейрографічна лінія (лінія, яка не повторює себе на жодній ділянці свого руху і веде туди, де людина не очікує її побачити; вона є символічним відображенням природних ліній у природі та нейронних мереж у мозку).

- округлення (спряження) (згладжування гострих кутів та перетинів ліній; процес символізує усунення внутрішніх конфліктів, зниження напруги та пошук гармонії; округлення допомагає перевести підсвідомі страхи та емоції у сферу свідомості).

- архетипічні фігури (використання базових геометричних фігур (коло, квадрат, трикутник) для інтеграції, стабілізації та активізації процесів; коло символізує цілісність і гармонію, трикутник – конфлікт або цілеспрямовану дію, квадрат – стабільність і опору).

Нейрографіка працює за рахунок кількох психологічних механізмів:

- проекція та об'єктивація (винесення внутрішньої проблеми, переживань або несвідомих установок на папір, роблячи їх видимими та доступними для опрацювання - опредмечування почуттів);

- Нейропластичність (акт малювання, особливо свідоме проведення нейрографічної лінії та округлення, стимулює нейропластичність – здатність мозку формувати нові нейронні зв'язки, що дозволяє по-новому осмислити проблему та знайти нестандартні рішення);

- зниження тривоги та стресу (фокусування на малюнку та процес округлення має медитативний ефект, сприяє зниженню нервово-психічного напруження та емоційній розрядці);

- символізм та архетипи (робота з лініями та фігурами апелює до символічного мислення та колективного несвідомого, допомагаючи трансформувати негативний досвід у позитивний ресурс).

Відтак, наразі нейрографіка є перспективним об'єктом для емпіричних психологічних досліджень, а саме в контексті *дослідження емоційного стану*: (вивчення впливу нейрографіки на рівень тривожності, стресу, гніву та загальний

психоемоційний фон (за допомогою стандартизованих тестів до і після серії сесій) та *вивчення креативності та когнітивних здібностей* (оцінка впливу методу на креативне мислення, здатність до пошуку нестандартних рішень та концентрацію уваги).

Таким чином, нейрографіка є комплексним методом, що поєднує терапевтичні та освітні підходи й сприяє гармонізації емоційного стану, розвитку креативності та здатності до постановки й досягнення цілей. Використання алгоритмів, форм і кольорової символіки дозволяє змінювати сприйняття та поведінкові патерни, формуючи внутрішні ресурси для саморозвитку. Метод доцільно застосовувати в освітніх і коучингових програмах, зберігаючи помірність у практиці та враховуючи необхідність професійного супроводу у випадках глибокої психотерапевтичної роботи.

Список використаної літератури

1. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021, 148с.

Соловська І. М.

кандидат технічних наук, доцент,

завідувачка кафедри комп'ютерних наук

факультету кібербезпеки, програмної інженерії та комп'ютерних наук,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Єрмаков М. О.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса).

МОДЕЛЮВАННЯ ЛЮДСЬКОГО ПІЗНАННЯ В АРХІТЕКТУРАХ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОГНІТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА РОЗРОБКИ СИСТЕМ ЗАГАЛЬНОГО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Розробка загального штучного інтелекту (AGI) – систем, здатних виконувати будь-яке інтелектуальне завдання, яке під силу людині, – є однією з найамбітніших цілей комп'ютерних наук. Ключовим джерелом натхнення та методологічною основою для AGI є когнітивна психологія, яка вивчає, як людський мозок обробляє інформацію, навчається, запам'ятовує та приймає рішення.

Мета публікації – дослідити, як психологічні моделі пізнання впливають на архітектури ШІ та які виклики стоять на шляху створення істинно людського штучного інтелекту.

Когнітивна психологія надає ШІ-дослідникам функціональні моделі людського розуму. Основні принципи, запозичені з психології, включають:

1. *Модульність.* Ідея про те, що розум складається з окремих, спеціалізованих модулів (наприклад, для мови, зору, пам'яті). У ШІ це відображається в гібридних архітектурах, які поєднують різні спеціалізовані нейронні мережі та символічні системи.

2. *Два Типи Пам'яті.* Розрізнення між декларативною (факти, знання – "що") та процедурною (навички, правила – "як") пам'яттю. Це має пряме відношення

до архітектур ШІ, які використовують окремі компоненти для зберігання знань (бази знань) та для виконання дій (навчання з підкріпленням).

3. Символічне та субсимволічне представлення. Психологія пояснює, як ми оперуємо абстрактними символами (мова, логіка). Це призвело до розробки символічного ШІ (наприклад, експертні системи), який зараз інтегрується з субсимволічними нейронними мережами для досягнення кращої гнучкості та абстракції.

Найбільш прямим втіленням психологічних ідей є когнітивні архітектури – інтегровані системи, призначені для моделювання широкого спектру людських когнітивних здібностей (див табл 1):

Таблиця 1

Деякі ідеї когнітивних архітектур, що призначені для моделювання людських когнітивних здібностей

Архітектура	Спрямованість	Зв'язок з Психологією
ACT-R (Adaptive Control of Thought—Rational)	Моделювання людського мислення, навчання та пам'яті.	Безпосередньо заснована на когнітивних теоріях Джона Андерсона. Розрізняє декларативний (буфер) та процедурний (правила) компоненти, імітуючи функціонування мозку.
Soar (State, Operator, And Result)	Загальна архітектура для прийняття рішень та розв'язання проблем.	Моделює мислення як безперервний цикл вибору та застосування операторів. Ключовою особливістю є механізм чункування (chunking) – психологічний процес, що створює нові правила (знання) з досвіду.

Як видно з таблиці, ці архітектури є "лабораторними стендами" для перевірки когнітивних гіпотез і водночас слугують фундаментальними моделями для AGI, намагаючись інтегрувати сприйняття, дію та пізнання в єдину систему.

Відтак, хоча глибоке навчання (Deep Learning) досягло значних успіхів у вузьких галузях (комп'ютерний зір, обробка природної мови), воно часто має недоліки, які обмежують його як модель AGI:

- потреба у Великих Даних (на відміну від людини, яка швидко навчається на кількох прикладах (one-shot learning), більшість ШІ вимагає мільйонів прикладів);

- нестача каузального (причинно-наслідкового) мислення (сучасні нейронні мережі переважно знаходять статистичні кореляції, але не розуміють причинно-наслідкових зв'язків — фундаментального елемента людського пізнання);

- відсутність здорового глузду (AGI вимагає великого обсягу неявних знань про світ, які людина набуває природним шляхом).

Розробка великих мовних моделей (LLMs), як-от GPT-4, свідчить про наближення до AGI, оскільки вони демонструють видатні здібності до узагальнення та ведення діалогу. Однак, їхня архітектура все ще не повністю відображає ієрархічну та символічну природу людського мислення, що залишає простір для подальшої інтеграції психологічних моделей, зокрема для розробки "ментальних моделей" і кращого моделювання системи 1 (інтуїтивне) та системи 2 (аналітичне) мислення, як це описано в когнітивній психології.

Таким чином, взаємозв'язок між когнітивною психологією та розробкою AGI є фундаментальним. Психологія надає теоретичні основи та архітектурні принципи, необхідні для створення гнучких, адаптивних та справді інтелектуальних систем. Подальший прогрес у AGI залежатиме від тіснішої співпраці між двома дисциплінами, зосереджуючись на вирішенні ключових психологічних викликів: каузальності, здорового глузду та ефективного навчання з мінімальним обсягом даних. Успіх у цій інтеграції дозволить нам не тільки створити AGI, але й глибше зрозуміти природу людського інтелекту.

Станчева М. В.

здобувач передвищої освіти

Медичний фаховий коледж Міжнародного гуманітарного університету

(м. Одеса)

Рябокучма М. С.

здобувач передвищої освіти

Медичний фаховий коледж Міжнародного гуманітарного університету

(м. Одеса)

Науковий керівник – Мельник Ю. П.

кандидат політичних наук, доцент

доцент кафедри мистецтвознавства та загальногуманітарних дисциплін

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

КОЗАЦЬКА ДУХОВНІСТЬ: ПОЄДНАННЯ ПРАВОСЛАВНОЇ ТРАДИЦІЇ ТА НАРОДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Козацтво - це одна з найважливіших частин української культури, адже в цих волелюбних воїнів було поєднання не тільки мужності та хоробрості, але і сильних моральних принципів, духовності, традицій, культурних особливостей. Саме козаки усвідомлювали та виступали за значення свободи, важливості мати право вибору та власну ідентичність. До теперішнього часу їх спадщина залишається задокументованою в книгах, статтях та пам'яті народу, бо вони мали величезний вплив на формування сучасної української нації. Їхні ідеї й досі залишаються актуальними та ваговими для нашого суспільства, до якого ми протнемо [1.2.3].

Козацька духовність якраз проявлялась у ставленні до смерті: якщо воїн помирав у бою за свою віру та свободу він залишався безсмертним для народу. У думках про подвиги героїв зазначалося, що віддати життя заради своєї землі є найвищим проявом мужності та героїзму [2].

Саме православні традиції давали значний поштовх у житті, давали віру та сенс буття. У Запорозькій Січі знаходилася головна церква Покрови Пресвятої

Богородиці, яка вважалася заступницею козаків. Перед кожним боєм козак молився і тримав при собі натільний хрестик, що, як на мене, фізично додавало відчуття захищеності та вірності у своєму рішенні. Козаки вважали себе захисниками Христової віри від утисків католицького і мусульманського світу, що було зазначено в універсалах і грамотах гетьманів, для воїнів це дорівнювало захищати свої інтереси, свободу [4.5].

Обов'язковим було хрещення, тому що воно було підтвердженням того, що воїн є саме захисником Христової віри, має свої упередження та духовний захист. Хрещення відбувалося ще змалечку, дитини до двох місяців, але, якщо до козаків хотів вступити чужеземець, то він зобов'язаний був прийняти віру й тільки після цього його визнавали як свого, з праведними думками.

Таким чином, православна віра була невід'ємною частиною кожного козака, вона виступала основою у згуртуванні, створювала духовну єдність та давала духовного сенсу на боротьбу, що слідовно давало сили та надію [3.4].

Отож, на нашу думку, коли ми говоримо про козацьку духовність, - не можна оминати увагою саме народну психологію, бо без неї цей феномен взагалі важко зрозуміти. Саме вона найбільше вплинула на те, ким був козак, як він мислив і чому жив. Бо козаки ж не бралися нізвідки – вони вийшли з народу, із простих селян, і саме народні уявлення про світ формували їхній характер. Відтак, головною рисою цієї народної психології було прагнення до свободи.

Українці завжди цінували волю, і козаки зробили це своєю основною ідеєю. Вони не хотіли жити під тиском панів чи чужих держав, тому для них свобода була не просто словом, а справжнім сенсом життя. Саме через це у козацькій спільноті так цінувалося братерство й рівність : на Січі всі були рівні, і навіть простий козак міг висловити свою думку. Це, дуже добре показує, що народна психологія реально працювала в їхньому повсякденному житті.

Ще один момент, про який варто зауважити, – це ставлення до смерті. У народі існувало уявлення, що найважливіше – залишити по собі добру славу. І от козаки це перейняли повністю. Вони не боялися загинути, якщо це було заради Батьківщини чи товаришів. Навпаки, така смерть навіть вважалася почесною. У

піснях і думках часто згадуються герої, які віддали життя, і народ їх прославляв. Це, як на мене, дуже сильно вплинуло на козацьку духовність.

Народна психологія проявлялася й у тому, як козаки співали свої пісні, складали думи чи легенди. Там було багато про мужність, чесність, вірність друзям. Можна сказати, що через фольклор вони ніби самі виховували себе й наступні покоління. Тобто не тільки билися на полі бою, а ще й формували певний моральний кодекс, який усі розуміли й підтримували.

Таким чином, народна психологія була фундаментом козацької духовності. Саме вона зробила козаків такими, якими ми їх знаємо сьогодні : вільнолюбними, сміливими, вірними своїм товаришам і готовими віддати життя за рідну землю. Саме завдяки цій народній серцевині козацтво стало таким близьким до простих людей і залишилося в нашій історії не просто як військова сила, а як символ духу українського народу.

Список використаної літератури

1. Традиції православ'я geligios.unian.ua // <https://religions.unian.ua/orthodoxy/amp-731768-traditsiji-pravoslavnya-chomu-zaporizki-kozaki-trimalisya-pravoslavnoji-viri.html>
2. Козацька педагогіка і навчально-виховний процес у закладах освіти : науково-методичний збірник / Укладачі: В.Є. Берека, І.К. Гіджеліцький, Н.М. Орловська. – Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2018. 472 с.
3. Джура. Виховання козака-лицаря. Збірка. За редакцією В.Я.Тимофєєва. Дніпро: Середняк Т.К., 2020. 248 с.
4. Національно-патріотичне виховання дітей і молоді засобами козацької педагогіки. Інформаційно-просвітницький матеріал. К.: ТОВ «Видавництво «ПРОМЕТЕЙ», 2017. 90 с.
5. Виховні традиції українського козацтва як засіб формування патріотичних почуттів молодших школярів // <https://share.google/YCPTFF3BykoSvpR3c>

Стрелковська І. В.

доктор технічних наук, професор,

*заслужений діяч науки і техніки України та почесний зв'язківець України,
декан факультету кібербезпеки, програмної інженерії та комп'ютерних наук,*

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Єрмаков М. О.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса).

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КІБЕРБЕЗПЕКИ

У сучасному світі, де кіберзагрози стають все більш складними та витонченими, технічні навички фахівців з кібербезпеки є беззаперечно важливими. Однак, не менш критичним елементом успішної професійної діяльності є емоційний інтелект (ЕІ). Кібербезпека — це не лише про коди та мережі, але й про взаємодію з людьми, ухвалення рішень під тиском та ефективну комунікацію. Формування ЕІ у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців є стратегічною необхідністю.

Емоційний інтелект, який зазвичай визначається як здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших, має пряме застосування у сфері кібербезпеки:

1. Ухвалення рішень у кризових ситуаціях. Кібератаки часто викликають стрес, паніку та високу невизначеність. Фахівець з високим ЕІ здатен зберігати холодний розум, раціонально оцінювати ситуацію, уникаючи емоційних реакцій, що можуть призвести до помилок чи затримок у реагуванні.

2. Соціальна інженерія. Здатність розпізнавати маніпулятивні тактики та розуміти психологію зловмисників (або навпаки, навчати користувачів) вимагає високого рівня соціальної обізнаності та емпатії.

3. Командна робота та комунікація. Ефективна кібербезпека є колективною роботою. Фахівці повинні чітко комунікувати ризики, вразливості та стратегії

відновлення нетехнічним мовам для менеджменту чи звичайних користувачів. ЕІ допомагає будувати довіру та вирішувати конфлікти в команді.

4. Професійне вигорання. Сфера кібербезпеки є однією з найбільш стресогенних. Здатність до саморегуляції та самомотивації є ключовою для довготривалої стійкості та запобігання вигоранню.

Формування ЕІ у майбутніх фахівців має бути інтегроване в навчальний процес і охоплювати основні його компоненти (див. табл.1):

Таблиця 1.

Компоненти формування емоційного інтелекту у майбутніх фахівців
з кібербезпеки у процесі професійної підготовки

Компонент ЕІ (за Гоулманом)	Сутність для Кібербезпеки	Методи Формування у Процесі Підготовки
Самоусвідомлення	Розуміння власних емоційних станів, сильних і слабких сторін під час тиску.	Рефлексивні звіти після лабораторних робіт/симуляцій; ведення "щоденника емоцій" під час кризових симуляцій.
Саморегуляція	Контроль імпульсів та адаптивність, здатність відкласти емоційну реакцію на користь аналізу.	Стресові симуляції (тактичні навчання) з обмеженим часом на ухвалення рішення; техніки тайм-менеджменту та керування увагою.
Соціальна обізнаність (Емпатія)	Розуміння перспектив і мотивації користувачів, менеджменту чи зловмисників.	Кейс-стаді соціальної інженерії; рольові ігри (фахівець-клієнт/менеджер); аналіз психології кіберзлочинців.
Управління стосунками	Вміння переконувати, впливати та працювати в команді.	Групові проекти з розподілом ролей; презентації складних технічних рішень нетехнічній аудиторії; тренінги з ведення переговорів.

Для ефективного розвитку ЕІ недостатньо окремих лекцій; необхідний *комплексний, практико-орієнтований підхід*.

1. *Навчання на основі симуляції*: Використання спеціалізованих кіберполігонів, де студенти працюють в умовах, максимально наближених до реальних кібератак. Це дозволяє пережити емоційний тиск та тренувати саморегуляцію під час реагування на інциденти.

2. *Міждисциплінарні курси*. Включення елементів психології, комунікації та конфліктології до навчального плану. Наприклад, курс "Психологія кіберзлочинності" або "Ефективна комунікація ризиків".

3. *Менторство та Коучинг*. Залучення практикуючих фахівців з кібербезпеки для менторства. Ментори можуть надавати зворотний зв'язок щодо нетехнічних аспектів роботи (стресостійкість, командна взаємодія).

4. *Проектна робота*. Завдання, що вимагають не лише технічного розв'язання, але й презентації та захисту свого рішення перед "радою директорів" (викладачами), тренуючи управління стосунками та комунікативні навички.

Таким чином, формування емоційного інтелекту є критично важливим компонентом професійної підготовки майбутніх фахівців з кібербезпеки. ЕІ є тим людським фактором, що підвищує якість технічних рішень, забезпечує стійкість команди та мінімізує ризики, пов'язані з панікою чи невірною комунікацією. Освітні заклади повинні інтегрувати розвиток ЕІ у свою навчальну методологію, перетворюючи студентів не лише на технічно підкованих експертів, але й на лідерів, здатних ефективно діяти в умовах постійної кібервійни.

Струтинська К. А.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Ослан Д. Б.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

Науковий керівник: Єрмакова С. С.

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри педагогіки та психології

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК КОМПОНЕНТ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Проблема становлення особистості завжди є ключовою в гуманістичній психології. Соціалізація розуміється як процес, завдяки якому індивід набуває знання, цінності, соціальні навички та соціальну чутливість, які дозволяють йому інтегруватися в суспільство та вести себе в ньому адаптивно. Особливим компонентом соціальних навичок виступає емоційний інтелект особистості.

Сенситивним періодом розвитку емоційного інтелекту прийнято вважати юнацький вік, оскільки цей вік є початком дорослості, найвідповідальніший період життєвого самовизначення, період інтенсивного самопізнання і «відкриття Я», психологічної спрямованості у майбутнє.

В сучасних умовах особливої актуальності набуває інтерес та спрямування молоді до оволодіння професією із класу «допомогаючих», де серед найзатребуваних є професія психолога. Це професія, де особистісні якості та вміння спілкуватися та розуміти людей є інструментами для професійної діяльності, де особистість людини обумовлює результат її взаємодії з іншими людьми. Тому формування у людини не тільки знань, вмінь та навичок, необхідних для роботи, але також і відповідних особистісних якостей, сприятиме досягненню найбільшого результату в навчанні, особистому житті, а також

сприятиме досягненню високих результатів в майбутній професійній діяльності. Саме тому розвиток емоційного інтелекту є необхідним у професійному і повсякденному житті і розвивати його потрібно ще зі шкільних років.

Аналіз робіт, пов'язаних з професійною підготовкою психологів, показує, що до теперішнього часу ще не подолано розрив між професійним і особистісним розвитком майбутніх психологів в умовах навчання у вищому навчальному закладі. Зміст, форми і методи організації навчання у вищому навчальному закладі більше орієнтовані на наповнення теоретичними дисциплінами, що не є гарантією підготовки висококваліфікованого фахівця. Але при цьому передбачається, що студенти-психологи вже на першому курсі навчання повинні відрізнятися від студентів інших спеціальностей, а саме – володіти більш високим рівнем емоційного інтелекту, вираженим рівнем розвитку емпатії, комунікативної компетентності, контролю та управління власними емоціями та вмінням здійснювати вплив на емоції інших. Важливість вивчення емоційного інтелекту майбутніх психологів в ході професійної підготовки визначила актуальність нашого дослідження.

Дослідження проводилось зі студентами-психологами бакалаврату Факультету іноземних мов медіа та психології Міжнародного університету (м.Одеса). В дослідженні приймали участь 32 особи віком 19 – 24 роки. Для вирішення завдань дослідження було використано наступні методи та методики: спостереження; бесіда; психодіагностичний метод – «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.Люсіна», особистісний опитувальник «Велика П'ятірка»; якісний аналіз та методи математичної обробки даних. За результатами практичного дослідження можна зробити наступні висновки.

За результатами «Опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.Люсіна, були отримані наступні результати: у 31% студентів – психологів визначено середній рівень розвитку емоційного інтелекту; 19% студентів мають прояв на високому рівні; у 50% студентів-психологів діагностовано низькі показники емоційного інтелекту. Остання група визначає потребу розвитку емоційного інтелекту психотехнологічними засобами.

«Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.Люсіна спрямований на діагностику двокомпонентної структури емоційного інтелекту: здатності до розуміння власних емоцій та управління ними і здатності розуміння та управління емоціями інших людей. В методиці діагностуються показники внутрішньо-особистісного та міжособистісного емоційного інтелекту. На думку Д.В. Люсіна, внутрішньо-особистісний та міжособистісний емоційний інтелект припускають актуалізацію різних когнітивних процесів, але повинні бути взаємопов'язаними.

У нашому дослідженні показники міжособистісного інтелекту було розподілено наступним чином: високий рівень діагностовано у 25% студентів, у 12,5% студентів виявлено дещо занижений рівень та 62,5% мають середній рівень вираженості міжособистісного емоційного інтелекту. Можна відзначити, що 87,5% досліджуваних студентів-психологів мають гарні показники міжособистісного інтелекту, що свідчить про вміння правильно ідентифікувати, розуміти емоції інших людей, а також здійснювати вплив на емоційний стан іншої людини. Зазвичай такі індивіди мають широке коло спілкування та здатні до ефективної взаємодії з іншими людьми, оскільки відчують зміни у стані іншої людини та можуть впливати на цей стан. Ці навички є професійно необхідними для професії психолога.

За показниками внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту було отримано наступний розподіл: високий рівень діагностовано у 10 студентів (31,25%), середній рівень у 10 студентів (31,25%) та дещо занижений рівень мають 12 студентів (37,5%). Отриманий розподіл показників орієнтує нас на висновок щодо середнього рівня розвитку внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту, що свідчить про середню здатність до розуміння власного стану, вміння правильно ідентифікувати власні емоції, а також про здатність керувати власним емоційним станом.

Встановлюючи зв'язок показників рівнів емоційного інтелекту з показниками шкал особистісного опитувальника «Велика П'ятірка», можна зазначити, що студенти – психологи, які мають середні та високі загальні

показники емоційного інтелекту (50%), а зокрема міжособистісного емоційного інтелекту (87,5%) також мають високу вираженість за шкалами «екстраверсія – інтроверсія» – 87,5% та «прив'язаність – відособленість» – 62,5%. Тобто міжособистісний емоційний інтелект пов'язаний та впливає на вираженість таких особистісних якостей, як «екстраверсія» та «прихильність», що було підтверджено даним дослідженням. Студенти, які вміють розуміти та впливати на емоційний стан інших людей мають виражені особистісні якості екстраверсії та прихильності до спілкування з іншими.

У студентів з показниками розвиненого емоційного інтелекту (50% вибірки) у більшості визначено високі показники самоконтролю (62%), однак при цьому діагностується підвищений прояв показників «емоційної нестабільності» (62%) та «експресивності» (62%). Це підтверджується й отриманими даними за показником внутрішньо-емоційного інтелекту, високі показник якого лише у 31% студентів.

Тобто для студентів-психологів нашої вибірки характерний широкий спектр емоцій та прояв експресивності, але навички контролю власного емоційного стану потребують цілеспрямованого формування.. Розвиток саме внутрішньо-емоційного інтелекту потребує удосконалення вмінь щодо розуміння самого себе, розуміння власних емоцій та розвитку вмінь щодо керування своїми емоціями та їх проявами у певних ситуаціях.

Таким чином, отримані показники практичного дослідження та зв'язки між окремими компонентами характеризують недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту (особливо показників внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту) студентів-психологів і визначають важливість розвивальної роботи, що складе перспективу подальшої роботи.

Тартаковські Н. О.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

МІЛІТАРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ: ВПЛИВ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНOSTІ НА ФОРМУВАННЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ

У сучасному світі, де збройні конфлікти, військові дії та служба в армії відіграють все більшу роль, вони суттєво впливають як на глобальні політичні процеси, так і на психологічний добробут окремих осіб. Зважаючи на ці фактори, зростає інтерес до вивчення військової та ветеранської ідентичності. Після вступу до збройних сил особа потрапляє в унікальну соціальну атмосферу, яка формує специфічні цінності, встановлює норми поведінки та способи мислення, а також визначає емоційні реакції. Цей досвід істотно впливає на розвиток особистісної ідентичності, самосприйняття і відчуття приналежності до певної спільноти навіть після завершення служби. Важливість цього питання підкреслюють дослідження таких науковців, як Е. Зілмер, Л. Матсумото, С. Кенеді, Т. Бретт, Ш. Магвін, Н. Шерман, Б. Шеган, О. Чабан, О. Кузік, Н. Філіповіч, І. Панкуратова, С. Панюкова, О. Романова та інших.

Сучасні виклики, зокрема ті, що пов'язані з воєнними конфліктами, такими як війна в Україні, висувають на перший план питання ефективної реінтеграції ветеранів у цивільне суспільство. Повернення до мирного життя після активної служби супроводжується складними психологічними процесами: переосмисленням власної ідентичності, змінами у самосприйнятті і необхідністю встановлення нових соціальних зв'язків. У цьому контексті стає вкрай важливо зрозуміти, як досвід військової служби та інтеграція у військовий підрозділ впливають на формування самосприйняття ветеранів, їх колективну згуртованість, рольову ідентичність та систему цінностей. Для багатьох ветеранів військова ідентичність стає домінуючим аспектом їхнього життя; часто вона не узгоджується з вимогами цивільної реальності, що може призводити до внутрішніх конфліктів, труднощів адаптації та емоційного виснаження.

Протягом останніх років дослідження, що навколо ідентичності, здобули значне поширення в області психології, з особливим акцентом на військовій психології. З самого початку зацікавленість у цій темі виявили такі відомі філософи, як Й. Гейлі, П. Грайс, С. Шумейкер і Д. Віггінс. Їхньою метою було глибоке дослідження концепції ідентичності шляхом застосування методів концептуального аналізу. З часом дедалі більше філософів долучалися до дискусій на цю тему, і вже у 1960-х роках почали активно досліджувати концепцію особистісної ідентичності, прагнучи її вдосконалити та розвинути, інтегруючи новітні досягнення в сучасній психології [9].

У контексті сучасних викликів стає надзвичайно важливим питання конструктивного розвитку особистісної ідентичності, оскільки отримання позитивної власної ідентичності людиною виступає гарантією для її саморозвитку на шляху до успішності. Науковці асоціюють виникнення феномену «ідентичність» з ім'ям американського філософа і психолога Вільяма Джеймса. У своїх праці він зазначав, що суб'єктивне відчуття тотожності та цілісності є переживанням ідентичності, а не просто характеристикою особистості [5].

Сьогодні в галузі психології, а також у суміжних дисциплінах розрізняють широкий спектр різновидів ідентичності: особистісну, релігійну, професійну, гендерну, рольову, соціальну та багато інших. Згідно з думкою Л. Шнейдера, ідентичність - це складний соціально-психологічний феномен, що представляє собою складну психічну реальність. Вона об'єднує міфологічні та сучасні рівні свідомості, індивідуальні та колективні основи, а також онтогенетичні та філогенетичні елементи [3].

Ідентичність не може бути природно притаманною людині, оскільки не є вродженою характеристикою, проте також не може бути випадковою, адже після її виникнення вона не здатна просто так зникнути. Науковці А. Артеменко та К. Батаєва наголошують на тому, що самосприйняття - це результат процесу соціальної ідентифікації індивіда з армією або військовими колективами. Цей

процес є наслідком інтеграції цінностей та норм, які затверджуються та приймаються у військовій або мілітарній сферах [1].

Самопізнання та ідентичність варто розглядати як ключові елементи самосвідомості особистості. Вони, базуючись на самопізнанні, створюють основу для розвитку саморегуляції, саморозвитку, самореалізації та самоактуалізації, особливо в контексті військової діяльності. Розуміння психологічної сутності цих понять важливо в межах загальної самосвідомості, яка включає такі аспекти, як самостійність, самоконтроль, саморегуляція, самоорганізація й самоствердження, з урахуванням підвищеної складності військових умов [8].

Встановлено, що сприйняття себе та ідентичність у військових є соціальними чинниками, які впливають на самооцінку, особливо коли цивільна ідентичність стає менш вираженою внаслідок військової адаптації. Спільний військовий досвід, соціальні зв'язки та довіра, а також значення армії для військових і тих, хто живе під час воєн, підсилюють вплив військової ідентичності [2].

Дослідники Р. Б. Йогансен і М. Мартінуссен стверджують, що самоусвідомлення та ідентичність тісно пов'язані з цінностями та завданнями збройних сил. Вони підкреслюють, що це є суттю вмотивованості військових у їх інтерпретаціях. Інтерналізація описується як засвоєння особистістю норм і ролей через різні інституції та механізми військової соціалізації [7].

Іноді самоусвідомлення та ідентичність розглядаються як форми індивідуальності, що базуються на особистих відчуттях і емоціях, супроводжуючи людину через досвід. Однак вони також можуть формуватися на груповому рівні, завдяки соціальній взаємодії та уявленням про історичне минуле, сучасну реальність та бажане майбутнє спільноти. Дж. Друрі та К. Стотт описують процес ідентичності як інтерактивний та колективний, де можливості й обмеження формуються спільними діями кількох індивідів. Цей процес реалізується через оновлення зв'язків між індивідами та групами [6].

Сьогодні дедалі більше дослідників визнають, що свідоме усвідомлення ідентичності та самосприйняття разом з іншими важливими чинниками, є однією з ключових сил, що визначають розвиток нації та держави. Сьогодні ідентичність та самосприйняття українського військового наразі має особливе значення і може змінюватися під впливом різних факторів [4].

Отож, вивчення, яке зосереджене на військовій та ветеранській ідентичності, показало, що досвід служби в армії значно впливає на формування особистісної ідентичності кожного військовослужбовця. Це стає основою для розвитку сильного почуття належності до групи та зміцнення групової згуртованості серед солдатів. Участь у військовій спільноті відіграє важливу роль у засвоєнні цінностей, норм поведінки і формуванні моделей самосприйняття, які часто залишаються значущими навіть після закінчення активної служби.

Повертаючись до цивільного життя, багато ветеранів стикаються з викликами, пов'язаними з переосмисленням своєї ідентичності. Це відбувається через потребу адаптувати раніше сформований образ себе до нового соціального контексту. Збереження позитивного уявлення про себе залежить від здатності ветерана інтегрувати свій військовий досвід у цивільне життя і від підтримки, яку він отримує від навколишнього середовища.

Таким чином, військова ідентичність здійснює тривалий вплив на індивіда і потребує ретельної уваги в процесі психологічної допомоги ветеранам. Це спрямовано на підтримку їхнього успішного переходу до мирного життя, збереження почуття значущості та сприяння гармонійному розвитку самовідчуття після завершення служби.

Список використаної літератури

1. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. 2022, Харків: Вид-во ХГУ «НУА».
2. Зливков В., Луковська С. Соціальна та особистісна мілітарна ідентичність українців в умовах війни. *Науковий вісник Херсонського*

державного університету. Серія психологічні науки. Випуск 3. 2023. С. 28-34. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-3-4>

3. Кузіна В. Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера збройних сил України: дис. ...канд. психол. наук: Київ, 2018. 243 с. URL: <https://surl.li/pltttq>

4. Нікуліна В. О. Щодо сутності поняття «національна ідентичність». *Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Мистецька освіта у міждисциплінарному вимірі» 2024 (4-5 червня, м. Харків), 112 с.* URL: <https://surl.lu/adkugl>

5. Османова А. М. Психологічні детермінанти розвитку ідентичності особистості у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: психологія. 2020. Том 31 (70). №1. С. 45-52.*

6. Drury J., Stott C. A social identity model of riot diffusion: From injustice to empowerment in the 2011 London riots. *European Journal of Social Psychology. 2020 Vol. 50 (3). P. 646-661*

7. Johansen R. B., Martinussen M. The Influence of military Identity on Work engagement and Burnout in the Norwegian Army Rapid Reaction Force. *Walter de Gruyter GmbH. 2016.* URL: <http://dx.doi.org/10.1515/jms-2016-0196>

8. Masliuk A., Orzheshko D. Psychological peculiarities of military self-acceptance of cadets of military institutions. *Psychological Prospects Journal, 42, 2023. С. 127-141.* URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mas>

9. Oliifer O. Identity in analytic philosophy, sociology, and psychology: similarity and difference. *Actual Problems of Mind, 2020 (23). P. 266-286.* URL: <https://doi.org/10.31812/apm.7630>

Шановалов О. Ю.

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ВИВЧЕННЯ ВІТЧИЗНЯНОГО ТА ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ ВИКОРИСТАННЯ КРОС-КУЛЬТУРНИХ ЧИННИКІВ МОТИВАЦІЇ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТИ ДО НАВЧАННЯ

Синтезуючи результати нашого дослідження за окресленою проблематикою, можна дійти висновку, що мотивація й автономність у навчанні тісно переплетені з ментальністю, культурним фоном й освітньою політикою. Відчуття контролю над власним навчальним шляхом, соціальна підтримка, адаптивне реагування на тривогу та ціннісне ставлення до освіти формуються й функціонують по-різному в різних культурних просторах. Інтеграція крос-культурної чутливості в освітні практики дозволяє не лише ефективніше активізувати потенціал студентів, а й створює передумови для глибшого, осмисленого та мотиваційно насиченого освітнього досвіду.

На нашу думку, для створення більш наочної наукової картини зарубіжного досвіду використання крос-культурних чинників мотивації суб'єктів освіти до навчання варто розглянути безпосередні практики, які поки що не відрефлексовані в наукових дослідженнях, проте доступні для вивчення на відкритих платформах.

Одним із сучасних глобальних трендів є цілеспрямоване створення мотиваційного освітнього контексту, де культура виступає не як пасивне тло, а як активний педагогічний інструмент. Прикладом цього є програма UNESCO «Intercultural Education for Social Cohesion», яка пропагує, що залучення студентів до аналізу культурних текстів, міжкультурних проєктів та дискусій стимулює не тільки когнітивну активність, а й глибоку мотиваційну залученість, оскільки сприяє формуванню власних смислів у глобалізованому світі (UNESCO, 2013).

В Україні подібні елементи втілюються в рамках міжуніверситетських колаборацій, зокрема в проєктах, що використовують крос-культурну складову у вивченні іноземних мов, історії культури та менеджменту міжкультурних команд, що особливо активно реалізуються у програмі Erasmus+. Також у відповідь на виклики глобалізації та потреби інтеграції в інтеркультурний освітній простір, українські ЗВО активно долучаються до крос-культурних ініціатив, зокрема у форматі цифрових хакатонів (це – серії тематичних марафонів (часто онлайн), де студенти, дизайнери, розробники та викладачі з різних країн працюють над створенням VR-проєктів із фокусом на мовне та культурне занурення). Яскравим прикладом цього є участь команди Сумського державного університету «OK Town» у хакатоні *Hack the Culture 2.0*, організованому Goethe-інститутом спільно з House of Europe (НТСА СумДУ, 2023). Захід об'єднав мультидисциплінарні команди з різних країн навколо ідеї культурного переосмислення за допомогою цифрових технологій, зокрема – створення інтерактивного освітнього простору у форматі VR-міста. У таких форматах культурна взаємодія пронизує освітній зміст і стає рушієм навчальної мотивації, оскільки занурення у реальні міжкультурні виклики мотивує до самостійного пізнання, креативності й командної співпраці.

Ефективність подібних проєктів визнана високою ще в раніших дослідженнях. Наприклад, Т. Йонг та А. Шартнер у своїй статті підкреслюють, що навіть формальні програми з міжкультурної освітньої комунікації значно сприяють адаптації міжнародних студентів до академічного середовища: студенти, які вивчали крос-культурну комунікацію, не лише демонстрували вищі показники оцінювання (значне покращення GPA (*Grade Point Average* – це середній бал успішності студента) порівняно з контрольною групою), але й відзначали глибоку емоційну та академічну інтеграцію завдяки структурованому досвіду взаємодії, що складається з комбінованих кількісних і якісних спостережень через п'ять років спостереження (Young, Schartner, 2014).

Одні з найпереконливіших емпіричних результатів крос-культурного навчання надали словацько-німецький тандем науковців – М. Ковачової та Ш.

Еккерта (2010), які порівнювали ефективність двох підходів у навчанні міжнародних студентів: *дидактичного* (лекції, статті, кейс-аналіз) та *експериментального* (імітаційні ігри, рольові ситуації, польові виїзди). Результати свідчать, що методи кейс-орієнтованого навчання активізують культуру емпатії і сприяють глибшому культурному розумінню, хоча їхній вплив на прикладну поведінку студентів (*behavioral transfer*) виявився помірним. Крім того, дослідження фінських науковців Ш. Вана та П. Френті підкреслює, що культурна дистанція у сприйнятті лідерів чи влади загалом («*power distance*») прямо корелює зі зниженням освітньої мотивації, що потребує врахування у змішаних академічних групах (Wang & Fränti, 2022).

Окремо зазначимо: в освітньому середовищі, орієнтованому на міжкультурну інтеграцію, набувають поширення ініціативи, які поєднують симуляційні формати, цифрові технології та міждисциплінарну кооперацію як системні інструменти мотивації. Так, проєкт *Cross-Cultural Virtual Team Projects* (Ndubuisi, Marzi & Slotta, 2021; Swartz, Barbosa, Crawford, & Luck, (Eds.), 2021) об'єднав студентів технічних університетів із різних країн у віртуальні мультикультурні проєктні групи, що привело до статистично значущого приросту міжкультурної компетентності та внутрішньої мотивації, зокрема в аспектах командного духу та готовності до майбутньої міжнародної кар'єри. Схожі результати показав досвід *міжнародного літнього буткемпу з інженерії* (Brake et al., 2020, June), де протягом 12-денної інтеграційної програми студенти з США та Мексики не лише освоювали технічні навички CAD і симуляції процесів, але й активно обговорювали культурні стандарти, що сприяло зміцненню міжособистісних зв'язків та зростанню внутрішньої мотивації.

Проте в Україні більш поширені локальні або конкретноінституційні (університетські) крос-культурні освітні проєкти, програми чи окремі дисципліни для підвищення мотивації та ефективності освітньої комунікації. Так, у навчальному процесі Харківського національного економічного університету імені С. Кузнеця на кафедрі менеджменту та бізнесу як частину освітньої програми «Подієвий менеджмент» (спеціальність 028 «Менеджмент

соціокультурної діяльності», магістратура) викладають дисципліну «Крос-культурні комунікації», що включає теми вербальної й невербальної комунікації, культурних стереотипів, сприйняття часу й простору, а також оцінювання результатів навчання через іспити та практичні роботи (Кривобок, 2024).

Подібні практичні ініціативи як компоненти змісту освіти імплементуються й в інших крос-культурних інститутських програмах (зокрема в Київському університеті імені Бориса Грінченка, Національному університеті «Львівська політехніка» тощо), що відображено на відповідних сайтах. На них же у звітах та публікаціях вказано, що у студентів, які пройшли таку підготовку, спостерігається зростання інтересу до культурологічних знань та саморефлексії, а методологічно обґрунтоване та культурно чутливе використання культурних чинників у навчанні створює стійку внутрішню мотивацію, яка трансформується у професійну готовність студентів до взаємодії в глобалізованому освітньому середовищі.

Застосування подібних культурних та крос-культурних інструментів мотивації у вищій освіті України поступово переходить у фокус уваги науковців-практиків і набуває особливої ваги у контексті сучасних трансформаційних освітніх процесів. Дослідження О. Покровської та М. Райтіної переконливо доводить, що академічна мобільність виступає не лише формальним елементом освітньої організації, а й потужним чинником особистісної та мотиваційної динаміки здобувача освіти (Pokrovskaya, & Raitina, 2022). Авторки підкреслюють, що перебування в іншому культурному середовищі стимулює виникнення якісно нових форм пізнавальної активності, формує соціальну гнучкість та розширює індивідуальне бачення освітньої та професійної перспективи. Важливо, що мотиваційний ефект таких програм, як зазначають дослідниці, досягається лише за умов цілеспрямованого створення сприятливого міжкультурного комунікативного простору, який забезпечує емоційну безпеку та підсилює можливості самореалізації здобувача освіти в нових соціокультурних умовах. Отже, академічна мобільність вже постає не як

технічний елемент освітньої політики, а як дієвий мотиваційний ресурс, інтегрований у крос-культурну динаміку сучасного університету.

Не менш показовим є проєкт Ю. Шаповалова та співавторів (2018), у якому досліджено потенціал використання технологій доповненої реальності (Google Expeditions, Google Lens) для активізації навчальної мотивації студентів технічних спеціальностей в Україні. Запропонований авторами підхід передбачає не лише візуалізацію навчального матеріалу, а й інтеграцію культурно значущих об'єктів і сценаріїв у структуру освітнього середовища. Віртуальні навчальні подорожі дозволяють студентам залучатися до культурного контексту в інтерактивний спосіб, що підсилює їхню пізнавальну мотивацію та сприяє глибшій емоційній залученості до навчального процесу.

На нашу думку, особливої методологічної ваги набуває авторська ідея створення персоналізованих віртуальних навчальних маршрутів, які враховують культурні уподобання та освітні потреби конкретної навчальної групи. Це свідчить про переосмислення ролі культури в сучасній освіті: від фонові характеристики – до системного мотиваційного чинника, здатного трансформувати освітню практику та формувати стійкий інтерес до навчання. Відповідно в усіх вищезгаданих емпіричних дослідженнях культурні фактори розглядаються не як додаткові компоненти, а як структуроутворюючі елементи мотиваційного середовища, що забезпечують його гнучкість, адаптивність та здатність відповідати вимогам глобалізованої освітньої реальності.

Можемо узагальнити зарубіжний та вітчизняний досвід. Так, використання культурних чинників мотивації суб'єктів освіти до навчання в сучасному дискурсі підтверджує поступ від універсальних психологічних моделей до складних, культурно адаптованих підходів. Це означає, що *активне використання культурно-структурованих освітніх сценаріїв*, що включають методи навчання, відображені в локальних традиціях та мовленнєвих патернах, слугує потужним мотиватором, особливо у культурно гетерогенних групах. Українські ініціативи, які інтегрують тренінги зі змішаним культурним компонентом у навчальні програми, демонструють подібні ефекти: студенти

збільшують свою *внутрішню мотивацію* та гнучкість у подоланні культурних бар'єрів .

Таким чином, сучасний науковий дискурс дедалі активніше визнає, що *культурно зумовлені освітні практики* не лише стимулюють пізнавальну активність, а й формують ефективне мотиваційне середовище, здатне адаптуватися до різноманітних культурних реалій, що є ключовим трендом у формуванні мотиваційної сфери сучасного здобувача освіти.

Шпатаковська Г. В.

доктор філософії в галузі психології,

викладач кафедри психології та педагогіки,

Одеський державний університет внутрішніх справ (м. Одеса)

МОТИВАЦІЯ ВІЙСЬКОВИХ В СУЧАСНИХ ЗСУ

Військові Збройних сил України вже четвертий рік повномасштабного вторгнення стримують вражу армію, яка має єдину ціль – знищити нашу країну. Четвертий рік більшість військовослужбовців ЗСУ знаходяться в умовах постійної загрози для життя, в стані неможливості задовольнити елементарні людські потреби, в стані довготривалого стресового навантаження. Військові, що знаходяться на передовій, знаходяться під впливом постійного стресу через небезпечність бойових дій, втрати побратимів, та постійного знаходження в стані загрози життю.

Тож, вкрай важливо забезпечувати необхідну комплексну підтримку як під час служби, відпустки, реабілітація, так і після повернення додому.

Повернення з фронту супроводжується новими викликами. Військові часто стикаються з труднощами адаптації до мирного життя, проблемами в сімейних відносинах та втратою сенсу життя. Психологічна підтримка в цей період стає ключовим фактором успішної інтеграції в цивільне суспільство, збереження важливих, в тому числі сімейних стосунків.

Окремої, специфічної психологічної допомоги та особливої реабілітації потребують військові полоненні, які, к щастю повернулися до дому. Полон, тортури, знущання, насильство, часто сексуальне - мають тяжкі і фізичні і психологічні наслідки і потребують від психологів та психотерапевтів високого професіоналізму, стійкості і впевненості в своїх діях.

В сучасній психології є багато розробок в напрямку роботи з наслідками травматичного досвіду: ЕМДР, КПТ, психосоматична травмотерапія, тілесноорієнтована, арт-терапія, та інші.

Багато розробок в галузі психологічної допомоги та реабілітації військових зібрано під час останніх війн завдяки військовим психологам США та Ізраїлю. Але новітні розробки саме українських військових психологів, психотерапевтів та реабілітологів, унікальні, що до умов в яких вони створювалися, і продовжують створюватися.

Для підтримки оптимального психологічного стану військових, є необхідність в психологічній підтримці і допомозі в напрямках, які суто відрізняються один від одного і мають свою специфіку: психологічна допомога військовим в адаптації до військового життя на фронті, психологічна допомога новобранцям, психологічна підтримка військових, які знаходяться в зоні бойових дій, психологічна допомога сім'ям військових, психологічна реабілітація під час відпустки, після поранення чи після повернення, психологічна реабілітація полонених.

Практично для кожної категорії військових важливою темою в психологічній допомозі є тема мотивації. Мотивація військовослужбовців у сучасних умовах війни є одним із ключових факторів збереження їхньої психологічної стійкості, ефективності бойових дій та здатності до адаптації після повернення. Вона не є сталою, а трансформується залежно від життєвого та бойового досвіду, фізичного стану, соціального оточення та контексту, в якому перебуває військовий. Психологічна допомога має враховувати специфіку різних груп: новобранців, військових на фронті, тих, хто перебуває у відпустці, поранених, полонених та ветеранів.

Новобранці переживають кризу ідентичності, пов'язану з різким переходом від мирної життя до військової довілля. Тут ключовим завданням є створення мотиваційної основи, що спирається на цінності – захист батьківщини, рідного дому, культурної ідентичності.

У зоні бойових дій акценти зміщуються. В умовах постійного стресу та небезпеки головним викликом стає підтримання стійкої мотивації та здатності діяти, незважаючи на виснаження. Для військових надзвичайно важливим є

відчуття єдності побратимів та спільної мети, яке формує психологічний захист від відчуження і цинізму.

Час відпустки для військових, які повертаються з фронту, супроводжується відчуттям «синдрому двох світів»: різкого контрасту між бойовою реальністю та мирною життям. Це часто викликає дратівливість, дистанціювання від близьких або, навпаки, потребує особливої уваги. Важливо підкреслювати, що відпочинок є частиною військової служби, адже без відновлення неможливо повернутися до бою в належному стані.

Окремий вимір становить реабілітація військових після поранення, особливо тих, хто втратив кінцівки, чи отримав інвалідність. У цій категорії домінує криза ідентичності: втрата фізичної цілісності часто сприймається як втрата здатності бути воїном. Формування нової ідентичності, де фізичні обмеження не зменшують цінності людини, приволікаючи до суспільно значущих ролей – наставництва, волонтерства, громадської активності, навчання. Це допомагає не лише зберегти, а й трансформувати мотивацію, перетворюючи травму на ресурс посттравматичного зростання.***

Надзвичайно важким є досвід полону. Він супроводжується втратою контролю, приниженням, катуваннями та тривалим безсиллям. Часто у військових формується відчуття сорому чи провини за сам факт перебування у полоні. У цьому випадку завдання психолога полягає у відновленні відчуття гідності, поверненні контролю за власною життям, роботі з травмою приниження. Важливо формувати розуміння, що саме виживання у полоні є актом мужності, а не слабкості.

Повернення ветеранів до громадянської життя пов'язане з необхідністю віднайти новий сенс і роль у суспільстві. Мотивація у цьому контексті базується на усвідомленні, що служба не закінчується, а трансформується у нові форми – захист і відбудову країни у мирному житті.

Психологічні реакції військових, які опиняються в надзвичайних умовах, можна розглядати крізь призму відомих механізмів стресової відповіді та доповнювати їх новими клінічними спостереженнями.

Традиційно виділяють три основні реакції на екстремальний стрес:

Бій (fight) – активна агресія, спротив, протест проти ситуації чи авторитетів.

Втеча (flight) – спроба уникнути ситуації (фізично чи психологічно).

Завмирання (freeze) – відключення емоцій, пасивність, відчуття «я ніби не тут» (van der Kolk, 2014).

Менш відома, але підтверджена сучасними дослідженнями, стратегія – це підлаштування (*fawn*).

Вона проявляється як прагнення знайти можливий спосіб існування в умовах примусу, виконувати вимоги, пристосовуватися до ролі «солдата», навіть якщо внутрішнього прийняття реальності немає. У військовому середовищі ця стратегія часто стає мостом до поступового формування нової ідентичності.

У 2021 році когнітивний психотерапевт Піт Волкер запропонував ще одну реакцію на стрес, яку він відніс виключно до людини і назвав її «підлизуйся» (*Fawn*). Така реакція на стрес змушує людей переживати розпач, крах надій, втрату віри у власні сили, безпорадність, як гостру необхідність підкорятися, як основу виживання. При цьому така реакція часто не відповідає внутрішньому стану, навіть у дуже складних умовах та ситуаціях.

Нарешті, особливе місце займає стратегія, яка поки що майже не описана в теоретичних джерелах, але спостерігається в польовій практиці. Це – *прагнення допомагати, підтримувати та рятувати інших*. Для багатьох військових, навіть для тих, які не мають власної внутрішньої мотивації до бою, саме орієнтація на підтримку товаришів по службі стає ключем до відчуття сенсу. Вони знаходять сили воювати не стільки заради абстрактних ідей, скільки заради конкретних людей поруч. Це відповідає головним постулатам логотерапії Віктора Франкла, де пошук значення через служіння іншим виступає найпотужнішим ресурсом виживання у кризових умовах.

Таким чином, ми можемо говорити про п'ять основних стратегій, які варто враховувати при роботі з військовими:

Бій (fight)

Втеча (flight)

Завмирання (freeze)

Підлаштування (fawn)

Допомога та рятування інших (Fortify— авторське спостереження)

Цей останній тип реакції особливо важливий у військовому контексті: він трансформує зовнішній примус у внутрішню цінність через колективну відповідальність, формуючи мотивацію, яку складно створити адміністративними заходами.

Вона проявляється як прагнення знайти можливий спосіб існування в умовах примусу, виконувати вимоги, пристосовуватися до ролі «солдата», навіть якщо внутрішнього прийняття реальності немає. У військовому середовищі ця стратегія часто стає мостом до поступового формування нової ідентичності.

Таким чином, мотиваційна робота з військовими має бути багатовимірною та враховувати: фізичний аспект (подолання наслідків стресу), психологічний (робота з травмою та кризами ідентичності), соціальний (інтеграція до груп підтримки), культурний (сенси, символи, наративи у суспільстві). Тільки поєднання цих рівнів дозволяє сформувати стійку *мотивацію*, яка підтримує військових у найскладніших умовах війни та повертає їм відчуття гідності та сенсу після завершення військового шляху.

Сьогодні існує велика необхідність в об'єднанні усіх існуючих напрямках психологічної допомоги та реабілітації військовим і тим, хто продовжує стримувати ворога, і ти, хто готуються до військової служби і ти, хто потребують допомоги, повернувшись до дому.

Є необхідність об'єднання фахівців, науковців та практиків для створення наукової спільноти для обміну знань, ознайомлення з результатами сучасних досліджень що до психологічної допомоги військовим та їх сім'ям, та можливості реабілітації для ветеранів та полонених. Є необхідність об'єднання суміжних спеціалістів: психологів, психотерапевтів, реабілітологів, лікарів та психіатрів, організація міждисциплінарних конференцій, форумів та навчальних проектів для фахівців.

Також є необхідність в популяризації знань про особливості психологічного стану військових, від новобранців, до героїв, які приймали участь в бойових діях, ветеранів, полонених, з розповсюдженням інформації про кризову інтервенцію, в якій є необхідність в нашої країні, яка вже довгий час знаходиться в військовому стані.

На жаль, безпрецедентна подія – повномасштабне вторгнення російських окупантів в Україну, скоріш за усе не остання війна в світі. І завжди є ті, хто розв'язує війни, і ті, хто протистоїть цієї агресії, і ті, хто допомагає тим, хто стає на захист, і бере участь в бойових діях.

Список використаної літератури

1. Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В. «Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах» монографія. Харків: НА НГУ, 2021. 75 с. ISBN 978-966-8671-67-8
2. Кокун О.М. «Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій». Методичний посібник. К, 2023.
3. Лиман А. Психологічні особливості мотивації військовослужбовців Національної гвардії України. *Чесць і Закон*, 2021, 2(77), 45–58.
4. Каплюченко О., Бондаренко О., Товма М. Залежність мотивації військовослужбовців НГУ від ефективності бойової діяльності та досвіду участі в АТО. *Чесць і Закон*, 2022, 1(80), 60–72.
5. Юр'єва Н. Особливості мотивації військовослужбовців: систематизація досліджень. *Чесць і Закон*, 2020, 4(75), 110–125.
6. Prykhodko I., Matsehora J., Lipatov I., Tovma M., Kostikova I. Servicemen's Motivation в Національний Guard of Ukraine: Transformation After the 'Revolution of Dignity'. *Journal of Slavic Military Studies*, 2019, 32 (3), 347-366.

Юрочка О. П.

здобувачка передвищої освіти,

Медичний фаховий коледж Міжнародного гуманітарного університету

(м. Одеса)

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК

У ПІДЛІТКІВ І ДОРΟΣЛИХ

Харчування є не лише фізіологічною потребою, але й відображенням психологічного стану людини, її емоційних переживань і соціального контексту. У підлітків і дорослих харчові звички формуються під впливом внутрішніх психологічних механізмів, таких як регуляція афекту та інтероцептивна чутливість, а також зовнішніх факторів: сімейного оточення, впливу однолітків і соціокультурних особливостей. В Україні, де зростає доступність висококалорійної їжі та посилюється вплив західних стандартів харчування, ці фактори набувають особливого значення. Порушення харчових звичок, як і от емоційне переїдання чи розлади харчування, є маркерами психологічних проблем, що формуються в підлітковому віці та впливають на здоров'я у дорослому житті.

Метою статі є аналіз психологічних аспектів формування харчових звичок на основі сучасних досліджень, з акцентом на моделі регуляції афекту, емоційне харчування, інтероцептивні дефіцити, соціальні впливи та теорію звичок. Тези базуються на систематичних оглядах і мета-аналізах, що узагальнюють емпіричні дані.

Модель регуляції афекту пояснює зв'язок між емоційним станом і харчовою поведінкою. Негативні емоції, такі як тривога чи депресія, провокують епізоди переїдання як спосіб тимчасового полегшення психологічного дискомфорту. Мета-аналіз із використанням екологічної моментальної оцінки показує, що 72% епізодів компульсивного переїдання пов'язані з негативним афектом [1]. У підлітків емоційне харчування часто виникає через соціальний тиск чи низьку самооцінку, що закріплює нездорові патерни. У дорослих

емоційне харчування сприяє набору ваги: систематичний огляд виявив, що 68% осіб із надмірною вагою повідомляли про регулярне переїдання у відповідь на стрес [2]. В українських реаліях, де економічні труднощі та соціальні зміни посилюють стрес, емоційне харчування стає значущим фактором ризику ожиріння, особливо серед молоді.

Інтероцепція – здатність розпізнавати внутрішні сигнали організму, такі як голод чи ситість, – є ключовим фактором формування здорових харчових звичок. Мета-аналіз показує, що дефіцити інтероцепції характерні для розладів харчування, таких як анорексія чи булімія, причому середній розмір ефекту становить 0.62 [3].

У підлітків ці дефіцити виникають через недостатню самосвідомість, посилену стресом чи соціальними очікуваннями. Наприклад, дівчата-підлітки, які прагнуть відповідати ідеалам краси, можуть ігнорувати сигнали ситості, що призводить до обмежувальної поведінки. У дорослих інтероцептивні порушення ускладнюють терапію розладів харчування, оскільки особи з низькою чутливістю до внутрішніх сигналів частіше переїдають. В Україні, де психологічна підтримка таких розладів обмежена, ці проблеми потребують уваги в системі освіти та охорони здоров'я.

Соціальне оточення відіграє важливу роль у формуванні харчових звичок. Дослідження показують, що регулярні сімейні трапези знижують ризик нездорового харчування у підлітків на 35% і сприяють споживанню більш якісних продуктів [4]. В українських сім'ях, де традиційно цінуються спільні обіди, цей фактор може бути ефективним інструментом профілактики. Водночас вплив однолітків може мати як позитивний, так і негативний ефект. Систематичний огляд показує, що підлітки, які зазнають тиску від однолітків, частіше вживають фастфуд або дотримуються обмежувальних дієт [5]. В Україні, де популярність західного стилю харчування зростає, тиск однолітків може посилювати нездорові харчові практики, особливо в міських середовищах.

Формування харчових звичок значною мірою залежить від повторюваних поведінкових патернів. Теорія звичок стверджує, що автоматичні дії, які стають

частиною повсякденного життя, визначають здорову поведінку [6]. Наприклад, регулярне включення овочів до раціону може стати звичкою, яка знижує ризик ожиріння на 20% за даними досліджень. У підлітків звички формуються під впливом зовнішніх тригерів, таких як реклама чи доступність їжі, що ускладнює їх контроль. В Україні, де реклама фастфуду активно впливає на молодь, формування здорових звичок потребує цілеспрямованої просвіти. У дорослих зміна звичок вимагає свідомих зусиль, оскільки сформовані патерни важко коригуються.

Для профілактики нездорових харчових звичок в Україні необхідно впроваджувати освітні програми в школах, спрямовані на розвиток інтероцептивної чутливості та емоційної регуляції. Психологічні тренінги для підлітків можуть допомогти розпізнавати емоційні тригери переїдання. Сімейні ініціативи, такі як кампанії за спільні трапези, сприятимуть формуванню здорових звичок. У медичній практиці доцільно впроваджувати скринінгові програми для виявлення інтероцептивних дефіцитів у осіб із розладами харчування.

Отже, їжа є потужним маркером внутрішнього досвіду, відображаючи психологічні та соціальні аспекти життя. Емоційне харчування, інтероцептивні дефіцити, соціальний вплив і звички є ключовими факторами формування харчових патернів у підлітків і дорослих. В Україні ці проблеми посилюються соціокультурними змінами та економічними викликами. Комплексні втручання, включаючи освітні програми та психологічну підтримку, можуть сприяти формуванню здорових звичок і профілактиці розладів харчування.

Список використаної літератури

1. Хаедт-Матт А. А., Кіл П. К. Перегляд моделі регуляції афекту при компульсивному переїданні: мета-аналіз досліджень із використанням екологічної моментальної оцінки. *Психологічний бюлетень*. 2011. Т. 137, № 4. С. 660–681.

2. Фрейн М., Кнеупер Б. Емоційне харчування та вага у дорослих: систематичний огляд. *Апетит*. 2017. Т. 116. С. 182–190.
3. Дженкінсон П. М., Тейлор Л. Інтероцептивні дефіцити при розладах харчування: мета-аналіз. *Журнал аномальної психології*. 2019. Т. 128, № 3. С. 250–265.
4. Хаммонс А. Дж., Фіс Б. Х. Частота сімейних трапез і якість харчування підлітків. *Журнал освіти та поведінки в харчуванні*. 2011. Т. 43, № 6. С. 532–537.
5. Салві С. Дж., Боукер Дж. С. Вплив однолітків на харчову поведінку дітей і підлітків: систематичний огляд. *Огляди ожиріння*. 2014. Т. 15, № 8. С. 635–645.
6. Гарднер Б. Звички та здорова поведінка: теорія та огляд. *Огляд психології здоров'я*. 2015. Т. 9, № 3. С. 277–295.

Юр'єва К. Л.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

*Науковий керівник: **Водолазська О. О.***

кандидат психологічних наук, доцент

доцент кафедри педагогіки та психології

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕСКАПІЗМУ ЧЕРЕЗ МУЗИКУ

В епоху цифрових технологій, медіа та телебачення більшість людей занурюється в цей вигаданий світ, аби втекти від складної та неочікуваної реальності. Доступ до соціальних мереж став доступним для всіх людей сьогодення, що дає змогу безперервно ними користуватися. Для когось це читання новин, скролення стрічки Інстаграму аби вбиття нудного часу, для когось - це вивчення нових трендів з платформи ТікТок тощо. Але для більшості людей - це спосіб втекти від реальності, поганих та нав'язливих думок, спосіб побути на самоті. Саме таке спілкування з соціальними мережами дає змогу зануритись у комфортний світ фантазій, який для кожної окремої особистості є ковтком свіжого повітря.

Термін «ескапізм» походить від англійського слова «escapе», що означає втечу. Отже, поняттям ескапізм ми визначаємо втечу від реальності, соціальних ролей, життєвої позиції, складних життєвих обставин чи проблем за допомогою віртуального, штучно створеного світу з фантазій та мрій. Занурення у свій внутрішній, вигаданий, віртуальний світ може бути як інтровертованим, так і фізичним, коли людина намагається уникати натовпу людей. Одним із найпоширеніших та водночас найменш досліджених різновидів ескапізму є музичний ескапізм, який відіграє важливу роль у регуляції психічного стану людини, особливо молоді.

Музика, будь-які музичні твори є найпростішим та доступним способом створення внутрішньої реальності особистості. Завдяки таким платформам як Spotify, YouTube Music, SoundCloud можна безперервно слухати улюблені пісні в будь-який час та в будь-якому місці. Головною особливістю платформ є конфіденційність та індивідуалізований підхід, що дає змогу особистості обирати жанри та плейлисти відповідно до ситуативного емоційного стану, не зважаючи на думку оточення, не боячись соціального осуду чи оцінки.

Британська соціологиня Тія ДеНора визначає у своїх дослідженнях, як саме музика залучена у повсякденне життя людей. Авторка розглядає музичні твори не лише як мистецтво чи розвагу, а й як психологічний ресурс. Спираючись на результати застосування таких методів, як інтерв'ю, аналіз конкретних життєвих ситуацій, спостереження, вона доводить, що музика є активним чинником організації досвіду в житті людей. Крім того, музика відіграє ключові ролі у формуванні особистісної та соціальної ідентичності, створюючи емоційний зв'язок між людьми, розмежовуючи уявлення про «своїх» та «чужих». Щодо просторового та часового уявлення, певні музичні композиції для людей можуть визначати початок та кінець діяльності, завдяки прослуховуванню музичних творів легше налаштовуватись на зміну діяльності, роботу та відпочинок. Тобто, музика стає активним інструментом саморегуляції, що дає змогу справлятися зі стресом, тривогою, напруженням чи збудженням [1].

Ічен Сонг разом з іншими дослідниками довели, що подолання стресу за допомогою музики залежить від індивідуальних особливостей впливу жанрів та темпу композицій на окрему особистість [4].

К. Россі та Б. Коломбо досліджуючи взаємовплив особистісних характеристик на стан суб'єктивного благополуччя під час прослуховування музики, визначили особливості впливу емпатії на загальну емоційну реакцію людини [3].

Р. МакДональд цікавився музичним ескапізмом як аспектом ідентичності особистості. Автор зазначає, що музика сприяє формуванню особистісної та соціальної ідентичності, дозволяючи індивідам демонструвати себе через вибір

музики та стилю її сприйняття. Музика стає своєрідною самопрезентацією цінностей, уявлень, стиля життя, приналежності до субкультур. МакДональд підкреслює, що у психологічному контексті музика як інструмент ескапізму створює відчуття приналежності та підтримки серед членів групи, що є невід'ємним аспектом соціальної взаємодії та культурної ідентифікації [2].

Отже, музичний ескапізм є ефективним психологічним механізмом саморегуляції, який дозволяє індивіду відсторонитися від стресових і важких життєвих ситуацій. Він сприяє емоційному відновленню, допомагаючи людям відчувати та трансформувати почуття відповідно до свого внутрішнього стану. Індивідуальні особливості, такі як темперамент, рівень емпатії та нейротизм, визначають спосіб та ефективність використання музики для ескапізму. Крім того, музика формує соціальну та культурну ідентичність, створюючи почуття приналежності до певних спільнот і субкультур. Тому музичний ескапізм поєднує в собі психологічну підтримку та соціальну інтеграцію, відіграючи важливу роль у житті людей, зокрема молоді.

Список використаної літератури

- 1.DeNora, T. *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press, 2000. С. 21-26.
- 2.MacDonald, R. (2021). *The social functions of music: Communication, wellbeing, art, ritual, identity and social networks (C-WARIS)*. University of Edinburgh.
- 3.Rossi, C., Oasi, O., & Colombo, B. (2024). *Personality characteristics, music-listening, and well-being: a systematic and scoping review*.
- 4.Song, Y., Ali, N., & Nater, U. M. (2024). *The effect of music on stress recovery*.

Яременко В. В.,

здобувач передвищої світи,

Відокремлений структурний підрозділ «Полтавський фаховий коледж

нафти і газу», Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)

*Науковий керівник: **Філіппович В. Ю.***

викладач,

Відокремлений структурний підрозділ «Полтавський фаховий коледж

нафти і газу», Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)

ВТРАТА ОСОБИСТОСТІ У КІБЕРПРОСТОРІ ЯК СКЛАДНА ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СВІТУ

Втрата особистості у кіберпросторі є складною психологічною проблемою сучасного світу, що виявляється у розмиванні меж між онлайн та офлайн ідентичністю, збільшенні ризиків для психічного здоров'я, а також у формуванні нових форм соціальної взаємодії та ідентифікації.

У сучасному цифровому світі ми щодня залишаємо за собою слід — коментуємо, постимо, лайкаємо, заповнюємо форми. Але разом із цим ми наражаємось на небезпеку: втратити власну особистість у кіберпросторі. Ця загроза не обмежується лише викраденням пароля — вона значно глибша і стосується нашої ідентичності, свідомості та унікальності.

Сучасні інформаційні технології відкривають для людини надзвичайні перспективи, надаючи можливості доступу до різноманітної інформації, що дозволяє набути соціальних знань, накопичити соціальний досвід, сформулювати життєві перспективи і завдання, реалізувати особистісний потенціал у найкоротші терміни. Водночас інформаційне суспільство привносить чисельні ризики і небезпеки у життя людини. Стає усе важче орієнтуватися у інформаційних потоках, отримуючи необхідний досвід і уникаючи маніпулювання свідомістю і поведінкою [1, с.23].

Втрати особистості в кіберпросторі — це серйозна проблема сучасного цифрового суспільства. Під цим поняттям маються на увазі різноманітні ризики, пов'язані з втратою контролю над своєю цифровою ідентичністю, персональними даними та індивідуальністю в мережі. Ось основні ризики:

1. Крадіжка особистості. Виникає тоді, коли шахраї отримують доступ до ваших персональних даних. Вони можуть скористатися ними для отримання кредитів, шахрайських дій або навіть створення нової «цифрової особистості» на ваше ім'я. Наслідки — від фінансових втрат до юридичних проблем.

2. Фальшиві акаунти. Соціальні мережі дають змогу будь-кому створити акаунт, використовуючи ваше фото, ім'я або інші персональні дані. Це може призвести до репутаційних втрат або стати інструментом психологічного тиску.

3. Знеособлення в цифрових шаблонах. Алгоритми підказують, що читати, кого лайкати і якими бути. Поступово людина починає копіювати цифрові моделі, втрачаючи індивідуальність, перетворюючись на «цифровий шаблон».

4. Роздвоєння особистості. Віртуальна особа часто не збігається з реальною. Людина може бути впевненою онлайн, але замкнутою в реальності. Такий дисбаланс може спричинити психологічний розлад.

5. Комерціалізація даних. Корпорації збирають наші дії, вподобання, розташування. Ваша особистість стає продуктом для реклами, а не просто інформацією. [4].

Коли людина блукає Інтернетом, більшість тих, кого вона зустрічає, не можуть визначити, ким вона є. Провайдери Інтернет-послуг та деякі технологічно підковані та мотивовані користувачі можуть визначити е-мейл адресу або IP-адресу користувача, але у більшості випадків люди знають тільки те, що користувач сам про себе розкаже. Якщо він хоче, він може тримати свою особистість у цілковитій таємниці. Люди мають можливість відокремити свої дії та слова онлайн від реальної особи. Щоби вони не сказали чи не зробили, це не може бути прямо прив'язане до решти їхнього реального життя. Фактично люди можуть навіть переконати самих себе, що такі слова, дії, вчинки, така поведінка в цілому — „це взагалі не я”. [1, с. 219-220].

Таке безкарне інтернет-життя провокує появу таких явищ як кібер-булінг, тролінг, секстинг та фрейпінг. [2].

Втрата особистості у кіберпросторі є серйозною проблемою, яка потребує комплексного підходу та спільних зусиль для її вирішення. Створюйте баланс між реальним та віртуальним життям.

Втрата особистості у кіберпросторі може проявлятися як психологічні та соціальні зміни, викликані надмірним використанням цифрових технологій або негативним досвідом в онлайн-середовищі. Це може включати втрату реальних соціальних зв'язків, проблеми з концентрацією уваги, зміни у сприйнятті реальності, а також наслідки кібербулінгу та інших форм цифрового насильства

Необхідно постійно пам'ятати, що кіберпростір — це не лише нові можливості, але й виклики. Щоб не втратити себе, важливо не лише технічно захищати дані, але й зберігати усвідомленість, самоповагу та баланс між реальним і цифровим життям. Цифрова гігієна — це нова форма турботи про себе. Почніть з простого: оновіть пароль і замисліться, що ви насправді публікуєте в мережі, перевіряйте налаштування приватності в соцмережах. не публікуйте надмірно особисту інформацію, критично ставтесь до цифрових «авторитетів» і трендів. [5].

Важливо навчитися критично оцінювати інформацію в інтернеті, розпізнавати фейки та розуміти наслідки своєї поведінки у кіберпросторі.

Список використаної літератури

1. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О.О. Халік [та ін.]; ред.Н. М.Токаревої. – Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
2. Кібербулінг — що це та як це зупинити?
<https://www.unicef.org/ukraine/cyberbulling>
3. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.
4. Типи загроз в Інтернеті. <https://wishkola.org.ua/uk/typy-zahroz-v-interneti>

5. Цифрове насильство - серйозна загроза для психічного і фізичного здоров'я людини. <https://mvs.gov.ua/news/cifrove-nasilstvo-seriozna-zagroza-dlia-psixicnogo-i-fizicnogo-zdorovia-liudini>

Яремчук Л. Ф.

здобувачка другого(магістерського) рівня вищої освіти,

Міжнародний гуманітарний університет (м. Одеса)

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПОСТІЙНОГО СТРЕСУ

Емоційний інтелект (ЕІ) є критично важливим для успішної адаптації та благополуччя особистості, особливо у підлітковому віці – періоді інтенсивних фізіологічних, психологічних та соціальних змін. Формування ЕІ в цей час має свої особливості, які значно ускладнюються під впливом постійного стресу (наприклад, через нестабільність соціального середовища, навчальні навантаження, сімейні конфлікти, інформаційне перевантаження чи кризові події)[1].

Емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати, розуміти власні емоції та емоції інших, керувати ними та використовувати їх для вирішення проблем. Структурно він охоплює такі ключові компоненти [2,3]:

- самоусвідомлення (здатність ідентифікувати та розуміти власні емоції, сильні та слабкі сторони, цінності та цілі);
- саморегуляція (управління емоціями, а саме здатність контролювати чи перенаправляти руйнівні імпульси та настрої, зберігати чесність та відповідальність;
- соціальна усвідомленість (емпатія, - здатність розуміти почуття, потреби та точки зору інших людей, відчувати співчуття);
- управління стосунками (соціальні навички, - здатність ефективно взаємодіяти, впливати, співпрацювати, вирішувати конфлікти та налагоджувати зв'язки).

У підлітковому віці відбувається активна перебудова лімбічної системи (відповідає за емоції) та префронтальної кори (відповідає за раціональне мислення та контроль). Це часто призводить до емоційної нерівноваги,

підвищеної імпульсивності та гіперреактивності на зовнішні подразники. Саме тому розвиток навичок ЕІ є ключовим для інтеграції цих процесів[4,5].

Постійний (хронічний) стрес є деструктивним чинником, який безпосередньо впливає на нейробіологічні механізми, що лежать в основі ЕІ.

Хронічний стрес може призводити до дисрегуляції емоцій. Підлітки можуть або ігнорувати свої почуття (як захисний механізм від болю), або, навпаки, мати різкі, некеровані емоційні спалахи, оскільки їхній "раціональний центр" (префронтальна кора) перевантажений.

В умовах тривоги увага зміщується на потенційні загрози. Це ускладнює об'єктивне усвідомлення своїх станів, часто призводячи до домінування почуттів провини, безпорадності або гніву.

Стрес вимагає негайних реакцій, що зменшує час та енергію, необхідні для глибокого аналізу власних емоцій та прийняття зважених рішень. Саме тому, підліток, який постійно перебуває у стані "боротьби або втечі", зосереджується на власному виживанні. Це знижує здатність до справжньої емпатії, оскільки увага та психічні ресурси обмежені. А високий рівень тривоги часто призводить до інтерпретації нейтральних дій інших як ворожих. Це провокує конфлікти, знижує довіру та ускладнює формування здорових соціальних зв'язків.

Незважаючи на труднощі, стресові умови можуть стати своєрідним "полігоном" для формування стійкого та адаптивного ЕІ, якщо забезпечити правильну підтримку. На нашу думку, це можуть бути такі психолого-педагогічні кроки як-от [5]:

- навчання навичкам релаксації та заземлення (Запровадження технік усвідомленості (mindfulness), дихальних вправ, що допомагають "вимкнути" стресову реакцію та повернути відчуття контролю над тілом і емоціями);

- розвиток емоційної лексики та валідації (Допомога підліткам у називанні їхніх складних почуттів ("Я не просто злий, я розчарований і відчуваю несправедливість"). Валідація (визнання) дорослими їхніх переживань ("Я бачу, що тобі дуже важко") є критично важливою для формування самоусвідомлення);

- моделювання ефективної копінг-стратегії (Дорослі (батьки, вчителі) повинні демонструвати здорові способи управління власним стресом); Підлітки вчаться не стільки зі слів, скільки з прикладу.

- створення "островів безпеки" (Забезпечення стабільного, безпечного соціального простору (групи однолітків, гуртки, шкільні психологи), де підліток може вільно висловити свої емоції та відпрацювати навички управління стосунками без страху осуду).

- розвиток навичок просоціальної поведінки (Залучення до волонтерства або допомоги іншим. Це не лише відволікає від власних переживань, але й розвиває емпатію та відчуття власної значущості, що є потужним антистресовим фактором).

Отож, формування емоційного інтелекту у підлітків в умовах постійного стресу – це процес, що вимагає свідомого та системного підходу. Стрес є перешкодою, але він також може стати каталізатором для розвитку внутрішньої стійкості (резилієнтності). Ключовим завданням дорослих є забезпечення підтримуючого середовища та навчання підлітків конкретним інструментам, які допоможуть їм трансформувати хаотичні емоційні реакції на стрес у свідомі та адаптивні стратегії поведінки. Таким чином, ЕІ стає не просто набором навичок, а запорукою психологічного виживання та успішної соціалізації у складному світі.

Список використаної літератури

1. Beare D. Theatre for Positive Youth Development: A Development Model for Collaborative Play-creating. George Belliveau. Access Mode : https://www.griffith.edu.au/__data/assets/pdf_file/0008/52892/04-beare-belliveaufinal.pdf
2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Вісник Львівського університету: Психологічні науки. 2002. №6. С. 20–23.

3.Логінова Т. В. Емоційний інтелект - основа людства. Педагогічна майстерня: науково-методичний журнал. 2019 №1. С. 30–33

4. Опанасюк І. В. Емоційна спрямованість як складова EQ в старшокласників. Наука і освіта, 2015. №1. С. 125 – 130.

5.Ситнікова Н. Психологія самоствердження особистості старшокласника. Психологія і суспільство. 2008. №2. С. 75 – 104

Яремчук О. В.

*доктор психологічних наук, доцент,
Президент Міжнародного наукового Товариства
«Історична психологія і культура»
Київського Будинку Вчених НАН України (м. Київ)*

Шусть В. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
старший науковий співробітник
відділу фахової передвищої освіти
Інституту професійної освіти НАПН України (м. Київ)*

АРХЕТИП ВОЇНА У ЗЦІЛЕННІ ТРАВМ ВІЙНИ: НАУКОВА ШКОЛА ІСТОРИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ДОПОМОГУ ВІЙСЬКОВИМ ПСИХОЛОГАМ

Явище синергії у сучасних дослідженнях історичних подій та соціальної взаємодії проявляється через віддання переваги нелінійному сприйняттю історії, яке передбачає градацію значущості подій через призму смислів, що формують метачасову вертикаль історичного процесу. Цей цілісний, міфотворчий підхід до історичного досвіду актуалізує сакральний вимір як центральний елемент інтерпретації. До феноменів сакрального належать віра та вірування, традиції, ритуали, обряди, ініціації, свята, практика дарування, трансакційні стани життя-смерті-життя, інституції жрецтва та царської влади, шлюбні церемонії та народження дитини. Серед культурно-історичних явищ, що інтерпретуються як сакральні, присутня і війна, яка розглядається не лише як політичний або соціальний феномен, але й як складова частина колективного символічного порядку, що має глибокий екзистенційний та метафізичний зміст [7]. Такий підхід дозволяє інтегрувати аналіз війни в ширший контекст культурно-історичної динаміки, виявляючи її зв'язок з архетипічними основами людської свідомості та колективної ідентичності.

Сьогодні перед історичною психологією постає актуальне та надзвичайно важливе завдання — розробити індивідуальний підхід до підготовки військовослужбовців та реабілітації ветеранів з різних громад, що потребує опори на спільну скарбницю історичного досвіду та життєвої мудрості. Наукова школа історичної психології імені Іллі Григоровича Білявського, 35-річчя якої відзначається цього річ, базується на методологічних засадах, що підкреслюють необхідність культурно-історичного осмислення сучасного буремного воєнного періоду через розкриття потенціалу особистості як активного суб'єкта історії. Цей процес має міфотворчий характер, тому спадкоємність історичної воїнської традиції сприймається як прояв етнокультурної міфотворчості суб'єкта. Етнокультурна міфотворчість суб'єкта розглядається як процес конструювання суб'єктивного міфологічного простору, тобто індивідуального авторського міфу, що співвідноситься з певним типом культурно-історичного, етносоціального та екзистенційного досвіду. Сам акт створення індивідуального авторського міфу є трансцендентним проявом цілісного самоусвідомлення власного призначення, який задовольняє потребу в культурно-історичному освоєнні часу та розгортанні потенціалу воїна (в широкому розумінні) як історичного суб'єкта.

Мета даного дослідження полягає у систематизації та аналізі теоретико-методологічних засад застосування історичної психології, зокрема культурно-ритуального та архетипічного підходів, для психологічної підготовки військовослужбовців та реабілітації ветеранів в умовах поліетнічного українського суспільства. Дослідження зосереджено на вивченні інноваційних методів, таких як міфодрама історичного досвіду та проєкт СПАС, спрямованих на інтеграцію глибинних культурно-історичних ресурсів для зцілення колективних та індивідуальних травм, заподіяних війною.

Аналіз літературних джерел свідчить про комплексний міждисциплінарний характер обраної проблеми, що поєднує історичну психологію, культурну антропологію, психотерапію та соціальну практику. Теоретичну основу дослідження складають праці О. Яремчук, зокрема монографії «Історична психологія: націєтворчий потенціал» [6]. та «Психологія

етнокультурної міфотворчості» [7]., в яких розкрито роль архетипів у формуванні колективної ідентичності та механізми спадкоємності історичного досвіду через призму етнокультурної міфотворчості. Важливим внеском є робота Е. Тіка «Повернення воїна. Відновлення душі після війни» [3], що запроваджує практичний культурно-ритуальний підхід до реабілітації ветеранів, акцентуючи на архетипі Воїна та необхідності його інтеграції в сучасні терапевтичні практики. Доповнюють цю перспективу статті О. Яремчук, В.Шустя, А.Фінька, Ю. Шайгородського, С. Чуніхіної, Т. Бевз, Д. Ларіна, В. Саєнка [4] у наукових збірниках, присвячених етнічній та історичній психології, які підкреслюють значення міфу як інструменту осмислення травматичного досвіду. У сукупності джерела формують цілісну концепцію, що поєднує теоретичний аналіз з практичними рекомендаціями щодо використання архетипічних ресурсів для психологічного відновлення учасників бойових дій.

В науковій школі історичної психології, починаючи з 2020 року, активно досліджується та впроваджується у практику метод «Міфодрами історичного досвіду». Цей метод ґрунтується на аналізі та відтворенні процесу індивідуації етнокультурних спільнот, що знаходить своє втілення у різних формах мистецтва. Зміст цього процесу полягає у символічному проживанні низки ключових образів та архетипів, характерних для конкретної етнокультурної спільноти, які відображають її історичний шлях та колективну ідентичність. Ця практика дозволяє учасникам через драматизацію міфологічних сюжетів та історичних нарративів краще зрозуміти глибинні психологічні механізми формування колективної свідомості та окремих аспектів національної ідентичності, що особливо актуально в контексті сучасних викликів, пов'язаних з збереженням культурної спадщини та подоланням наслідків колективних травм [2].

Сутність спадкоємності історичної традиції полягає у активізації архетипів різних рівнів — загальнолюдських, національних, етнічних, релігійних та інших. Занурення особистості в архетипне поле історичного досвіду провокує мотиваційно-ціннісний резонанс, що сприяє співзвучності її переживань і

прагнень із життєвими світами минулих епох [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Важливою складовою процесу оздоровлення травматичного досвіду війни є архетипи Воїна та Матері-Землі — остання уособлює цінності, які воїн захищає і за які готовий віддати своє життя, а саме: Свободу, Добробут і Щастя нащадків. Це породжує екзистенційне питання: за що конкретна особистість бореться, які ідеали вона відстоює, і яке майбутнє прагне наблизити? Архетип Воїна виступає фундаментом воїнських традицій у культурах багатьох народів світу. Відомі потужні приклади такої традиції містяться у давньоіндійському епосі «Бхагавад-Гіта», в європейській ментальності — у грецькій і римській міфології, а безпосередньо в українській спадщині представлені скіфська та сарматська воїнська звитяга, козацьке характерництво, що зафіксоване в усних переказах навіть на фронтах Другої світової війни, а також приклади героїзму сучасних захисників України [4].. Уся ця різноманітність може бути інтегрована в цілісну концепцію, що передбачає використання несвідомих ресурсів архетипів для зцілення травм війни.

З огляду на поліетнічний характер українського суспільства, зокрема армії, ми апелюємо до архетипних основ культур і релігій народів, які становлять спільноту спільної долі на території України. Міжнародне наукове товариство "Історична психологія і культура" готує позиціонувати історичну психологію як експертну дисципліну та надавати супервізію військовим і цивільним психологам, які надають допомогу армії та населенню як специфічній самоорганізованій системі в умовах воєнного часу. Місія історичної психології в Україні полягає у наданні практичних інструментів для зцілення військових травм, що ґрунтуються на архетипному підґрунті різних етносів у складі української політичної нації. При цьому ми, звісно, вивчаємо розробки військових психологів і психотерапевтів інших держав.

Важливий внесок у діалог щодо того, що поранення воїнів слід інтерпретувати як рану, завдану нам усім, робить книга американського психотерапевта з понад сорокарічним військовим досвідом доктора Едварда Тіка "Повернення Воїна. Відновлення душі після війни", перекладена українською

мовою та видана в Києві у 2023 році [3].. Едвард Тік, визнаний експерт у галузі реабілітації військовослужбовців у різних країнах, пропонує комплексне бачення того, як змінити підхід до повернення ветеранів у суспільство. Його праця пропонує цілісний підхід до зцілення психічних ран, завданих війною. Ми поділяємо позицію Е. Тіка щодо осмислення уроків міжкультурного досвіду воєн, залучення архетипів та апробованих методів психології для допомоги сім'ям ветеранів у прийнятті життєво змінних наслідків бойових дій. Дійсно, його підхід виходить за межі зменшення симптомів та тимчасового полегшення стану при лікуванні ПТСР, звертаючись до глибинного культурно-історичного досвіду осмислення теми "Війна і Душа" .

Українські учні та послідовники майстра, зокрема група лейтенанта О. Гуковського, військового медика й активного прихильника застосування культурно-ритуального підходу Е. Тіка, сформулювали кредо своєї діяльності, яке полягає у створенні ритуалів посвячення у воїни, зустрічі ветеранів родиною та соціумом і оплакуванні загиблих. В основі цих практик лежить принцип негайної реакції на травматичні події, що ґрунтується на міфотворчості та архетипічних основах. Важливими складовими цього підходу, згідно з Едвардом Тіком, є зв'язок із культурою корінних американців щодо Кодексу Воїна, взаємна підтримка за принципом «ветеран ветерану» у співпраці з американськими військовими, формування нової ідентичності через ставання воїнами-монахами, використання перехідних ритуалів та ініціацій на основі символів і міфологем воїнської доблесті давньогрецької культури, зцілення через мистецтво, усвідомлення та лікування моральних травм, а також надання голосу українським військовим і цивільним авторам для розповіді про їхній досвід війни [0].

Отже, сучасна історична психологія позиціонується як експертна галузь, здатна запропонувати комплексний підхід до роботи з травмою, що ґрунтується на архетипічних основах різних етносів України. Це передбачає синтез аналізу історичного досвіду, міфотворчості та сучасних психотерапевтичних практик. Підхід Едварда Тіка, хоч і не розглядає явно родинну трансформацію, надає

цінний концептуальний фундамент для розробки методів, орієнтованих на відновлення індивідуальної та колективної ідентичності через ритуали, ініціації та звернення до сакрального виміру історії. Розроблений Міжнародним науковим Товариством проєкт СПАС демонструє ефективність інтеграції гармонізації чоловічого та жіночого начала як на рівні пари, так і на рівні соціуму, що відкриває нові перспективи для реабілітації ветеранів та їхніх сімей. Актуальним напрямком подальших досліджень є міжнародна співпраця у вивченні етнокультурної міфотворчості молоді для формування образу майбутнього України, а також адаптація та впровадження міжкультурного досвіду у вітчизняній практиці психологічної допомоги. Звернення до сакральних феноменів (ритуали, обряди, вірування) та архетипічних образів (Воїн, Монах, тощо) виступає потужним ресурсом для подолання наслідків травми, що підтверджується як теоретичними працями, так і практичними наробками наукової школи історичної психології

Таким чином, інтеграція культурно-історичного підходу до психології відкриває нові можливості для глибинного зцілення травм війни, сприяючи не лише відновленню психічного здоров'я, але й відродженню колективної ідентичності через актуалізацію архетипічних основ та сакрального досвіду.

Список використаної літератури

1. Гуковський О. Досвід організації психологічної служби в бригаді. <https://immc.org.ua/wp-content/uploads/2024/07/pss-3.-gukovskyj.pdf>
2. Перегуда В. Е. Печатка від раю на кресах: науково-публіцистичне видання / вступ. ст. О. В. Яремчук, В. В. Шусть. Київ : Талком, 2025. 68 с.
3. Тік Е. Повернення воїна. Відновлення душі після війни / Едвард Тік ; пер. з англ. О. Камишнікова, Я. Петік. Київ : Саміт-книга, 2023. 416 с.
4. Шайгородський, Ю., Чуніхіна, С., Бевз Т., Яремчук, О. В., Ларін Д., Саєнко, В. М. (Ред.). (2023). Україна: консолідація. солідарність. єдність. цивілізаційна суб'єктність України – соборність. звияжність. вчинковість. Матеріали круглих столів “Історія в нас і ми в історії: психологія історичної

пам'яті” (19 жовтня 2022 р.; 19 жовтня 2023 р.) Київ: Ін-т соц. та політ. психології НАПН України..

5. Яремчук О. В. Ілля Білявський: історична психологія як доля. Психологія і суспільство. 2012. № 2. С. 15–20.

6. Яремчук О. В. Історична психологія: націєтворчий потенціал : монографія / 2-ге вид., перероб. і допов. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня “Рута”», 2021. 152 с.

7. Яремчук О. В. Психологія етнокультурної міфотворчості : монографія / Одеса : Фенікс, 2016. 432 с.

8. Яремчук О. В. Спадкоємність історичної традиції як етнокультурна міфотворчість суб'єкта. Актуальні проблеми психології: Етнічна психологія. Історична психологія. Психолінгвістика : зб. наук. пр. / за заг. ред. С. Д. Максименка, М. Л. А. Чепи. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство

Яцишина А. М.

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеський національний економічний університет

старший психолог відділу психологічного забезпечення

Управління кадрового забезпечення

Головного управління Національної поліції в Одеській області (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПІДТРИМКА СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан став серйозним випробуванням для психічного здоров'я українців. Постійна загроза життю, втрата близьких, вимушене переселення, невизначеність майбутнього та інформаційний тиск призводять до високого рівня стресу, тривожності та виснаження. В умовах збройної агресії саме психологи виконують ключову роль у збереженні психічного благополуччя громадян, допомагаючи відновлювати внутрішні ресурси, адаптуватися до нових обставин і знаходити сенс у пережитому досвіді [1].

Мета дослідження – проаналізувати особливості психологічного супроводу особистості в умовах воєнного стану та визначити ефективні напрями підтримки психічної стійкості. Психологічний супровід у воєнний час включає низку напрямів: кризове втручання, емоційну підтримку, формування навичок саморегуляції, розвиток стресостійкості та роботу з посттравматичними проявами.

По-перше, кризова психологічна допомога. Найпершим завданням психолога є зниження рівня гострої тривоги та відновлення базового відчуття безпеки. Використовуються методи стабілізації дихання, тілесно-орієнтовані практики, техніки "заземлення". Важливо дати людині відчуття, що вона не залишилась наодинці зі своєю проблемою [2].

По-друге, робота з емоційною сферою. У воєнний час емоції часто набувають крайніх форм – від апатії до агресії. Психологи допомагають

усвідомити та прийняти ці переживання, навчитися їх конструктивно виражати. Використовуються елементи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапія, наративні методики.

По-третє, формування стійкості та ресурсності. Важливим завданням є розвиток психологічної стійкості. Це досягається завдяки підтримці соціальних зв'язків, підкресленню цінностей і сенсу життя, стимулюванню активної позиції людини у складних обставинах. Практикуються техніки усвідомленості (mindfulness), навчання методам релаксації та управління емоціями.

Четвертою особливістю роботи психолога є робота з дітьми та підлітками. Діти особливо вразливі до наслідків війни. Для них важливо відновити відчуття захищеності, стабільності та передбачуваності життя. Ефективними є ігрова терапія, арт-терапевтичні методики, створення “острівців безпеки” в колі сім'ї та школи [3].

Психологічний супровід поліцейських та службовців. Працівники правоохоронних органів, які безпосередньо взаємодіють із постраждалими, потребують спеціальної психологічної підтримки. Важливим є навчання технікам подолання професійного вигорання, саморегуляції та збереження ефективності у стресових умовах.

Психологічна допомога в умовах війни повинна бути комплексною, доступною та своєчасною. Її головна мета – збереження психічного здоров'я, підтримка внутрішніх ресурсів людини та формування навичок стійкості до стресу [4]. Важливо поєднувати індивідуальні й групові форми роботи, а також враховувати специфіку цільових груп – дітей, переселенців, військових, поліцейських.

Список використаної літератури

1. Василенко Л. П. Психологічна підтримка в умовах воєнного стану: сучасні виклики. *Психологія і суспільство*, 2022, 1(87), 5–12.
2. Губська О. Ю. Травматичний досвід і шляхи його подолання: практики психологічної допомоги. Київ: КНУ імені Т. Шевченка, 2021.

3. Петренко Н. В. Особливості психологічного супроводу дітей у період війни. *Практична психологія та соціальна робота*, 2023, 3, 14–19.

4. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 2007, 70(4), 283–315.

ЗМІСТ

Адамова О. С.

ПСИХОСОМАТИКА В УМОВАХ КРИЗОВИХ СТАНІВ:
НЕЙРОІМУНОЛОГІЧНИНІ ЗАСАДИ4

Андрющенко М. І.

ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ
МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО
КОНСУЛЬТУВАННЯ. 8

Антонова В. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХИСТИ ТА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМИ
АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ 12

Babchuk M.

PERSONALITY RESILIENCE AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON
.....16

Babchuk O.

PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A POLICE OFFICER.....20

Балабанова Л. М.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ:
ВИКЛИКИ ТА НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ24

Баламутов М. Ю.

ДЕФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
УНАСЛІДОК ВПЛИВУ БОЙОВОГО СТРЕСУ27

Бардіна Н. В.

ШВИДКА РЕФЛЕКСІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ЗБЕРЕЖЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ31

Барко В. В., Барко В. І.

ПЕРЕВІРКА ВАЛІДНОСТІ МЕТОДУ ПОРТРЕТНИХ ВИБОРІВ ЗА
ДОПОМОГОЮ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ОБСТЕЖЕННЯ РЕСПОНДЕНТІВ З
ВИКОРИСТАННЯМ ПОЛІГРАФУ 35

Безбах А. І.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ РОЗЛУЧЕНИХ
ЖІНОК ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ 39

Безносок Ю. П., Грушецька А. Ю.

ПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ
В УМОВАХ ВІЙНИ43

Белека О. О.

МОДЕЛІ ВИНИКНЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ СИМПТОМІВ47

Bivol A.

DIMENSIONS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE INVOLVED
IN THE MANIFESTATION OF LYING55

Биков А. В.

ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ДОСВІД, СУЧАСНІ
ВИКЛИКИ І ТЕНДЕНЦІЇ61

Блажко В. О.

ПОНЯТТЯ МОВИ У ВІРТУАЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ
.....65

Будова Д. Ю.

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ69

Вербицька Я. В.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ У ПЕРІОД ВІЙН РІЗНИХ
ЕПОХ72

Водолазська О. О.

ПРОФЕСІЙНЕ САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....76

Воропаєв О. М.

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В
ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ: МЕЖІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ80

Гайдуков І. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ РИСИ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ
КОРПОРАТИВНОЇ БЕЗПЕКИ. ІНТЕГРАЦІЙНІ ІНСТРУМЕНТИ
СИТУАЦІЙНИХ ТА ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ РИЗИКУ 84

Гапчич Д. Д.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ90

Гарькавець С. О.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВПЛИВИ ЯК ЧИННИКИ ЗРОСТАЮЧИХ
ЗАГРОЗ У ГЛОБАЛІЗОВАНОМУ СВІТІ94

Гладунова Н. П.

СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ: ТРЕНІНГОВІ ПІДХОДИ
.....98

Голубенко Н. Ю.

ПРОБЛЕМИ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В
СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ: ГЕНДЕРНИЙ ВИМІР.....103

Голубенко Н. Ю., Заплітний В. І.

ПЕРЕКЛАДАЧ І МЕДІАТОР: ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕТИНИ В
ПІДГОТОВЦІ ДО РОБОТИ106

Горбаньова В. О.

АНТИКРИЗОВЕ УПРАВЛІННЯ ПІДПРИЄМСТВОМ: ПСИХОЛОГІЧНІ
РЕСУРСИ ЛІДЕРА110

Грекало С. В., Гречуха Н. О.

ПАЛОМНИЦТВО ТА РЕЛІГІЙНІ СВЯТА У ДУХОВНИХ ТРАДИЦІЯХ
УКРАЇНИ113

Десятнікова М. М.

ВПЛИВ НЕВЕРБАЛЬНИХ ЗАСОБІВ КОМУНІКАЦІЇ НА АДАПТАЦІЮ
УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У ЛАТВІЇ117

Дідух М. Л., Freytag K. S.

ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНА ТЕРАПІЯ ЛЮДИНИ™ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ
МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ КРИЗИ ТА
ГЛОБАЛІЗАЦІЇ – УНІКАЛЬНІСТЬ ПРОЦЕСУ ЗЦІЛЕННЯ120

Дмитрук З. А.

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
НАСЕЛЕННЮ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ124

Добриця О. І.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ128

Дробишевська В. В.

ПОДВІЙНА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ У ПРОЦЕСІ
ІНКЛЮЗІЇ132

Дубінська М. В.

ЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ
ЗМІН137

Єрмакова С. С.

ЦИФРОВА ОСВІТА ТА ПСИХОЛОГІЯ: СИНЕРГІЯ ДЛЯ
МАЙБУТНЬОГО.....141

Єрмакова С. С., Пальчинська М. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ГОСВІТИ145

Zhuk N.

EXPERIMENTAL STAGE IN THE DEVELOPMENT OF SOCIAL
PSYCHOLOGY148

Звягінцева К. В.

МОВЛЕННЄВІ МАРКЕРИ СТРЕСУ ТА ДЕПРЕСІЇ В МОВЛЕННІ152

Іванова О. С.

ОСМИСЛЕННЯ БУТТЯ В ЕПОХУ ТЕХНОЛОГІЙ155

Іванова О. С. Толкачова Г. В.

ФІЛОСОФІЯ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ЕКОНОМІКИ158

Каплун Т. М.

ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРХАЇЧНОГО СЛОВ'ЯНСЬКОГО
ФОЛЬКЛОРУ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО МУЗИКОЗНАВСТВА ТА
МУЗИКОТЕРАПІЇ 161

Кічка М. П.

ОСОБЛИВОСТІ ОНОВЛЕННЯ ПІДХОДІВ ДО ПІДГОТОВКИ
ЕКОНОМІСТІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ164

Кириченко А. В., Зеленков В. М.

МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЯК КЛЮЧОВИЙ ІНДИКАТОР
УСПІШНОСТІ ВИКОНАННЯ БОЙОВОГО ЗАВДАННЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ168

Kovalenko T.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF NARCISSISM173

Ковальов Д. О.

КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЯ У РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ177

Корнєв О. Л.

ТРИВОЖНІСТЬ ТА СТРАТЕГІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В
УМОВАХ ВОЄННИХ ЗАГРОЗ180

Коротка У. А., Алексєєнко М. Ю.

МОЛИТВА ЯК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ПРАКТИКА В УКРАЇНСЬКІЙ
ДУХОВНІЙ СПАДЩИНІ183

Кривець Л. В., Погорельчук А. В.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ДО
ВИВЧЕННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ДОСВІДУ У ЗС УКРАЇНИ186

Лефтеров В. О.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ І ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ192

Лефтерова Є. Л.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРАВОСВІДОМОСТІ
ОСОБИСТОСТІ В ЦИФРОВУ ЕРУ197

Макєєва М. А.

МЕТАМORPHOSIS - INTRO ЯК ФОРМА ДЕКОМПРЕСІЇ У ПСИХОЛОГІВ
ПІВДЕННОГО ОПЕРАТИВНО - ТЕРИТОРІАЛЬНОГО ОБ'ЄДНАННЯ
НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ200

Малофєєва К. Р.

ОНЛАЙН НАВЧАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ
ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСТВА203

Матієнко Т. В.

ВПЛИВ ПТСР НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН
ЛЮДИНИ.....207

Меленчук Н. І.

ВИТОКИ ТА РОЗВИТОК ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДУ В ПСИХОЛОГІЇ212

Мельник Ю. П.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ОБРАЗ ГЕРОЯ-ЗАХИСНИКА: ВІД КНЯЗІВСЬКИХ
ДРУЖИННИКІВ ДО КОЗАЦЬКИХ ВАТАЖКІВ216

Мельник Ю. П., Єрмакова С. О.

АРХІТЕКТУРНА ПСИХОЛОГІЯ: ВПЛИВ ІСТОРІЇ І ДИЗАЙНУ
БУДІВЕЛЬ НА ЛЮДСЬКУ СВІДОМІСТЬ218

Мирная Р. В.

СЕНСОВЕ МИСЛЕННЯ: ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС У ЧАСИ
ВИПРОБОВУВАНЬ221

Назар Ю. О.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ225

Ніколенко Р. О.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПЕРСОНАЛУ МЕХАНІЗОВАНОЇ БРИГАДИ 229

Панченко О. А.

ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА В СУЧАСНОМУ ВИМІРІ232

Пастернацький А. В.

ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ВОЄННИЙ ЧАС МЕТОДОМ СИМВОЛДРАМИ236

Пасько О. М.

РОЛЬ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИХ НАПРЯМІВ У РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ240

Рубіништейн О. О.

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....244

Русавський Г. В., Босько В. І.

АКТУАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ ПО Н. ПЕЗЕШКІАНУ ЯК КОНФЛІКТНИЙ ПОТЕНЦІАЛ В ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ.....247

Сало С. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ У ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ252

Салоух К. М.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ У КОРПОРАТИВНІЙ КУЛЬТУРІ БАНКІВСЬКОЇ СФЕРИ255

Сафін О. Д.

ПРО ІНКЛЮЗИВНУ КУЛЬТУРУ В ОСВІТНІЙ ЕКОСИСТЕМІ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ260

Семко Я. С.

ДИЗАЙН У ПОСТІНДУСТРІАЛЬНУ ЕПОХУ264

Сердюк І. А.

ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ У СФЕРІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я: ОСНОВНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ269

Слободенюк Д. А.

ВПЛИВ БАТЬКІВ НА ПРОЦЕС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ273

Слободенюк Д. А., Лешишак М. О.

НОВІТНІ НАПРЯМИ АРТ-ТЕРАПІЇ: ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НЕЙРОГРАФІКИ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ276

Соловська І. М., Єрмаков М. О.

МОДЕЛЮВАННЯ ЛЮДСЬКОГО ПІЗНАННЯ В АРХІТЕКТУРАХ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОГНІТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА РОЗРОБКИ СИСТЕМ ЗАГАЛЬНОГО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ279

Станчева М. В., Рябокучма М. С.

КОЗАЦЬКА ДУХОВНІСТЬ: ПОЄДНАННЯ ПРАВОСЛАВНОЇ ТРАДИЦІЇ ТА НАРОДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ282

Стрелковська І. В., Єрмаков М. О.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КІБЕРБЕЗПЕКИ 285

Струтинська К. А., Ослан Д. Б.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК КОМПОНЕНТ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ288

Тартаковскі Н. О.

МІЛІТАРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ: ВПЛИВ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНOSTІ НА ФОРМУВАННЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ292

Шановалов О. Ю.

ВИВЧЕННЯ ВІТЧИЗНЯНОГО ТА ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ ВИКОРИСТАННЯ КРОС-КУЛЬТУРНИХ ЧИННИКІВ МОТИВАЦІЇ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТИ ДО НАВЧАННЯ 297

Шпатаковська Г. В.

МОТИВАЦІЯ ВІЙСЬКОВИХ В СУЧАСНИХ ЗСУ303

Юрачка О. П.

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК У ПІДЛІТКІВ І ДОРОСЛИХ309

Юр'єва К. Л.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕСКАПІЗМУ ЧЕРЕЗ МУЗИКУ 313

Яременко В. В.

ВТРАТА ОСОБИСТОСТІ У КІБЕРПРОСТОРІ ЯК СКЛАДНА ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СВІТУ316

Яремчук Л. Ф.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПОСТІЙНОГО СТРЕСУ320

Яремчук О. В., Шусть В. В.

АРХЕТИП ВОЇНА У ЗЦІЛЕННІ ТРАВМ ВІЙНИ: НАУКОВА ШКОЛА ІСТОРИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ДОПОМОГУ ВІЙСЬКОВИМ ПСИХОЛОГАМ.....324

Яцишина А. М.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПІДТРИМКА СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ331

Наукове видання

**ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ**

Матеріали

III Міжнародної науково-практичної конференції

19-20 вересня 2025 року