



**МІЖНАРОДНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

НАУКОВО • ПРАКТИЧНИЙ ЗАХІД



**НАЦІОНАЛЬНИЙ
КОНГРЕС ТРЕНЕРІВ**

РОЗВИТОК • БІЗНЕС • ПСИХОЛОГІЯ

**МАТЕРІАЛИ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОГО ЗАХОДУ**

*Конвергенція у практиці тренера/психолога.
Міст між академічними та альтернативними підходами*



ТРЕНІНГ-КОРПОРАЦІЯ «PSYCHOLOGY»
Наталія Лебедева

**9 ТРАВНЯ
ОДЕСА • 2026**

МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**Тренінг-корпорація «PSYCHOLOGY»
Факультет іноземних мов, медіа та психології
Кафедра педагогіки та психології**

МАТЕРІАЛИ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОГО ЗАХОДУ
НАЦІОНАЛЬНИЙ КОНГРЕС ТРЕНЕРІВ
РОЗВИТОК • БІЗНЕС • ПСИХОЛОГІЯ

9 травня 2026 року

Одеса – 2026

УДК 159.9:005+378(063)

В збірнику наведені матеріали, які докладалися на Науково-практичному заході «НАЦІОНАЛЬНИЙ КОНГРЕС ТРЕНЕРІВ» Розвиток • Бізнес • Психологія «**Конвергенція у практиці тренера/психолога. Міст між академічними та альтернативними підходами**» (м. Одеса, 9 травня 2026 р.), висвітлюються результати науково-практичної діяльності експертів у сфері освітніх процесів та психологічного супроводу в гуманітарному й бізнес-середовищі та наукової діяльності сучасних психологів-практиків й здобувачів вищої освіти (майбутніх психологів Міжнародного університету).

Конвергенція у практиці тренера/психолога. Міст між академічними та альтернативними підходами: матеріали наук.-практ. заходу «Національний Конгрес Тренерів» Розвиток • Бізнес • Психологія (9 травня 2026р., м. Одеса). Одеса: Міжнародний університет, 2026. 149 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Голова редакційної колегії

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

Заступники голови редакційної колегії:

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

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

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

Секретар редакційної колегії

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

Члени редакційної колегії:

Михайлов Микола Аркадійович – проректор з питань навчально-інноваційного розвитку та економічної діяльності Міжнародного університету;

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

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

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

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

Косенко Корнелія Артурівна – професор кафедри педагогіки та психології, доктор медичних наук, доцент, Міжнародний університет;

Волошенко Борис Олексійович - викладач кафедри педагогіки та психології, кандидат психологічних наук, Міжнародний університет;

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

Шкворченко -Осада Наталія Миколаївна - завідувачка кафедри романо-германської філології та методики викладання іноземних мов, доктор філологічних наук, професор, Міжнародний університет;

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

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

Кадієвська Ірина Аркадійівна - професор кафедри гуманітарних та соціально-економічних дисциплін, доктор філософських наук, професор 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)

Рекомендовано до друку Вченою Радою МУ
(Протокол № 12 від 18.05.26)

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.

©Міжнародний університет, 2026

Вступне слово

Лебедєва Наталія Віталіївна

засновниця

науково-практичного заходу

«Національний Конгрес Тренерів»

Розвиток • Бізнес • Психологія,

заступниця голови редакційної колегії

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри педагогіки та психології,

Міжнародний університет (м. Одеса).

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД КОНВЕРГЕНЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА-ПСИХОЛОГА: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

Актуальність проблеми зумовлена трансформацією сучасного ринку психологічних послуг, зростанням суспільного запиту на професійно відповідальну, етично орієнтовану та науково обґрунтовану психологічну допомогу, а також посиленням конкуренції у сфері психологічної практики. У контексті євроінтеграційних процесів, розвитку міждисциплінарних підходів та професійної конвергенції особливої значущості набуває осмислення європейського досвіду діяльності тренера-психолога. Додаткової наукової уваги потребує теоретичний аналіз механізмів формування професійної цінності психологічних послуг, культури професійної відповідальності, а також взаємозв'язку між професійною компетентністю та економічною вартістю психологічної практики в сучасному професійному просторі.

У сучасній психологічній науці поняття конвергенції розглядається як процес зближення, інтеграції та взаємодоповнення різних підходів, концепцій і практик, результатом якого стає формування цілісної системи професійної діяльності. У широкому науковому значенні конвергенція означає поєднання окремих елементів, що набувають спільних характеристик та функціонують у межах єдиної структури.

У психологічній практиці феномен конвергенції розглядається як усвідомлене й органічне поєднання різних підходів, методів та інструментів у межах єдиної професійної системи, де в центрі уваги – реальні запити клієнта, його життєвий контекст і етичні стандарти професії. І саме таке усвідомлене поєднання формує культуру професійної відповідальності.

Особливість Конгресу 2026 – створення моста між академічними та альтернативними підходами. Як раз та сама відповідальність за результати роботи.

Академічні підходи – це науково обґрунтовані методи, підтверджені дослідженнями та рекомендовані професійними спільнотами, освітніми установами й системами охорони здоров'я. Вони входять до академічних або клінічних протоколів. Це напрямки, які перебувають у фазі активного розвитку та часто швидко набувають популярності завдяки новизні, доступності або сильному емоційному відгуку.

І саме тут виникає ще одне важливе професійне питання: якщо підходів так багато, то як тоді формується вартість послуг спеціаліста? Адже на ринку можна побачити різні моделі: спеціаліст із низькою компетентністю та низьким доходом; спеціаліст із високою компетентністю та низьким доходом; спеціаліст із низькою компетентністю та високим доходом і спеціаліст, у якого поєднуються висока компетентність і високий рівень доходу.

Отже, сама по собі професійна компетентність ще не гарантує високої вартості психологічних послуг, так само як популярність або впізнаваність не завжди свідчать про професійну глибину фахівця. У практиці формування гонорару спеціаліста поряд з індивідуальними підходами існують і загальні моделі ціноутворення.

Однією з таких є бізнес-модель, у межах якої вартість послуг визначається через поєднання собівартості професійної діяльності та прибуткової складової. Формування ціни в даному випадку ґрунтується на витратах, пов'язаних із професійною підготовкою, навчанням, супервізією, маркетингом, технічним забезпеченням, організацією роботи та іншими ресурсами, що забезпечують професійну діяльність психолога.

Іншою моделлю є модель мистецтва або творчо-ціннісний підхід до формування вартості послуг. У цьому випадку ціна визначається не лише обсягом витрат, а й унікальністю професійного стилю, авторським підходом, рівнем впізнаваності фахівця та тим психологічним і емоційним ефектом, який створює результат його роботи. Цінність послуги пов'язується зі здатністю спеціаліста викликати внутрішні зміни, формувати значущий досвід і залишати тривалий психологічний вплив.

Має значення і контекст: де представлений результат, у якому середовищі він існує та хто саме його оцінює. І ще один важливий момент – цінність завжди частково суб'єктивна. Вона формується не лише автором, а й тим, хто її сприймає. У практиці психолога ці дві моделі фактично поєднуються.

Якщо розглядати бізнес-підхід до формування вартості психологічних послуг, можна виокремити декілька рівнів формування їх собівартості.

Перший рівень пов'язаний із професійною підготовкою спеціаліста та включає освіту, практичний досвід, кількість і різноманітність методів та підходів, якими володіє фахівець. Саме цей рівень формує базовий професійний ресурс психолога та визначає широту його компетентностей, що розглядаються як важлива складова професійної компетентності психолога [3].

Другий рівень охоплює професійне середовище та підтримку професійної якості діяльності. До нього належать участь у професійних асоціаціях і спільнотах, проходження супервізії, особиста терапія, регулярне підвищення

кваліфікації, участь у конференціях, тренінгах та міжнародних професійних проєктах, що забезпечують не лише професійний розвиток фахівця, а й підтримання етичної відповідальності та усвідомлення меж власної компетентності [1]. Ці складові забезпечують професійний розвиток спеціаліста, підтримання етичних стандартів і актуалізацію сучасних практик психологічної допомоги.

Третій рівень становить організаційна та іміджева складова професійної діяльності, що пов'язана не лише з організацією професійного простору, а й із формуванням професійної ідентичності, професійного авторитету та соціального визнання спеціаліста [2]. Вона включає витрати на оренду простору, технічне забезпечення роботи, маркетинг, інформаційний супровід, а також формування професійного образу та репутації спеціаліста. У сучасному професійному просторі імідж психолога виступає важливим елементом довіри до фахівця та впливає на сприйняття цінності його послуг.

Якщо ж повернутися до моделі мистецтва, то тут на перший план виходять: індивідуальність, авторська концепція, особливості особистого бренду, рівень впізнаваності та здатність створювати власну професійну цінність. І саме тут виникає ідея фінансової «підлоги» та «стелі» спеціаліста.

Фінансова «підлога» – це той рівень, нижче якого спеціаліст уже не може опускатися без втрати якості професії. В неї входить: освіта, досвід, підтримання кваліфікації, супервізія, особиста терапія, організаційні витрати, маркетинг та сама професійна система, яку спеціаліст створює навколо себе. Це фундамент. І саме тому професійний гонорар не може оцінюватися лише через категорію «дорого» або «дешево». Тому що нижче певного рівня спеціаліст починає працювати вже не на розвиток професії, а на виснаження ресурсу. Але існує і фінансова «стеля». І вона формується вже не собівартістю, а додатковою цінністю, яку створює спеціаліст. Саме тут починають працювати: авторська позиція, професійний бренд, впізнаваність, репутація, індивідуальність, контекст, довіра до особистості спеціаліста, сформована професійна ідентичність та здатність інтегрувати різні підходи в цілісну систему роботи [2]. І що цікаво – кожного разу, коли спеціаліст «пробиває» власну фінансову стелю, ця стеля поступово стає новою підлогою. Те, що колись здавалося високою вартістю, з часом стає професійною нормою. І тоді спеціаліст починає бачити наступний рівень.

Тому професійне зростання – це не просто плавний рух угору. Це серія переходів, у яких кожен новий рівень цінності поступово закріплюється як нова професійна база. Умовно це можна представити так:

$$\text{Ціна} = (A + B) * (C + D + E) * F$$

де:

A – академічна база: рівень освіти,

B – практичний досвід: кількість годин практики,

разом A + B формують професійний фундамент спеціаліста – його фінансову «підлогу».

A далі починають працювати фактори посилення:

С – методична конвергенція: кількість методів /підходів та здатність інтегрувати їх;

D – соціальний капітал: репутація, пізнаваність, професійне оточення, довіра;

Е – авторська цінність: індивідуальність, власна концепція, стиль роботи та унікальність спеціаліста;

F – диференційований підхід: регіон, обрана цільова аудиторія тощо.

І саме ці фактори формують потенціал фінансової «стелі».

Таким чином, сучасний ринок психологічних послуг дедалі менше орієнтується виключно на формальні показники професійної підготовки, такі як окремий диплом, сертифікат чи рівень медійної популярності спеціаліста. Натомість більшої значущості набуває інтегральний професійний профіль фахівця, що включає рівень компетентності, професійний досвід, етичну позицію, здатність до міждисциплінарної інтеграції, професійну репутацію та сформовану авторську концепцію практики.

У цьому контексті одним із ключових викликів сучасної психологічної практики постає необхідність не протиставлення різних підходів, а їх екологічного та професійно обґрунтованого поєднання. Йдеться про інтеграцію фундаментальності, професійної етики, практичної ефективності, гнучкості мислення та авторської професійної позиції спеціаліста.

Саме тому конвергенція сьогодні виступає не лише професійним трендом або методологічним принципом сучасної психологічної практики, а й одним із чинників формування професійної суб'єктності, соціального визнання та економічної цінності спеціаліста на сучасному ринку психологічних послуг.

Література

1. Ганаба С.О., Бурбела С.В. Професійна етика психолога як основа довіри та відповідальності: історико-теоретичний аналіз. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. 2026. № 1(59). С. 3173-3183.

2. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологія професійної ідентичності : навч. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2014. 128 с.

3. Савчин М. В. Професійна компетентність психолога : монографія. Київ : Академвидав, 2008. 288 с.

Адамова Олена Семенівна
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології,
інтегративний психолог, психосоматолог, медіатор,
Міжнародний університет (м. Одеса)

ПСИХОСОМАТИКА ЯК НАУКОВИЙ НАПРЯМ: МЕЖІ, ДОКАЗОВІСТЬ ТА МІСЦЕ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

У сучасній науковій парадигмі особливої ваги набуває перегляд психосоматики крізь призму доказової медицини та психології. Актуальність теми полягає у необхідності критичного аналізу наявних теоретичних моделей, які часто балансують між академічними дослідженнями та спекулятивними концепціями. Систематизація критеріїв доказовості в психосоматиці дозволяє не лише підвищити рівень довіри до цього напрямку, а й розробити валідні протоколи допомоги пацієнтам із психосоматичними розладами.

Принагідно зауважимо, що психосоматика як науковий напрям упродовж XX–XXI ст. пройшла шлях від умоглядних психоаналітичних концепцій до міждисциплінарної галузі з потужною нейробіологічною базою. Однак питання про її методологічні межі, рівень доказовості та місце в системі психологічної науки залишається предметом дискусії. Це зумовлено як складністю предмету дослідження — взаємозв'язку психічного та соматичного, — так і гетерогенністю теоретичних підходів, які претендують на пояснення цього зв'язку.

Мета публікації — окреслити науково обґрунтовані межі психосоматики крізь призму психонейроендокриноімунології (ПНЕІ) та суміжних дисциплін.

Ключовим методологічним зрушенням для психосоматики стало подолання картезіанського дуалізму «тіло — психіка». Як зазначає О. О. Хаустова, ПНЕІ є «яскравим відображенням холістичного міждисциплінарного підходу, що включає психологію, нейронауки, імунологію, фізіологію, генетику, фармакологію, молекулярну біологію, психіатрію, поведінкову медицину, інфектологію, ендокринологію та ревматологію» [1, с. 17].

У цій парадигмі організм розглядається як єдина інформаційна мережа, де нейромедіатори, гормони та цитокіни є спільною «мовою» комунікації між нервовою, ендокринною та імунною системами. Психосоматичний симптом є, таким чином, не «поломкою органа», а біологічно детермінованою адаптаційною відповіддю на специфічний психологічний контекст. Межа між «психічним» і «соматичним» є не онтологічною, а операціональною — вона залежить від рівня спостереження: молекулярного, нейрофізіологічного чи поведінкового.

Доказова база психосоматики суттєво розширилась завдяки дослідженням у галузі ПНЕІ. Центральним механізмом є вісь гіпоталамус-гіпофіз-наднирники (ГГН), активація якої під впливом хронічного психоемоційного стресу призводить до тривалої гіперсекреції кортизолу. Це порушує імунну рівновагу: підвищується рівень прозапальних цитокінів — інтерлейкіну-1 β (IL-1 β),

інтерлейкіну-6 (IL-6) та фактора некрозу пухлин (TNF- α), — що формує стан хронічного «стерильного запалення» без інфекційного агента [3].

Саме цей стан є доведеним патофізіологічним механізмом, що пов'язує психологічний дистрес із серцево-судинними, аутоімунними, метаболічними та нейродегенеративними захворюваннями. Ader і Cohen ще у 1975 р. першими довели, що імунна система здатна до навчіння через класичне обумовлення, закріпивши тим самим біологічну реальність психоімунних взаємодій [2].

Важливим внеском у доказову психосоматику є полівагальна теорія С. Порджеса, яка описує ієрархічну організацію автономної нервової системи (АНС) і пояснює соматизацію через стан нейросепції — неусвідомленої оцінки рівня безпеки середовища [4].

Хронічна активація симпатичної гілки АНС або «завмирання» через дорсальний вагальний комплекс фіксуються у фасціях, м'язах та вісцеральних органах, формуючи стійкі соматичні патерни. Варіабельність серцевого ритму (ВСР) слугує об'єктивним біомаркером стану вагального тону та рівня психофізіологічної регуляції, що дозволяє кількісно вимірювати психосоматичний стан пацієнта. Верифіковані кореляції між низькою ВСР та тривожними, депресивними і психосоматичними розладами підтверджують нейробіологічну основу цих феноменів.

Новітнім доказовим вектором є дослідження Майкла Левіна у галузі біоелектричної регуляції. Левін демонструє, що клітини та тканини підтримують мембранні потенціали (V_{mem}), які утворюють глобальні біоелектричні «карти», що керують морфогенезом, регенерацією та контролем клітинного поділу [5].

Хронічний стрес через нейрохімічні зміни впливає на провідність іонних каналів, що може модулювати ці біоелектричні сигнали. Хоча прямий причинно-наслідковий зв'язок між психологічними станами та патологічною зміною V_{mem} у людини ще досліджується, ця концепція відкриває принципово новий рівень розуміння психосоматичних феноменів — субклітинний, — що є перспективним для подальших досліджень у межах ПНЕІ.

Суттєвим розширенням доказової бази психосоматики є епігенетика. Дослідження підтверджують, що хронічний психологічний стрес спричиняє специфічні зміни метилювання ДНК та модифікації гістонів у генах, пов'язаних із регуляцією осі ГГН і запальними реакціями [3]. Ці зміни можуть бути відносно стійкими, а деякі з них — передаватися нащадкам через механізми трансгенераційної епігенетичної спадковості, що доведено на тваринних моделях та частково підтверджено в когортних дослідженнях на людях [7]. Таким чином, психосоматика набуває еволюційного виміру: психічний досвід здатний «вписуватися» у біологічну структуру організму та його нащадків, визначаючи реактивність до стресу через покоління.

Місце психосоматики в сучасній психологічній науці визначається кількома координатами. По-перше, психосоматичні розлади офіційно включені до МКХ-11 (соматичні симптомні розлади, функціональні неврологічні розлади) та DSM-5, що свідчить про їх нозологічне визнання. По-друге, тілесно-орієнтована психотерапія та EMDR, що спираються на психосоматичне

розуміння травми, мають доведену ефективність у рандомізованих контрольованих дослідженнях [4]. По-третє, психосоматика є теоретичною рамкою для розуміння алекситимії, соматичної пам'яті травми та тілесного Я — конструктів, центральних для клінічної психології.

Отже, психосоматика є не периферійним, а інтегруючим напрямом психологічної науки.

Таким чином, психосоматика у своєму сучасному науковому вигляді — це доказова міждисциплінарна галузь, що синтезує психологію, ПНЕІ, нейробиологію та молекулярну біологію. Її доказовість спирається на верифіковані механізми: дисрегуляцію осі ГГН, цитокінові каскади запалення, вагальний тонус, епігенетичні модифікації та біоелектричну регуляцію. Методологічною основою залишається біопсихосоціальна модель і принцип цілісності організму як єдиної інформаційної системи — саме те, що О. О. Хаустова визначає як холістичний міждисциплінарний підхід [1].

Перспективи розвитку напряму пов'язані з подальшою інтеграцією даних ПНЕІ у клінічну психологічну практику, розробкою психофізіологічних біомаркерів та включенням психосоматичного підходу до стандартів підготовки психологів.

Література

1. Хаустова О. О. Нейроімуноендокринологія: сучасний погляд на психосоматичний діалог людини зі стресом. Ліки України. 2017. № 1 (207). С. 16–23.
2. Ader R., Cohen N. Behaviorally conditioned immunosuppression. *Psychosomatic Medicine*. 1975. Vol. 37 (4). P. 333–340. DOI: 10.1097/00006842-197507000-00007.
3. Slavich G. M., Irwin M. R. From stress to inflammation and major depressive disorder: A social signal transduction theory of depression. *Psychological Bulletin*. 2014. Vol. 140 (3). P. 774–815. DOI: 10.1037/a0035302.
4. Porges S. W. *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. New York : W. W. Norton & Company, 2017. 272 p.
5. Levin M. Bioelectric signaling: Reprogramming the collective intelligence of cells for regeneration and cancer control. *Biological Reviews*. 2023. Vol. 98 (3). P. 1054–1091. DOI: 10.1111/brv.12940.
6. Ghasemi F., Beversdorf D., Herman K. Stress and stress responses: A narrative literature review from physiological mechanisms to intervention approaches. *Journal of Pacific Rim Psychology*. 2024. Vol. 18 (1). P. 1–20. DOI: 10.1177/18344909241289222.
7. McEwen B. S. *Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress*. Chronic Stress. 2017. Vol. 1. DOI: 10.1177/2470547017692328.

Байдан Анастасія Сергіївна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса)

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ У СТРУКТУРІ АДАПТИВНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ІНДИВІДА

Актуальність дослідження зумовлена глибокими соціально-психологічними трансформаціями, що відбуваються в умовах воєнного контексту та безпосередньо впливають на функціонування особистості. Сучасна студентська молодь перебуває у ситуації підвищеної невизначеності, інформаційного навантаження та тривалого стресу, що актуалізує проблему адаптації та внутрішньої регуляції поведінки. У таких умовах особливого значення набуває здатність до самозмінювання як інтегративного механізму, що забезпечує перебудову внутрішніх установок, переосмислення досвіду та ефективну взаємодію із соціальним середовищем. Наукові дослідження підтверджують, що психологічна гнучкість, саморегуляція та адаптивні коупінг-стратегії виступають ключовими чинниками збереження психоемоційної рівноваги та підвищення якості життя особистості в умовах стресу [1,2].

Водночас сучасний науковий дискурс підкреслює, що самозмінювання не є автоматичним процесом, а залежить від цілісної системи внутрішніх ресурсів особистості, таких як рефлексія, толерантність до невизначеності, гнучкість мислення, рівень саморегуляції та сформованість Я-концепції. Дослідження показують, що недостатня узгодженість цих компонентів може призводити до внутрішніх конфліктів, зниження адаптивності та обмеження здатності особистості до ефективного подолання труднощів. Особливої уваги потребує проблема експерієнційного уникнення, яка, за даними сучасних досліджень, пов'язана зі зростанням психологічного дистресу та зниженням ефективності поведінкових стратегій. Це свідчить про необхідність комплексного вивчення взаємозв'язку між внутрішніми психологічними процесами та поведінковими механізмами адаптації.

Крім того, актуальність дослідження визначається практичними потребами психологічного супроводу студентської молоді в умовах війни. Система вищої освіти потребує науково обґрунтованих підходів до діагностики та розвитку адаптивних ресурсів особистості, що дозволяють своєчасно виявляти проблемні зони та розробляти ефективні психокорекційні програми. Використання валідизованих психодіагностичних інструментів і створення прикладних програм розвитку самозмінювання сприяють підвищенню рівня психологічної стійкості студентів, їх здатності до саморегуляції та ефективної адаптації до сучасних викликів. У цьому контексті дослідження самозмінювання як чинника адаптивності набуває не лише теоретичного, але й важливого прикладного значення.

Згідно самозмінювання особистості в сучасній психології розглядається як складний, динамічний і багатовимірний процес, що охоплює якісні трансформації у структурі особистості, її свідомості, мотиваційній сфері та поведінкових стратегіях. Воно є невід'ємною складовою особистісного розвитку, який характеризується здатністю індивіда до самопізнання, саморегуляції та активного перетворення власного життєвого досвіду. внутрішньої трансформації особистості

Зміст самозмінювання полягає у здатності особистості інтегрувати новий досвід, переосмислювати власні цінності та змінювати когнітивні структури, що визначають її взаємодію зі світом. У цьому контексті самозмінювання виступає як внутрішній механізм розвитку, спрямований на досягнення більшої цілісності, гнучкості та адаптивності особистості. Важливу роль у цьому процесі відіграє динаміка “Я-концепції”, яка формується на основі досвіду та забезпечує інтеграцію нових смислів і уявлень про себе.

Гуманістична психологія підкреслює природжену здатність людини до самозмінювання, яка реалізується за сприятливих умов середовища. Зокрема, відповідно до ідей К. Роджерса, позитивне прийняття та підтримка з боку соціального оточення виступають каталізаторами особистісних змін, сприяючи розкриттю потенціалу індивіда та його руху до самоактуалізації. У свою чергу, концепція А. Маслоу розглядає самозмінювання як процес поступового переходу від задоволення базових потреб до досягнення найвищого рівня – самоактуалізації, що передбачає повне розкриття творчих і особистісних можливостей.

Когнітивний підхід акцентує увагу на ролі мислення у процесі самозмінювання, розглядаючи його як результат перебудови когнітивних схем у відповідь на зміни середовища. Таким чином, трансформація особистості відбувається через зміну способів інтерпретації реальності, що забезпечує адаптацію до нових умов.

Психологічні передумови формування схильності до самозмінювання є багатокомпонентними і включають як внутрішні, так і зовнішні чинники. До ключових внутрішніх передумов належать рівень рефлексії, толерантність до невизначеності, гнучкість мислення, адаптивність, життєстійкість, локус контролю та мотиваційна сфера особистості.

Рефлексія виступає базовим механізмом самозмінювання, оскільки забезпечує усвідомлення власних думок, емоцій і поведінки, а також сприяє встановленню причинно-наслідкових зв'язків між подіями життя. Високий рівень рефлексії підвищує самосвідомість особистості та її готовність до змін, виступаючи основою саморозвитку та психологічного благополуччя.

Важливим чинником є також толерантність до невизначеності, яка визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах нестабільності та непередбачуваності. Особи з високим рівнем толерантності до невизначеності менш схильні до тривожності та краще адаптуються до змін, розглядаючи їх як можливість для розвитку.

Гнучкість мислення є ще однією важливою передумовою самозмінювання, оскільки вона дозволяє особистості змінювати стратегії поведінки, генерувати нові ідеї та адаптуватися до нових умов. Натомість ригідність мислення виступає бар'єром для особистісних трансформацій, обмежуючи здатність індивіда до змін.

Окрему групу з даної теми становлять дослідження з адаптивності. Адаптивність і життєстійкість формують здатність особистості ефективно долати труднощі та зберігати психоемоційну рівновагу в умовах стресу. Життєстійкість розглядається як прояв самодетермінації, що передбачає відповідальність за власні дії та активну позицію у процесі змін. Адаптивність, у свою чергу, забезпечує гнучкість у реагуванні на зміни середовища та сприяє успішній соціально-психологічній адаптації.

Суттєвий вплив на самозмінювання має локус контролю. Особи з внутрішнім локусом контролю (інтернали) схильні брати відповідальність за результати своїх дій і вважають себе здатними впливати на власне життя, що сприяє їхній готовності до змін. Натомість екстернальний локус контролю знижує мотивацію до самозмінювання, оскільки пов'язаний із переконанням у визначальній ролі зовнішніх обставин.

Мотиваційні чинники відіграють визначальну роль у процесі самозмінювання. Особливе значення має внутрішня мотивація, яка ґрунтується на особистих цінностях і потребі у самореалізації, забезпечуючи стійкість і глибину особистісних трансформацій.

Самооцінка також виступає важливим чинником самозмінювання, оскільки визначає рівень впевненості особистості у власних можливостях. Адекватна самооцінка сприяє відкритості до нового досвіду та готовності до змін, тоді як її крайні прояви можуть ускладнювати процес особистісного розвитку.

Окрім внутрішніх чинників, значну роль у самозмінюванні відіграють зовнішні умови, зокрема соціокультурне середовище, рівень освіти, економічні можливості та якість життя. Соціалізація, міжособистісні взаємини та культурні цінності формують уявлення про норми та моделі поведінки, які можуть як стимулювати, так і обмежувати особистісний розвиток.

Таким чином, самозмінювання є складним інтегративним процесом, що поєднує внутрішні ресурси особистості та вплив зовнішнього середовища. Воно забезпечує здатність людини до саморозвитку, адаптації та досягнення особистісної цілісності, виступаючи ключовим механізмом психологічного зростання.

Література

1. Чиханцова О. П. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
2. Берегова Г. Д., Фролова М. Е., Момоток О. М. Психологічна адаптація особистості: навчально-методичний посібник. Херсон: Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В. С., 2024. 326 с.

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

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ СУБ'ЄКТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ В ПРОЕКТОВАНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сучасна парадигма вищої освіти зміщує акцент з простої передачі знань на формування особистості, здатної до самодетермінації та відповідального вибору. Центральне місце у цьому процесі посідає *професійна суб'єктність* — інтегративна якість фахівця, що проявляється в здатності свідомо керувати своєю діяльністю, самостійно приймати рішення та проектувати власну траєкторію розвитку. Проте ефективне формування суб'єктності неможливе у «вакуумі»; воно потребує специфічно організованої *освітньої інфраструктури*.

Проектування освітнього середовища висвітлено у працях багатьох вчених. Водночас вплив саме *інфраструктурних рішень* (цифрових, архітектурних, мережевих) на суб'єктну позицію студента потребує додаткового вивчення.

Педагогічне проектування інфраструктури сьогодні виходить за межі планування аудиторного фонду. Це створення *багатофункціонального простору*, який включає: *матеріально-просторову складову* (коворкінги, зони відпочинку, лабораторії), що стимулюють автономію; *цифрову складову* (LMS, віртуальні симулятори), що дозволяють студенту керувати темпом і змістом навчання; *соціально-комунікативну складову*, що забезпечує горизонтальні зв'язки «студент-студент» та «студент-стейкхолдер».

Педагогічне проектування інфраструктури перетворює освітній простір на екосистему, яка стимулює суб'єктність студента через матеріально-просторові, цифрові та соціально-комунікативні складові. Сучасна інфраструктура забезпечує автономію через гнучкі зони, персоналізацію через LMS та горизонтальні професійні зв'язки, переходячи від пасивного навчання до активної суб'єктності. Саме тому, процес проектування має базуватися на принципі *надлишковості та варіативності*. Коли освітня інфраструктура пропонує студенту вибір (місця роботи, інструментарію, форми взаємодії), він змушений займати активну позицію, а інфраструктура перетворюється з пасивного фону на «педагогічний тренажер» суб'єктності.

Виходячи з вищезазначеного проектування має включати такі етапи: *діагностичний*: визначення запитів здобувачі; *концептуальний*: створення моделі середовища, де студент є «співавтором» простору; *технологічний*: впровадження інструментів самоорганізації (наприклад, електронні кабінети з індивідуальними планами).

Таким чином, педагогічне проектування освітньої інфраструктури є не допоміжним технічним процесом, а стратегічним засобом виховання професіонала. Суб'єктність розвивається тоді, коли середовище «викликає» студента на діалог, надає йому право голосу та інструменти для реалізації власних проєктів. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці

конкретних методик оцінювання «суб'єктного потенціалу» університетського середовища.

Модернізація освітньої інфраструктури неминуче детермінує перегляд функціональних обов'язків та професійної ідентичності викладача. У середовищі, де інформація є загальнодоступною та надлишковою, педагог перестає бути «монополістом знань» і транслятором контенту. Його діяльність зміщується у площину проектування та супроводу індивідуального розвитку студента, що реалізується через три нові ключові ролі. Конкретизуємо їх.

1. Педагог як дизайнер освітніх траєкторій. Викладач проектує не просто заняття, а цілісну систему можливостей у межах інфраструктури: *конструювання середовища* (педагог визначає, які елементи інфраструктури (цифрові платформи, фізичні лабораторії, мережеві ресурси) будуть задіяні для досягнення конкретних результатів навчання); *варіативність шляхів* (роль дизайнера полягає у створенні «меню» завдань різного рівня складності та форматів, що дозволяє майбутньому фахівцю самостійно обирати спосіб засвоєння матеріалу, стимулюючи його суб'єктний вибір).

2. Педагог як навігатор в інфраструктурному просторі. У складному, багатокомпонентному середовищі виникає ризик дезорієнтації студента. Саме тому необхідна *експертна підтримка* (навігатор допомагає студенту критично оцінювати джерела інформації та ефективно використовувати інфраструктурні інструменти (від наукометричних баз до високотехнологічного обладнання) та *побудова маршруту* (педагог надає консультативну допомогу в академічному плануванні та професійному тренінгу, допомагаючи студенту інтегрувати розрізнені елементи інфраструктури у цілісний професійний досвід.

3. Педагог як фасилітатор професійної активності. Головне завдання фасилітатора — створити умови для саморозвитку студента та актуалізації його внутрішнього потенціалу. Замість прямого керування, викладач використовує інфраструктуру для створення проблемних ситуацій, де студент змушений діяти самостійно. Фасилітатор організовує горизонтальні зв'язки в середовищі, стимулюючи командну роботу та мережеву взаємодію між студентами та практиками галузі (стейкхолдерами).

Таким чином, зміна ролі педагога є критичною умовою того, щоб освітня інфраструктура з «комплексу засобів» перетворилася на *дієвий чинник формування професійної суб'єктності*. Викладач стає партнером, який не веде за руку, а створює простір, де студент вчиться бути відповідальним господарем своєї професійної долі.

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що педагогічне проектування освітньої інфраструктури виступає не лише як процес створення матеріально-технічних умов, а як стратегічний механізм управління професійним становленням особистості. Виявлено, що професійна суб'єктність майбутнього фахівця формується найбільш інтенсивно в умовах «суб'єкт-суб'єктної» архітектури освітнього простору, де інфраструктура припиняє бути статичною декорацією і стає динамічним партнером у навчанні.

Боришуляк Аліса Іванівна
*SMM-стратег, digital-консультант, маркетолог,
 психолог*

ЦИФРОВА ПСИХОАРХІТЕКТУРА: ТРАНСФОРМАЦІЯ SMM СТРАТЕГІЙ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПОВЕДІНКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА DIGITAL-КОНСАЛТИНГУ

Актуальність дослідження. Сучасний цифровий простір переживає глибоку кризу інструментального підходу в маркетингу. Традиційні метрики оцінки ефективності SMM-стратегій (охоплення, алгоритмічні взаємодії, механічний CTR) стрімко втрачають свою прогностичну здатність. Причиною цього є перенасичення інформаційного поля та формування у користувачів стійкого імунітету до агресивних маркетингових подразників («банерна сліпота», кліпове мислення). У цих умовах виникає гостра потреба в інтеграції маркетингових технологій із фундаментальними знаннями з психології. SMM-стратегія сьогодні — це не просто медіапланування, а проектування цифрового досвіду особистості. Синергія digital-консалтингу та психології дозволяє дешифрувати мотиви поведінки користувачів і створювати екологічні, високоефективні моделі комунікації.

Мета публікації - теоретично обґрунтувати та практично змодельовати систему формування SMM-стратегій, засновану на синтезі інструментів digital-маркетингу та законів поведінкової психології.

З погляду соціальної та клінічної психології, сучасні інтерактивні платформи (Instagram, TikTok, LinkedIn, Telegram) перестали бути просто каналами передачі інформації. Вони перетворилися на інститути соціалізації та віртуальні майданчики для компенсації внутрішніх дефіцитів особистості.

Відтак, digital-консультант, спираючись на психологічний підхід, розглядає будь-яку активність користувача (лайк, шеренг, коментар, транзакцію) як наслідок динаміки його психічних станів. Саме тому можна виділити три базові психологічні вектори, які експлуатує сучасний SMM: *потреба в автентичній ідентифікації та приналежності* (користувачі шукають не товари, а спільноти (ком'юніті), які розділяють їхні цінності. Купівля продукту стає актом маніфестації власного «Я»); *синдром упущеної вигоди (FOMO)* (хрестоматійний психологічний феномен, який у SMM-стратегіях конвертується в механіку обмежених у часі пропозицій (швидкі зникні сторіз, лімітовані релізи); *дзеркальні нейрони та ефект соціального доказу* (візуальний контент, що демонструє проживання певного емоційного стану іншою людиною (інфлюенсером), запускає у глядача механізм емпатичної проекції, стимулюючи бажання отримати аналогічний досвід через покупку) [1].

Аналіз ринку digital-комунікацій за останні роки демонструє чітке зміщення фокусу в професійній діяльності SMM-стратега. Спеціаліст еволюціонував від технічного налаштування кабінетів таргетингу до ролі *цифрового психоархітектора*: технічний SMM → креативний SMM → психологічний

SMM (алгоритми, SEO, тексти),(шоковий контент, вірусність) (емпатія, цінності, ментальна безпека) [2].

Застосування теорії підштовхування (Р. Талер) у digital-консалтингу доводить: м'яка зміна контексту та архітектури вибору в інтерфейсах соцмереж є значно ефективнішою, ніж прямий тиск. Психологічно зріла стратегія не змушує до покупки, а створює безпечний простір, де споживач сам приходить до раціонального чи емоційного рішення про транзакцію [3]. В Відтак, для систематизації digital-інструментів крізь призму психології нами пропонується матриця, що диференціює контент-стратегію відповідно до глибинних потреб цільової аудиторії (див табл 1).

Таблиця 1

Базова психологічна потреба	Маркетингова ціль	Інструментарій SMM-стратега	Очікуваний психологічний ефект
Безпека, зниження тривожності	Формування базової довіри до бренду	Експертні лонгріди, прозорий показ внутрішніх процесів, FAQ, залучення профільних експертів	Зняття опору перед покупкою, відчуття контролю над ситуацією
Визнання, самоствердження	Підвищення залученості	UGC-маркетинг (контент користувачів), інтерактивні голосування, гейміфікація, закриті чати	Задоволення потреби в унікальності та значущості
Емоційне розвантаження	Вірусне охоплення, утримання уваги	Емпатичний сторітелінг, гумор, заснований на життєвих інсайтах (reels/shorts), естетичний контент	Швидкий дофаміновий відгук, закріплення позитивного якоря за брендом

Важливим аспектом дослідження також є розмежування екологічного психологічного впливу та деструктивних маніпуляцій. Використання так званих «темних патернів» — штучне нагнітання паніки, експлуатація почуття провини або комплексів меншовартості аудиторії — демонструє короткострокову ефективність, але повністю руйнує LTV клієнта в довгостроковій перспективі. Саме тому сучасний етичний digital-консалтинг впроваджує принципи *терапевтичного маркетингу*:

1. *валідація емоцій клієнта* (комунікація будується не з позиції «з тобою щось не так, купи наш продукт, щоб стати кращим», а з позиції «ми розуміємо твій біль і пропонуємо інструмент для його вирішення».

2. *повага до когнітивного ресурсу* (зниження частоти нав'язливих тригерів, відмова від клікбейту, повага до приватних кордонів у direct-маркетингу).

Таким чином сучасна індустрія цифрового маркетингу остаточно подолала етап суто технічного й алгоритмічного домінування, коли ключовими факторами успіху вважалися механічне налаштування рекламних кабінетів, оптимізація пошукових запитів та агресивне нарощування кількісних метрик охоплення. Ефективна SMM-стратегія в умовах сучасного емоційного капіталізму більше не може функціонувати як ізольований набір інструментів медіапланування; вона є продуктом складного міждисциплінарного синтезу інноваційних маркетингових технологій, соціальних комунікацій та поведінкової психології. Цей синергетичний підхід дозволяє брендам вийти за межі поверхневого аналізу демографічних показників аудиторії й звернутися безпосередньо до глибинної архітектури людської психіки — її несвідомих мотивів, архетипів, когнітивних упереджень та екзистенційних дефіцитів. У результаті такого синтезу традиційна комунікація трансформується у терапевтичний маркетинг, де кожен елемент контенту виконує функцію психологічного тригера, здатного не лише залучити увагу споживача в умовах інформаційного шуму, але й конвертувати її у стійку емоційну прив'язаність до бренду.

У межах цієї парадигмальної зсуву відбулася докорінна еволюція професійної ролі спеціаліста: класичний SMM-стратег переформатував власну діяльність у позицію digital-консультанта-психоархітектора. Головним завданням оновленого суб'єкта маркетингового процесу є не лінійна генерація контенту, а проектування безпечного, екологічного та когнітивно зрозумілого середовища для взаємодії між брендом і споживачем, де поважається ментальний ресурс людини та її право на усвідомлений вибір. Практичне впровадження методів поведінкової економіки, зокрема теорії підштовхування, нейромаркетингу та емпатичного сторітелінгу, дозволяє делікатно корегувати споживчу поведінку без застосування деструктивних маніпуляцій та токсичного тиску. Такий підхід забезпечує колосальні стратегічні переваги для бізнесу: він кардинально підвищує життєвий цикл клієнта, трансформує пасивну аудиторію в активних бренд-адвокатів, мінімізує ризики виникнення репутаційних криз і гарантує сталий, резильєнтний розвиток компанії в динамічному та висококонкурентному цифровому просторі.

Література

1. Канеман Д. Мислення швидко й повільне / пер. з англ. М. Яковлєв. Київ : Наш Формат, 2017. 480 с.
2. Чалдині Р. Психологія впливу / пер. з англ. С. Світличний. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 352 с.
3. Thaler R. H., Sunstein C. R. Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness. New Haven : Yale University Press, 2008. 293 p.

Бояльська Світлана Олексіївна
 здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
 спеціальності 053 «Психологія»,
 Міжнародний університет (м. Одеса)
Адамова Олена Семенівна
 кандидат юридичних наук, доцент,
 доцент кафедри педагогіки та психології,
 інтегративний психолог, психосоматолог, медіатор,
 Міжнародний університет (м. Одеса)

ПСИХОСОМАТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ НА ВСТАНОВЛЕННЯ ОНКОЛОГІЧНОГО ДІАГНОЗУ

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що онкологічні захворювання залишаються однією з найсерйозніших медико-психологічних проблем сучасності. У роботі здійснено комплексний аналіз психосоматичних аспектів емоційного реагування на встановлення онкологічного діагнозу. Розглянуто механізми взаємодії психічних і соматичних процесів у межах біопсихосоціальної моделі, а також роль стресових реакцій, психологічних захистів і ресурсного потенціалу особистості.

Сучасні підходи до вивчення захворювань ґрунтуються на біопсихосоціальній моделі, запропонованій Джордж Енгель, відповідно до якої стан здоров'я людини визначається взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників.

Відповідно до теорії стресу Ганс Сельє, подібні впливи активують адаптаційні механізми організму, що реалізуються через нейроендокринні та імунні процеси. Реакція людини на повідомлення про діагноз часто супроводжується гострим стресом, тривогою, страхом смерті, переживанням невизначеності майбутнього та втратою відчуття контролю над власним життям. У цей період активізуються механізми психологічного захисту, а також виникають психосоматичні прояви, які можуть впливати як на перебіг захворювання, так і на адаптаційні можливості особистості [1].

Методологічний підхід дослідження базується на біопсихосоціальній моделі захворювання, що дозволяє інтегрувати клінічні, психологічні та нейрофізіологічні дані в єдину систему аналізу психосоматичних процесів [2].

Аналіз психосоматичних реакцій здійснюється з позицій психонейроімунології та кризової психології, що дозволяє розглядати стресові та емоційні стани як багаторівневі процеси, опосередковані взаємодією нервової, ендокринної та імунної систем організму, а також специфікою психологічної адаптації особистості до екстремальних життєвих подій [3].

Встановлення онкологічного діагнозу виступає потужним психотравмуючим чинником екзистенційного характеру, оскільки безпосередньо торкається базових життєвих уявлень людини про безпеку, контроль, майбутнє та цінність власного існування. Цей стан супроводжується активацією

адаптаційних та захисних механізмів психіки, що проявляються у вигляді гострих емоційних реакцій (шок, страх, паніка, тривога), когнітивних спотворень (заперечення, катастрофізація), а також психосоматичних проявів, пов'язаних із порушенням регуляції вегетативної нервової системи. У результаті формується складний психофізіологічний комплекс реакцій, який впливає як на суб'єктивне переживання хвороби, так і на загальний адаптаційний потенціал організму.

Згідно з дослідженнями Джиммі К. Голланд, емоційне реагування пацієнтів на встановлення онкологічного діагнозу характеризується високим рівнем психологічного дистресу. Найбільш типовими проявами є інтенсивна тривога, депресивні стани різного ступеня вираженості, почуття безпорадності, екзистенційний страх та страх смерті, що формують складну картину емоційної дезадаптації в період первинного сприйняття діагнозу [4].

Емоційне реагування на діагноз не є статичним і має динамічний, стадійний характер. У цьому контексті широко використовується модель переживання втрати, запропонована Елізабет Кюблер-Росс, яка описує послідовність психологічних реакцій людини на кризові та травматичні події. Дана модель включає п'ять основних етапів: заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття [5].

На початковому етапі (заперечення) пацієнт може відмовлятися приймати реальність діагнозу як психологічний захисний механізм, що тимчасово знижує рівень емоційного перевантаження. Подальший етап гніву характеризується переживанням фрустрації, пошуком винних та вираженою внутрішньою або зовнішньою агресією. Стадія торгу відображає спроби психологічно «домовитися» з реальністю або вищими силами щодо зміни ситуації. Депресивна фаза супроводжується усвідомленням втрати та формуванням глибоких емоційних переживань суму, безнадійності та виснаження. Завершальним етапом є прийняття, яке не означає емоційного байдужого ставлення, а характеризується формуванням адаптивної позиції щодо хвороби та інтеграцією нового життєвого досвіду.

Психоемоційний стрес, що виникає у відповідь на встановлення онкологічного діагнозу, має складну багаторівневу природу та безпосередньо пов'язаний із активацією психосоматичних механізмів регуляції організму. У момент сприйняття загрозової інформації відбувається запуск стрес-реакції, яка реалізується через нейроендокринні та вегетативні системи, зокрема гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову вісь (ГГН-вісь).

Активация даної системи призводить до вивільнення кортикотропін-рилізінг-гормону (CRH), подальшого підвищення адренкортикотропного гормону (АКТГ) та стимуляції кори надниркових залоз, що завершується підвищенням синтезом кортизолу. Паралельно активується симпатно-адреналова система, що супроводжується викидом адреналіну та норадреналіну, які забезпечують стан «гострої мобілізації» організму. У короткостроковій перспективі ці механізми мають адаптаційний характер і сприяють виживанню, однак хронічний психоемоційний стрес та тривалі негативні емоційні стани призводять до дисрегуляції нейроендокринної та імунної взаємодії, зокрема

через постійну активацію гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі та підвищений рівень глюкокортикоїдів, насамперед кортизолу.

У результаті цього можуть спостерігатися зміни у клітинній та гуморальній ланках імунної відповіді, включаючи зниження активності природних кілерів (NK-клітин), порушення функціонування Т-лімфоцитів та загальне зниження ефективності імунного нагляду. Такі зміни розглядаються в межах психонейроімунології як один із можливих механізмів, що пов'язує психічний стан людини з фізіологічними процесами організму. У контексті онкологічних захворювань подібні порушення можуть потенційно ускладнювати перебіг хвороби, знижувати адаптаційні можливості організму та впливати на загальний рівень стресостійкості пацієнта. Водночас слід підкреслити, що психоемоційні фактори розглядаються як опосередковані механізми впливу, які взаємодіють із медичними та біологічними чинниками в межах біопсихосоціальної моделі захворювання.

Психосоматичні прояви у пацієнтів з онкологічними захворюваннями є одним із ключових компонентів комплексної реакції організму на хронічний психоемоційний стрес. Вони відображають тісний та багаторівневий взаємозв'язок між психічними процесами та соматичним станом, що реалізується через нейроендокринні, вегетативні та імунні механізми регуляції.

До найбільш поширених психосоматичних проявів належать порушення сну, зміни апетиту, а також синдром хронічної втоми, який не завжди корелює з об'єктивними показниками фізичного стану пацієнта. Такі симптоми часто супроводжуються соматизованими скаргами, що не мають чіткої органічної основи або не повністю пояснюються перебігом основного захворювання. У межах психосоматичного підходу ці прояви розглядаються як результат дисбалансу між психоемоційною напругою та адаптаційними можливостями організму. Вони можуть посилюватися під впливом тривоги, депресивних станів та хронічного стресу, що додатково ускладнює загальний стан пацієнта та знижує якість його життя.

У процесі емоційного реагування на встановлення онкологічного діагнозу суттєву роль відіграють механізми психологічного захисту, які забезпечують тимчасову регуляцію надмірного психоемоційного напруження та дозволяють психіці адаптуватися до травматичної інформації. У межах психодинамічного підходу, започаткованого Зигмунд Фройд, психологічні захисти розглядаються як несвідомі процеси, спрямовані на зниження внутрішньої тривоги та збереження цілісності Я.

Одним із найпоширеніших механізмів є заперечення, яке проявляється у відмові приймати діагноз або його серйозність, що тимчасово знижує рівень емоційного стресу, але може затримувати початок адекватного лікування. Раціоналізація виступає як спроба логічного пояснення причин захворювання та надання ситуації більш контрольованого і зрозумілого значення, що зменшує рівень внутрішньої невизначеності. Проекція, у свою чергу, полягає у перенесенні внутрішніх емоційних переживань на зовнішні об'єкти або осіб, що

може проявлятися у звинуваченні медичного персоналу, близьких або зовнішніх обставин.

У науковій літературі підкреслюється, що психологічні захисти мають амбівалентний характер: з одного боку, вони виконують адаптивну функцію на початкових етапах переживання травматичної події, з іншого — при тривалому домінуванні можуть ускладнювати процес усвідомлення захворювання, знижувати комплаєнс пацієнта та перешкоджати ефективній взаємодії з медичною системою [5].

Особливого значення у процесі адаптації до онкологічного діагнозу набуває ресурсний потенціал особистості, який визначає здатність людини витримувати інтенсивні психоемоційні навантаження та зберігати внутрішню цілісність у кризових умовах [6]. Людина, яка здатна знаходити або переосмислювати сенс власного існування навіть у ситуації хвороби, демонструє вищий рівень внутрішньої стабільності та здатності до подолання екзистенційної кризи [7]. Саме сенс виступає своєрідним психологічним «якорем», який утримує особистість від дезорганізації в умовах невизначеності та загрози життю [8].

Таким чином, у структурі ресурсного потенціалу важливу роль відіграють такі психологічні характеристики, як життестійкість, емоційна регуляція, когнітивна гнучкість та здатність до переоцінки травматичного досвіду. Не менш значущими є соціальна підтримка з боку близького оточення, відчуття прийняття та включеності, які знижують рівень ізоляції та психологічного стресу. Духовні та ціннісні орієнтири можуть виступати додатковим джерелом внутрішньої опори. Сукупність цих факторів визначає не лише характер емоційного реагування на діагноз, але й загальну траєкторію адаптації пацієнта до онкологічного захворювання, впливаючи на його психологічну стабільність та якість життя.

Література

1. Сельє Г. Стрес життя / пер. з англ. Нью-Йорк : McGraw-Hill, 1976. 515 с.
2. Енгель Дж. Необхідність нової медичної моделі: виклик для біомедицини. *Science*. 1977. Т. 196, № 4286. С. 129–136.
3. Адер Р. Психонейроімунологія. Нью-Йорк : Academic Press, 1981. 593 с.
4. Голланд Дж. Психоонкологія. Нью-Йорк : Oxford University Press, 1998. 1152 с.
5. Мак'юен Б. Стрес, адаптація та хвороба: алостаз і алостатичне навантаження. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1998. Т. 840. С. 33–44.
6. Александер Ф. Психосоматична медицина: принципи та застосування. Нью-Йорк : Norton, 1950. 300 с.
7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Бостон : Beacon Press, 1946. 144 с.

8. · Фрейд З. Психопатологія повсякденного життя / пер. з нім. Київ : Здоров'я, 2010. 312 с.

Бутусова Аліса Олексіївна
*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса)*

МЕЖІ ТА МОЖЛИВОСТІ АЛЬТЕРНАТИВНИХ МЕТОДІВ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Сучасна психологічна практика розвивається в умовах високої соціальної динаміки, цифровізації та зростання складності психологічних запитів. Це призводить до необхідності переосмислення традиційних методів роботи та розширення інструментарію психолога. У цьому контексті особливого значення набуває інтеграція академічних і альтернативних підходів, що дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги та адаптувати її до індивідуальних особливостей клієнта.

Як зазначають дослідники інтегративної психотерапії (Джон К. Норкросс [1]) сучасна психологія поступово відходить від жорсткої прив'язаності до окремих теоретичних шкіл і переходить до моделі поєднання різних методів. Такий підхід дозволяє фахівцю більш гнучко реагувати на запити клієнта та використовувати інструменти різних напрямів залежно від ситуації, рівня глибини проблеми та цілей роботи.

Альтернативні психологічні методи можна визначити як сукупність підходів, які не завжди входять до класичних науково-стандартизованих протоколів, але активно застосовуються у тренінговій, коучинговій та консультативній практиці. До них належать арт-терапія, метафоричні техніки, тілесно-орієнтовані практики, робота з уявою, експресивні методи та інші інструменти, спрямовані на емоційне опрацювання досвіду.

Розширення використання альтернативних методів пов'язане зі зміною запитів сучасної людини. Умови постійного інформаційного навантаження, високої конкуренції та соціальної нестабільності формують підвищений рівень тривожності, емоційного виснаження та складнощів у саморегуляції. У таких умовах традиційні когнітивні методи не завжди є достатньо швидкими або доступними, що створює попит на більш м'які та адаптивні підходи.

Згідно з дослідженнями Кеті А. Мальчіоді [2], арт-терапевтичні методи є ефективними у роботі з емоційними станами, оскільки дозволяють людині виражати внутрішній досвід через символічні образи та творчі процеси. Це знижує психологічний захист і сприяє більш глибокому усвідомленню внутрішніх конфліктів. Додатково такі методи можуть використовуватися як спосіб розвитку емоційного інтелекту та підвищення рівня саморефлексії.

Важливим напрямом є тілесно-орієнтовані підходи, які детально описані у роботах Бессел ван дер Колк [3]. Вони базуються на розумінні того, що психічні травми та стресові стани мають не лише когнітивний, але й тілесний прояв. Тому робота з тілом дозволяє впливати на глибинні механізми регуляції емоційного

стану, що особливо важливо у випадках хронічного стресу або травматичного досвіду.

Окремо слід зазначити роль коучингових та експресивних методів, які активно використовуються в тренінговій практиці. Вони спрямовані на активізацію ресурсного стану особистості, формування цілей та розвиток внутрішньої мотивації. Такі підходи часто використовуються у груповій роботі, оскільки дозволяють швидко підвищити рівень залученості учасників та створити динамічну взаємодію в групі.

Можливості альтернативних методів полягають у їх високій гнучкості, адаптивності та здатності працювати з різними рівнями психологічного досвіду — від поверхневого емоційного стану до глибинних особистісних переживань. Вони дозволяють психологу будувати більш індивідуалізовану стратегію роботи, враховуючи особливості клієнта, його життєвий контекст та поточний стан.

Водночас важливо підкреслити, що використання альтернативних методів має чіткі професійні межі. Однією з основних проблем є нерівномірність наукової верифікації різних підходів. Частина методів має достатню емпіричну базу, тоді як інші перебувають на етапі практичного дослідження. Це вимагає від фахівця критичного мислення та вміння оцінювати ризики і доцільність їх використання.

Відповідно до Етичного кодексу Американської психологічної асоціації [4], психолог зобов'язаний використовувати лише ті методи, ефективність і безпека яких є достатньо обґрунтованими. Це означає необхідність дотримання принципів професійної відповідальності, інформованості та етичності у роботі з клієнтом.

У сучасній психології все більшого значення набуває концепція інтегративного підходу, яка передбачає поєднання різних методів у межах єдиної системи роботи. У дослідженнях Марвін Р. Голдфрід підкреслюється, що інтеграція підходів дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги за умови, що вона базується на науковій логіці та індивідуалізації підходу.

Окремо важливо враховувати контекст застосування альтернативних методів у різних сферах психологічної практики. В освітніх програмах вони можуть використовуватися для підвищення залученості студентів, у тренінговій роботі — для розвитку групової динаміки, а в консультативній практиці — для глибокої роботи з емоційними станами.

Додатковим фактором розвитку альтернативних методів є цифровізація психологічної практики. Онлайн-консультування, дистанційні тренінги та використання цифрових платформ створюють нові умови для впровадження інтерактивних та візуальних методів роботи. Це дозволяє розширити доступ до психологічної допомоги, але водночас вимагає адаптації технік до специфіки онлайн-взаємодії.

Важливою складовою ефективності альтернативних методів є професійна підготовка психолога. Фахівець повинен не лише володіти техніками, але й розуміти їх теоретичне підґрунтя, обмеження та можливі наслідки використання.

Це передбачає постійний професійний розвиток, участь у навчальних програмах та супервізійній підтримці.

Отже, альтернативні та інтегративні методи у сучасній психологічній практиці постають як потужний та перспективний ресурс для подальшої еволюції всієї професійної галузі. Впровадження інноваційних підходів, зокрема арт-терапії та тілесно-орієнтованих практик, дозволяє суттєво розширити класичний інструментарій фахівця та адаптувати терапевтичний процес під унікальні, специфічні потреби клієнта, які важко піддаються корекції суто вербальними методами. Водночас інтеграція таких підходів вимагає від практикуючого психолога глибокої теоретичної підготовки, високого рівня усвідомленості та непохитного дотримання принципів професійної етики. Фахівець має чітко диференціювати методи за рівнем їхньої наукової обґрунтованості, спираючись на верифіковані дані нейробіології та клінічних досліджень, щоб уникати використання псевдонаукових чи спекулятивних концепцій, здатних зашкодити психічному здоров'ю особистості.

Розвиток сучасної психотерапії диктує необхідність формування виваженого та критичного підходу, де будь-яка альтернативна методика не ізолюється, а гармонійно поєднується із вже визнаними, науково доведеними протоколами допомоги. Ключовим орієнтиром у цьому процесі залишається суворе дотримання етичних стандартів і кодексів, які зобов'язують діяти виключно в межах власної професійної компетентності та забезпечувати максимальну безпеку клієнта. Лише за умови систематичної наукової перевірки, критичного аналізу ефективності та легітимізації нових методів через академічну спільноту можливе створення гнучкого, але водночас надійного терапевтичного простору. Такий синтез традиційної науки та новітніх практичних знахідок забезпечує якісне зростання кваліфікації психологів і гарантує надання ефективної, комплексної та безпечної психологічної допомоги у складних соціокультурних умовах сьогодення.

Література

1. Handbook of Psychotherapy Integration / ed. by J. C. Norcross, M. R. Goldfried. 3rd ed. Oxford : Oxford University Press, 2019. 680 p.
2. Handbook of Art Therapy / ed. by C. A. Malchiodi. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011. 503 p.
3. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Viking, 2014. 464 p.
4. Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct / American Psychological Association. Washington, DC : APA, 2017. URL: [apa.org](https://www.apa.org/ethics) (дата звернення: 12.05.2026).

Войтко Валерій Анатолійович
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет, (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МЕДІАТОРІВ

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю стандартизації психологічної підготовки медіаторів в Україні з урахуванням сучасних міжнародних критеріїв оцінки емоційного інтелекту (EQ) та підвищеного рівня суспільної напруги.

Емоційна компетентність медіатора розглядається як інтегративне динамічне утворення особистості. Воно базується на базовому рівні емоційного інтелекту, але трансформується у професійно набуту здатність конструктивно взаємодіяти з емоціогенними чинниками.

Згідно з операціоналізацією моделей Д. Гоулмана та Р. Бар-Она, адаптованих до медіаційної практики, структура цієї компетентності включає чотири ядерні компоненти: 1) *професійна самоусвідомленість* (здатність ідентифікувати власні емоційні тригери, що виникають під впливом конфліктних стилів сторін, з метою збереження об'єктивності та нейтральності); 2) *емоційна саморегуляція* (навички утримання внутрішнього балансу під дією «психічного зараження» афектами сторін (гнів, тривога, страх) та запобігання професійному вигоранню); 3) *соціальна перцепція (емпатія)*: точність зчитування вербальних та невербальних маркерів сторін, верифікація прихованих потреб за фасадом агресивної поведінки; 4) *управління взаємодією*: застосування технік «вентилювання емоцій», валідації почуттів сторін та переспрямування деструктивної енергії конфлікту в русло раціонального пошуку рішень [1].

Сучасні дослідження ефективності медіації демонструють чіткий математичний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту (EQ) нейтрального посередника та результативністю процедури. Так, за даними профільних досліджень (зокрема, узагальненої статистики Wiley Online Library та дослідницьких зрізів із використанням опитувальників TEIQue), медіатори з високими показниками емоційної компетентності демонструють значну перевагу в порівнянні з колегами, що спираються виключно на директивно-раціональні стратегії (див табл 1) [2]:

Важливою психологічною особливістю, підтвердженою *Frontiers in Psychology*, є прояв «*негативного упередження*» в роботі медіатора. Відтак, експериментально доведено, що практикуючі медіатори на 34% *точніше і швидше розпізнають деструктивні емоції* (гнів, приховану огиду, страх), ніж позитивні прояви (співчуття, надію). Це еволюційно зумовлено адаптивним механізмом реакції на загрозу, що дозволяє фахівцю миттєво фіксувати ризики зриву переговорів [1].

Отож, психологічний механізм впливу високої емоційної компетентності медіатора на опонентів базується на явищі дзеркального нейромережевого

відображення та лімбічного резонансу. Коли медіатор демонструє високу саморегуляцію та транслює спокій, у сторін знижується рівень кортизолу. Так, завдяки професійному застосуванню технік емоційної валідації відбуваються такі процеси: *зниження когнітивного навантаження* (зняття гострого емоційного блокування вивільняє ресурси робочої пам'яті сторін, необхідні для раціонального аналізу варіантів рішень); *формування міжпартнерської емпатії* (медіатор виступає «безпечним емоційним контейнером», транслюючи почуття однієї сторони іншій у деагресованій формі, що запускає зустрічні компромісні процеси. *активація креативного мислення* (позитивні емоції (почуття безпеки, поваги) розширюють фокус уваги, дозволяючи сторонам знаходити нестандартні інтегративні рішення (win-win).

Таблиця 1

Порівняльна таблиця ефективності медіаторів за рівнем емоційної компетентності

Показник професійної діяльності	Медіатори з високим рівнем емоційної компетентності	Медіатори з низьким/середнім рівнем емоційної компетентності
Коефіцієнт успішного укладання мирових угод	Досягає 85% – 90% випадків	Не перевищує 60% – 65% випадків
Середній час деескалації первинного афекту сторін	Зниження напруги відбувається за 15–20 хвилин	Процес стабілізації триває понад 45 хвилин
Рівень стійкості укладених угод	Понад 78% угод виконуються добровільно	Лише 52% угод не оскаржуються повторно
Помилки перцепції емоційного стану сторін	Низький рівень ризику невірної тлумачення	Високий рівень ризику помилок когнітивного спотворення

Таким чином, психологічні особливості емоційної компетентності медіатора визначають архітектуру і кінцеву результативність медіаційного процесу. Вона є не просто абстрактною особистісною характеристикою, а вимірюваним інструментом деескалації конфліктів. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку спеціалізованих тренінгових програм емоційної стійкості для медіаторів у сферах сімейних та корпоративних спорів.

Література

1. Кузів М. З. Компетентність медіатора та її особливості. *Психолого-педагогічні науки*. 2019. № 3. С. 38–42. DOI: 10.31654/2663-4902-2019-PP-3-38-42.
2. Богдан А. Ю. Емоційний інтелект медіатора як інструмент вирішення конфліктів. *Вісник Хмельницького національного університету. Серія: Економічні науки*. 2025. № 331 (1). С. 125–129.

Гених Марія Олексіївна

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса)*

ПСИХОГІГІЄНІЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕССОГЕННОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується різким збільшенням інтенсивності та тривалості дії стресогенних чинників на життєдіяльність людини. Соціально-економічна нестабільність, воєнні конфлікти, інформаційне перевантаження та пандемії створюють умови тривалого екстремального тиску, що трансформує епізодичний стрес у хронічну форму. Тривале стресогенне навантаження виснажує адаптаційні ресурси організму та психіки, призводять до зниження працездатності, соматизації та розвитку межових психічних розладів. У цьому контексті особливої ваги набуває психогігієна як галузь, спрямована на розробку та впровадження заходів збереження, зміцнення та відновлення психічного здоров'я через оптимізацію адаптаційного потенціалу особистості.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та систематизувати психогігієнічні аспекти й методи оптимізації адаптаційного потенціалу особистості в умовах тривалого стресогенного впливу.

Виклад основного матеріалу. Адаптаційний потенціал особистості є інтегративною характеристикою, що включає в себе систему психічних властивостей, які забезпечують ефективність адаптації до змінних умов середовища. Основними його компонентами є: *особистісний (психологічний) компонент* (рівень нервово-психічної стійкості, самооцінка, локус контролю, розвиненість волевих якостей); *когнітивний компонент* (здатність до об'єктивного аналізу ситуації, гнучкість мислення, навички планування); *поведінковий компонент* (наявність конструктивних копінг-стратегій, досвід подолання кризових ситуацій); *соціально-психологічний компонент*: рівень соціальної інтеграції, наявність та якість системи соціальної підтримки [1].

За умов епізодичного стресу активація адаптаційного потенціалу має мобілізаційний характер. Проте тривалий (хронічний) стрес діє інакше: фаза резистентності переходить у фазу виснаження. На психологічному рівні це проявляється через синдром емоційного вигорання, депресивні стани, когнітивне звуження (тунельне мислення) та деструктивну поведінку. Постійний високий рівень кортизолу та адреналіну руйнує нейропластичність, що знижує здатність особистості гнучко реагувати на нові виклики [2].

Психогігієнічний підхід передбачає зміщення акценту з лікування наслідків стресу на профілактику дезадаптації через активне управління внутрішніми ресурсами та зовнішніми чинниками середовища. Оптимізація адаптаційного потенціалу базується на кількох ключових принципах [3]:

1. *принцип системності та регулярності* (психогігієнічні заходи мають бути інтегровані у щоденний графік особистості, а не застосовуватися лише в моменти гострої кризи);
2. *принцип індивідуалізації* (вибір методів оптимізації повинен враховувати індивідуально-типологічні властивості вищої нервової діяльності, акцентуації характеру та базовий рівень резистентності);
3. *принцип екологічності середовища* (мінімізація вторинного стресогенного навантаження (обмеження деструктивного інформаційного потоку, структурування робочого простору).

Психогігієнічна оптимізація здійснюється на трьох рівнях: сомато-вегетативному, когнітивно-емоційному та поведінковому. Конкретизуємо: *сомато-вегетативна регуляція* (зниження фізіологічної ціни стресу): нормалізація архітектоніки сну, техніки м'язової релаксації (за Якобсоном) та аутогенне тренування, дихальні техніки (діафрагмальне дихання, квадратне дихання); *когнітивно-емоційна реструктуризація*: розвиток психологічної гнучкості (психологічна пружність), рефреймінг та когнітивне переформатування, практики усвідомленості; *поведінкова та соціальна оптимізація*: тайм-менеджмент в умовах невизначеності, активація соціальних мереж підтримки [4].

Висновки. Хронічне стресогенне навантаження є деструктивним чинником, що за відсутності цілеспрямованої регуляції призводить до прогресуючого виснаження адаптаційного потенціалу особистості на фізіологічному, когнітивному та поведінковому рівнях. Психогігієнічні аспекти оптимізації адаптаційного потенціалу полягають у створенні профілактичного комплексу дій, спрямованого на превентивне зміцнення внутрішніх ресурсів особистості та недопущення стадії психофізіологічного виснаження. Ефективна модель психогігієни в умовах хронічного стресу повинна мати системний характер і поєднувати методи вегетативної саморегуляції, когнітивного рефреймінгу, управління часом та активного використання систем соціальної підтримки. Впровадження цих аспектів у повсякденну практику дозволяє зберегти професійну та особистісну ефективність людини за умов тривалої соціальної чи екологічної турбулентності.

Література

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
3. Психологічна стійкість особистості в умовах кризових змін суспільства : монографія / за ред. О. В. Завгородньої. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2017. 240 с..
4. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

Гнідой Ігор Михайлович
кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри внутрішніх хвороб,
магістр психології,
Міжнародний університет (м. Одеса)

ВЕРИФІКАЦІЯ ЕФЕКТИВНОСТІ AI-ІНСТРУМЕНТІВ ТА ВІРТУАЛЬНИХ СИМУЛЯЦІЙ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТРЕНЕРА-ПСИХОЛОГА

Сучасна трансформація психологічної допомоги в Україні зумовлює необхідність переходу від традиційних методів підготовки фахівців до науково обґрунтованої моделі мультимодальної верифікації професійної спроможності [2]. В умовах роботи з військовою травмою, ПТСР та дезорганізованими станами прив'язаності, звична супервізія часто не дозволяє повною мірою оцінити реальну нейрофізіологічну готовність психолога до афективних викликів. Саме тому інтеграція штучного інтелекту, віртуальної реальності та біометричного моніторингу варіабельності серцевого ритму стає критично важливим стандартом для забезпечення безпеки терапевтичного процесу та профілактики емоційного вигорання допомагаючих спеціалістів [7, 11].

Фундаментальним індикатором професійної стійкості в даній системі виступає концепція «вікна толерантності», яка вперше отримує математичне вираження через показник RMSSD [1,9]. Ця метрика відображає здатність парасимпатичної нервової системи та блукаючого нерва здійснювати оперативну саморегуляцію у відповідь на гострий стрес [4, 6]. Високий показник RMSSD верифікує стан «спокійної присутності», у якому фахівець здатний ефективно контейнувати біль клієнта, не занурюючись у стан гіперзбудження. Навпаки, ригідність серцевого ритму або критичне падіння варіативності стає об'єктивним доказом того, що нервова система психолога перебуває у фазі виснаження, що робить його вразливим до вторинної травматизації та професійних помилок.

Практична реалізація верифікації здійснюється через імерсивні VR-симуляції, які моделюють стресогенні умови високої інтенсивності, включаючи аудіо-візуальні тригери бойових дій [5, 8]. Це дозволяє фахівцю пройти цикл десенсибілізації у безпечному віртуальному просторі, де нейромережеві алгоритми штучного інтелекту імітують складні комунікативні бар'єри [3, 11]. Особлива увага приділяється верифікації здатності психолога витримувати специфічні виклики військових клієнтів, зокрема агресивні знецінюючі твердження щодо відсутності бойового досвіду у цивільного фахівця. AI-інструменти аналізують лінгвістичні паттерни відповідей психолога через методи комп'ютерного аналізу тексту, фіксуючи відсутність захисних реакцій та збереження емпатичної нейтральності, що підтверджується стабільними біометричними даними в момент вербальної атаки [5, 10].

Розширення даної методики на тренінгові та коучингові формати дозволяє об'єктивізувати «стан потоку» та когнітивну продуктивність. Для тренерів-психологів використання групового моніторингу HRV надає можливість у

реальному часі коригувати динаміку навчання, орієнтуючись на фізіологічний ресурс групи. У коучингу високих досягнень технологія стає інструментом верифікації екологічності цілей клієнта: якщо при візуалізації майбутніх результатів у VR показники стресу стають деструктивними, це слугує сигналом для перегляду стратегії. Крім того, система забезпечує ранню діагностику емоційного вигорання задовго до появи клінічних симптомів, аналізуючи стабільність парасимпатичного тону фахівця за допомогою wearable-пристроїв протягом тривалого часу.

Перспективність даного підходу полягає у формуванні єдиного цифрового стандарту професійної придатності, що мінімізує людський фактор при сертифікації фахівців кризових професій. Шляхи розвитку технології передбачають інтеграцію біометричних датчиків у портативні пристрої для безперервної підтримки ментального здоров'я психологів безпосередньо під час практики. Таким чином, синергія штучного інтелекту, віртуальних симуляцій та об'єктивного фізіологічного контролю створює доказову базу для розвитку психологічної науки, де професіоналізм визначається не лише академічними знаннями, а й верифікованою здатністю нервової системи витримувати екстремальні емоційні навантаження, залишаючись при цьому стабільним ресурсом для клієнта [11].

Ідводячи підсумок аналізу верифікації AI-інструментів та віртуальних симуляцій, можна стверджувати, що ми стоїмо на порозі зміни парадигми в підготовці тренерів-психологів. Професійна стійкість більше не є лише наслідком багаторічного досвіду, а стає керованим результатом цілеспрямованого тренування в контрольованому середовищі.

Ключові результати верифікації дозволяють зробити наступні висновки:

1. Використання AI та VR дозволяє перевести оцінку готовності фахівця з суб'єктивної площини («я відчуваю впевненість») у вимірювану (стабільність фізіологічних показників, швидкість когнітивної реакції на конфлікт, точність вибору інтервенції). Верифікація ефективності інструментів має базуватися на тріаді даних: біометрії, аналізі мовленнєвих стратегій та експертній оцінці супервізора.

2. Віртуальні симуляції довели свою ефективність як інструмент інюкації (щеплення) стресу. Тренер-психолог, який пройшов через критичні сценарії у VR, демонструє вищий рівень емоційної стійкості в реальній практиці, оскільки його мозок розпізнає стресову ситуацію як «знайому» та вже має відпрацьовані алгоритми реагування.

3. AI-інструменти дозволяють створювати індивідуальні траєкторії розвитку резильєнтності. Система автоматично адаптує складність симуляції під поточний стан фахівця, запобігаючи професійному вигоранню ще на етапі навчання.

4. Верифікація підтверджує, що технології не замінюють людську емпатію, а звільняють когнітивний ресурс для її глибшого прояву. Проте критично важливим залишається збереження «людського фільтра» —

супервізорського супроводу, який допомагає інтегрувати отриманий у симуляції досвід у цілісну професійну ідентичність.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку уніфікованих протоколів верифікації AI-рішень у психологічній освіті. Актуальним залишається вивчення «ефекту довгострокового перенесення»: наскільки стійкими є навички, здобуті в симуляціях, через 6–12 місяців реальної практики. Впровадження верифікованих AI-систем у процес підготовки тренерів-психологів дозволить не лише підвищити якість психологічних послуг, а й значно знизити ризик професійної деформації фахівців, що працюють у складних соціальних та кризових контекстах.

Література

1. Баєвський Р. М. (2022). Аналіз варіабельності серцевого ритму при використанні різних електрокардіографічних систем у кризових станах. *Медицина та технології*, № 3, 12–20.
2. Потапчук Є. В. (2023). Психологічна стійкість військовослужбовців та фахівців допоміжних професій: теорія та практика в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, Вип. 4 (74), 85–94.
3. Althoff, T., & Sharma, A. (2023). *Large Language Models in Mental Health: Simulating Patient-Therapist Interactions*. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e45678.
4. Appelhans, B. M., & Luecken, L. J. (2021). *Heart Rate Variability as an Index of Emotional Regulation and Psychological Resilience*. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 46(2), 121–134.
5. Berna, G., et al. (2020). *Virtual Reality Exposure Therapy for Post-Traumatic Stress Disorder: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. *Clinical Psychology Review*, 77, 101844.
6. Chen, J., et al. (2024). *Artificial Intelligence in Psychotherapy: Ethical Challenges and Professional Readiness*. *Frontiers in Psychology*, 15, 1289431.
7. Porges, S. W. (2021). *Polyvagal Safety: Attachment, Communication, Self-Regulation*. Norton & Company.
8. Riva, G., & Wiederhold, B. K. (2022). *The Future of Cyberpsychology: Virtual Reality and AI in Mental Health Care*. *Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine*, 20, 3–15.
9. Siegel, D. J. (2020). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (3rd ed.). Guilford Press.
10. Tausczik, Y. R., & Pennebaker, J. W. (2020). *The Psychological Meaning of Words: LIWC and Computerized Text Analysis Methods*. *Journal of Language and Social Psychology*, 29(1), 24–54.
11. Wiederhold, B. K., & Riva, G. (2024). *AI and VR Synergy in Treating Combat-Related PTSD: New Horizons*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(1), 5–12.

Гнідой Роман Ігорович
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса)

АКСІОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ АВТЕНТИЧНОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА: РОЗМЕЖУВАННЯ ДУХОВНОГО РОСТУ ТА СИМУЛЯТИВНИХ МОДЕЛЕЙ РОЗВИТКУ

Сучасний простір психологічних послуг формується в умовах, коли поряд із академічною психологією активно розвиваються коучингові підходи та популярні формати саморозвитку. З одного боку, це розширює можливості практики і робить психологічне знання доступнішим для широкої аудиторії. З іншого боку, така відкритість створює ситуацію, в якій межі між різними за природою формами роботи з особистістю поступово розмиваються. У результаті складні внутрішні процеси дедалі частіше оцінюються через зовнішні показники ефективності, а розвиток починає описуватися мовою досягнень, продуктивності та оптимізації. Важливо відзначити, що сама по собі така мова не є проблемною, однак вона стає обмеженням у той момент, коли починає претендувати на універсальність і витісняє інші способи розуміння розвитку. Саме в такому контексті питання автентичності перестає бути суто теоретичним і набуває прикладного значення для професійної діяльності психолога, оскільки від способу його розуміння залежить не лише інтерпретація розвитку, але й сама логіка побудови практики, вибір методів і навіть характер взаємодії з клієнтом.

Щоб уникнути спрощення, варто розвести кілька понять, які в повсякденному дискурсі часто використовуються як взаємозамінні. Йдеться про автентичність як психологічну категорію, духовний ріст як екзистенційно-смысловий процес і ті моделі розвитку, які орієнтуються на зовнішню верифікацію і можуть розглядатися як симулятивні. Коли такого розмежування немає, різні за своєю суттю процеси починають оцінюватися за однаковими критеріями, і тоді внутрішні зміни легко підміняються їх зовнішніми проявами. При цьому сама підміна не завжди усвідомлюється, оскільки зовнішні ознаки розвитку - активність, дисципліна, наявність результатів - залишаються присутніми. Саме ця ситуація створює ілюзію розвитку там, де фактично відбувається лише його імітація, а також ускладнює можливість критичного аналізу власної практики. Окремої уваги потребує той факт, що змішування цих понять відбувається не лише на рівні теоретичних уявлень, але й у практиці підготовки фахівців. У результаті майбутні психологи можуть засвоювати різноманітні підходи як взаємозамінні, не помічаючи відмінностей у їх методологічних засадах і цільових орієнтирах.

У гуманістичній традиції автентичність описується не як стан і не як декларативне “бути собою”, а як процес поступового узгодження між тим, що людина переживає, як вона це усвідомлює і як діє [1]. Така постановка питання дозволяє уникнути поширеного спрощення, у якому будь-яке самовираження

автоматично сприймається як прояв автентичності. Насправді йдеться про іншу роботу - іноді непомітну, але принципову - про здатність не спотворювати власний досвід, навіть тоді, коли він не відповідає очікуванням або звичним уявленням про себе. У цьому процесі особливу роль відіграє здатність витримувати внутрішню напругу, пов'язану з усвідомленням суперечливих переживань, не намагаючись одразу їх спростити або раціоналізувати. Подібне розуміння підтверджується і сучасними дослідженнями, де автентичність розглядається як багатовимірний конструкт, що включає саморозуміння, внутрішню узгодженість і дії, які відповідають особистісним цінностям [2]. У такому підході вона перестає бути характеристикою окремих дій і стає характеристикою способу організації досвіду, що має безпосереднє значення для професійної діяльності.

Для психолога це має прямі наслідки, оскільки професійна діяльність у цій сфері неминуче пов'язана з впливом на інших людей. Якщо фахівець орієнтується передусім на зовнішні критерії - ефективність, результативність, впізнаваність, - поступово змінюється не лише форма його роботи, але й її внутрішня структура. Допомога може непомітно підмінятися її демонстрацією, а складні процеси - зручними для представлення форматами. У цьому випадку змінюється і позиція самого психолога: замість дослідника внутрішнього досвіду він поступово стає менеджером результатів. У такій ситуації питання автентичності виходить за межі особистісної якості і стає методологічним принципом професійної діяльності, що визначає межі допустимих спрощень і характер інтерпретації змін.

Розглядаючи духовний ріст, важливо змінити оптику і вийти за межі суто психологічного опису. У екзистенційній традиції розвиток пов'язується передусім із питанням сенсу, і саме тут відбувається принципове зміщення. В. Франкл наголошує, що самореалізація не може бути прямою метою діяльності, оскільки вона виникає як наслідок спрямованості людини на щось, що виходить за межі її самої [3]. У цьому підході змінюється не лише зміст розвитку, але й його структура: увага переноситься з питання "як стати кращим" на питання "для чого використовується те, ким людина стає". Такий зсув може здатися незначним лише на перший погляд, однак саме він визначає різницю між розвитком як нескінченним вдосконаленням і розвитком як процесом, що має внутрішню опору. Важливо також, що орієнтація на сенс передбачає вихід за межі суто індивідуальних інтересів і включає відповідальність перед іншими, що додає розвитку етичного виміру.

Подібна логіка простежується і в сучасних підходах до евідемонічного благополуччя, де акцент робиться не на емоційному комфорті, а на автономії, особистісному зростанні та інтеграції досвіду [4]. У цьому контексті духовний ріст можна розглядати як зміну внутрішньої організації діяльності, при якій досягнення не зникають, але перестають бути самоціллю і набувають іншого значення. Вони стають засобом реалізації смислових орієнтирів, а не критерієм оцінки власної цінності.

На цьому фоні більш чітко окреслюється феномен, який у популярному дискурсі позначається як "успішний успіх". Його складно описати як цілісну

теорію, однак як практика він досить впізнаваний: розвиток подається як безперервний рух уперед, що вимірюється досягненнями, а особистість фактично розглядається як проєкт, який необхідно покращувати, вимірювати і демонструвати. Така модель не є однозначно проблемною, оскільки вона справді може стимулювати активність і дисципліну. Проте її обмеження стає помітним у той момент, коли досягнення починають виконувати функцію підтвердження власної цінності. У такій логіці кожен результат потребує наступного, а відчуття достатності постійно відкладається, що створює постійне відчуття незавершеності.

У підсумку формується динаміка, в якій рух не приводить до внутрішнього завершення. Людина може постійно просуватися вперед у зовнішньому вимірі, але при цьому не відчувати цілісності. Саме цей розрив дозволяє говорити про симулятивний характер частини сучасних моделей розвитку, де зберігається форма процесу, але змінюється його внутрішній зміст. Важливо підкреслити, що така симуляція не обов'язково є свідомою - вона може підтримуватися самою логікою соціального середовища, яке підсилює зовнішні показники і знецінює внутрішні.

Різниця між духовним ростом і такими моделями не зводиться до переліку дій, оскільки зовні вони можуть виглядати однаково. Навчання, дисципліна, саморефлексія самі по собі не є показниками якості розвитку. Вирішальним виявляється те, як ці дії пов'язані з внутрішніми орієнтирами. Саме тому доцільно говорити про критерії автентичності не як про зовнішні ознаки, а як про характеристики внутрішньої організації діяльності. Йдеться про здатність не підмінювати досвід його соціально прийнятними інтерпретаціями, про орієнтацію на сенс як внутрішній регулятор, про дисципліну, що спирається на усвідомлений вибір, і про готовність працювати зі складністю без її спрощення.

У професійній діяльності психолога ці критерії дозволяють утримувати межу між реальною допомогою і її імітацією, між розвитком як процесом і розвитком як образом. Саме здатність бачити і не розмивати цю межу визначає рівень професійної зрілості фахівця в умовах сучасного ринку психологічних послуг.

Література

1. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
2. Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399.
3. Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Beacon Press.
4. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.

Горовенко Денис Валентинович
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса)

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА СТАБІЛІЗАЦІЯ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням уваги сучасної психології до проблеми збереження психічного та психофізіологічного здоров'я фахівців екстремальних видів діяльності. До цієї категорії належать військовослужбовці, рятувальники, поліцейські, медики невідкладної допомоги та інші фахівці, професійна діяльність яких пов'язана з високим рівнем ризику, загрозою життю, фізичним і психоемоційним навантаженням. Часте або тривале перебування у травматичних ситуаціях може призводити до порушень сну, підвищеної тривожності, нервово-психічної напруги, емоційного виснаження та посттравматичних реакцій.

У сучасних клінічних рекомендаціях зазначається, що посттравматичні реакції потребують своєчасного розпізнавання, комплексної оцінки та застосування доказових підходів допомоги. Зокрема, у рекомендаціях VA/DoD наголошується на важливості оцінки ПТСР, гострого стресового розладу, коморбідних станів і потреби у комплексному веденні осіб після травматичних подій [1]. Настанова NICE також підкреслює, що ПТСР може супроводжуватися тривожністю, порушеннями сну та труднощами концентрації, що підтверджує необхідність оцінки не лише психологічних, а й психофізіологічних проявів [2].

Метою дослідження є виявлення особливостей психофізіологічного стану фахівців екстремальних видів діяльності після травматичних подій та обґрунтування ефективних засобів їх психофізіологічної стабілізації. Об'єктом дослідження виступають психофізіологічні стани фахівців екстремальних видів діяльності. Предметом дослідження є психофізіологічна стабілізація фахівців екстремальних видів діяльності після травматичних подій.

В емпіричному дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик: шкалу тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, шкалу депресії Бека, опитувальник впливу травматичної події IES-R, методику «САН», опитувальник нервово-психічної напруги Т. Немчина та Піттсбурзький індекс якості сну PSQI. Такий добір методик дозволив оцінити тривожність, депресивні прояви, посттравматичні реакції, поточний функціональний стан, нервово-психічну напругу та якість сну.

Емпіричною базою дослідження стала військова частина А7224. У дослідженні взяли участь 30 військовослужбовців, які мають досвід перебування в умовах підвищеного ризику, психоемоційного напруження та впливу травматичних подій, пов'язаних із виконанням службово-бойових завдань. Дослідження проводилося у січні 2026 року з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та етичного ставлення до респондентів.

Результати первинної діагностики засвідчили наявність у досліджуваних ознак психофізіологічної дестабілізації. За шкалою тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна було встановлено переважання високого рівня ситуативної тривожності: його виявлено у 19 осіб із 30, що становить 63,3% вибірки. Високий рівень особистісної тривожності зафіксовано у 14 респондентів, тобто у 46,7% вибірки. Це свідчить про наявність як актуального психоемоційного напруження, так і стійкішої схильності частини респондентів до тривожного реагування.

Оцінка депресивних проявів за шкалою Бека показала, що у більшості військовослужбовців наявні ознаки емоційного виснаження різного ступеня вираженості. Помірний рівень депресивних проявів виявлено у 12 респондентів, що становить 40,0% вибірки, легкий рівень — у 10 осіб, тобто у 33,3%. Це вказує на зниження життєвого тону, психічну втому, пригніченість і потребу у психологічному відновленні.

За результатами опитувальника IES-R загальний показник посттравматичних реакцій становив 51,8 бала, що свідчить про виражений рівень посттравматичних проявів у досліджуваній групі. Найбільш помітними були нав'язливі спогади, повторне переживання травматичних подій, підвищена настороженість, внутрішня напруга та труднощі емоційного дистанціювання від пережитого досвіду. Сучасні дослідження підтверджують, що посттравматичні прояви мають багатовимірний характер і можуть охоплювати емоційну, когнітивну, тілесну та поведінкову сфери [3].

За методикою «САН» було встановлено зниження показників самопочуття, активності та настрою. Найбільш зниженим компонентом був настрій, середнє значення якого становило 3,5 бала. Це свідчить про негативний емоційний фон, психологічну виснаженість і зниження суб'єктивного благополуччя. Показники самопочуття та активності також були зниженими, що підтверджує наявність функціонального виснаження.

За опитувальником нервово-психічної напруги Т. Немчина було виявлено, що у значної частини військовослужбовців спостерігається підвищений рівень напруження. Помірний рівень зафіксовано у 14 осіб, що становить 46,7%, а надмірний — у 12 респондентів, тобто у 40,0%. Це свідчить про тривале функціонування організму в умовах внутрішньої мобілізації та виснаження адаптаційних ресурсів.

Аналіз якості сну за PSQI показав, що сон є однією з найбільш вразливих сфер психофізіологічного функціонування після травматичних подій. Нормальна якість сну була виявлена лише у 20,0% респондентів, тоді як у 50,0% спостерігалися порушення сну, а у 30,0% — виражені порушення. Це узгоджується з даними досліджень ветеранів із хронічним воєнно-індукованим ПТСР, де порушення сну розглядаються як важливий компонент посттравматичної дезадаптації [4].

На основі отриманих результатів було розроблено та апробовано програму психофізіологічної стабілізації. Вона включала дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію, елементи аутогенного тренування, техніки заземлення,

психоосвітній блок, роботу з нормалізацією сну та розвиток навичок самопостереження.

Після впровадження програми було проведено повторне психодіагностичне обстеження. Порівняння результатів до і після стабілізаційного впливу засвідчило позитивну динаміку за більшістю показників. Ситуативна тривожність знизилася з 48,7 до 38,4 бала, депресивні прояви — з 18,3 до 13,4 бала, загальний показник посттравматичних реакцій за IES-R — з 51,8 до 38,7 бала. Це свідчить про зменшення актуального психоемоційного напруження, послаблення посттравматичних реакцій і часткове відновлення емоційного ресурсу.

Позитивні зміни також були зафіксовані за методикою «САН»: самопочуття зросло з 3,7 до 5,0 бала, активність — з 4,0 до 4,9 бала, настрій — з 3,5 до 5,1 бала. Це вказує на покращення загального функціонального стану, підвищення енергетичного ресурсу та стабілізацію емоційного фону. Кількість респондентів із надмірним рівнем нервово-психічної напруги зменшилася з 12 до 4 осіб, а показник якості сну за PSQI знизився з 10,6 до 7,5 бала, що свідчить про покращення сну та зменшення денної дисфункції.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що травматичні події спричиняють комплексну психофізіологічну дестабілізацію, яка проявляється у взаємопов'язаних змінах емоційного, функціонального, тілесного та поведінкового рівнів. Найбільш чутливими до стабілізаційного впливу виявилися показники актуального стану: ситуативна тривожність, настрій, самопочуття, якість сну, посттравматичні реакції та нервово-психічна напруга. Менш виражена динаміка особистісної тривожності свідчить про те, що стійкі індивідуально-психологічні характеристики потребують тривалішого психологічного супроводу.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність комплексного підходу до психофізіологічної стабілізації фахівців екстремальних видів діяльності після травматичних подій. Запропонована програма сприяє зниженню психоемоційного напруження, послабленню посттравматичних реакцій, покращенню сну, самопочуття, активності й настрою, а також відновленню адаптаційних ресурсів. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у системі психологічного супроводу військовослужбовців та інших фахівців, діяльність яких пов'язана з екстремальними умовами.

Література

1. VA/DoD Clinical Practice Guideline for Management of Posttraumatic Stress Disorder and Acute Stress Disorder. Version 4.0. Washington : U.S. Department of Veterans Affairs ; U.S. Department of Defense, 2023. 167 p.
2. National Institute for Health and Care Excellence. Post-traumatic stress disorder : NICE guideline NG116. London : NICE, 2018; last reviewed 2025.

Довгальова Вероніка Валентинівна
 системно сімейний психотерапевт,
 сертифікований розстановник Української асоціації системних розстановок,
 МАК коуч,
 ігропрактик Міжнародної психологічної асоціації проєктивних методик
 спеціаліст у роботі методу Генограми,
 тренер корпорації «PSYCHOLOGY»

СИСТЕМНО-СІМЕЙНІ РОЗТАНОВКИ ЯК ІНСТРУМЕНТ У НОВІТНІЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується безпрецедентним рівнем соціокультурної динаміки, глобальними кризами, збройними конфліктами та хронічним стресогенним навантаженням на психосферу особистості. Ці чинники зумовлюють стрімке зростання запиту на високоефективну, екологічну та, що найважливіше, короткотермінову психологічну допомогу. Традиційні довготривалі психотерапевтичні парадигми в умовах дефіциту часу та гостроти кризових станів часто виявляються недостатньо гнучкими, що стимулює інтеграцію інноваційних, експрес-діагностичних та трансформаційних методів у новітню психотерапевтичну практику [1].

Серед таких інструментів особливе місце посідає метод системно-сімейних розстановок. Довгий час він функціонував переважно в межах альтернативних терапевтичних течій і сприймався науковою спільнотою з певним скептицизмом через брак емпіричної верифікації. Проте новітні відкриття в галузі нейробіології (феномен дзеркальних нейронів), епігенетики (механізми трансгенераційної передачі травматичного досвіду) та теорії систем (концепція психологічного поля) створили міцне науково-теоретичне підґрунтя для переосмислення цього підходу [2].

Додаткової актуальності тема набуває через вимушену цифровізацію психотерапевтичного простору. Перехід практичної психології в онлайн-формат під час пандемії та воєнних дій вимагав радикальної модифікації класичного групового методу Б. Геллінгера. Застосування інтерактивних онлайн-платформ, технологій віртуальної реальності (VR) та метафоричних асоціативних карт в індивідуальному консультиванні відкрило нові горизонти для методу, які потребують чіткого теоретичного узагальнення та методичного обґрунтування. Таким чином, дослідження системно-сімейних розстановок як науково верифікованого, технологічно адаптованого та високотехнологічного інструменту сучасної психотерапії є вкрай своєчасним і затребуваним.

Метою статті є теоретико-методологічне обґрунтування та системний аналіз терапевтичного потенціалу методу сімейних розстановок у контексті новітньої психотерапевтичної практики, а також дослідження специфіки його адаптації до умов цифровізації та інтеграції з іншими сучасними психологічними підходами.

Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення таких завдань:

1. Проаналізувати сучасний науковий дискурс (епігенетичні, нейробіологічні та системні концепції), що підтверджує валідність та екологічність розстановочного процесу.

2. Виявити та систематизувати новітні модифікації методу, зокрема особливості його функціонування в онлайн-просторі та індивідуальному форматі.

3. Визначити специфіку терапевтичного впливу системних розстановок при роботі з трансгенераційними травмами та хронічними деструктивними сценаріями клієнтів.

Виклад основного матеріалу. Сучасність вражає високим рівнем невизначеності, що вимагає від психотерапії розробки та впровадження гнучких, глибинних і водночас експрес-методів допомоги. Традиційні довготривалі психоаналітичні підходи часто уступають місце короткотерміновим інтервенціям, що здатні швидко виявити корінь деструктивних паттернів поведінки клієнта. У цьому контексті особливої актуальності набуває *метод системно-сімейних розстановок*, що інтегрується у класичну психотерапевтичну практику як дієвий інструмент роботи з несвідомими динаміками людських систем.

Довгий час метод розстановок критикували за брак емпіричної бази. Проте сучасна наука пропонує декілька фундаментальних концепцій, що пояснюють феномени, які виникають під час розстановочного процесу:

1. *Епігенетика та трансгенераційна передача травми.* Дослідження (наприклад, Р. Єгуди) доводять, що травматичний досвід предків впливає на експресію генів нащадків. Розстановки працюють як інструмент візуалізації та розплутування цих генетично й психологічно успадкованих сценаріїв.

2. *Теорія поля та нейробіологія.* Дзеркальні нейрони та концепція морфогенетичних полів (Р. Шелдрейк) пояснюють феномен «заміщаючого сприйняття». Заступники у розстановці здатні зчитувати тілесні та емоційні відчуття людей, яких вони ніколи не знали.

3. *Психосоматичний підхід.* Розстановка дозволяє екстерналізувати (винести назовні) внутрішній образ конфлікту чи хвороби. Це дає можливість наочно побачити зв'язок між симптомом і прихованою системною динамікою (наприклад, лояльністю до виключеного з роду родича).

Сучасна терапевтична практика вивела розстановки далеко за межі початкового «живого» групового формату. До новітніх модифікацій належать:

- *цифровізація та онлайн-платформи* (пандемія та процеси глобалізації зумовили появу онлайн-розстановок; клієнт та терапевт можуть ефективно працювати, перебуваючи у різних точках світу);

- *індивідуальний формат (робота на фігурках та якорях)* (використання метафоричних асоціативних карт (МАК), підлогових якорів або дерев'яних фігурок дозволяє інтегрувати розстановки в індивідуальну терапію, забезпечуючи максимальну конфіденційність для клієнта);

· *мультимодальна інтеграція* (новітні терапевти поєднують розстановки з арт-терапією, EMDR (ДПДГ), тілесно-орієнтованою терапією та когнітивно-поведінковим підходом для закріплення отриманого результату).

Висновки. Узагальнення теоретико-методологічних засад та практичного досвіду застосування системно-сімейних розстановок у структурі новітньої психотерапії дозволяє зробити такі висновки:

1. Метод системно-сімейних розстановок пройшов складний шлях від емпіричного, початково феноменологічного підходу до інтегративного інструменту, що отримує дедалі більше наукових підтверджень. Сучасні відкриття в галузі епігенетики (зокрема, механізми трансгенераційної передачі травми) та нейробіології (функціонування дзеркальних нейронів та концепція психічного поля) демістифікували феномен «заміщаючого сприйняття». Це дозволило включити розстановки до наукового дискурсу як валідний та екологічний метод глибинної експрес-діагностики системних динамік.

2. Новітня психотерапевтична практика успішно адаптувала метод до викликів цифрової епохи. Перехід розстановок в онлайн-простір (за допомогою платформ *Systemic VR*, інтерактивних дошок *Miro*, *Mural* тощо) довів, що терапевтичне поле та системні зв'язки не обмежені фізичним простором. Цифрові модифікації, а також використання метафоричних асоціативних карт (МАК) та підлогових якорів в індивідуальному консультуванні розширили доступність методу, забезпечили високий рівень конфіденційності та зробили його гнучким інструментом у руках сучасного полімодального терапевта.

3. В умовах сучасних суспільних криз, коли клієнти потребують швидкої та водночас глибокої психологічної допомоги, розстановки виступають ефективною альтернативою довготривалій терапії. Спрямованість методу на виявлення порушень базових системних законів (ієрархії, приналежності, балансу) та швидке формування «образу рішення» дозволяє за одну або кілька сесій розплутати деструктивні життєві сценарії, локалізувати першопричину психосоматичних розладів та активувати внутрішні ресурси особистості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі вбачаються у: емпіричному вивченні та порівнянні довгострокової ефективності класичних (очних) та цифрових (онлайн) форматів розстановок; розробці та стандартизації чітких протоколів інтеграції системних розстановок із травмафокусованою терапією (зокрема, EMDR/ДПДГ) для комплексної реабілітації військовослужбовців та цивільних осіб із симптомами гострого ПТСР; дослідженні етичних меж та обмежень застосування методу з метою запобігання ретравматизації клієнтів у групових процесах.

Література

1. Горноста́й П. П. Психологія колективних травм : монографія. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.

2. Титаренко Т. М. та ін. Психологія життєвої кризи : монографія / відп. ред. Т. М. Титаренко ; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с.

Думенко Вікторія Олександрівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса).

СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВІКОВИЙ АСПЕКТ

Актуальність дослідження переживання втрати в умовах війни зумовлена безпрецедентним рівнем психотравматизації населення України, спричиненим тривалими воєнними подіями. Втрата близьких людей у таких умовах набуває не лише індивідуального, а й масового характеру, супроводжуючись руйнуванням звичного способу життя, порушенням відчуття безпеки та стабільності. Саме тому проблема горювання сьогодні виходить за межі приватного досвіду й стає важливим предметом уваги кризової та практичної психології.

В умовах війни процес переживання втрати ускладнюється ще й постійним стресом, невизначеністю майбутнього, вимушеним переселенням та повторною травматизацією. Це призводить до підвищення ризику розвитку ускладнених форм горювання, тривожних і депресивних розладів, а також посттравматичного стресового розладу. Особливо вразливими є діти, для яких втрата значущих дорослих може мати довготривалі наслідки для емоційного розвитку та формування базового відчуття безпеки. З огляду на це, дослідження особливостей переживання втрати в умовах війни є надзвичайно важливим, оскільки дозволяє краще зрозуміти психологічні реакції різних вікових груп і визначити ефективні підходи до надання психологічної допомоги. Відтак, дослідження підсилюється необхідністю розвитку системи підтримки населення різних вікових груп, яке перебуває в умовах хронічної кризової ситуації.

Принагідно зауважимо, о проблема переживання втрати є однією з ключових у сучасній психології, особливо в умовах воєнних дій, коли кількість травматичних подій та втрат суттєво зростає. У психологічній науці поняття «втрата» та «горювання» розглядаються як складні багатовимірні феномени, що включають емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні реакції особистості [3]. Проте, класичні підходи до вивчення горювання були закладені в роботах З. Фрейда, який описував горювання як процес поступового емоційного відокремлення від втраченого об'єкта. Подальший розвиток цієї проблематики представлений у теорії прив'язаності Дж. Боулбі, де втрата розглядається як порушення емоційного зв'язку, що запускає природні реакції протесту, відчаю та поступового прийняття. Однак, важливий внесок у розуміння стадійності переживання втрати зробила Е. Кюблер-Росс, яка описала п'ять стадій горювання (заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття). Хоча сучасні дослідники підкреслюють, що ці стадії не є строго лінійними, дана модель залишається важливою для розуміння динаміки емоційних реакцій [1].

Сучасні концепції горювання акцентують увагу на його індивідуальному характері. Зокрема, Дж. Бонанно доводить, що більшість людей демонструють

психологічну резилієнтність і здатні адаптуватися до втрати без тривалих психічних порушень. У свою чергу, М. Штробе та Х. Шут у моделі подвійного процесу пояснюють переживання втрати як динамічне чергування орієнтації на втрату та орієнтації на відновлення.

Віковий аспект переживання втрати є надзвичайно важливим у контексті даного дослідження. У дорослих процес горювання зазвичай супроводжується усвідомленою рефлексією, спробами осмислення втрати та інтеграції досвіду у життєву історію. У дітей, навпаки, реакції є більш ситуативними, емоційно безпосередніми та значною мірою залежать від рівня розвитку когнітивної сфери та наявності підтримки з боку дорослих.

Наше емпіричне дослідження проведено на вибірці 45 осіб, серед яких 25 дорослих та 20 дітей, які пережили втрату в умовах війни.

Для збору емпіричних даних використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити різні аспекти психоемоційного стану респондентів. Зокрема, застосовано Inventory of Complicated Grief (ICG), який спрямований на визначення рівня ускладненого горювання та ступеня фіксації на втраті. Для оцінки посттравматичного стресового реагування використано Impact of Event Scale – Revised (IES-R), що дозволяє виявити симптоми вторгнення, уникнення та емоційного напруження.

Рівень сприйнятої соціальної підтримки досліджувався за допомогою Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), яка відображає ресурсність сімейного та соціального оточення. Особливості копінг-стратегій подолання стресу визначалися за методикою Brief COPE, що дає змогу аналізувати як адаптивні, так і неадаптивні способи реагування на кризові ситуації.

Для дослідження специфіки переживання втрати у дітей застосовано Children's Bereavement Questionnaire (CBQ), який дозволяє оцінити емоційні, поведінкові та когнітивні реакції дитини на втрату.

Емпіричний аналіз засвідчив, що переживання втрати в умовах війни має виражений емоційно-стресовий характер і суттєво впливає як на дорослих, так і на дітей, при цьому інтенсивність реакцій варіює залежно від віку, ресурсності особистості та рівня соціальної підтримки.

У межах загальної вибірки встановлено, що 17,8% респондентів мають низький рівень переживання втрати, 46,7% – середній, а 35,5% – високий. Домінування середнього та високого рівнів (82,2%) свідчить про значну психологічну напруженість і складність процесу адаптації до втрати в умовах воєнної ситуації. Середнє значення показника відповідає середньому рівню вираженості горювання, що вказує на неоднорідність реакцій у межах вибірки.

Серед дорослих респондентів за методикою ICG встановлено, що 20% мають низький рівень ускладненого горювання, що свідчить про відносно адаптивне переживання втрати та поступове відновлення функціонування. 44% демонструють середній рівень, що характеризується емоційною нестабільністю, періодичними загостреннями переживань і труднощами повного прийняття втрати. Водночас 36% респондентів мають високий рівень ускладненого

горювання, що проявляється у стійкій фіксації на втраті, інтенсивному емоційному дистресі та ризику формування пролонгованого горя.

За шкалою IES-R у дорослих виявлено, що 16% мають низький рівень посттравматичного стресу, 48% – середній, 36% – високий. Це свідчить про наявність у значної частини вибірки симптомів посттравматичного реагування, зокрема нав'язливих спогадів, уникнення травматичних стимулів та підвищеної фізіологічної напруги.

Аналіз копінг-стратегій за Brief COPE показав, що 28% респондентів використовують переважно неадаптивні способи подолання стресу, 44% – змішані стратегії, а 28% демонструють високий рівень адаптивного копінгу. Це свідчить про нерівномірність психологічних ресурсів та різну ефективність подолання кризової ситуації.

Результати за MSPSS засвідчили, що 24% дорослих мають низький рівень сприйнятої соціальної підтримки, 40% – середній, 36% – високий. Таким чином, майже чверть вибірки перебуває в умовах дефіциту соціальних ресурсів, що підсилює ризики ускладненого горювання.

У дитячій групі за методикою CBQ встановлено, що 25% дітей мають низький рівень переживання втрати, 45% – середній, 30% – високий. Середній рівень є домінуючим і характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до тригерів втрати, зниженням концентрації уваги та періодичними поведінковими труднощами. Високий рівень у дітей проявляється інтенсивними емоційними реакціями, страхами, регресивною поведінкою та порушеннями адаптації.

Загалом результати дослідження підтверджують, що переживання втрати в умовах війни має комплексний характер і супроводжується поєднанням емоційного дистресу, посттравматичних реакцій та зниження психологічної стійкості. Водночас рівень соціальної підтримки та сформованість копінг-стратегій виступають ключовими чинниками, що визначають інтенсивність і перебіг процесу горювання як у дорослих, так і у дітей.

Література

1. Khaustova O., Skrynnyk O., Zelenko Y. Modern perspectives on loss and grief: emerging concepts, diagnosis and therapeutic approaches. *International Neurological Journal*. 2025. DOI: 10.22141/2224-0713.21.6.2025.1210
2. Layne C. M., Sloan-Pena G., Dixon K., et al. Bereavement, Loss, and Grief in War-Exposed Children and Adolescents: A Review and Implications for Assessment, Intervention, and Policy. *Journal of Loss and Trauma*. 2025. DOI: 10.1080/15325024.2025.2530315
3. Leshchuk I., Zelenko Y., Khaustova O., Chaban O. Navigating Grief in Wartime: Needs Assessment and Help-Seeking Behaviors among Bereaved in Ukraine. *European Psychiatry*. 2025. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/navigating-grief-in-wartime-needs-assessment-and-helpseeking-behaviors-among-bereaved-in-ukraine/6DCED81B0DB886A6532F0F1178C28708>

***Змінчак Наталія Михайлівна**
викладачка кафедри романо-германської філології
і методики викладання іноземних мов,
Міжнародний університет, (м.Одеса)*

НАРАТИВНІ ПРАКТИКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ: ВПЛИВ СТРУКТУРИ РЕЧЕННЯ Й ВИБОРУ ЛЕКСЕМ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Сучасні психологи-практики дедалі частіше звертаються до лінгвістичних інструментів як до основи терапевтичного впливу. В контексті конвергенції академічної філології та практичної психології, мова розглядається не просто як засіб передавання інформації, а як механізм саморегуляції. Наративні практики базуються на постулаті: людина не лише розповідає про свій досвід, вона «живе» у створеному нею тексті. Відтак, свідомо зміна мовних параметрів – від вибору лексем до синтаксичних конструкцій – стає дієвим методом управління стресовими станами та трансформації травматичного досвіду.

У межах наративної психології життя особистості розглядається не як набір об'єктивних фактів, а як відкритий проєкт, що постійно конструюється через оповіді. За Майклом Вайтом, наратив виступає як спосіб організації життєвого досвіду в цілісну структуру і є фундаментальним інструментом процесу створення смислів, що дає змогу людині інтегрувати хаотичні епізоди стресу в цілісну історію власного «Я»[1]. Адже стрес часто супроводжується фрагментацією внутрішнього наративу: людина втрачає здатність вибудовувати логічні зв'язки між подіями. Граматика наративу виступає не лише каркасом повідомлення, а й когнітивним корсетом особистості: через усвідомлений вибір синтаксичних моделей суб'єкт упорядковує хаотичний емоційний досвід, перетворюючи некероване переживання на структурований концепт. Через трансформацію внутрішнього тексту індивід отримує можливість не лише описати травму, а й переглянути свою роль у ній, переходячи від позиції жертви до позиції автора власного життєвого сюжету.

Тож розглянемо лінгвістичні маркери процесів саморегуляції. Одним із найефективніших методів саморегуляції є свідомо чи спонтанна зміна мовних параметрів для створення психологічної відстані між собою та негативною подією. Це дає змогу знизити інтенсивність афекту та включити механізми раціональної переоцінки ситуації [3]. Дистанціювання реалізується зокрема через вибір займенників, що є прямим індикатором того, наскільки людина «занурена» у проблему. Висока частота вживання займенника «Я» у поєднанні з негативно забарвленою лексикою корелює зі станом депресії та гострого стресу. Перехід до використання «Ми» або безособових конструкцій (самодистанційоване мовлення) у певні фази самопомогі може сигналізувати про вихід із замкненого циклу саморефлексії, адже допомагає особистості подивитися на власні переживання з позиції стороннього спостерігача, що значно полегшує процес емоційної регуляції [3].

Структура речення, зокрема граматичний час дієслів, визначає часову перспективу сприйняття стресової ситуації: використання минулого й майбутнього часів у своїх наративах свідчить про успішну когнітивну обробку

досвіду та вихід за межі безпосереднього переживання болю. Використання дієслів минулого часу вказує на завершення активної фази травматичного впливу та початок інтеграції досвіду [3]. Дієслова умовного способу, як-от: «мав би», «слід було б», «міг би», часто відображають внутрішній конфлікт та невдоволення реальністю. Зниження частоти їх вживання свідчить про прийняття ситуації та зменшення румінацій.

Функціональною є і роль службових лексем. Введення сполучників допустовості («хоча», «незважаючи на») та наслідку («так що») дає змогу інтегрувати негативний досвід у загальну канву життя, роблячи його частиною тривалого й динамічного процесу, а не фінальною крапкою. Наративні практики пропонують конкретні мовні технології для подолання стресу. Серед них екстерналізація проблеми: використання мови, що відокремлює ідентичність людини від проблеми (наприклад, перефразування з «я невдаха» на «мені траплялися невдачі»). Це руйнує злиття з негативним образом та повертає суб'єкту відчуття контролю.

Ефективним також є акцентування на лексемах та подіях, які вибиваються із проблемного наративу, адже дає змогу створити альтернативну, більш адаптивну історію особистості. Довели свою результативність у подоланні стресу й техніки експресивного письма: письмова фіксація досвіду з подальшою лінгвістичною корекцією тексту (заміна пасивних конструкцій на активні). Створення зв'язного наративу знижує частоту серцевих скорочень та рівень тривоги [4].

Отже, наративні практики саморегуляції ґрунтуються на ідеї лінгвістичного детермінізму: те, як ми структуруємо речення та які лексеми обираємо, не лише відображає наш стан, а й активно його змінює. Свідомий перехід до дистанційованої мови, робота над цілісністю дієслівних структур та екстерналізація проблемних категорій дозволяють переформатувати ментальну модель світу, знизити активність емоційних центрів мозку та сприяти посттравматичному зростанню. Розуміння механізмів впливу структури речення та лексичного складу на психоемоційний стан дає змогу фахівцю (викладачу, тренеру, психологу) створити ефективний «міст» між академічними знаннями про мову та альтернативними практиками зцілення словом. Усвідомлене ставлення до власного наративу – це перший крок до подолання невизначеності та формування командної й особистої резильєнтності.

Література

1. White M. Maps of Narrative practice. New-York: W. W. Norton & Company, 2007. 320 p.
2. Quillivic R. Linguistic markers for identifying post-traumatic stress disorder and associated symptoms: a systematic literature review. *Jornal of the American Medical Informetics Association*. 2025, Aug 1. 32(8). pp. 1350-1363. doi: 10.1093/jamia/ocaf075.
3. El-Kader R. Write to heal: the impact of an expressive writing intervention on stress in first-year nursing students. *BMC Nurs*. 2026, Jan 3. 25(1):111. doi: 10.1186/s12912-025-04271-7.

Євсєєв Вадим Сергійович
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет, (м. Одеса).

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ГРУПОВОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ: ОЦІНКА ТА ОПТИМІЗАЦІЯ КОМАНДНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Динамічні трансформації сучасного соціоекономічного простору, що супроводжуються перманентними кризами та стратегічною турбулентністю, висувають принципово нові вимоги до життєдіяльності організацій та малих груп. Традиційні підходи до управління ефективністю, орієнтовані на стабільні умови функціонування, виявляються малоефективними в ситуаціях високої невизначеності. У цьому контексті особливої актуальності набуває концепт групової життєстійкості, або командної резильєнтності, що відображає здатність колективу не лише чинити опір деструктивним зовнішнім впливам, але й адаптуватися, трансформуватися та розвиватися під дією стресових чинників [1].

Центральним архітектонічним елементом, який забезпечує актуалізацію внутрішнього потенціалу групи та синхронізацію індивідуальних зусиль під час кризи, виступає система міжособистісної комунікації. Оцінка специфіки інформаційних та емоційних потоків усередині команди, а також подальша оптимізація взаємодії є ключовими завданнями для сучасної психології та практики менеджменту [2].

Так, феномен групової життєстійкості не є простою сумою індивідуальних показників адаптивності членів колективу. Це емерджентна властивість соціальної системи, що виникає в процесі тривалої спільної діяльності та кристалізується через формування спільних цінностей, взаємної довіри та специфічних паттернів взаємодії. Психологічна структура цього явища охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які дозволяють групі зберігати цілісність під тиском екзистенційних чи соціогенних криз [3].

В умовах гострої кризи комунікація всередині групи переходить із розряду утилітарного інструменту, а психологічна напруга, викликана невизначеністю, провокує викривлення сприйняття інформації, породжує чутки та посилює тривожність, що здатне паралізувати діяльність будь-якої структури. Проте, окрім інформаційного аспекту, надзвичайно важливу роль відіграє емоційна валентність взаємодії. Здатність лідера та членів команди до емпатичного слухання, взаємної психологічної підтримки та деескалації конфліктів дозволяє знизити рівень афективного навантаження, трансформуючи панічні реакції у конструктивне русло спільного розв'язання проблем.

Відтак, науково обґрунтована оцінка стану командної комунікації є обов'язковим пререквізитом для розробки будь-яких корекційних інтервенцій. Моніторинг комунікативних процесів у кризовий період має бути комплексним та охоплювати як структурно-кількісні, так і якісні параметри взаємодії.

Дослідження архітектури інформаційних потоків дозволяє виявити комунікативні розриви, ізольованих членів групи, а також явища інформаційного перевантаження або, навпаки, дефіциту даних. Психологічний аналіз дискурсу в команді допомагає експерту оцінити рівень агресії, наявність пасивно-агресивних маркерів та ступінь конструктивності зворотного зв'язку. Особливу увагу під час діагностики слід приділяти феномену "групового мислення", коли прагнення до консенсусу пригнічує критичний аналіз ризиків, що в умовах реальної загрози призводить до фатальних управлінських помилок.

Процес оптимізації командної комунікації для підвищення життєстійкості групи вимагає системного впровадження спеціалізованих психологічних технологій. Центральне місце в цьому процесі посідає трансформація комунікативної культури через розвиток навичок асертивності та конструктивного фідбеку. Саме тому, модифікація взаємодії передбачає чітке структурування інформаційних каналів у моменти пікових навантажень, що допомагає мінімізувати когнітивний шум і запобігає емоційному вигоранню співробітників. Важливим вектором оптимізації є також проведення дебрифінгів після подолання проміжних кризових етапів, під час яких група здійснює рефлексію власного комунікативного досвіду, фіксує успішні паттерни реагування та відпрацьовує деструктивні моменти. Психокорекційна робота, спрямована на вирівнювання статусних дисбалансів та зміцнення довіри між колегами, створює надійний фундамент для формування довгострокової групової стійкості.

Отож, групова життєстійкість виступає інтегральним психологічним феноменом, який визначає спроможність команди зберігати функціональність та цілісність перед обличчям деструктивних зовнішніх викликів. Проведене дослідження засвідчує, що командна комунікація є не просто медіатором групових процесів, а фундаментальним чинником формування та підтримки колективної резильєнтності. Своєчасна діагностика комунікативних деформацій, руйнування бар'єрів та створення атмосфери психологічної безпеки дозволяють суттєво підвищити адаптивний потенціал спільноти. Оптимізація міжособистісної взаємодії в кризових ситуаціях забезпечує синергетичний ефект, перетворюючи колектив із вразливої структури на саморегульовану систему, здатну до продуктивного розвитку в умовах хронічної невизначеності сучасного світу.

Література

1. Кокун О. М. Психологічне забезпечення ефективності професійної діяльності працівників в умовах змін: монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 248 с.
2. Карамушка Л. М. Психологія управління організаціями в умовах соціально-економічних змін: монографія. Київ : Науковий світ, 2013. 412 с.
3. Титаренко Т. М. Жити після травми: монографія. Київ : Дух і Літера, 2016. 200 с.

Єрмакова Світлана Станіславівна
 доктор педагогічних наук, професор,
 професор кафедри педагогіки та психології,
 практичний психолог,

Міжнародний університет, (м. Одеса)

Струтинська Кароліна Анатоліївна
 здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
 спеціальності 053 «Психологія»,
 Міжнародний університет (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЯ МОДЕЛІНГУ: ТІЛЕСНІСТЬ, ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ В ІНДУСТРІЇ МОДИ

Індустрія моди (fashion-індустрія) традиційно сприймається як сфера естетики, розкоші та візуального мистецтва. Проте за лаштунками подіумів та глянцевиx обкладинок ховається висококонкурентне, стресове середовище з жорсткими вимогами до особистості. Моделінг як професійна діяльність висуває унікальні вимоги до психіки індивіда, де власне тіло стає головним робочим інструментом та об'єктом оцінювання. Це актуалізує потребу в спеціалізованому психологічному супроводі, який інтегрує знання з клінічної, вікової, соціальної психології та психології праці.

Робота моделі пов'язана з постійною публічністю та зовнішнім оцінюванням. Відтак, психолог у цій сфері працює з комплексом деструктивних чинників:

- *Самооб'єктивація та відчуження тіла.* Сприйняття власного тіла виключно як товару або інструменту для досягнення цілей замовника. Це руйнує автентичний образ «Я» та веде до дисморфофобії.

- *Синдром постійного відторгнення.* Моделі проходять сотні кастингів, де більшість відповідей — відмова. Постійне «ні» часто інтерпретується як особиста меншовартість, що руйнує самооцінку.

- *Криза ідентичності та «емоційна праця».* Необхідність постійно змінювати образи, транслювати задані режисером емоції (від агресивної сексуальності до цілковитої байдужості) призводить до втрати розуміння власного справжнього «Я».

- *Віковий пресинг та професійна фрустрація.* Кар'єра в моделінгу часто починається в підлітковому віці (незрілість психіки) і завершується відносно рано. Це провокує страх майбутнього та екзистенційні кризи.

Проте, у нашому дослідженні було встановлено, що діяльність психолога в fashion-індустрії не обмежується класичним консультуванням. Вона має чітку специфіку та поділяється на кілька рівнів. Деталізуємо кожен з них.

Робота з феноменом тілесності. Головне завдання — трансформація негативного образу тіла в позитивний або нейтральний. Так, психолог допомагає моделі розділити поняття «моє тіло як інструмент перформансу» та «моє тіло як

частина моєї особистості». Використовуються методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для корекції когнітивних спотворень щодо власної зовнішності та профілактики розладів харчової поведінки (РХП).

Формування психологічної резильєнтності (стресостійкості). Психолог навчає технікам саморегуляції в умовах дедлайнів, нічних зйомок та тривалих перельотів. Важливим елементом є робота з емоційним вигоранням та розвиток навичок психологічного захисту від токсичної критики з боку дизайнерів, фотографів чи агентів.

Психологічний супровід підлітків. Оскільки багато моделей починають кар'єру в 14–16 років, психолог виступає медіатором між підлітком, батьками та модельним агентством. Робота спрямована на збереження нормальних етапів соціалізації, які часто руйнуються через роботу, та захист незрілої психіки від сексуалізації.

Кризове консультування та реорієнтація. Коли кар'єра моделі завершується (або призупиняється через фізичні зміни), виникає гостра потреба в деінституалізації особистості. Психолог допомагає клієнту знайти нові сенси, провести ревізію навичок та успішно інтегруватися в інші сфери суспільного чи професійного життя.

Виходячи з вищезазначеного вбачаємо, що практична робота психолога в призмі індустрії моди вимагає гнучких та швидких терапевтичних підходів:

1. когнітивно-поведінкова терапія (для роботи з перфекціонізмом, синдромом самозванця та деструктивними установками);
2. арт-терапія та соматичні практики (допомагають зняти тілесні затиски, повернути контакт із реальним фізичним «Я» через рух, танець, малювання);
3. терапія прийняття та відповідальності (навчає приймати неприємні переживання (наприклад, відмову на кастингу) як частину професійного досвіду, не дозволяючи їм руйнувати особисті цінності);
4. групова терапія (балінтовські групи для моделей) (створення безпечного простору, де моделі можуть ділитися досвідом конкуренції, заздрості, самотності в чужих країнах, що знімає відчуття ізоляції).

Отож, психолог в індустрії моди та моделінгу — це не просто консультант, а стратегічний партнер із ментального здоров'я. Інтеграція психологічного супроводу в модельні агентства та на великі fashion-проекти є гуманістичною потребою сучасності. Вона дозволяє змінити парадигму сприйняття моделі з «живого манекена» на особистість, мінімізувати професійні травми та зберегти психічне здоров'я фахівців у цій надскладній та мінливій індустрії.

Підсумовуючи результати теоретико-методологічного аналізу діяльності психолога в індустрії моди та моделінгу, можна зробити такі узагальнюючі висновки:

1. *Трансформація професійної парадигми.* Сучасний етап розвитку fashion-індустрії демонструє гостру потребу в переході від утилітарного сприйняття моделі як «еквівалента візуального продукту» (об'єктивація тіла) до гуманістичної моделі, де модель визнається повноцінним суб'єктом професійної

діяльності з унікальною архітектурою психіки. Психологічний супровід у цьому контексті виступає не деструктивним втручанням у комерційні процеси, а превентивним та стабілізуючим фактором, що забезпечує довгострокову життєздатність бізнесу.

2. *Системність психологічного супроводу.* Професійна діяльність психолога в індустрії моди не може обмежуватися лише ситуативним кризовим консультуванням (наприклад, терапією гострих станів перед показами або лікуванням маніфестованих РХП). Вона має носити пролонгований, системний характер, інтегруючи інструменти когнітивно-поведінкової терапії, соматичної психології та терапії прийняття і відповідальності (АСТ). Ефективна модель роботи передбачає трирівневу архітектуру: *превенція* (на етапі входу в професію), *моніторинг та підтримка* (під час піку кар'єри) та *реабілітація і реорієнтація* (на етапі виходу з індустрії).

3. *Екологізація індустрії як глобальний тренд.* Інтеграція штатного психолога або залучення зовнішніх інституцій психологічної підтримки в структуру модельних агентств і великих fashion-конгломератів є маркером соціальної відповідальності та «ментальної екологічності» бізнесу. Зниження рівня емоційного вигорання, нівелювання наслідків хронічного травмування відмовами (Rejection Trauma) та збереження автентичної ідентичності моделей безпосередньо корелюють із підвищенням їхньої професійної ефективності, зменшенням плинності кадрів та покращенням репутаційного капіталу брендів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у розробці та емпіричній перевірці спеціалізованих тренінгових програм із розвитку резильєнтності для моделей-підлітків, а також у вивченні специфіки трансформації образу Я під впливом цифрових технологій моди (цифровий моделінг, AI-генерація, віртуальні примірки), що формує принципово нові виклики для сучасної психологічної науки.

Література

1. Лосєва М. Теорія моди: концепції та практики : монографія. Київ : UFEG Publishing, 2023. 176 с.
2. Чупріна Н. В. Система моди ХХ – початку ХХІ століття: проектні практики та чинники функціонування (європейський та український контексти) : монографія. Київ : КНУТД, 2019. 475 с.
3. Козак Г. А., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: теорія і практика : навч. посіб. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2025. 184 с..
4. Гапон Н. П. Гендер. Ідентичність. Суб'єктивність: філософські та психологічні дискусії : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2009. 378 с.
5. Психологія групової ідентичності: закономірності становлення : монографія / П. П. Горностай та ін. ; за ред. П. П. Горностая. Київ : Міленіум, 2014. 252 с.

Іванова Валерія Олександрівна
 здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
 спеціальності 053 «Психологія»,
 експертка з комунікації та конфліктів, медіаторка, тренерка,
 Міжнародний університет, (м. Одеса)

МЕДІАТИВНІ ПРАКТИКИ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ РЕГЕНЕРАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ТКАНИНИ СОЦІУМУ В ПОСТКРИЗОВИЙ ПЕРІОД

Посткризові соціуми, що зазнали деструктивного впливу збройних конфліктів, радикальних політичних трансформацій або системних соціальних колапсів, демонструють не лише макроекономічну дестабілізацію, а й глибоку внутрішню фрагментацію суспільної архітекτονіки. Ключовим деструктивним чинником у таких умовах виступають аксіологічні (ціннісні) дивергенції. Вони детерміновані формуванням антагоністичних уявлень різних соціальних груп щодо ретроспективної оцінки історичних подій, стратегічних векторів майбутнього розвитку та критеріїв суспільної справедливості.

У зазначеному соціокультурному контексті традиційні імперативно-правові та адміністративно-директивні інструменти державного менеджменту виявляють обмежену ефективність. Дана когнітивна та функціональна дисфункція зумовлена тим, що класичні інституційні механізми орієнтовані на юридичну верифікацію фактів, тоді як першопричина кризи локалізована у площині смисложиттєвих і ціннісних орієнтацій. Відтак, актуалізується потреба в залученні інституту медіації, яка інтерпретується не просто як альтернативна процедура врегулювання спорів (ADR), а як комплексна соціофілософська парадигма регенерації інтерсуб'єктивної тканини суспільства.

Кризові стани суспільної системи екстраполюють на поверхню латентні деструктивні процеси. Аксіологічний розрив у цьому контексті слід кваліфікувати як фундаментальний конфлікт колективних ідентичностей. На основі емпіричного аналізу виокремлено три домінантні лінії соціокультурного розлому [1]: *ретроспективно-історична лінія* (дихотомія між глорифікацією (героїзацією) певних історичних постатей/подій та їхнім радикальним засудженням іншими соціальними стратами); *прогностично-футурологічна лінія* (відсутність консенсусу щодо геополітичного вектора інтеграції та оптимальної моделі суспільно-політичного устрою держави); *реституційно-юридична лінія* (полярність поглядів на процеси люстрації, амністії, транзитивного правосуддя та верифікацію ступеня індивідуальної й колективної відповідальності акторів кризового періоду) [2].

Інститут медіації пропонує методологічний перехід до кооперативної парадигми взаємного визнання (модель «win-win»). Стратегічним вектором медіативного процесу в посткризовому просторі є не ідеологічна асиміляція (переконання) контрагентів, а трансформація модальності та якості їхньої комунікативної взаємодії.

До того ж ефективність медіативних технологій забезпечується реалізацією таких інструментальних підходів: легітимізація безпечного комунікативного простору; деконструкція ідеологічних стереотипів; диференціація позицій та інтересів.

У межах проведеного дослідження нами обґрунтовано, що забезпечення пролонгованого та стабільного ефекту суспільної реінтеграції потребує імплементації трирівневої архітектури медіативного впливу [3]:

1. Мікрорівень (локальний): реалізується в межах територіальних громад та орієнтований на врегулювання первинних міжгрупових і міжособистісних деструкцій, зниження соціальної напруги на низовому рівні.

2. Мезорівень (інституційний): передбачає системну інкорпорацію медіативних практик у функціональну діяльність базових соціальних інститутів (закладів освіти, правоохоронних органів, інституцій місцевого самоврядування) з метою формування превентивної моделі поведінки.

3. Макрорівень (загальнодержавний): охоплює масштабні національні фасилітовані дискусії, спрямовані на деескалацію та пошук консенсусу щодо найбільш гострих суспільно-політичних тригерів — етномовних питань, політики історичної пам'яті та стратегічних векторів національного розвитку.

У посткризовому соціокультурному просторі відбувається суттєва дескриптивна та функціональна трансформація статусу медіатора: він еволюціонує від класичного посередника у локальних (побутових чи цивільно-правових) спорах до фасилітатора системного суспільного діалогу. Даний статус вимагає відповідності низці критеріїв: абсолютна аксіологічна нейтральність: (здатність дистанціюватися від власних політичних чи ідеологічних преференцій); глибока соціокультурна компетентність (системне розуміння семіотичних кодів, історичних наративів та психоемоційних травм обох контр-агентів); психологічна готовність до роботи з колективною травмою (оскільки аксіологічні дивергенції у посткризовий період завжди детерміновані пережитим колективним травматичним досвідом).

Водночас медіація не є універсальною панацеєю і має чітко окреслені методологічні обмеження: імператив добровільності, пролонгованість у часі, потреба у значних часових ресурсах, що суперечить запиту суспільства на швидкі рішення, ризик інструментальних маніпуляцій.

Проведене теоретико-методологічне дослідження дозволяє експлікувати чотири ключові вектори функціонального впливу медіації на процес посткризової регенерації соціуму:

1. *Ініціювання моделі «складної консенсуальної єдності»*. Оптимальним результатом успішної медіації в умовах аксіологічних дивергенцій є не примусова уніфікація поглядів, а конструювання архітектури «складної єдності». Дана модель легітимізує право громадян на антагоністичні ретроспективні чи соціокультурні наративи за умови беззастережного дотримання єдиних конвенційних правил суспільної взаємодії та взаємної поваги до людської гідності. Відбувається якісний парадигмальний перехід від пасивної

толерантності (інтерпретованої як латентне терпіння) до інклюзивного соціокультурного співіснування (*coexistence*).

2. *Демократична стабілізація та нейтралізація авторитарних тенденцій..* Глибокі аксіологічні розломи виступають каталізатором деструктивного популізму та радикалізації, формуючи в суспільстві запит на авторитаризм та «жорсткі директивні методи» придушення ідеологічних опонентів. Розширення та інституціоналізація медіативних практик відновлюють політичну й соціальну суб'єктність територіальних громад. Децентралізація процесу врегулювання конфліктів трансформує медіацію у дієвий інструмент захисту демократичних інститутів від автократичних зазіхань.

3. *Прагматично-економічна оптимізація суспільного ресурсу.* Внутрішні соціокультурні розколи перманентно абсорбують значний обсяг фінансових, людських та психоемоційних ресурсів держави на підтримання латентного протистояння. Медіативні технології забезпечують редистрибуцію (переспрямування) цього енергетичного потенціалу з вектору деструкції у русло конструктивного соціоекономічного творення. Стабільний соціальний мир, досягнутий шляхом інклюзивного діалогу, а не консервації (замовчування) проблем, виступає базовим детермінантом макроекономічної стабільності та інвестиційної привабливості держави.

4. *Транзиція від «негативного» до «позитивного» миру.* У межах теорії конфліктології посткризове відновлення найчастіше локалізується на стадії «негативного миру» (номінальної відсутності конвенційного насильства). Медіація виступає драйвером транзиту до стану «позитивного миру» (за Й. Галтунгом), де ключові соціальні інститути функціонують на засадах дистрибутивної справедливості, а конфлікти втрачають свій деструктивний потенціал, перетворюючись на рушійну силу еволюційного вдосконалення суспільних відносин.

Резюмуючи вищевикладене, доцільно констатувати, що впровадження інституту медіації в посткризовому суспільстві є довгостроковою стратегічною інвестицією в розвиток соціокультурного та людського капіталу. На сучасному етапі державотворення медіація має трансформуватися у системний елемент державної політики, інтегруватися у пропедевтичні та вищі освітні програми, а також у функціональну структуру публічного управління. Проте лише системна інституціоналізація суспільного діалогу дозволить реконструювати аксіологічні розриви з «ліній фронту» на «точки зшивання» суспільної архітекτονіки.

Література

1. Гаврилюк Р. О., Пацурківський П. С. Медіація як цінність : монографія. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2023. 466 с.
2. Резнікова О. О. Національна стійкість в умовах мінливого безпекового середовища : монографія. Київ : НІСД, 2022. 456 с.
3. Сєдашова О. О., Карпова К. В. Медіація як інструмент вирішення конфліктів та альтернативного вирішення спорів : монографія. Київ : Університет «КРОК», 2023. 218 с.

Іванова Оксана Станіславівна
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри мистецтвознавства та загальногуманітарних дисциплін,
Міжнародний університет (м. Одеса)
Чудна Любов Миколаївна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса)

ІНТЕГРАЦІЯ ФІЛОСОФСЬКОГО АНАЛІЗУ В СИСТЕМУ СУЧАСНОЇ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку психотерапії характеризується активним пошуком інтегративних моделей допомоги. Зростання рівня хронічного стресу, екзистенційного вакууму та криз ідентичності у суспільстві вимагає від психотерапевта виходу за межі суто клінічного або симптоматичного підходу. Клієнти все частіше звертаються із запитам, які лежать у площині світогляду: пошук сенсу життя, переживання кінцевості буття, етичні дилеми та криза цінностей. У цьому контексті актуалізується потреба повернення до філософських витоків психології та інтеграції методів філософського аналізу в психотерапевтичну практику.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання взаємозв'язку філософії та психотерапії досліджували такі автори, як І. Ялом (екзистенційний аналіз), В. Франкл (логотерапія), А. Елліс (раціонально-емоційно-поведінкова терапія, що базується на стоїцизмі). Філософську практику як самостійний метод розвивали Г. Ахенбах, Л. Маринофф та О. Бреніф'є. Проте механізми прямого впровадження філософських інструментів у класичні психотерапевтичні сесії потребують глибшого методологічного обґрунтування [1,2,3,].

Мета статті – концептуалізувати роль та визначити конкретні інструменти філософського аналізу в структурі сучасної психотерапевтичної допомоги. У роботі використано комплекс наукових методів: *компаративний аналіз* – для порівняння філософських концепцій (стоїцизм, феноменологія) та психотерапевтичних шкіл; *системний підхід* – для розгляду особистості як цілісної системи, де когнітивний, емоційний та світоглядний рівні є взаємопов'язаними; *герменевтичний метод* – для інтерпретації смислових контекстів клієнтських запитів.

Виклад основного матеріалу. Психотерапія історично виокремилася з філософії. Антична філософія (зокрема школи стоїків, епікурейців та скептиків) розглядалася не як абстрактна наука, а як «мистецтво жити» та «лікування душі».

Сучасні терапевтичні напрями прямо чи опосередковано копіюють філософські матриці: 1) *когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)* базується на тезі Епіктета: «Людей засмучують не самі речі, а їхні уявлення про них»; 2)

екзистенційна терапія прямо імпортувала ідеї С. К'єркегора, М. Гайдеггера та Ж.-П. Сартра про свободу, відповідальність та тривогу перед невідомим.

Філософський аналіз у структурі сесії – це не лекція філософа, а специфічна форма рефлексії. Відтак, до основних інструментів належать:

- *сократичний діалог (маєвтика)* (використовується для виявлення прихованих суперечностей у судженнях клієнта; замість прямих порад терапевт ставить послідовні запитання, які допомагають клієнту самому усвідомити нелогічність своїх деструктивних переконань);

- *феноменологічна редуція (epoché)* (очищення сприйняття від попередніх упереджень та оцінок. Клієнт вчиться описувати свій досвід («що я відчуваю/бачу»), а не інтерпретувати його («чому все жахливо»)).

- *концептуалізація та аналіз понять* (часто клієнти страждають від розмитості власних категорій (наприклад, трактують «любов» як «залежність», а «свободу» як «самотність»); філософський аналіз допомагає чітко дефінувати ці поняття, що знижує рівень тривоги).

Інтеграція філософського аналізу дозволяє терапії працювати на трьох рівнях: *симптоматичний рівень (психологія)*: зниження тривоги, стабілізація емоційного стану через поведінкові техніки; *когнітивний рівень (психологія + філософія)*: корекція когнітивних викривлень, робота з автоматичними думками; *екзистенційно-світоглядний рівень (філософія)*: побудова нової системи цінностей, прийняття невідворотних життєвих умов (втрата, старіння, неочікувані зміни).

Проте варто зауважити, що інтеграція філософського аналізу має певні обмеження. Вона потребує від психотерапевта високої гуманітарної та філософської грамотності. Окрім того, філософський аналіз не може бути первинним інструментом у роботі з клієнтами в стані гострої психічної травми або при вираженій клінічній психопатології (наприклад, під час психотичних епізодів), де необхідна першочергова медикаментозна або класична суггестивна допомога. Філософська рефлексія є найбільш ефективною на етапі реабілітації, особистісного зростання та лікування невротичних розладів.

Висновки. Сучасна психотерапія потребує інтеграції з філософським аналізом, оскільки значна частина клієнтських запитів має світоглядний та екзистенційний характер. Впровадження таких інструментів, як сократичний діалог, аналіз концептів та феноменологічний підхід, дозволяє трансформувати психотерапію з інструменту «ремонт психіки» на простір свідомого конструювання особистісного буття. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці чітких протоколів філософсько-психотерапевтичного консультування для осіб, що переживають нормативні та екзистенційні кризи.

Література

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог теж солідарний з філософією. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.
2. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Москва: Класс, 2019. 576 с.

3. Achenbach G. B. Philosophical Practice: Philosophy and the counseling profession. *International Journal of Philosophical Practice*. 2001. Vol. 1. No. 1. P. 1–12.

Іспанюк Акіра Тарасівна
здобувачка фахової передвищої освіти,
спеціальності В11 «Філологія»,
Фахового коледжу Міжнародного університету (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРИХОВАНОЇ ЕМПАТІЇ В УМОВАХ ДЕФІЦИТУ КОМУНІКАТИВНИХ СИГНАЛІВ

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку інформаційного суспільства характеризується тотальною цифровізацією комунікативних процесів. Перенесення значної частини повсякденного та професійного спілкування в онлайн-середовище актуалізує проблему адекватної інтерпретації психоемоційних станів співрозмовників. Традиційно успішність міжособистісної взаємодії пов'язують із наявністю експліцитних (явних) маркерів — аудіовізуальних сигналів, міміки, жестів, інтонації або, у випадку текстової комунікації, емодзі та розділових знаків [1].

Проте реальна практика інтернет-дискурсу демонструє поширеність ситуацій, коли експліцитні сигнали відсутні або є мінімальними (наприклад, у лаконічних ділових меседжах чи асинхронних текстових повідомленнях). За таких умов актуалізується феномен імпліцитного сприйняття, коли реципієнт на підсвідомому рівні здійснює когнітивно-емоційне зчитування емоційного тла. Дослідження механізмів такої «позатекстової емпатії» та інтуїтивного декодування прихованих емоційних смислів є критично важливим для розуміння трансформації сучасних мовленнєвих жанрів та психолінгвістичних параметрів віртуального простору [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання когнітивної лінгвістики, теорії комунікації та цифрового дискурсу перебувають у центрі уваги багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. Різні аспекти інтерпретації тексту та віртуальної взаємодії досліджували такі вчені, як Ф. Бацевич (теорія комунікації), О. Селіванова (когнітивна лінгвістика), а також зарубіжні дослідники цифрової емпатії та медіапсихології (зокрема, Дж. Вальтер, Ш. Теркл). Разом із тим, когнітивно-емоційний ефект саме інтуїтивного, немаркованого зчитування емоцій в умовах дефіциту явних сигналів залишається малодослідженим і потребує комплексного лінгвокогнітивного аналізу [3,4,5].

Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз механізмів когнітивно-емоційного ефекту, що виникає в процесі інтуїтивного розпізнавання емоційного стану суб'єкта онлайн-комунікації за відсутності експліцитних вербальних та невербальних сигналів.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання дослідницьких завдань було використано комплексний методологічний інструментарій, що поєднує підходи когнітивної лінгвістики, психолінгвістики та дискурс-аналізу.

Об'єктивність аналізу забезпечено застосуванням таких методів [6]:

- *метод лінгвокогнітивного моделювання* — для реконструкції ментальних процесів інтуїтивного зчитування емоційного тла;
- *дискурс-аналіз* — для дослідження контекстуальних умов функціонування онлайн-повідомлень;
- *метод дефініційного та контекстуального аналізу* — для виявлення прихованих (імпліцитних) емоційних компонентів у семантиці мовних одиниць;
- *метод інтен-аналізу* — з метою визначення неочевидних комунікативних інтенцій автора за відсутності прямих маркерів емоцій.

Матеріалом дослідження слугували фрагменти природної асинхронної текстової комунікації (ділове листування, повідомлення в месенджерах та соціальних мережах), що характеризуються відсутністю графічних засобів експресії (емодзі, знаків оклику, капслоку тощо) [7,8,9].

Тепер уявімо, що ви спілкуєтесь із людиною, з якою у вас вже встановлений емоційний контакт на протязі якогось часу (ви не обов'язково мали бачитись до цього у реальному житті; цей зв'язок встановлюється самостійно, індивідуально для кожного, бо кожній людині треба свій час, щоб звикнути до співрозмовника). Людина друкує вам повідомлення, у якому немає зовнішніх факторів чи посилок на виникнення тої чи іншої емоції, але вона у вас виникає. Це може бути одне слово чи речення, яке ви читаєте точно так само, як людина, яка надіслала його вам, із точною впевненістю в його інтонації та позиві. Ви раптом помічаєте, що в повідомленні немає причин для цієї емоції, але чомусь ви знаєте, що співрозмовник саме це мав на увазі [10].

Відтак, хочу представити вам даний термін – «набіса» (nábis) – це когнітивно-емоційний ефект, при якому людина в онлайн-комунікації відчуває впевнене та детальне розуміння емоційного стану співрозмовника за відсутності явних емоційних маркерів (емоджі, знаки тощо), що виникає на основі попереднього емоційного контакту. Ви самі не розумієте, коли починаєте зчитувати повідомлення співрозмовника його голосом, коли у вас з'являється "погане передчуття" яке не викликане нічим, або коли звичайне "Привіт" викликає впевненість у тому, що щось не так. Як і було раніше зазначено, даний ефект можна скоріше віднести до нового покоління людей, які щільно взаємодіють з іншими саме завдяки соціальним мережам.

Від геперчутливості «набіса» відрізняється тим, що не є саме глибинною емпатією, бо не може визвати емоційне перенавантаження. Так, наприклад, у 2021 році я вперше помітила це за собою під час активного спілкування з коханою людиною. Будь-що написане і надіслане ним було прочитано і відчуте саме так, як він і хотів це до мене донести, наче ми спілкувались не текстом, а голосом. На той момент я поширила теоретичний термін «ефекту набіси» серед своїх друзів, до яких він теж автоматично застосовувався моєю психікою, і перевірила, чи відчують вони те саме, і виявилось, що так. До сьогоднішнього моменту я приділяла особливу увагу усім, з ким спілкувалася, щоб виявити, чи справді це працює так, як я думаю, і всі вони показали, що у більшості випадків це так. І можливо мої спостереження носять наразі неформальний характер і потребують подальшого дослідження, - чим я і збираюсь займатись в майбутньому.

Принагідно зауважу, що назва терміну не має прямого запозичення з існуючих мов і є авторською. Її фонетика була обрана інтуїтивно, щоб передати відчуття м'якого, неявного, але точного емоційного зчитування.

Однак, є люди, які нездатні відчувати ефект Набіси. Це стосується не тільки осіб з розладами психіки чи вадами у здоров'ї, а й, наприклад, старшого покоління, яке не дуже розуміється в культурі спілкування онлайн. Такі люди, імовірно, погано розуміються й на звичайних сигналах до емоцій, або ж на цьому їх рівень емпатії досягає межі і глибше вони відчуті не спроможні. Це не є погано – це скоріше означає, що така людина більше вільна відчувати звичну нам емпатію до реальних людей, подій та іншого, яка виникає у неї за знаками: міміка, звуки (і голос), вираз обличчя, ситуація тощо. Також, якщо людина зовні здається не дуже емпатичною, то це, імовірно, проявиться у неї інстинктом співпереживання або, так званим, емоційним зараженням (primitive emotional contagion) у відповідь на чийсь сльози, крики болю чи інші явно виражені емоційні проявлення.

Таким чином, усі люди мають в собі якийсь рівень емпатичності – хтось інстинктивний, а хтось цілком опізнаний. Сьогодні ми лише намагаємось затвердити термін «набісу», як окремий термін цифрової здатності відчувати співрозмовника через екран, адже маємо підозру, що дуже скоро це пошириться і нові покоління будуть все більше помічати її за собою.

Література

1. Бацевич Ф. С. Основи комунікативної лінгвістики : підручник. 2-ге вид., допов. Київ : ВЦ «Академія», 2009. 376 с.
2. Селіванова О. О. Когнітивна лінгвістика : напрями, концепції, метамова : словник-довідник. Полтава : Довкілля-К, 2010. 256 с.
3. Загнітко А. П. Словник сучасної лінгвістики: поняття і терміни. Донецьк : ДонНУ, 2012. Т. 1–4.
4. Бацевич Ф. С. Віртуальний комунікативний простір у світлі парадигм сучасної лінгвістики. *Українська мова*. 2016. № 4. С. 3–14.
5. Куньч З. Й., Помилуйко В. В. Особливості текстової комунікації в інтернет-середовищі: лінгвістичний аспект. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика*. 2021. Т. 32 (71), № 2. Ч. 1. С. 54–59.
6. Чемеркін С. Г. Українська мова в інтернеті: позамовні та внутрішньоструктурні чинники розвитку. *Мовознавство*. 2015. № 1. С. 60–68.
7. Засєкіна Л. В. Психолінгвістичні маркери емоційного інтелекту в дискурсі. *Психолінгвістика*. 2018. Вип. 24 (1). С. 132–145.
8. Горошко О. І. Лінгвістика інтернету: формування самостійного напрямку в рамках мовознавства ХХІ століття. *Наукові записки НаУКМА. Філологічні науки*. 2012. Т. 137. С. 41–46.
9. Марчук С. В. Емоційний підтекст художнього та публіцистичного тексту: когнітивно-дискурсивний вимір. *Науковий вісник Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія: Філологічні науки (мовознавство)*. 2020. № 14. С. 88–93.

10. Слухай Н. В. Сугестивна лінгвістика в парадигмі когнітивних наук: теоретико-методологічні засади. *Мовні і концептуальні картини світу*. 2014. Вип. 47 (2). С. 278–286.

Камашева Аделія Зауржанівна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ З АДДИКТИВНИМИ КЛІЄНТАМИ ТА ТЕРАПЕВТИЧНИМ СЕРЕДОВИЩЕМ

Аддиктивна поведінка залишається однією з найбільш актуальних проблем сучасної психології та психотерапії у XXI столітті. Під аддикцією розуміють патологічну залежність від психоактивних речовин (ПАР) — алкоголю, наркотиків, канабісу, медикаментів — або від певних видів діяльності (поведінкові аддикції): гральна залежність, шопоголізм, трудовоголізм, переїдання, секс-аддикція, співзалежність та інші.

Такі форми поведінки призводять до втрати контролю над діями, соціальної дезадаптації та значного спотворення особистості. Аддиктивні клієнти часто характеризуються нестабільним психоемоційним станом, вираженим запереченням проблеми, активним використанням психологічних захисних механізмів [1], а також депресивними чи агресивними проявами. Клієнти нерідко знаходять в аддикції ілюзорне відчуття благополуччя та самоцінності. Формування залежності можна пояснити кількома взаємопов'язаними механізмами.

По-перше, відбувається нейробіологічна перебудова системи винагороди мозку. Вживання речовин або виконання аддиктивної дії викликає штучно високий викид дофаміну (нейромедіатора, пов'язаного з передчуттям задоволення та мотивацією), що призводить до зміни роботи нейромедіаторних систем і формування толерантності.

По-друге, залежність дає тимчасове відчуття підвищеної працездатності, зниження тривоги та штучної впевненості в собі, що дозволяє долати життєві труднощі, хоча й ціною довгострокового виснаження ресурсів організму.

По-третє, зберігається сильна ілюзія контролю: клієнт переконаний, що «може кинути в будь-який момент» і що поточна ситуація — це лише тимчасове «баловство».

По-четверте, важливу роль відіграють соціально прийнятні форми аддикцій. Сучасний маркетинг активно експлуатує людські слабкості, роблячи алкоголь, сигарети та інші речовини легкодоступними. Культурні норми (наприклад, традиція зустрічати Новий рік з шампанським або жарти «вищий для хоробрості») додатково підтримують аддиктивну поведінку.

Ефективна психологічна робота з цією категорією клієнтів передбачає комплексний підхід і включає кілька ключових аспектів. Конкретизуємо їх.

1. Побудова довірливих терапевтичних відносин. На першому плані стоїть забезпечення психологічної безпеки. Довіра формується повільно, оскільки стиль життя клієнта часто пов'язаний із недовірою, маніпуляціями та страхом осуду. Психологу важливо уникати співзалежної поведінки, моралізаторства чи

надмірного «розуміння», яке може маскувати проблему. Необхідно пам'ятати, що аддиктивна поведінка виникла як спроба впоратися з глибшими внутрішніми причинами.

2. Робота зі спротивом та мотивацією. Клієнти часто демонструють амбівалентність: бажання змін співіснує зі страхом перед ними. Завдання спеціаліста — допомогти перебудувати когнітивні патерни та поведінкові звички, показати наслідки аддикції з нової перспективи та повернути усвідомленість. Клієнти нерідко описують цей процес як «вихід зі сну» або пробудження.

Додатково робота включає розвиток навичок емоційної саморегуляції, опрацювання захисних механізмів, відновлення здорової Я-концепції та профілактику зривів. Важливо враховувати коморбідні стани (депресія, тривога, ПТСР), які часто супроводжують аддикції.

Важливо підкреслити, що вибір і організація терапевтичного середовища мають суворо відповідати виду лікування (амбулаторному чи стаціонарному), етапу реабілітації та індивідуальним особливостям клієнта. Неправильне використання середовища може не лише знизити ефективність терапії, а й підвищити ризик зриву.

В умовах амбулаторної терапії терапевтичне середовище насамперед формується навколо найближчого соціального оточення — сім'ї, родичів та друзів. Тут особлива увага приділяється роботі зі співзалежністю [2]. До початку основного лікування з клієнтом рекомендується провести попередню підготовку родичів. Психолог допомагає їм усвідомити власні деструктивні патерни поведінки (контроль, гіперопіка, заперечення проблеми, емоційне вигорання), які часто підтримують аддикцію.

Ключовий момент — пояснити сім'ї, що аддиктивний розлад має хронічний характер. Навіть після тривалої ремісії ризик рецидиву зберігається протягом усього життя. Родичі вчаться встановлювати здорові межі, відмовлятися від «рятувальної» поведінки та підтримувати тверезість клієнта без надмірного контролю. Сімейна терапія на цьому етапі сприяє відновленню довіри та створенню безпечного домашнього середовища, вільного від тригерів.

В умовах стаціонару терапевтичне середовище являє собою терапевтичну спільноту, де основними елементами стають самі резиденти центру, персонал і структурований розпорядок дня.

Психолог або провідний спеціаліст несе підвищену відповідальність за свого пацієнта. Клієнти часто потрапляють без внутрішньої мотивації (під тиском сім'ї, суду чи обставин), тому терапевтичне середовище може проявляти себе неоднозначно: одні резиденти будуть підтримувати та мотивувати одужання, інші — провокувати зриви, поширювати негативні установки або намагатися покинути програму.

Завданням спеціаліста є — активно працювати з груповою динамікою, зміцнювати позитивні взаємодії та мінімізувати деструктивний вплив. Терапевтичне середовище тут виступає як «живий інструмент» змін: через

щоденні збори, взаємний зворотний зв'язок, спільну відповідальність та реєс- support (підтримку рівних) клієнт поступово засвоює нові моделі поведінки [3].

Таким чином, узагальнимо вищезазначене та деталізуємо кожне з вищезазначених завдань.

1. Переривання травмуючих і підтримуючих аддикцію стосунків - є одним із найважливіших і водночас ризикованих етапів. Необхідно допомогти клієнту завершити спілкування з «друзями по вживанню», токсичними партнерами (включаючи аб'юзивні стосунки) та співзалежними родичами. Такі зв'язки є найбільш частою причиною зриву на ранніх етапах реабілітації. Робота ведеться обережно, з урахуванням можливого опору та почуття провини клієнта.

2. Важливе переструктурування способу життя та когнітивне переписування досвіду, адже клієнту допомагають формувати нові, здорові патерни повсякденного життя. Техніка «переписування канви життя» дозволяє по-новому осмислити минулі травматичні або пов'язані з вживанням події.

3. Створення структури та передбачуваності. Так, чіткий розпорядок дня, регулярні групові заняття, трудотерапія та спільні обов'язки формують відчуття стабільності та безпеки. Це особливо важливо для клієнтів із порушеною саморегуляцією.

4. Розвиток навичок соціальної взаємодії та відповідальності. Через групову динаміку клієнт вчиться давати й отримувати зворотний зв'язок, конструктивно розв'язувати конфлікти, брати відповідальність за свої дії та допомагати іншим. Принципи довіри, поваги, відкритої комунікації та взаємної підтримки лежать в основі терапевтичної спільноти.

5. Підтримка та позитивне підкріплення. Оточення активно заохочує адаптивну поведінку, успіхи в тверезості та особистісний ріст. Це допомагає клієнту формувати нову ідентичність — «людини у стані одужання». [3]

6. Моніторинг і профілактика зрывів. Спеціаліст постійно відстежує вплив середовища на клієнта, коригує групові процеси та своєчасно втручається у разі деструктивних проявів.

Література

1. Психологічні основи соціальної реабілітації осіб з адиктивною поведінкою : монографія / Н. Ю. Максимова, К. В. Конопльова, О. В. Гриценко та ін. ; за ред. Н. Ю. Максимової. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 344 с.
2. Старков Д. Ю. Мотиваційна робота з адиктивними клієнтами в терапевтичному середовищі : монографія / Д. Ю. Старков ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ : Педагогічна думка, 2022. 218 с.
3. Ключко О. О. Профілактика та корекція адиктивної поведінки у вимірах сучасного психосоціального простору : монографія / О. О. Ключко. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. 296 с.

Карабаджак Марта Юрївна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародного університету (м. Одеса)

ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВІДНОСИНИ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Проблема психологічної стійкості підлітків в умовах війни сьогодні набуває особливої наукової та практичної значущості. Воєнна реальність створює для дитини не окремий короткочасний стресор, а тривале середовище невизначеності, у якому поєднуються загроза безпеці, зміна звичного способу життя, вимушене переміщення, розлука з близькими, втрати та порушення навчального процесу. За таких обставин актуалізується питання про ті ресурси, які допомагають підлітку не лише витримувати психоемоційне напруження, а й поступово відновлювати здатність до розвитку, навчання та соціальної взаємодії.

Підлітковий вік є сенситивним періодом психосоціального становлення, коли активно формуються ідентичність, автономія, система цінностей, навички саморегуляції та моделі міжособистісної поведінки. Тому хронічний воєнний стрес може негативно позначатися на емоційній сфері, самооцінці, поведінкових реакціях і здатності будувати довірливі стосунки. Водночас підлітки не є лише пасивними носіями травматичного досвіду: за наявності підтримуючого оточення вони здатні демонструвати адаптацію, внутрішню мобілізацію та поступове відновлення психологічної рівноваги.

У психологічній літературі резилієнтність трактується як динамічна здатність особистості до позитивної адаптації в складних або травматичних умовах. Вона охоплює емоційну врівноваженість, когнітивну гнучкість, здатність до саморегуляції, використання соціальної підтримки та конструктивних копінг-стратегій. Українські дослідники життєстійкості й резилієнсу підкреслюють, що психологічне відновлення людини в умовах тривалої травматизації залежить не тільки від індивідуальних рис, а й від якості найближчого соціального середовища [1; 2; 4].

Об'єктом дослідження є резилієнтність підлітків в умовах війни. Предметом дослідження визначено дитячо-батьківські відносини як чинник її формування. Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні ролі сімейної взаємодії у розвитку психологічної стійкості підлітків в умовах воєнного стресу. Для досягнення цієї мети передбачено такі завдання: уточнити зміст поняття резилієнтності; охарактеризувати особливості підліткового реагування на воєнну травматизацію; визначити захисні та ризикові компоненти дитячо-батьківської взаємодії; окреслити сучасні напрями психологічної допомоги підліткам і сім'ям.

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі дає підстави розглядати безпечні стосунки з батьками як один із базових психологічних ресурсів дитини [6]. Надійна емоційна присутність дорослого формує у підлітка досвід захищеності, довіри та

можливості звертатися по допомогу в кризових ситуаціях. У період війни ця функція сім'ї посилюється, адже саме батьки часто стають для підлітка головним джерелом стабільності, пояснення подій і підтримки у переживанні страху, втрат або невизначеності.

Серед провідних сімейних чинників, що підтримують резилієнтність підлітка, доцільно виокремити емоційне прийняття, відкриту комунікацію, передбачуваність поведінки батьків, повагу до автономії та залучення підлітка до спільного вирішення проблем. Емоційна підтримка знижує відчуття ізольованості, а можливість говорити про страх, гнів чи безпорадність запобігає накопиченню внутрішньої напруги. Підтримка автономії сприяє розвитку відповідальності, внутрішнього локусу контролю та впевненості у власній здатності впливати на життєві обставини.

Важливо враховувати і резилієнтність самих батьків. Їхня здатність до саморегуляції, послідовність дій, емоційна доступність та конструктивні способи подолання стресу виступають моделлю для наслідування. Якщо дорослі демонструють панічні, агресивні або унікальні реакції, підліток може засвоювати дезадаптивні способи реагування. Натомість спокійне пояснення подій, визнання складних емоцій і збереження сімейних ритуалів створюють відчуття керованості та психологічної опори.

Ризиковими для розвитку резилієнтності є емоційна відстороненість, гіперконтроль, непослідовність виховання, високий рівень конфліктності, ігнорування переживань підлітка або заборона на обговорення травматичного досвіду. Такі моделі взаємодії можуть посилювати тривожність, знижувати довіру до дорослих, ускладнювати саморегуляцію та сприяти формуванню дезадаптивних копінг-стратегій. Особливо небезпечним є поєднання воєнного стресу з відсутністю емоційно безпечного простору в сім'ї.

Сучасна психологічна допомога підліткам в умовах війни має бути спрямована не лише на зменшення симптомів стресу, а й на розвиток ресурсів особистості та сімейної системи. До ефективних напрямів належать психоедукація для батьків, когнітивно-поведінкові техніки, тренінги емоційної регуляції, майндфулнес-практики, арт-терапевтичні та наративні методи, а також сімейне консультування [1; 3; 4].

Когнітивно-поведінковий підхід допомагає працювати з катастрофічними думками і тривожними очікуваннями; арт-терапія створює безпечний простір для вираження складних переживань; наративний підхід сприяє переосмисленню травматичного досвіду та відновленню відчуття авторства власного життя.

У сімейному консультуванні важливим завданням є формування більш партнерської моделі взаємодії між батьками й підлітком. Ідеться не про повне усунення контролю, а про його перехід у підтримувальну присутність: батьки допомагають структурувати повсякденність, підтримують навчання і соціальні контакти, але водночас визнають право підлітка на власні переживання, думки та поступове розширення самостійності. Такий підхід відповідає сучасному розумінню резилієнтності як процесу, що формується у взаємодії особистісних і соціальних ресурсів [7].

Практичне значення розглянутої проблематики полягає у можливості використання її положень під час психологічного консультування сімей, створення програм психосоціальної підтримки підлітків, профілактики тривожних і поведінкових порушень, а також у підготовці рекомендацій для батьків, педагогів і фахівців психологічної служби. Особливої уваги потребують програми, що одночасно підтримують підлітка і посилюють батьківську компетентність у кризових умовах.

Отже, дитячо-батьківські відносини є одним із провідних та найбільш динамічних чинників формування резилієнтності підлітків у період воєнних дій. Стабільна емоційна підтримка, безпечний тип прив'язаності, відкрита комунікація без замовчування травмувального досвіду, повага до особистісної автономії та демонстрація батьками конструктивних моделей подолання стресу створюють надійну психологічну основу для збереження ментального здоров'я дитини. Трансформація батьківської позиції від директивного контролю до емпатичного супроводу дозволяє підлітку трансформувати зовнішній кризовий досвід у внутрішню психологічну стійкість. Водночас деструктивні чи дисфункціональні сімейні взаємини, надмірна гіперопіка або емоційне відчуження здатні критично знижувати захисні механізми психіки, каталізувати хронічну тривожність та суттєво посилювати руйнівний вплив екзогенних травматичних подій.

Література

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
2. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
3. Психологічна допомога дітям в умовах війни : довідник / за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2022.
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018.
5. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. Вчені записки Університету «КРОК». 2022.
6. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York : Basic Books, 1982. 425 p.
7. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York : Guilford Press, 2014. 370 p.

Каткова Марія Тарасівна
 здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
 спеціальності 053 «Психологія»,
 Міжнародний університет (м. Одеса)

ВІЗУАЛЬНИЙ СТОРІТЕЛІНГ В INSTAGRAM ЯК ІНСТРУМЕНТ КАПІТАЛІЗАЦІЇ БРЕНДУ

В умовах економіки уваги традиційні методи реклами поступово втрачають свою ефективність. Instagram, маючи аудиторію понад 2 млрд активних користувачів, перетворився з платформи для обміну фотографіями на глобальну маркетингову екосистему. Відтак, *актуальність* теми дослідження зумовлена докорінною зміною парадигми споживання контенту в цифрову епоху. Сучасний користувач демонструє явище "банерної сліпоты" та високу резистентність до прямого рекламного тиску, що змушує бренди шукати більш нативні та емоційно забарвлені методи комунікації. Візуальний сторітелінг у цьому контексті виступає не просто як сукупність естетичних зображень, а як когнітивний міст, що трансформує абстрактні цінності компанії у зрозумілі споживачеві візуальні метафори, сприяючи формуванню стійкої ідентичності бренду в глобальному медіапросторі.

Окрім того, стратегічне значення Instagram як інструменту капіталізації підкреслюється переходом від транзакційного маркетингу до маркетингу відносин. У сучасному ринковому середовищі капітал бренду формується за рахунок здатності компанії утримувати увагу аудиторії та стимулювати її залученість через автентичний контент.

Саме тому, капіталізація бренду в цьому контексті розглядається не лише як фінансовий показник, а як зростання «капіталу бренду» — сукупності лояльності, впізнаваності та сприйнятої якості продукту.

Принагідно зауважимо, що ефективність візуального сторітелінгу забезпечується комплексним використанням функціональних можливостей платформи, кожна з яких виконує специфічну роль у побудові бренд-наративу. Конкретизуємо [1,3].

1. *Наскрізна візуальна естетика та «Grid-стратегія».* Головна сторінка профілю (сітка) виступає як «вітрина» бренду. Створення єдиного візуального коду — використання специфічної палітри кольорів, типів композиції та фільтрів — формує цілісний образ. Це працює на капіталізацію через *впізнаваність*: користувач має ідентифікувати бренд за лічені мілісекунди без перегляду логотипа. Науково це обґрунтовується теорією гештальт-психології, де ціле сприймається як вагомніше за суму його окремих частин.

2. *Динамічні формати* (Instagram Stories та «ефект присутності»). Stories є інструментом для трансляції короткострокових, автентичних історій. На відміну від ідеальної «сітки», тут доречний формат *low-fi* контенту (менш обробленого, «сирого»). Це дозволяє брендам: демонструвати внутрішні процеси («залаштунки»), що підвищує рівень прозорості та довіри; використовувати

інтерактивні елементи (опитування, тести, шкали), що перетворює монолог бренду на діалог, безпосередньо підвищуючи коефіцієнт залученості.

3. *Експонентне охоплення через Reels.* Короткі вертикальні відео стали основним інструментом вірального сторітелінгу. Завдяки алгоритмічним стрічкам, Reels дозволяють бренду вийти за межі існуючої аудиторії без прямих витрат на рекламу. Капіталізація тут відбувається через швидке зростання охоплення та залучення «холодної» аудиторії через креативні, розважальні або освітні мікро-сюжети.

4. *Закріплені Stories як навігаційна архітектура.* Це інструмент структурування досвіду користувача, що дозволяє розбити історію бренду на тематичні рубрики: «цінності», «відгуки», «історія створення», «кейси». Це перетворює профіль на повноцінний медіа-ресурс, де споживач може самостійно зануритися у глибину бренду, що зміцнює лояльність.

5. *Користувацький контент.* Інтеграція контенту від реальних споживачів у загальну стратегію сторітелінгу є найпотужнішим інструментом соціального доказу. Коли бренд перепощує фото клієнтів, він робить їх співавторами своєї історії. Це радикально знижує «рекламний опір» аудиторії та формує спільноту, яка є ключовим нематеріальним активом компанії.

6. *Текстовий супровід та мікро-блогінг.* Хоча Instagram є візуальною платформою, текст під постами слугує для вербалізації візуальних смислів. Якісний копірайтинг доповнює зображення, додаючи йому контексту, експертності або емоційної глибини. Використання технік «гачка» та «заклику до дії» (СТА) конвертує емоційне залучення у конкретні цільові дії.

7. *Instagram Live та спільні ефіри.* Інструмент для побудови експертного капіталу в режимі реального часу. Прямі ефіри з лідерами думок або фахівцями компанії створюють ефект «живого спілкування», що є незамінним для персональних брендів та сервісних компаній, де довіра до особистості є основою капіталізації.

Продуманий візуальний сторітелінг конвертується в капітал через три канали [2]:

- емоційна прив'язаність (історії викликають дофаміновий відгук, перетворюючи випадкових підписників на «адвокатів бренду»);
- скорочення дистанції (візуальна репрезентація цінностей (екологічність, інноваційність) робить бренд «відчутним» та зрозумілим);
- зростання конверсії (візуальне підтвердження користі продукту в контексті реального життя є ефективнішим за прямі заклики до покупки).

Враховуючи вище зазначене розуміємо, що для успішної реалізації стратегії бренду необхідно:

- визначити «архетип» бренду та транслювати його через візуальні символи;
- дотримуватися балансу між професійним контентом та «живими» кадрами;
- використовувати аналітику залученості для коригування візуальної тональності.

Отож, візуальний сторітелінг в Instagram перестав бути просто естетичним вибором. Це стратегічний актив, який формує довгострокову цінність. Бренди,

що здатні транслювати сенси через візуальні образи, отримують суттєву конкурентну перевагу, що виражається у зростанні лояльної аудиторії та, як наслідок, ринкової вартості компанії.

Підсумовуючи проведені дослідження, можна констатувати, що візуальний сторітелінг у соціальній мережі Instagram еволюціонував із суто естетичного інструменту оформлення профілю в стратегічний механізм капіталізації бренду. Це зумовлено зміною парадигми споживання інформації: від раціонального аналізу характеристик товару аудиторія перейшла до емоційного сприйняття образів та наративів.

1. Встановлено, що візуальний сторітелінг безпосередньо впливає на Brand Equity (капітал бренду). Через трансляцію цінностей, місії та автентичності у форматі Reels, Stories та Grid, бренд створює стійкий психологічний зв'язок із аудиторією. Це дозволяє компанії формувати ціну — споживачі готові платити більше за продукт бренду, чиї історії резонують з їхньою ідентичністю.

2. Використання технік сторітелінгу (зокрема залучення контенту користувачів) сприяє органічному охопленню та зростанню віральності. Це знижує вартість залучення одного клієнта та підвищує його довічну цінність, що в сукупності веде до зростання чистої вартості бренду на ринку.

3. В умовах перенасиченого ринку візуальна ідентичність стає головним маркером диференціації. Бренди, які використовують серійність та наскрізну естетику, легше ідентифікуються споживачем серед конкурентів, що зменшує ризик «брендового розмиття».

4. Подальше вивчення теми доцільно спрямувати на аналіз впливу алгоритмів штучного інтелекту на персоналізацію візуальних історій. Важливим аспектом залишається вимірювання прямої кореляції між показниками залученості у сторітелінгу та динамікою ринкової капіталізації публічних компаній.

Таким чином, візуальний сторітелінг є фундаментальним елементом сучасної комунікаційної стратегії. Його роль у капіталізації бренду полягає у трансформації цифрового контенту на реальний соціальний та фінансовий капітал, забезпечуючи життєздатність бізнесу в довгостроковій перспективі.

Література

1. Зальтман Дж. Як мислять споживачі: Те, чого не скаже споживач, те, чого не знає ваш конкурент / пер. з англ. О. Кравчук. — К. : Фабула, 2019. — 336 с.
2. Березенко Н. В. ПР-технології у формуванні іміджу бренду : монографія. — Запоріжжя : ЗНУ, 2018. — 184 с.
3. Котлер Ф. Маркетинг 4.0. Від традиційного до цифрового / Ф. Котлер, Г. Картаджая, І. Сетьяван ; пер. з англ. К. Куницької та О. Замаєвої. — К. : Форс Україна, 2018. — 224 с.

Кічка Микола Петрович

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

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СПРИЙНЯТТЯ ВІЗУАЛІЗОВАНОГО НАВЧАЛЬНОГО КОНТЕНТУ В ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ЕКОНОМІСТІВ

Сучасна економічна освіта вимагає опрацювання величезних масивів даних, розуміння абстрактних моделей та динамічних ринкових процесів [1]. В умовах цифрової трансформації традиційні текстоцентричні методи навчання втрачають ефективність [2]. Постає необхідність у *дидактичному проектуванні* — цілеспрямованому створенні навчального середовища, де візуальний контент стає не просто ілюстрацією, а інструментом пізнання та формування професійної компетентності [3].

Перш за все проблема полягає у суперечності між необхідністю швидко засвоювати складну економічну інформацію та домінуванням застарілих форм її подання. Візуалізація дозволяє подолати "інформаційне перевантаження" та активізувати когнітивні ресурси студентів.

Аналізуючи сучасні науково-педагогічні дослідження ми дійшли висновку, що проектування візуалізованого контенту для майбутніх економістів має базуватися на таких принципах:

1. *Принцип системності*: відображення економічних явищ як цілісних систем (наприклад, модель кругообігу доходів).
2. *Принцип лаконічності*: виділення ключових показників (KPI) без зайвого візуального "шуму".
3. *Принцип акцентування*: використання кольору та форми для виділення критичних точок на графіках та діаграмах.
4. *Принцип інтерактивності*: можливість студента змінювати параметри моделі та бачити візуальний результат (динамічні моделі в Excel або BI-платформах).

До того ж ефективність візуалізації в освіті залежить не від кількості використаних зображень, а від науково обґрунтованого підходу до їх створення. Саме тому, дидактичне проектування — це місток між сирим навчальним матеріалом та інтелектуальною структурою, яка виникає в свідомості студента.

Для того, щоб візуальний контент став інструментом навчання, він має відповідати деяким критеріям. Деталізуємо кожен з них.

1) *Когнітивної візуалізації* (візуальний образ має не просто ілюструвати текст, а нести додаткове смислове навантаження, а проектування повинно стимулювати перехід від споглядання до аналізу).

2) *Принцип структурної логічності*. Інформація має бути ієрархічною. Студент повинен з першого погляду виокремлювати головне (ядро), другорядне та зв'язки між ними. Використання ліній, стрілок та блоків має чітко відображати логіку розгортання економічної думки.

3) *Принцип мінімізації когнітивного навантаження*. Людський мозок може одночасно опрацювати обмежену кількість елементів.

4) *Принцип естетичної та ергономічної відповідності*. Колірна гама та шрифти мають працювати на витривалість уваги. Використання контрасту для виділення акцентів. Дотримання "вільного простору" (white space), щоб око не втомлювалося від щільності даних.

5) *Принцип інтерактивної динамічності*. Сучасний візуальний контент має бути "живим". Проектування має передбачати можливість трансформації об'єкта (наприклад, зміна графіка при зміні вхідних даних у Excel-моделі), що розвиває дослідницькі навички.

6) *Принцип єдності термінологічного та візуального полів*. Графічні образи мають бути консистентними. Якщо в одній схемі "прибуток" позначений зеленим кольором, він має залишатися таким у всьому курсі. Це створює сталу систему візуальних кодів у свідомості студента.

Як бачимо, *алгоритм реалізації принципів* та врахування критеріїв можна об'єднати в три наступні кроки: декомпозиція (розподіл навчальної теми на дрібні логічні модулі); вибір метафори (пошук візуального образу, що найкраще пояснює суть); синтез (створення цілісного візуального об'єкта на основі обраних принципів).

Отож, дотримання принципів дидактичного проектування дозволяє перетворити візуалізацію з "розважального елемента" на потужний когнітивний інструмент.

Таким чином, дидактичне проектування візуалізованого контенту є не допоміжним елементом, а фундаментом сучасної економічної освіти. Воно дозволяє трансформувати абстрактні економічні теорії у наочні моделі, що сприяє глибшому розумінню професійних завдань. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методик використання VR та AR-технологій для візуалізації макроекономічних процесів. Відтак, дидактичне проектування візуалізованого контенту сьогодні виступає не просто як допоміжний метод ілюстрації, а як фундаментальна стратегія модернізації економічної освіти.

Література

1. Биков В. Ю. Цифрова трансформація суспільства і розвиток комп'ютерно-орієнтованого освітнього середовища. *Наукові записки [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]*. Серія: Педагогічні науки. 2019. Вип. 144. С. 5–25.

2. Вакалюк Т. А. Теоретико-методичні засади проектування та використання хмароорієнтованого навчального середовища у підготовці бакалаврів інформатики : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.10. Житомир, 2019. 552 с.

3. Осадча К. П. Проектування електронних навчальних ресурсів для професійної підготовки майбутніх фахівців. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. 2015. № 1 (14). С. 182–187.

Кобзар Діана Юріївна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТРУКТУРИ «Я» ПРИ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

У сучасній психології співзалежність розглядається не просто як складність у стосунках, а як специфічний розлад ідентичності. Коли ми говоримо про співзалежну людину, ми маємо на увазі особистість, чие «Я» фактично розчинилося в іншому. Перша і головна особливість Я-концепції співзалежної особи — це розмитість психологічних кордонів [1]. У здоровому стані людина має чітке уявлення про свої думки, почуття та бажання. У співзалежності відбувається «злиття». Людина втрачає здатність до емоційної автономії. Якщо партнер у гніві — співзалежний відчуває провину; якщо партнер у депресії — співзалежний відчуває безпорадність. Саме тому, простір «Я» поступово звужується, поки не зникає зовсім. Питання «Чого я хочу?» викликає тривогу або ступор.

Я-концепція зазвичай базується на внутрішніх здобутках та цінностях [2]. Проте у співзалежних осіб центр тяжіння перенесений зовні. Самооцінка співзалежної людини — це реакція на ставлення іншого. Вона працює за принципом маятника: 1) фаза піднесення («він/вона посміхнувся мені, я допоміг/допомогла — отже, я цінна людина»); 2) фаза падіння («він/вона незадоволений/а — отже, я нікчема»). Ця тотальна залежність від зовнішнього підкріплення робить особистість вкрай вразливою до маніпуляцій та емоційного насильства..

Співзалежна Я-концепція тримається на системі психологічних захистів, головним з яких є заперечення. А саме: людина ігнорує власні потреби (фізіологічні, емоційні), вона мінімізує шкоду, яку завдають їй стосунки («це просто такий період», «він насправді добрий») та виникає викривлене сприйняття реальності, де страждання трактується як «жертвна любов».

Психологічна реабілітація при співзалежності — це не стільки робота над стосунками, скільки робота над відбудовою Я-концепції. Вона включає такі складові як-от: *деідентифікацію* (усвідомлення того, що «Я» і «Партнер» — це дві окремі автономні системи); *розвиток рефлексії* (повернення здатності ідентифікувати власні почуття (подолання алекситимії); *формування внутрішньої опори* (побудова самооцінки, яка базується на власних діях, а не на схваленні з боку).

Таким чином, співзалежність — це втрата себе в ілюзії контролю над іншим. Відновлення Я-концепції починається з болісного, але необхідного визнання: «Я не можу змінити іншого, але я можу повернути собі себе».

У межах емпіричної частини роботи було сформовано комплекс психодіагностичних методик, який дає змогу всебічно дослідити взаємозв'язок

між рівнем співзалежності та особливостями Я-концепції особистості. Для оцінювання співзалежності використано два інструменти: опитувальник Баррі та Джейн Вінхольд «Наскільки ти співзалежний?» в адаптації М. О. Мірославської та шкалу співзалежності Спенн–Фішер в адаптації В. Д. Москаленко. Для дослідження Я-концепції застосовано Теннессійську шкалу Я-концепції В. Г. Фіттса і В. Л. Уоррена в адаптації І. І. Нагорної та О. П. Кисляк, а також опитувальник Я-концепції AF5 Ф. Гарсії та Г. Мусіту в україномовній адаптації Р. Сидорчука. Поєднання двох методик у межах кожного діагностичного блоку забезпечило можливість не лише окремо оцінити досліджувані конструкти, а й зіставити результати між собою, перевірити ступінь їх узгодженості та підвищити надійність подальших висновків.

Емпіричне дослідження проводилося у місті Вільнюс на базі Вільнюського центру сімейної психології та охоплювало період з 25 грудня 2025 року до 25 лютого 2026 року. У ньому взяли участь 22 подружні пари, які звернулися по психологічну допомогу через труднощі у сімейних стосунках, емоційну напругу та порушення комунікації. Дослідження здійснювалося поетапно: спочатку проводилася первинна консультативна зустріч, далі респонденти заповнювали психодіагностичні методики у паперовій формі, після чого результати аналізувалися як на індивідуальному рівні, так і в межах кожної пари. Обробка емпіричних даних здійснювалася в середовищі Microsoft Excel із використанням засобів упорядкування, групування, візуалізації та статистичного аналізу. Для перевірки дослідницьких припущень було застосовано кореляційний аналіз із розрахунком коефіцієнта Пірсона, що дозволило виявити характер зв'язків між рівнем співзалежності та параметрами Я-концепції і створило емпіричну основу для їх подальшої психологічної інтерпретації.

Результати дослідження дають підстави стверджувати, що формування співзалежності у респондентів пов'язане насамперед із переважанням зовнішньо орієнтованого способу самосприйняття над внутрішньо автономним. На це вказує те, що в обох методиках найвищими виявилися показники соціального компонента Я-концепції (9,6 балів за TSCS і 21,2 балів за AF5), що свідчить про високу залежність самовизначення від взаємин, схвалення та прийняття з боку інших людей. Водночас нижчі показники сімейного Я (4,4 за TSCS і 19,2 за AF5) дають змогу розглядати проблемність близьких взаємин і недостатнє відчуття емоційної безпеки як один із вагомих чинників співзалежності.

Таким чином, основними чинниками формування співзалежності у досліджуваній вибірці виступають: надмірна орієнтація на міжособистісне схвалення, вразливість сімейної сфери, знижена емоційна стійкість та труднощі поведінкової саморегуляції. Узгодженість цього висновку підтверджується позитивною кореляцією між двома методиками Я-концепції ($r = 0,64$), що свідчить про стійкість виявленої тенденції.

Результати методик (Вінхольд та Спенн–Фішер) переконливо свідчать, що досліджувана вибірка характеризується переважно високим рівнем співзалежності. За опитувальником Вінхольд середній груповий показник становив 53,8 із 80 можливих балів, а за шкалою Спенн–Фішер - 44,4 із 64 балів,

що в обох випадках відповідає високому рівню співзалежності. Порівняння за статтю показало, що чоловіки мають дещо вищі середні показники, ніж жінки: за методикою Вінхольд - 56,0 проти 51,5 балів, а за шкалою Спенн–Фішер - 45,3 проти 43,4 балів. Хоча ця різниця не є різко вираженою, вона вказує на тенденцію до більшої інтенсивності співзалежних проявів у чоловічій підгрупі. Імовірно, це пов'язано з тим, що в межах даної вибірки чоловіки виявилися більш емоційно включеними у проблемний контекст стосунків і більш залежними від їх стабільності. Додатковим підтвердженням надійності цього висновку є дуже високий позитивний кореляційний зв'язок між загальними показниками двох методик ($r = 0,86$), що свідчить про їх значну узгодженість у вимірюванні співзалежності.

Кореляційний аналіз поглиблює цей висновок і показує, що зі зростанням співзалежності у респондентів насамперед знижуються ті компоненти самосприйняття, які забезпечують внутрішню автономність, цілісність Я та здатність спиратися на себе у близьких взаєминах. Найсильніші обернені зв'язки виявлено з особистісним компонентом Я-концепції ($r = -0,52$ за методикою Вінхольд і $r = -0,53$ за методикою Спенн–Фішер) та із загальним показником TSCS ($r = -0,50$ і $r = -0,36$ відповідно), дещо слабші - із соціальним і сімейним самосприйняттям. Це означає, що чим вищим є рівень співзалежності, тим меншою є внутрішня впевненість людини у собі, тим слабше відчуття власної цінності, емоційної стійкості та здатності зберігати автономність у стосунках.

Авторська пропозиція полягає у впровадженні фототренінгу партнерської взаємодії як прикладного психологічного інструменту корекції співзалежних стосунків у родині. Його новизна полягає в поєднанні спільної творчої діяльності з психологічним спостереженням і корекцією взаємодії пари: фотографія у цьому випадку виступає не самоціллю, а засобом виявлення реальних патернів спілкування, розподілу ролей, рівня автономності, залежності від схвалення, уміння домовлятися та витримувати розбіжності. Практична цінність запропонованого підходу полягає в тому, що він спирається безпосередньо на результати проведеного дослідження, зокрема на виявлені високі рівні співзалежності, домінування зовнішньо орієнтованого самосприйняття та обернений зв'язок співзалежності з внутрішньою автономністю й цілісністю Я-концепції.

Література

1. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Звільнення від співзалежності / Пер. з англ. — К.: Сварог, 2021. — 240 с.
2. Цукур О. Г. Психологічні особливості самосвідомості співзалежних осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 1(2). С. 102–107.
3. Москаленко В. Д. Залежність: сімейна хвороба. Коростень : Тріада-С, 2011. 352 с

Косенко Корнелія Артурівна
доктор медичних наук, доцент,
професор кафедри педагогіки та психології,
Міжнародний університет(м. Одеса)

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ТА ПАТОПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ГЕНЕЗИСУ ЦИФРОВОЇ ДИСТИМІЇ В КООРДИНАТАХ КОГНІТИВНО- ПОВЕДІНКОВОЇ ПРАДИГМИ

Сучасний етап розвитку цивілізації характеризується тотальною цифровізацією життєвого простору особистості. Це зумовлює виникнення принципово нових форм психічного реагування та дезадаптації. На стику клінічної психології, патопсихології та психіатрії дедалі чіткіше окреслюється контур специфічного психопатологічного феномену. Його можна кваліфікувати як цифрову дистимію або хронічний синдром інформаційного виснаження.

Для науковців та практикуючих психологів цей феномен становить особливий інтерес. Він демонструє, як екзогенні макросоціальні чинники (цифрове середовище) здатні трансформувати ендogenous структури психіки. Вони змінюють не лише поведінкові патерни, а й когнітивну архітектуру особистості.

Цифрове середовище виступає не просто релевантним тлом, а провідним прогенеруючим фактором нових когнітивних конструктів. В основі досліджуваної патології лежить стійка зміна структури вищих психічних функцій (ВПФ), описаних ще класичною психологічною школою, але модифікованих під впливом кіберпростору.

Постійний скролінг стрічок новин та перманентна експозиція коротких інформаційних тригерів формують явище, відоме у психологічній науці як «кліпове мислення». З погляду когнітивної психології, це є вимушеною адаптивною стратегією переробки надлишкового інформаційного потоку.

Проте, тривала фіксація цієї стратегії призводить до: 1)редукції здатності до тривалої концентрації уваги (довільна увага стає фрагментарною); 2) послаблення функції глибокого аналізу та критичного осмислення (дефіцитарність абстрактно-логічного мислення); 3) переходу мислення на операційну схему «стимул-реакція» без проміжної ланки внутрішньої рефлексії [1].

Феномен «цифрової амнезії» (або ефекту Google) полягає у зміні вектору архівації пам'яті. Мозок більше не кодує саму інформацію в довготривалу пам'ять. Замість цього він кодує лише шлях до неї (інформація про місце знаходження даних у мережі). Це призводить до зниження нейропластичності у структурах, відповідальних за консолідацію сліду пам'яті, та породжує почуття інтелектуальної безпорадності за відсутності девайса.

З позицій когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та глибинної психології, патогенетичний ланцюг розвитку цифрової дистимії базується на кількох деструктивних психологічних механізмах: надлишковий інформаційний потік -

думскролінг (компульсивний пошук загроз) - активація когнітивних викривлень (катастрофізація)- формування "екзистенційного вакууму" та хронічної дистимії.

У психологічній практиці думскролінг (неконтрольоване споживання негативних новин) розглядається як спроба подолати первинну екзистенційну тривогу через отримання «контролю» над ситуацією. Проте, виникає парадоксальна реакція: замість зниження тривоги клієнт отримує реінфорсмент (підкріплення) своїх найгірших очікувань. Це запускає стійку когнітивну петлю: тривога-думскролінг–катастрофізація -посилення тривоги [2].

Перманентне перебування в соціальних мережах актуалізує та хронізує ранні дезадаптивні схеми (за Дж. Янгом), зокрема: *схема дефективності/сорому* (постійне порівняння власного реального «Я» з рафінованим, ідеальним віртуальним «Я» інших користувачів). *схема соціальної відчуженості* (віртуалізація контактів створює ілюзію включеності, але водночас депривує потребу у справжній емоційній близькості, поглиблюючи почуття самотності); *синдром упущеної вигоди (FoMO)* (психологічний феномен, який тримає когнітивну систему в стані постійної напруги через страх пропустити важливий соціальний досвід або інформацію).

Ефективна психологічна допомога при цифровій дистимії потребує поєднання методів класичної когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття та відповідальності (АСТ) та поведінкової модифікації [3]. Конкретизуємо.

Етап 1: Поведінкова активація та реструктуризація цифрового середовища. Спроби повністю ізолювати клієнта від цифрового світу є нереалістичними та викликають сильний опір (номіфобічний дистрес). Замість цього застосовується метод «цифрової дієтики»:

Етап 2: Когнітивна реструктуризація (КПТ-компонент). Робота спрямована на виявлення та деконструкцію автоматичних думок, що запускають цифрову залежність.

Етап 3: Розвиток навичок майндфулнес (усвідомленості). Оскільки цифрова дистимія дезінтегрує зв'язок між розумом та тілом, клієнти часто перебувають у стані дисоціації. Психотерапевт має повернути клієнта в площину безпосереднього чуттєвого досвіду:

Хоча фокус даного аналізу зміщений у бік психології, неможливо ігнорувати соматичний та нейробиологічний субстрат, який забезпечує клінічну маніфестацію дистимічного синдрому. Психолог-практик повинен розуміти фізіологічну ціну когнітивного перевантаження.

· *Дофамінова десенситизація.* Лайки, сповіщення та швидка зміна контенту діють як сурогатні нейрохімічні винагороди. Постійна стимуляція викликає запуск компенсаторних механізмів — даун-регуляцію дофамінових рецепторів. Як наслідок, у реальному житті пацієнт відчуває ангедонію, апатію та емоційне сплюснення, що є ядром дистимічного стану.

· *Кортизолове виснаження.* Кожне сповіщення сприймається підсвідомістю як мікросигнал тривоги. Хронічна симпатикотонія (домінування стресової нервової системи) виснажує наднирники та призводить до системного

нейрозапалення. Воно, за сучасними даними психіатрії, безпосередньо корелює з депресивними станами див табл 1.

Таблиця 1

Для практикуючого спеціаліста критично важливо розмежовувати цифрову дистимію від суміжних нозологічних одиниць та психологічних станів.

Параметр порівняння	Цифрова дистимія	Ендогенна депресія (БАР / ВДР)	Класичний синдром вигорання
Етіологічний тригер	Екзогенний: хронічне інформаційне перевантаження, деструктивні цифрові звички.	Ендогенний: генетична схильність, глибокі біохімічні порушення.	Професійний: незадоволеність працею, дисбаланс навантаження/відпочинку.
Динаміка симптомів	Хвилеподібна, чітко корелює з рівнем екранного часу та цифрового детоксу.	Стійка, мало залежить від зовнішніх поведінкових змін без терапії.	Локалізована: редукується або зникає при зміні діяльності/тривалій відпустці.
Провідний когнітивний патерн	Фрагментарність мислення, FoMO, когнітивна втома, звуження оптимізму через думскролінг.	Глобальна когнітивна тріада Бека (негативне ставлення до себе, світу, майбутнього).	Професійна деперсоналізація, редукція власних професійних досягнень.

Таким чином, цифрова дистимія не є тимчасовою реакцією на стрес. Вона є системною деформацією психічного функціонування людини в умовах високотехнологічного соціуму. Для науковців та практиків це виклик, що потребує перегляду класичних терапевтичних сеттингів. Подальші дослідження мають концентруватися на довготривалих ефектах впливу ШІ-алгоритмів стрічок новин на емоційну сферу особистості та розробці стандартизованих патопсихологічних методик для раннього виявлення кібер-дезадаптації.

Література

1. Клінічна психологія та патопсихологія в реаліях сьогодення : монографія / за заг. ред. М. С. Корольчука, Н. В. Родіної. Київ : Інтерсервіс, 2023. 416 с.
2. Handbook of Cognitive Behavioral Therapy: Overview and Approaches / ed. by A. Wenzel. Washington : American Psychological Association, 2021. Vol. 1. 624 p.

3. Wenzel, A. (Ed.). (2021). Handbook of cognitive behavioral therapy: Overview and approaches (Vol. 1). American Psychological Association.

Кузьменко Аліна Олександрівна

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 “Психологія”,
Міжнародний університет (м. Одеса)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕГРОВАНОГО ПІДХОДУ ДО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема психічного та особистісного розвитку дітей дошкільного віку набуває особливої актуальності. Саме дошкільний вік є важливим етапом формування особистості, оскільки у цей період активно розвиваються пізнавальні процеси, емоційно-вольова сфера, комунікативні навички, формується самооцінка та базові механізми соціальної взаємодії. Від умов виховання, психологічного супроводу та якості освітнього середовища значною мірою залежить подальший психічний розвиток дитини.

Сучасна система дошкільної освіти орієнтується не лише на формування окремих знань та навичок, а й на гармонійний розвиток особистості дитини. У зв'язку з цим особливого значення набуває інтегрований підхід до вивчення та розвитку особистості дошкільника. Такий підхід передбачає комплексне поєднання психологічних, педагогічних та корекційно-розвивальних методів роботи, спрямованих на всебічний розвиток дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей [1].

Інтегрований підхід у психології розглядається як система взаємопов'язаних методів, форм і засобів впливу, які забезпечують цілісне вивчення особистості дитини. Його основною метою є створення умов для гармонійного розвитку когнітивної, емоційної, поведінкової та соціальної сфер особистості. Особливістю такого підходу є орієнтація не лише на окремі психічні функції, а на особистість дитини в цілому [2].

Науковці зазначають, що ефективний розвиток дитини дошкільного віку можливий лише за умови комплексного впливу на різні сторони її психічного розвитку. Так, Л. Виготський наголошував на важливості соціального середовища у формуванні вищих психічних функцій, а сучасні психологічні дослідження підкреслюють значення емоційного благополуччя дитини для її гармонійного розвитку. Саме тому інтегрований підхід дозволяє поєднувати різні напрями психологічної роботи та забезпечувати більш ефективний результат [2].

Однією з ключових особливостей інтегрованого підходу є поєднання різних видів діяльності дитини. У роботі з дошкільниками можуть використовуватися ігрові методи, елементи арттерапії, казкотерапії, тілесно-орієнтовані вправи, сенсорні ігри, комунікативні вправи та психологічні тренінги. Використання декількох методів одночасно сприяє більш природному та комплексному розвитку дитини, оскільки дошкільники найкраще засвоюють інформацію через практичну діяльність, гру та емоційну взаємодію [3].

Особливого значення інтегрований підхід набуває у процесі психологічного супроводу дітей, які мають труднощі емоційного,

поведінкового або комунікативного характеру. У сучасних умовах все частіше спостерігаються проблеми емоційної регуляції, труднощі адаптації до умов закладу дошкільної освіти, підвищена тривожність, агресивні прояви або недостатній рівень розвитку комунікативних навичок у дітей дошкільного віку. Комплексне поєднання психодіагностичної, корекційно-розвивальної та консультативної роботи дозволяє більш ефективно виявляти та коригувати зазначені труднощі.

Інтегрований підхід також передбачає активну взаємодію всіх учасників освітнього процесу: психолога, педагогів та батьків. Співпраця між дорослими створює сприятливі умови для формування єдиного розвивального середовища, у якому дитина отримує послідовну підтримку. Важливу роль у цьому процесі відіграє психологічна просвіта батьків щодо вікових особливостей дітей, методів емоційної підтримки та розвитку комунікативних навичок.

Важливо зазначити, що інтегрований підхід дозволяє враховувати індивідуальний темп розвитку кожної дитини. Дошкільники можуть суттєво відрізнятися за рівнем розвитку мовлення, емоційної сфери, пізнавальної активності та соціальної взаємодії. Використання різних методів психологічної роботи дає можливість адаптувати процес розвитку відповідно до потреб конкретної дитини та забезпечити більш ефективне формування її особистості.

Практика психологічного супроводу дітей дошкільного віку свідчить про позитивний вплив інтегрованого підходу на розвиток емоційної стабільності, комунікативних навичок, творчої активності та пізнавального інтересу дітей. Поєднання різних методів роботи сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню адаптації до умов дошкільного закладу та формуванню позитивної самооцінки. Крім того, інтегрований підхід допомагає створити сприятливу психологічну атмосферу, що є важливою умовою гармонійного розвитку особистості дитини.

Отже, інтегрований підхід до вивчення й розвитку особистості дітей дошкільного віку є одним із перспективних напрямів сучасної психологічної практики. Його застосування забезпечує комплексний вплив на різні сфери психічного розвитку дитини, сприяє врахуванню індивідуальних особливостей дошкільників та створює умови для гармонійного формування особистості. Подальше дослідження інтегрованих методів психологічного супроводу дітей дошкільного віку є важливим напрямом розвитку сучасної психології та дошкільної освіти.

Література

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. – Київ : Академвидав, 2012.
2. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. – Київ : Либідь, 2019.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія. – Київ : Центр учбової літератури, 2018.

Лебедєва Наталія Віталіївна

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології,
Міжнародний університет (м. Одеса).*

Оксенчук Наталія Степанівна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса)*

СПІВВІДНОШЕННЯ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ЕМПАТІЇ ТА СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням значущості проблеми конструктивного врегулювання міжособистісних конфліктів у сучасному суспільстві. Ефективність міжособистісної взаємодії значною мірою залежить від рівня розвитку емпатії, яка сприяє розумінню емоційного стану іншої людини, зниженню конфронтаційності та вибору конструктивних стилів поведінки у конфлікті. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження співвідношення між показниками емпатії та стилями поведінки особистості у конфліктних ситуаціях.

Узагальнюючи існуючі погляди на емпатію, можна виділити два основні підходи до розуміння цього феномену. У межах першого підходу емпатія розглядається як психічний процес або емоційний стан (В. Бойко, Л. Журавльова, Є. П. Ільїн та ін.), тоді як представники другого підходу трактують її як відносно стійку властивість або здатність особистості (Ж. Вірна, Т. Гаврилова, О. Орищенко, О. Саннікова, О. Юдіна та ін.).

В цьому дослідженні емпатія розглядається як стійка інтегральна властивість особистості, що проявляється у здатності емоційно відгукуватися на переживання інших людей, розуміти їхній емоційний стан, передбачати можливі реакції та виявляти готовність до надання допомоги [2; 3].

Вивчення показників емпатії здійснювалось за допомогою Психодіагностичного модальнісного опитувальника емпатії О. Саннікової [3]. Дослідження стилів поведінки у конфлікті відбувалось за допомогою методики К. Томаса в адаптації М. Грішиної [1].

Емпіричне дослідження було проведено на базі Міжнародного університету м. Одеса. Всього в дослідженні взяло участь 47 осіб – здобувачів спеціальності Психологія віком від 19 до 22 років.

Для дослідження співвідношення між показниками емпатії та стилів поведінки у конфлікті нами був здійснений кореляційний аналіз. Статистичну обробку емпіричних даних і графічну презентацію результатів здійснено за допомогою програми SPSS 21.0 for Windows.

У табл. 1 надано результати кореляційного аналізу між показниками емпатії та стилів поведінки у конфлікті.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками емпатії та показниками стилями поведінки у конфліктній ситуації за методикою К. Томаса

Показники стилю поведінки у конфлікті	Показники емпатії				
	ЕЕ	КЕ	ПЕ	ДЕ	ЗПЕ
Спн	472**			-444**	-654**
Пр	450**		368*	545*	536**
Км	335*	467**		649*	648**
Спр		345*	336*		433**
Ун			347*		

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) N=47; 3) позначення ** – значущість зв'язку на рівні $p \leq 0.01$; * – $p \leq 0.05$; 4) умовні позначення показників емпатії: ЕЕ – емоційна емпатія; КЕ – когнітивна емпатія; ПЕ – предиктивна емпатія; ДЕ – дійова емпатія; ЗПЕ – загальний показник емпатії; 5) умовні позначення показників стилів поведінки у конфліктній ситуації: Спн – суперництво; Пр – пристосування; Км – компроміс; Спр – співробітництво; Ун – уникнення.

Аналіз табл. 1 дозволяє зазначити наступне.

Показник суперництва (Спр) продемонстрував статистично значущий додатний зв'язок на рівні $p \leq 0,01$ з показником емоційної емпатії (ЕЕ) та від'ємні значущі зв'язки з показниками дійової емпатії (ДЕ) та загальний показником емпатії (ЗПЕ). Додатний зв'язок між суперництвом (Спн) і емоційною емпатією (ЕЕ) може пояснюватися тим, що підвищена емоційна чутливість сприяє більшій включеності особистості у конфліктну взаємодію. Водночас від'ємні зв'язки суперництва (Спн) з дійовою емпатією (ДЕ) та загальним рівнем емпатії (ЗПЕ) свідчать про те, що здатність не лише розуміти, але й враховувати інтереси іншого у власній поведінці, а також інтегральний рівень емпатійних здібностей загалом, знижують схильність до конфронтаційної взаємодії.

Показник пристосування (Пр) встановив статистично значущі додатні зв'язки майже з усіма показниками емпатії, а саме: з емоційною емпатією (ЕЕ) та загальним показником емпатії (ЗПЕ) на рівні $p \leq 0,01$, а також з предиктивною емпатією (ПЕ) та дійовою емпатією (ДЕ) – на рівні $p \leq 0,05$. Додатний зв'язок пристосування (Пр) з емоційною емпатією (ЕЕ) вказує на те, що здатність до співпереживання та емоційного відгуку сприяє підвищеній чутливості до стану іншої людини, що, у свою чергу, зумовлює готовність поступатися власними інтересами заради збереження міжособистісної гармонії. Значущі зв'язки з предиктивною емпатією (ПЕ) свідчать про те, що здатність прогнозувати реакції та поведінку іншого також сприяє обранню стратегії пристосування. Додатні зв'язки з дійовою емпатією (ДЕ) та загальним показником емпатії (ЗПЕ)

підтверджують, що інтегральний рівень емпатійних здібностей забезпечує орієнтацію на врахування інтересів іншого та готовність до практичної реалізації підтримувальної поведінки.

Показник компромісу (Км) продемонстрував статистично значущі додатні зв'язки з більшістю показників емпатії: з емоційною емпатією (ЕЕ) та дійовою емпатією (ДЕ) – на рівні $p \leq 0,05$, а також з когнітивною емпатією (КЕ) і загальним показником емпатії (ЗПЕ) – на рівні $p \leq 0,01$. Додатний зв'язок компромісу (Км) з емоційною емпатією (ЕЕ) вказує на те, що здатність до співпереживання сприяє врахуванню емоційного стану партнера по взаємодії, що, у свою чергу, знижує конфронтаційність і підвищує готовність до взаємних поступок. Зв'язки з когнітивною емпатією (КЕ) свідчать про ключову роль здатності до розуміння позиції іншого, усвідомлення його мотивів і намірів у формуванні компромісної поведінки. Додатні зв'язки з дійовою емпатією (ДЕ) вказують на важливість поведінкової реалізації емпатійного ставлення, що проявляється у готовності до конкретних дій, спрямованих на досягнення взаємоприйняттого результату. Значущий зв'язок із загальним показником емпатії (ЗПЕ) підтверджує, що інтегральний рівень емпатійних здібностей є важливим чинником формування компромісної поведінки, яка поєднує емоційну чутливість, когнітивне розуміння та поведінкову гнучкість.

Показник співробітництво (Спр) продемонстрував статистично значущі додатні зв'язки з когнітивною (КЕ), дійовою (ДЕ) емпатією та загальним показником емпатії (ЗПЕ) на рівні $p \leq 0,05$. Так, додатний зв'язок із когнітивною емпатією (КЕ) вказує на те, що здатність до розуміння позиції, мотивів і намірів іншої людини є важливою передумовою реалізації співробітницької стратегії. Зв'язок із дійовою емпатією (ДЕ) вказує на те, що готовність до активної взаємодії, підтримки та врахування інтересів партнера сприяє формуванню конструктивного діалогу та досягненню взаємовигідних результатів, що є сутністю співробітництва. Додатний зв'язок із загальним показником емпатії (ЗПЕ) підтверджує, що інтегральний рівень емпатійних здібностей забезпечує створює оптимальні умови для реалізації співробітницької стратегії у конфлікті.

Показник уникнення (Ун) встановив статистично значущий додатний зв'язок лише з показником предиктивної емпатії (ПЕ) на рівні $p \leq 0,05$. Отриманий результат свідчить про те, що здатність до прогнозування реакцій, намірів і поведінки іншої людини може бути пов'язана зі схильністю до уникнення конфліктних ситуацій.

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про наявність значущих взаємозв'язків між показниками емпатії та стилями поведінки у конфліктній ситуації.

Література

4. Лемак М. В., Петрище В. Ю. *Психологу для роботи: діагностичні методики*. Вид. 2-ге, випр. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2016. 613 с.
5. Орищенко О. А. Диференційно-психологічний аналіз емпатії : Автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01. Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса. 2004. 21 с.
6. Саннікова О. П., Саннікова А. О. Сценічні бар'єри: диференціально-

психологічний підхід. Монографія. Одеса: ВМВ, 2014. 238 с.

Личко Анна Анатоліївна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ПІСЛЯ ТРИВАЛОГО ПЕРЕБУВАННЯ ЗА КОРДОНОМ

Станом на 2026 рік процес репатріації української молоді набув масового характеру [1.2]. Відтак, актуальність теми визначається стратегічною потребою України у поверненні та успішній інтеграції своєї молоді, що є необхідною умовою для відновлення та стабільного розвитку країни.

Однак фізичне повернення додому не означає автоматичного психологічного відновлення. Молодь, яка провела 2–4 роки в іноземному середовищі, повертається з іншим досвідом, зміненими цінностями та специфічними очікуваннями, що часто вступають у конфлікт із поточною українською реальністю.

Найбільш поширеним аспектом адаптації є зворотний культурний шок. Повертаючись, молодь очікує потрапити в «той самий дім», який вони залишили, але виявляють, що і вони самі, і країна радикально змінилися.

Протягом перебування за кордоном пам'ять часто стирає негативні моменти життя в Україні. Зіткнення з побутовими проблемами, бюрократією або інфраструктурними наслідками війни викликає гостре розчарування.

Звикання до європейських стандартів безпеки, сервісу та соціальної підтримки створює відчуття дискомфорту на батьківщині.

Відтак, на нашу думку, молодь 2026 року — це покоління «між двох світів». Адже за кордоном вони були «чужими», але, повернувшись, часто відчують себе «іноземцями у власному домі». Їхні нові звички, мовні запозичення та погляди на життя можуть сприйматися оточуючими (особливо тими, хто не виїжджав) з пересторогою або осудом.

Психологічне напруження між тими, хто пережив найважчі часи всередині країни, і тими, хто повернувся, створює бар'єри в комунікації. Молодь відчуває потребу «виправдовуватися» за свій безпечний досвід.

У нашому дослідженні було визначено, що для студентів, які навчалися в іноземних вишах, перехід в українську освітню або професійну систему у 2026 році має свої особливості: 1) різниця в культурі праці (молодь звикла до горизонтальних структур управління, високої інклюзивності та академічної свободи, а зіткнення з авторитарними елементами або застарілими методиками в Україні знижує мотивацію); 2) проблема визнання досвіду (психологічне невизнання їхніх іноземних навичок як корисних для відбудови країни може призвести до швидкої вторинної еміграції).

Отож, бачимо, що на відміну від європейського середовища, Україна у 2026 році все ще залишається зоною підвищеного стресу. Постійно відбувається реактивація тривожних станів через повітряні тривоги або новини. Адже молодь, яка відвикла від постійної небезпеки, адаптується до неї важче, ніж ті, хто звик

до життя в умовах війни. А психологічний тиск від комендантської години або інших обмежень сприймається гостріше після досвіду повної свободи пересування в ЄС.

Для ефективної реінтеграції молоді у 2026 році необхідний комплексний підхід. А саме: суспільство має визнати, що досвід за кордоном — це цінний ресурс для відбудови, а не привід для дискримінації; створення програм підтримки «ge-entry», спрямованих на роботу зі зворотним культурним шоком та почуттям провини; створення спільнот «тих, хто повернувся», де молодь може обмінюватися досвідом та підтримувати один одного; адаптація робочих місць та університетів до сучасних стандартів, до яких звикла молодь за кордоном.

Таким чином, повернення молоді — це шанс на інноваційний стрибок для України, але водночас це серйозний виклик для національної психології. Успіх адаптації у 2026 році залежить від здатності суспільства до діалогу, прийняття змін та створення умов, де «повернення додому» буде сприйматися не як крок назад, а як нова можливість для самореалізації.

Психологічна адаптація молоді у 2026 році — це складний багатовекторний процес. Його успіх залежить від трьох чинників:

1) *на рівні держави*: створення програм підтримки репатріантів та ментального здоров'я. Успіх адаптації молоді у 2026 році — це двосторонній рух. Країна має бути готова не лише прийняти людей фізично, а й надати їм простір для реалізації їхнього «європейського» досвіду. Травма-інформований підхід у навчанні, менторські програми реінтеграції та легітимізація досвіду кожного громадянина є фундаментом національної єдності.

2) *на рівні освіти*: фокус на м'яких навичках (soft skills) та емоційній стійкості. Освітня адаптація молоді у 2026 році — це не просто повернення до аудиторій. Це процес взаємного збагачення: університети отримують студентів із глобальним мисленням, а молодь отримує можливість застосувати свої знання там, де вони найбільше потрібні — у відбудові власної держави.

Важливо інтегрувати набутий за кордоном досвід, знання мов та нові стандарти праці в український контекст. Обмін досвідом та спільне вирішення побутових чи психологічних проблем створює необхідний буфер соціальної підтримки. Найкращими ліками проти депресії при поверненні є відчуття власної корисності. Залучення до волонтерських проєктів, стартапів або програм відновлення громад дає молоді відчуття сенсу та приналежності.

3) *на рівні особистості*: розвиток здатності до саморегуляції та прийняття мінливості світу.

Адаптація молоді після повернення — це не просто повернення до звичного життя, а створення нової соціальної тканини. У 2026 році ця молодь стає «мостом» між Україною та світом, приносячи з собою глобальний досвід, необхідний для модернізації держави.

Таким чином, процес повернення молоді в Україну після тривалого перебування за кордоном (реміграція) є складним психологічним етапом, який часто називають «зворотним культурним шоком». Це стан, коли рідне середовище сприймається як змінене, а власні внутрішні трансформації

вступають у конфлікт із реальністю вдома. Психологічна адаптація молоді базується на переосмисленні свого досвіду та інтеграції «європейського я» в «українське сьогодні».

Спільним знаменником для всіх цих процесів є потреба у розвитку емоційної гнучкості, соціальної підтримки та безперервної психологічної самоосвіти. Тільки через глибоке розуміння власних емоційних станів та етичну взаємодію з оточенням можливе не лише виживання, а й конструктивний розвиток особистості та професії в екстремальних умовах.

Узагальнюючи вищезазначене, успішність реінтеграції молодих репатріантів безпосередньо залежить від мобілізації їхнього внутрішнього адаптаційного потенціалу та сформованості ефективних копінг-стратегій. Особистісна трансформація, набута за кордоном, не повинна ставати деструктивним бар'єром; навпаки, її слід розглядати як додатковий ресурс для самоактуалізації. Психологічна стійкість (резильєнтність) у цьому контексті виступає головним медіатором, що дозволяє конвертувати стрес від зміни соціокультурного простору в рушійну силу особистісного та профорієнтованого зростання.

Водночас процес зворотного входження у рідне соціокультурне середовище вимагає не лише індивідуальних зусиль, а й створення цілісної системи соціально-психологічного супроводу на макрорівні. Важливим кроком є розробка та впровадження спеціалізованих тренінгових програм, спрямованих на нівелювання симптомів зворотного культурного шоку, подолання кризи ідентичності та гармонізацію міжособистісних взаємин у системі «репатріант — соціум». Особливу увагу в межах такої підтримки варто приділяти психоедукації та фасилітації міжособистісного діалогу для попередження можливих соціальних конфліктів.

Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямі вбачаються у детальному емпіричному дослідженні динаміки психологічного благополуччя ремігрантів залежно від тривалості перебування за кордоном та причин їхнього повернення. Окремого вивчення потребує специфіка адаптації різних вікових груп молоді, зокрема студентів та молодих спеціалістів, з метою диференціації методів надання їм психологічної допомоги. Обґрунтування цих аспектів дозволить оптимізувати процес повернення людського капіталу та сприятиме ефективній інтеграції досвіду молоді у відбудову соціоекономічного простору України.

Література

1. Беррі Дж. В. Екокультурна психологія: адаптація та акультурація. — К.: Дух і Літера, 2023. — 432 с. (Фундаментальна праця про типи акультурації).
2. Ващенко І. В. Психологія міграційних процесів та репатріації: Навчальний посібник. — К.: Каравела, 2025. — 256 с.

Ляшенко Єкатерина Олександрівна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»
Міжнародний університет (м. Одеса)

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що проблема професійного самовизначення старших школярів є однією з найважливіших у сучасній психології розвитку та освіти. У період ранньої юності відбувається активне формування особистісної ідентичності, життєвих цілей, системи цінностей та професійних орієнтирів.

Саме у старшому шкільному віці молода людина стикається з необхідністю прийняття одного з найважливіших рішень у житті – вибору майбутньої професії, що нерідко супроводжується емоційним напруженням, невпевненістю, страхом помилки та внутрішніми суперечностями.

Сучасні соціальні умови, швидкі зміни на ринку праці, високий рівень конкуренції, нестабільність соціально-економічної ситуації та постійне збільшення вимог до професійної компетентності значно ускладнюють процес професійного самовизначення молоді.

Старшокласники часто стикаються з труднощами у виборі професії через недостатню поінформованість про власні здібності, професійні інтереси та реальні можливості майбутньої професійної діяльності.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема психологічних бар'єрів, які можуть перешкоджати усвідомленому професійному вибору, формуванню адекватної самооцінки та реалізації особистісного потенціалу [1; 2].

Психологічні бар'єри у професійному самовизначенні можуть проявлятися у вигляді страху помилки, невпевненості у власних можливостях, тривожності щодо майбутнього, залежності від думки оточення, труднощів у прийнятті рішень, низького рівня професійної мотивації та недостатньої сформованості професійних планів. Такі бар'єри негативно впливають на процес професійного становлення особистості, ускладнюють формування професійної ідентичності та можуть спричиняти внутрішній конфлікт між бажаннями, можливостями та соціальними очікуваннями [3].

Проблема професійного самовизначення особистості досліджувалася багатьма українськими та зарубіжними науковцями. Значний внесок у вивчення особливостей професійного вибору зробили О. Саннікова, С. Максименко, І. Бех, Л. Божович та інші дослідники. Науковці зазначають, що професійне самовизначення є складним та багатограним процесом, який передбачає усвідомлення особистістю власних інтересів, здібностей, цінностей та можливостей реалізації у певній сфері діяльності. Водночас психологічні бар'єри розглядаються як внутрішні перешкоди, що виникають у процесі діяльності та ускладнюють реалізацію особистісних можливостей людини [2].

У сучасних психологічних дослідженнях психологічні бар'єри трактуються як складне особистісне утворення, що включає емоційний, когнітивний та мотиваційний компоненти. Їх виникнення може бути пов'язане із заниженою самооцінкою, високим рівнем тривожності, недостатньою сформованістю професійних інтересів, відсутністю підтримки з боку значущого оточення та страхом соціального осуду.

Крім того, на формування психологічних бар'єрів можуть впливати негативний попередній досвід, невідповідність між бажаннями та реальними можливостями особистості, а також надмірний тиск з боку батьків або суспільства [4].

Особливого значення проблема психологічних бар'єрів набуває саме у старшому шкільному віці, оскільки в цей період відбувається активний процес самопізнання та формування уявлень про власне майбутнє. Наявність виражених психологічних бар'єрів може призводити до невизначеності у професійному виборі, уникнення відповідальності за прийняття рішень та формування пасивної життєвої позиції. Саме тому своєчасне виявлення та вивчення психологічних бар'єрів є важливою умовою психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників.

Отже, метою даного повідомлення є висвітлення результатів емпіричного дослідження особливостей прояву психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні старших школярів.

В емпіричному дослідженні для вивчення особливостей професійного самовизначення було використано методику «Диференційно-діагностичний опитувальник» Є. Клімова. Для діагностики психологічних бар'єрів застосовано методику дослідження рівня тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та методику оцінки самооцінки Дембо – Рубінштейн.

Вибірку дослідження склали учні 10–11 класів закладів загальної середньої освіти. У дослідженні брали участь 40 старших школярів віком від 15 до 17 років.

З метою вивчення особливостей прояву психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні за допомогою якісного аналізу було виділено дві групи досліджуваних: старшокласники з високим та низьким рівнем психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні.

У групі старшокласників з високим рівнем психологічних бар'єрів найбільш вираженими виявилися показники особистісної тривожності, невпевненості у власних можливостях та залежності від зовнішньої оцінки. Для таких учнів характерними є труднощі у прийнятті професійних рішень, страх помилитися при виборі майбутньої професії, сумніви щодо власної компетентності та схильність уникати відповідальності за професійний вибір. Крім того, у них спостерігається недостатній рівень сформованості професійних інтересів та нечіткість професійних планів.

Також у старшокласників із високим рівнем психологічних бар'єрів було виявлено підвищену емоційну напруженість, схильність до переживання невдач та залежність від думки батьків і однолітків. Такі учні часто демонструють

невпевненість у власних здібностях та побоювання щодо майбутньої професійної реалізації. Для них характерним є заниження власних можливостей, уникнення активного професійного пошуку та труднощі у побудові чітких професійних перспектив.

Натомість у групі старшокласників з низьким рівнем психологічних бар'єрів виявлено більш високий рівень упевненості у собі, самостійності у прийнятті рішень та позитивного ставлення до власного майбутнього.

Такі учні характеризуються сформованими професійними інтересами, адекватною самооцінкою, здатністю конструктивно оцінювати власні можливості та перспективи професійного розвитку. Вони більш відкриті до нових професійних можливостей, активніше цікавляться майбутньою професійною діяльністю та демонструють вищий рівень мотивації до самореалізації.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що психологічні бар'єри суттєво впливають на процес професійного самовизначення старших школярів. Високий рівень тривожності, непевненість у собі та страх професійного вибору ускладнюють формування професійної ідентичності та можуть перешкоджати успішній самореалізації особистості. Водночас низький рівень психологічних бар'єрів сприяє більш усвідомленому професійному вибору, розвитку професійної мотивації та особистісній активності старшокласників.

Отримані результати підтверджують необхідність психологічного супроводу старшокласників у процесі професійного самовизначення. Важливим завданням практичного психолога є своєчасне виявлення психологічних бар'єрів, розвиток упевненості у власних можливостях, формування адекватної самооцінки та підтримка професійної мотивації учнів. Це сприятиме більш успішному професійному становленню особистості та гармонійному розвитку старшокласників.

Література

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
3. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. Київ : Либідь, 2008. 400 с.
4. Саннікова О. П., Саннікова А. О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід. Одеса : ВМВ, 2014. 238 с.

Макоїд Юлія Олексіївна

*клінічний психолог,
логотерапевт, дійсний член Української асоціації логотерапевтів,
тренер Українського інституту Віктора Франкла,
супервізор, дійсний член Психологічної асоціації України*

НООЛОГІЧНИЙ ВИМІР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я: ІНТЕГРАЦІЯ ЛОГОТЕРАПІЇ В КЛІНІЧНУ ПСИХОЛОГІЮ

Сучасний стан розвитку клінічної психології характеризується зміною парадигм: від класичної нозоцентричної моделі (орієнтованої на симптом та хворобу) відбувається перехід до салютогенетичної, антропоцентричної моделі, яка фокусується на ресурсах особистості та збереженні психічного здоров'я. Проте в умовах глобальних суспільних трансформацій, хронічного дистресу та криз (зокрема воєнного стану в Україні) традиційні біопсихосоціальні підходи часто виявляються недостатніми для повного опису клінічної картини дезадаптації особистості.

Психологічна практика дедалі частіше стикається із запитом, що лежать за межами класичних психопатологічних синдромів. Клінічні психологи фіксують масове поширення екзистенційного вакууму — стану внутрішньої порожнечі, втрати життєвих орієнтирів та хронічного відчуття безглуздості існування. Ці стани здатні маскуватися під масковану депресію, соматоформні розлади, адиктивну або суїцидальну поведінку.

У зв'язку з цим критично актуальною постає потреба впровадження *ноологічного (духовного) виміру особистості* у клінічний дискурс. Логотерапія Віктора Франкла, як сенсоорієнтована психотерапевтична система, пропонує тривимірну концепцію людини (тіло, психіка, дух), де саме ноологічний рівень виступає ядром резильєнтності та здоров'я. Інтеграція логотерапевтичних принципів у клінічну психологію дозволяє не просто редукувати симптоматику розладу, а мобілізувати «упрямство духу» задля відновлення цілісності людини.

Метою статті є теоретико-методологічне обґрунтування інтеграції ноологічного виміру особистості в систему сучасної клінічної психології, а також визначення терапевтичного потенціалу логотерапії у діагностиці, профілактиці та подоланні клінічних розладів екзистенційного генезу.

Виклад основного матеріалу. У класичній клінічній психології психічне здоров'я часто корелює з поняттям гомеостазу або адаптації. Логотерапія докорінно змінює цей погляд, стверджуючи, що людині притаманна «ноодинаміка» — здорове напруження між поточним станом та сенсом, який ще належить реалізувати.

Франкл виокремлює три виміри людського буття:

1. *Соматичний (тілесний)* — біологічні процеси, генетика, нейрофізіологія.
2. *Психічний* — емоції, когнітивні схеми, інстинкти, психологічні захисти, реакції на стрес.

3. *Ноологічний (духовний)* — суто людський вимір, простір свободи, відповідальності, совісті, творчості та «волі до сенсу».

Для клінічного психолога диференціація психічного та ноологічного є ключовою. Психіка людини може бути хворою (наприклад, при ендогенній депресії чи ГСР), але духовний вимір, згідно з логотерапією, є нерушимим та не може бути соматично або психічно ушкодженим. Він може бути лише заблокованим чи закритим для пацієнта. Клінічна логотерапія апелює саме до цієї «неушкодженої» частини особистості, використовуючи її як головний лікувальний ресурс.

Окремим внеском логотерапії в клінічну класифікацію є концепт *ноогенного неврозу*. На відміну від психогенних неврозів (що виникають внаслідок психологічних конфліктів чи дитячих травм) або соматогенних (спричинених органічною патологією), ноогенні неврози виникають на ґрунті екзистенційних проблем. Їхнім джерелом є: конфлікт між різними цінностями, зіткнення з «трагічною тріадою» людського існування (страждання, вина, смерть), фрустрація волі до сенсу (екзистенційний вакуум).

У клінічній практиці ноогенний невроз рідко виявляється у «чистому» вигляді. Найчастіше він соматизується або маскується під клінічну тривогу, панічні атаки чи депресивні стани. Якщо клінічний психолог ігнорує ноологічний рівень і лікує такий стан виключно фармакотерапією або поведінковими техніками, настає лише тимчасове полегшення. Справжнє одужання можливе лише за умови виходу пацієнта на рівень усвідомлення та реалізації унікальних смислів власного життя.

Відтак, практична інтеграція логотерапії в клінічну психологію реалізується через систему специфічних методів та технік, адаптованих під клінічні завдання. Конкретизуємо кожен з методів.

1. *Дерефлексія*. Метод незамінний при лікуванні obsесивно-компульсивних розладів, іпохондрії та інсомнії (безсоння). Пацієнти з цими розладами схильні до гіперопіки над власними симптомами (гіперрефлексія). Дерефлексія дозволяє переключити увагу з хворобливого фокусу на зовнішні цінності, завдання та інших людей.

2. *Парадоксальна інтенція*. Ефективний інструмент короткострокової терапії фобічних розладів та вегетативних порушень (наприклад, страх почервоніти, страх панічної атаки). Метод базується на ноологічній здатності людини до *самовідсторонення* (здатність подивитися на себе та свій симптом з гумором та іронією). Пацієнту пропонується забажати саме того, чого він найбільше боїться, що руйнує хибне коло «страху перед страхом».

3. *Сократичний діалог (логоаналіз)*. Специфічна форма розмови, спрямована на виявлення прихованих смислових ресурсів пацієнта. Клінічний психолог не нав'язує власні смисли, а допомагає пацієнту почути «голос совісті» та віднайти цінності творчості, переживання (любов, природа, мистецтво) або цінності ставлення (позиція особистості щодо невідворотного страждання).

Впровадження ноологічного підходу вимагає високої рефлексії від самого фахівця. Клінічний психолог щодня стикається з межевими ситуаціями пацієнтів, що загрожує вторинною травматизацією та професійним вигоранням.

У цьому контексті *екзистенційно-аналітична модель супервізії* набуває статусу обов'язкового компонента практики. Така супервізія фокусується не лише на технічних помилках інтервенцій, а на особистісному ставленні терапевта до складного клінічного кейсу. Вона допомагає супервізанту віднайти професійний сенс у роботі з пацієнтами, що мають несприятливий прогноз, хронічні психози або переживають невиліковні хвороби.

Висновки. Таким чином ынтеграція логотерапії в клінічну психологію дозволяє вийти за межі дескриптивного та симптоматичного підходів. Ноологічний вимір дає можливість диференціювати класичні психопатологічні синдроми від ноогенних станів (екзистенційного вакууму та криз сенсоутворення).

Логотерапевтична модель утверджує салютогенетичний принцип: навіть за наявності важкої психічної чи соматичної патології, духовне ядро людини залишається збереженим. Клінічний психолог отримує потужний інструмент мобілізації внутрішніх сил пацієнта через актуалізацію його «волі до сенсу».

Методи дереклексії, парадоксальної інтенції та сократичного діалогу демонструють високу ефективність у комплексній терапії тривожних, фобічних, obsesivних та депресивних розладів, суттєво підвищуючи рівень комплаєнсу пацієнтів та якість їхнього життя.

Перспективи подальших досліджень. Ноологічний підхід є критично затребуваним у сучасній Україні для розробки протоколів психологічної реабілітації військовослужбовців та цивільного населення, оскільки подолання травми війни лежить саме в площині екзистенційного переосмислення та посттравматичного зростання.

Література

1. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії / пер. з нім. Х. Назаркевич. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 320 с.
2. Психічне здоров'я особистості : підручник / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ : Видавництво Людмила, 2021. 438 с.
3. Фабрі Д. Б. Прагнення до сенсу: Віктор Франкл, логотерапія та життя / пер. з англ. Київ : Український інститут Віктора Франкла, 2024. 240 с.
4. Баттіані О. Психологія сенсу: логотерапія та екзистенційний аналіз у клінічній практиці / пер. з нім. за наук. ред. Української асоціації логотерапевтів. Львів : Свічадо, 2022. 288 с.

Меленчук Наталя Іванівна
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри педагогіки та психології,
Міжнародний університет (м. Одеса).
Андрушко Олександра Ігорівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса)

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням поширеності порушень харчової поведінки, особливо серед осіб юнацького віку, що супроводжується негативними наслідками для психічного та фізичного здоров'я. У сучасних умовах посилення соціального тиску, ідеалізації зовнішності та орієнтації на стандарти краси особливого значення набуває вивчення психологічних чинників, які визначають харчову поведінку особистості. Одним із таких чинників є самоставлення, що відображає ставлення людини до себе, рівень самоприйняття та самооцінки. Виявлення специфіки взаємозв'язків між показниками харчової поведінки та самоставленням дозволить поглибити наукові уявлення про психологічні механізми формування дезадаптивних форм харчової поведінки.

В літературі харчова поведінка у науковій літературі розглядається як система ціннісних ставлень до їжі, що охоплює усталені харчові стереотипи, реакції на стрес та орієнтацію особистості на образ власного тіла [2; 3]. У зв'язку з цим особливої уваги набуває проблема її порушень. Так, у сучасній психології розлади харчової поведінки розглядаються як багатофакторні явища, пов'язані не лише з поведінковими проявами, але й з особливостями самосприйняття, емоційної регуляції та образом власного тіла [1]. У цьому контексті особливої значущості набуває самоставлення як інтегральна характеристика особистості, що відображає емоційно-ціннісне ставлення до себе, рівень самоприйняття, самоповаги та внутрішньої узгодженості.

Відомо, що самоставлення визначає ступінь задоволеності собою, ставлення до власного тіла та здатність до самоконтролю. Негативне самоставлення, занижена самооцінка та підвищене самозвинувачення можуть зумовлювати формування дезадаптивних моделей харчової поведінки, зокрема обмежувальних або емоціогенних її форм. Натомість позитивне самоставлення пов'язане з більшою психологічною стійкістю, адекватним сприйняттям себе та меншою схильністю до порушень харчової поведінки.

Отже, у межах даної статті здійснено аналіз специфіки взаємозв'язків між показниками харчової поведінки та самоставленням особистості.

Для вивчення показників харчової поведінки було обрано такі методики: Опитувальник харчових переваг - 26 D.M. Garner (EAT-26) в адаптації

О.А. Скугаревского і С.В. Сивухи та Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ). Задля дослідження показників самоставлення використано Тест-опитувальник самоставлення В. В. Століна та С. Р. Пантелєєва.

В емпіричному дослідженні взяло участь 40 осіб – здобувачів спеціальності Психологія віком від 19 до 22 років Міжнародного університету.

У табл. 1 надано результати кореляційного аналізу між показниками харчової поведінки і показниками самоставлення.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками харчової поведінки та показниками самоставлення

Показники самоставлення	Показники харчової поведінки			
	ЕмХП	ЕкХП	ОбХП	ЗХП
CS			-596**	-649**
CI	-499**		-444**	-446**
CI			-436**	-459**
CI		382*		
C1		-501**		
C3			-392*	-487**
C4		-498**	388*	
C5	688**		599**	
C6				
C7	-459**			

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) N=40; 3) позначення ** – значущість зв'язку на рівні $p \leq 0.01$; * – $p \leq 0.05$; 4) умовні позначення показників харчової поведінки: ЕмХП – емоційгенна харчова поведінка; ЕкХП – екстернальна харчова поведінка; ОбХП – обмежувальна харчова поведінка; ЗХП – загальний показник харчової поведінки; 5) умовні позначення показників самоставлення: CS – інтегральний показник самоставлення; CI – самоповага; CI – аутосимпатія; CI – очікування позитивного ставлення від інших; C1 – самовпевненість; C3 – самоприйняття; C4 – самокерівництво; C5 – самозвинування; C6 – самоінтерес; C7 – саморозуміння.

Аналіз можливих взаємозв'язків між показниками харчової поведінки та самоставлення дозволяє зазначити наступне.

Так, загальний показник порушень харчової поведінки (ЗХП) встановив від'ємні значимі зв'язки на 1% рівні з інтегральним показником самоставлення (CS), самоповагою (CI), самоприйняттям (C3) та аутосимпатією (CI). Це свідчить про те, порушення харчової поведінки супроводжуються низьким рівнем самоприйняття, негативним ставленням до себе, недостатньою впевненістю у власних можливостях та емоційною неприязню до власного «Я».

Показник емоціогенної харчової поведінки (ЕмХП) на 1% рівні від'ємно пов'язаний із показниками самоповагою (СІ) та саморозумінням (С7) і додатньо – з показником самозвинуваченням (С5). Це можна пояснити тим, що труднощі емоційної регуляції та схильність до самокритики сприяють використанню їжі як способу зниження психоемоційного напруження.

Показник екстернальної харчової поведінки (ЕкХП) продемонстрував статистично значимі від'ємні зв'язки на 1% рівні із самовпевненістю (С1) та самокерівництвом (С4), а також додатні значущі зв'язки на рівні 5% з очікуваним ставленням інших (СІІ). Це свідчить про те, що екстернальна орієнтація у харчовій поведінці пов'язана з низьким рівнем внутрішньої саморегуляції та високою орієнтацією на зовнішні фактори.

Показник обмежувальної харчової поведінки (ОбХП) виявив від'ємні значущі зв'язки з інтегральним самостваренням (С5), самоповагою (СІ), аутосимпатією (СІІ) на 1% рівні та самоприйняттям (С3) – на 5% рівні, що свідчить про її поєднання з негативним ставленням до себе, невпевненістю та неприйняттям власного «Я». Водночас ОбХП має додатні значущі зв'язки із самозвинуваченням (С5) на 1% рівні та самокерівництвом (С4) – на 5% рівні. Це вказує на поєднання високої самокритичності з прагненням до жорсткого самоконтролю, що проявляється у встановленні дієтичних обмежень і регуляції харчування. Таким чином, обмежувальна харчова поведінка виступає способом досягнення відповідності внутрішнім стандартам і зниження психологічного напруження.

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про наявність значимих взаємозв'язків між показниками харчової поведінки та самостварення. Встановлено, що зниження рівня позитивного самостварення, зокрема самоповаги, самоприйняття та аутосимпатії, супроводжується зростанням вираженості порушень харчової поведінки. Показано, що різні типи харчової поведінки мають специфічні зв'язки з окремими компонентами самостварення: емоціогенна поведінка пов'язана з труднощами емоційної регуляції та підвищеним самозвинуваченням, екстернальна – з недостатньою саморегуляцією та орієнтацією на зовнішні чинники, а обмежувальна – з поєднанням високої самокритичності та прагнення до жорсткого самоконтролю. Отримані результати підтверджують значущу роль самостварення як важливого психологічного чинника формування та прояву порушень харчової поведінки.

Література

1. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.01 Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 398 с.
2. Олексієнко Я. І. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А. 2014. 42 с.
3. Фатєєва М. С. Психологічні особливості самоусвідомлення осіб з орторексією: дис. ... д-ра філософії. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2021. 230 с.

Меленчук Наталя Іванівна

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри педагогіки та психології,
Міжнародний університет (м. Одеса).*

Чебан Єлизавета Сергіївна

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»
Міжнародний університет (м. Одеса)*

ПРОЯВИ АГРЕСИВНОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ СХИЛЬНОСТІ ДО СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням інтересу сучасної психології до проблеми співзалежності як поширеного феномену міжособистісних відносин, що має виражений деструктивний вплив на особистість. У сучасних соціальних умовах, які характеризуються нестабільністю, емоційною напруженістю та підвищеним рівнем стресу, проблема співзалежних стосунків набуває особливої значущості, оскільки вона пов'язана з порушенням особистісної автономії, розмитістю психологічних меж та труднощами емоційної саморегуляції.

Одним із важливих компонентів емоційної сфери співзалежної особистості є агресивність, яка може проявлятися як у відкритих, так і в прихованих формах. При цьому агресія у співзалежних осіб часто має латентний характер і виявляється у вигляді самоагресії, емоційного відчуження, пасивно-агресивної поведінки або маніпулятивних форм взаємодії [1; 2]. Вивчення проявів агресивності у контексті співзалежності дозволяє глибше зрозуміти механізми дезадаптації особистості та особливості емоційного реагування.

Варто зазначити, що співзалежність як самостійне наукове поняття у контексті сімейних взаємин була вперше теоретично обґрунтована Енн В. Шеф у 1988 році. Дослідниця розглядала співзалежність як форму емоційно-психологічної залежності однієї особистості від значущого іншого, акцентуючи увагу на її глибокому впливі на систему міжособистісних взаємин та емоційну сферу індивіда [4].

Феномен співзалежності у наукових підходах інтерпретується по-різному: як «хвороблива прив'язаність» (О. Сімонова), «надмірна стурбованість» (В. Штандер), «адикція стосунків» (А. Шаєф), «сукупність специфічних рис характеру» (С. Вітлд), «форма залежності» (В. Москаленко) або як «спосіб адаптації до гострого внутрішньоособистісного конфлікту» (Р. Поттер-Ефрон). Різноманітність цих підходів дозволяє розглядати співзалежність не лише як прояв патологічної чи девіантної поведінки, але й як порушення міжособистісної взаємодії та приклад дисфункціональної моделі стосунків. У такій моделі особистість зазнає негативного впливу, що перешкоджає задоволенню потреб у самореалізації та особистісному розвитку [2].

Отже, метою даного повідомлення є висвітлення результатів емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення специфіки агресивності осіб з різним рівнем схильності до співзалежних стосунків.

В емпіричному дослідженні для вивчення рівня схильності до співзалежності було використано методику «Шкала співзалежності» Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд. Задля діагностики показників агресивності було застосовано методику «Тест агресивності» Л. Почебут.

Вибірку дослідження склали здобувачі спеціальності Психологія Міжнародного університету. Всього в дослідженні приймали участь 36 осіб у віці від 19 до 22 років.

З метою вивчення особливостей агресивності осіб з різним рівнем співзалежності, за допомогою якісного аналізу (методів «асів» та «профілів») [3] з основної вибірки було виділено дві групи осіб: з високим і низьким рівнем схильності до співзалежних стосунків та побудовано відповідні профілі.

На рис. 1 представлені профілі агресивності в групах осіб, які схильні та не схильні до співзалежності.

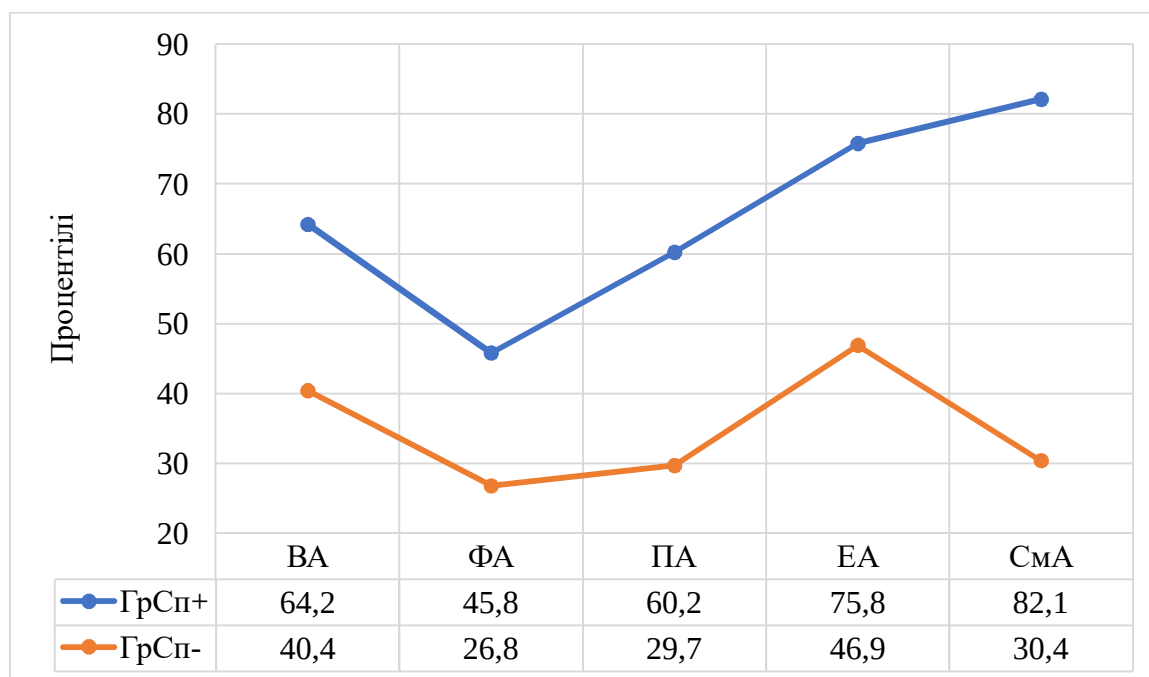


Рис. 1. Профілі агресивності осіб з різним рівнем схильності до співзалежних стосунків

Примітка: 1) ГрСп+ (N=9) – група осіб, які схильні до співзалежності; ГрНВп (N=7) – група осіб, які не схильні до співзалежності; 2) умовні позначення показників агресивності: ВА – вербальна агресія; ФА – фізична агресія; ПА – предметна агресія; ЕА – емоційна агресія; СМА – самоагресія.

На осі абсцис розташовані показники агресивності, на осі ординат – їх значення, що представляють усереднену оцінку кожного показника всіх представників виділених груп, виражену в процентах. Середня лінія ряду проходить через 50-й перцентиль. Про яскравий вираз відповідного показника свідчать значення вище 75-го перцентилля. Значення нижче 25-го перцентилля, відповідно, свідчать про слабкий вираз конкретного показника.

Візуальний аналіз рис. 1 свідчить про наявність відмінностей у проявах агресивності між групами осіб із різним рівнем схильності до співзалежних стосунків.

Так, у групі з високим рівнем співзалежності (ГрСп+) найбільш вираженими є показники самоагресії (СМА+), емоційної агресії (ЕА+) та вербальної агресії (ВА+). Це дає підстави стверджувати, що для цих осіб характерне переважання внутрішньо спрямованих форм агресії, які проявляються через внутрішні конфлікти, незадоволеність собою, знижену самооцінку та схильність до самозвинувачення. Підвищений рівень емоційної агресії свідчить про наявність емоційного відчуження, підозрілості та ворожості, а також труднощі у формуванні довірливих міжособистісних взаємин. Водночас високі показники вербальної агресії вказують на тенденцію до опосередкованого вираження негативних емоцій через критику, зауваження або агресивні висловлювання. Загалом така структура агресивності відображає домінування латентних, непрямих форм агресії, які не реалізуються відкрито, а трансформуються у внутрішнє напруження або опосередковану поведінку.

У свою чергу, у групі з низьким рівнем співзалежності (ГрСп–) зафіксовано низькі значення за показниками фізичної (ФА–), предметної (ПА–) та самоагресії (СМА–). Це свідчить про те, що таким особам не властива схильність до агресивної поведінки як у формі фізичного впливу, так і у вигляді деструктивних дій щодо предметів або спрямування агресії на себе. У осіб, які не схильні до співзалежності, зазвичай відсутні виражені внутрішні конфлікти, вони мають відносну емоційну стабільність та достатній рівень психологічного захисту. Загалом для цієї групи характерна низька інтенсивність як зовнішніх, так і внутрішніх форм агресії, що свідчить про більш конструктивні способи емоційного реагування та регуляції напруження.

Таким чином, за отриманими результатами можна зробити висновок, що особи з високим рівнем співзалежності схильні до застосування внутрішніх і непрямих форм агресії, а саме самоагресії, емоційної та вербальної агресії. Це вказує на наявність у таких людей внутрішньої напруженості та труднощів у конструктивному вираженні негативних емоцій. Натомість особи з низьким рівнем співзалежності характеризуються низьким рівнем як внутрішньої, так і зовнішньої агресії, що свідчить про більш ефективні механізми емоційної регуляції та відсутність виражених деструктивних форм реагування.

Література

1. Жидко М.Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків: дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2006. 223 с.
2. Литвиненко В.І. Залежна сім'я. Полтава, 2009. 91с.
3. Саннікова О. П., Саннікова А. О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід. Монографія. Одеса: ВМВ, 2014. 238 с.
4. Чернецька Ю. І. Стан розробленості проблеми співзалежності в наукових дослідженнях. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. № 8 (322). С. 214-221.

*Микула Мар'яна Олександрівна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»
Міжнародний університет (м. Одеса)*

ПСИХОЛОГІЧНА ІМУННА СИСТЕМА ЯК РЕСУРС СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Актуальність теми дослідження зумовлена значним зростанням психоемоційного навантаження в сучасному суспільстві. Соціальна нестабільність, інформаційний тиск та тривалі кризові ситуації формують умови хронічного стресу, який негативно впливає на психічне здоров'я людини. У таких умовах особливого значення набуває проблема збереження внутрішньої рівноваги та психологічного благополуччя особистості.

Одним із важливих внутрішніх ресурсів, що забезпечують адаптацію до стресових умов, є психологічна імунна система. Вона розглядається як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів, які допомагають особистості протидіяти негативному впливу стресу, підтримувати емоційну стабільність та ефективно функціонувати в складних життєвих ситуаціях.

Психологічна імунна система включає такі компоненти, як позитивне мислення, емоційна саморегуляція, здатність до адаптації, рефлексія та використання ефективних копінг-стратегій. Вона забезпечує внутрішню стійкість особистості та сприяє збереженню психічного здоров'я.

Важливим показником ефективності функціонування психологічної імунної системи є суб'єктивне благополуччя. Воно відображає рівень задоволеності життям, домінування позитивних емоцій та загальне відчуття психологічного комфорту. Суб'єктивне благополуччя включає як когнітивний компонент (оцінка життя), так і емоційний (баланс позитивних і негативних переживань).

Особливу роль у структурі психологічної імунної системи відіграє резильєнтність — здатність людини зберігати психологічну стійкість і відновлюватися після стресових ситуацій. Високий рівень резильєнтності сприяє ефективному подоланню труднощів, зниженню рівня тривожності та підвищенню задоволеності життям.

Метою дослідження є вивчення взаємозв'язку між рівнем розвитку психологічної імунної системи, рівнем стресу та суб'єктивним благополуччям особистості.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 30 осіб молодого віку. Для збору даних було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема шкалу психологічного благополуччя, шкалу сприйнятого стресу, шкалу резильєнтності та опитувальник копінг-стратегій [ОВ].

Результати дослідження показали, що більшість респондентів мають середній рівень стресу, психологічного благополуччя та розвитку психологічної імунної системи [ОВ]. Було встановлено наявність негативного зв'язку між рівнем

стресу та показниками суб'єктивного благополуччя: зі зростанням стресу знижується рівень задоволеності життям та емоційного комфорту.

Водночас встановлено, що особи з більш розвиненою психологічною імунною системою демонструють вищий рівень благополуччя, краще справляються зі стресом та частіше використовують адаптивні копінг-стратегії. Це підтверджує, що внутрішні ресурси особистості відіграють ключову роль у забезпеченні психологічного здоров'я.

Отримані результати також свідчать, що ефективність подолання стресу значною мірою залежить від рівня розвитку резильєнтності та здатності до емоційної саморегуляції. Особи з високим рівнем цих характеристик мають кращу адаптацію до складних умов життя.

Таким чином, психологічна імунна система виступає важливим ресурсом особистості, що забезпечує ефективне подолання стресу та підтримання суб'єктивного благополуччя. Її розвиток сприяє підвищенню якості життя та збереженню психічного здоров'я.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, психопрофілактиці та розробці програм розвитку стресостійкості молоді.

Література

1. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2015. 434 с.
2. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
3. Каргіна Н. В. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 127–138.
4. Кузьменко І. Ресурсно-орієнтовані підходи у психологічному консультуванні. *Наукові записки з психології*. 2023. № 15 (4). С. 67–78.
5. Марчук С. Емоційна саморегуляція як ресурс особистості. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2020. № 5. С. 112–124.
6. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, No. 4. P. 385–396. (Примітка: уточнено назву та вихідні дані оригінальної статті для PSS).
7. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82.
8. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4, No. 1. P. 92–100.

Мироненко Вероніка Романівна
здобувачка фахової передвищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Медичного фахового коледжу Міжнародного університету, (м. Одеса)

ПСИХОСОМАТИЧНІ ПРОЯВИ ЯК ФОРМА НЕСВІДОМОГО ЕМОЦІЙНОГО РЕГУЛЮВАННЯ У МОЛОДІ

У сучасному світі молодь все частіше стикається з високим рівнем емоційного напруження, стресом, внутрішніми конфліктами та переживаннями, які не завжди усвідомлюються або проживаються екологічним способом. Соціальні мережі, високі вимоги до себе, постійне порівняння з іншими та прагнення відповідати ідеалам створюють додатковий тиск на психіку. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема психосоматичних проявів — станів, при яких психологічні фактори впливають на фізичне самопочуття людини. Багато молодих людей не пов'язують свої тілесні симптоми з емоційним станом, сприймаючи їх виключно як фізіологічну проблему [3].

Метою даної роботи є аналіз психосоматичних проявів як форми несвідомого емоційного регулювання у молоді та визначення психологічних механізмів їх виникнення. Так, психосоматика розглядає взаємозв'язок між психічними процесами та тілесними реакціями. Вона пояснює, як емоції, переживання та внутрішні конфлікти можуть проявлятися через фізичні симптоми. До таких проявів можуть належати проблеми зі шкірою, підвищена втомлюваність, напруга в тілі, порушення харчової поведінки тощо.

Важливим поняттям у межах цієї теми є *емоційна регуляція* — здатність людини усвідомлювати, приймати та конструктивно проживати свої емоції. У випадку, коли ця здатність розвинена недостатньо, психіка шукає альтернативні способи зниження напруження [1]. При цьому важливо підкреслити, що даний процес відбувається несвідомо: людина не обирає свідомо такий спосіб реагування, а лише відчуває наслідки у вигляді фізичних змін. Відтак, психосоматичні прояви можна розглядати як своєрідний механізм емоційного регулювання, який активується у випадку, коли людина не має достатніх навичок усвідомлення та проживання власних емоцій.

У молодому віці психосоматичні реакції можуть проявлятися особливо яскраво, що пов'язано з емоційною нестабільністю, процесами формування особистості та підвищеною чутливістю до зовнішніх факторів. Одним із найбільш поширених прикладів є шкірні прояви, зокрема акне або висипання, які можуть посилюватися у періоди стресу, внутрішнього напруження або емоційного перевантаження. У таких випадках шкіра виступає своєрідним "екраном", через який проявляються внутрішні переживання. Сучасні дослідження в галузі психодерматології підтверджують зв'язок між стресом і станом шкіри, зокрема через вплив гормонів стресу на запальні процеси [2].

Також до психосоматичних проявів можна віднести набряки, відчуття важкості в тілі, хронічну втому або м'язову напругу. Часто такі стани виникають

у відповідь на тривалу тривогу, переживання або пригнічені емоції, які не знаходять виходу. За даними сучасних досліджень, хронічний стрес впливає на роботу нервової та ендокринної систем, що може проявлятися через фізичні симптоми.

Окремої уваги заслуговують порушення харчової поведінки, зокрема емоційне переїдання або підвищена тяга до солодкого. У таких випадках їжа використовується як спосіб зниження внутрішнього напруження, що також можна розглядати як форму несвідомого емоційного регулювання.

До того ж до психосоматичних проявів можна віднести зміни у вазі тіла, зокрема ситуації, коли людина набирає вагу або не може її знизити, незважаючи на зміни в харчуванні чи способі життя. У деяких випадках це може бути пов'язано з внутрішнім психологічним станом, коли тіло ніби “утримує” вагу як форму захисту від емоційного перевантаження або стресу. Отож, організм може створювати своєрідний “захисний бар'єр”, реагуючи на психоемоційний дискомфорт через фізичні зміни (водночас важливо обов'язково проходити медичне обстеження та здавати аналізи для виключення фізіологічних причин).

Для більш глибокого розуміння психосоматичних процесів доцільно розглянути конкретні зв'язки між емоційними станами та тілесними реакціями. Наприклад, біль у горлі може бути пов'язаний із пригніченими емоціями — невисловленими думками або страхом висловити свою позицію. Напруга в шії та плечах часто асоціюється з відповідальністю та внутрішнім тиском. Головний біль може виникати через перевантаження або постійний внутрішній діалог. Проблеми зі шкірою часто відображають тривогу, внутрішній конфлікт або неприйняття себе.

Важливо зазначити, що подібні прояви не мають універсального пояснення, але вони показують загальну закономірність: непрожиті емоції можуть знаходити вихід через тіло. У більшості випадків людина не усвідомлює цей зв'язок, тому концентрується лише на симптомі, а не на причині. В результаті психосоматичні прояви лише тимчасово знижують напруження, але не вирішують внутрішній конфлікт.

Додатково, у межах даної теми можна навести результати невеликого опитування серед молоді ($n=20$, вік 18–23 роки), яке показало, що близько 70% респондентів помічали фізичні симптоми під час стресу, однак лише близько 30% пов'язували ці прояви зі своїм емоційним станом. Важливим аспектом є формування у молоді навичок емоційної усвідомленості як профілактики психосоматичних проявів.

Розвиток здатності розпізнавати власні емоції, називати їх та екологічно проживати дозволяє зменшити рівень внутрішнього напруження. Наприклад, якщо з'являється якийсь симптом, можна задати собі питання: що я зараз відчуваю? Чи є в мене стрес, образа, тривога? Часто ми просто це приглушаємо і робимо вигляд, що все нормально.

Також важливо давати собі можливість проживати емоції, а не накопичувати їх. Це може бути через розмову з кимось, через ведення щоденника або навіть просто коли людина визнає що їй чесно зараз погано.

Зменшувати психосоматичні симптоми допомагає знижувати тиск на себе, бо часто саме завищені очікування і постійне напруження дають відповідний ефект на тіло. Важливий компонент боротьби із психосоматичними хворобами — регулярність, тобто системна робота з власним емоційним станом. Однак, важливо пам'ятати, що не можна все списувати тільки на психосоматику — якщо є симптоми, все одно в першу чергу потрібно перевіряти здоров'я та консультуватися з лікарем.

Додатково доцільно розглянути фізіологічні механізми, які лежать в основі психосоматичних проявів. Зокрема, важливу роль відіграє взаємодія нервової, ендокринної та імунної систем організму. У стані стресу активується гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова система, що призводить до підвищеного вироблення гормонів стресу, зокрема кортизолу.

Тривале перебування організму у стані напруження може порушувати природний баланс цих систем, що, у свою чергу, впливає на загальний фізичний стан. Наприклад, підвищений рівень кортизолу може сприяти розвитку запальних процесів в організмі, впливати на стан шкіри, викликати відчуття втоми або порушення сну.

Крім того хронічний стрес впливає на роботу вегетативної нервової системи, яка регулює функціонування внутрішніх органів. У результаті цього можуть виникати такі симптоми, як напруга в м'язах, головний біль, порушення травлення або відчуття загального дискомфорту в тілі.

Отже, психосоматичні прояви у молоді мають не лише психологічне, але й чітке фізіологічне підґрунтя, яке можна розглядати як форму несвідомого емоційного регулювання, що виникає у відповідь на стрес, внутрішні переживання та емоційне перевантаження. Недостатнє усвідомлення емоцій сприяє перенесенню внутрішнього напруження у тіло, що проявляється фізичними симптомами. Важливим є розвиток емоційної компетентності та розуміння зв'язку між психікою і тілом. Це дозволяє покращити як фізичний, так і психоемоційний стан людини.

Література

1. Шевченко О. В., Кузнєцова М. А. Психосоматика підлітків і молоді внаслідок стримування та пригнічення емоцій. *Психологічні тенденції*. 2023. № 2. С. 45–52. URL: <https://pt.khmnpu.edu.ua/index.php/pt/article/view/116>.
2. Галас К. М. Особливості регулювання емоційної сфери особистості з психосоматичними розладами. *Вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2024. Серія: Психологічні науки. Вип. 4 (18). С. 112–119. URL: vnu.edu.ua.
3. Хомуленко Т. Б., Філенко І. О., Фоменко К. І., Шукалова О. С. Психосоматика: культурно-історичний підхід : монографія. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2011. 240 с.

Нагорна Тетяна Леонідівна.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет, (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ КЕРІВНИКІВ

Актуальність дослідження зумовлена радикальною трансформацією умов управлінської діяльності в епоху перманентних криз, соціально-економічної нестабільності та масового переходу до гібридних моделей роботи. У цих обставинах рівень психоемоційного навантаження на керівників зріс експоненціально, що провокує прискорене професійне вигорання та загострення деструктивних особистісних рис, які раніше стримувалися рамками корпоративного етикету. Сьогодні конфліктна поведінка лідера є не просто локальним міжособистісним непорозумінням, а системним ризиком, який миттєво руйнує залученість команди, блокує адаптивність бізнес-процесів і веде до втрати ключових кадрів. Своєчасне виявлення внутрішніх психологічних детермінант, які штовхають керівника до деструктивних стратегій взаємодії стає критично важливим для збереження життєздатності, ментального здоров'я та загальної стійкості будь-якої сучасної організації

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні детермінанти, що зумовлюють вибір конфліктних стратегій поведінки керівників, а також визначити психолого-управлінські умови мінімізації їхнього деструктивного впливу на життєдіяльність організації.

Виклад основного матеріалу. Управлінська діяльність за своєю природою є конфліктогенною. Керівник щодня приймає рішення в умовах дефіциту часу, обмеженості ресурсів та зіткнення інтересів. Проте індивідуальна схильність до вибору деструктивних моделей поведінки в конфлікті визначається внутрішніми психологічними чинниками — детермінантами. Розуміння цих тригерів дозволяє оптимізувати систему менеджменту та знизити рівень напруги в організації [1,2].

Особистість керівника є первинним фільтром, через який сприймається будь-яка управлінська ситуація. До ключових індивідуально-психологічних властивостей, що провокують конфліктну поведінку, належать [3,4,5]:

- *акцентуації характеру* (гіпертимні, збудливі або демонстративні риси часто призводять до імпульсивних дій, ігнорування субординації або надмірної емоційності під час розбіжностей);

- *рівень нейротизму* (висока емоційна нестабільність знижує толерантність до стресу, що змушує лідера бачити загрозу там, де її немає, і реагувати агресією);

- *егоцентризм* (переконаність у винятковій правильності власної думки блокує здатність чути аргументи підлеглих або колег).

Крім того, конфліктна поведінка часто є наслідком дисбалансу в системі внутрішніх мотивів керівника. Так. прагнення до абсолютного контролю

(мікроменеджменту) пригнічує ініціативу працівників. Спроби підлеглих виявити самостійність трактуються як бунт. До того ж завищена або нестабільна самооцінка змушує керівника болісно сприймати будь-яку критику, перетворюючи робочі зауваження на особисту ворожнечу. А якщо особисті мотиви управління (наприклад, фінансове збагачення або кар'єрний егоїзм) суперечать цінностям команди (якість, чесність), виникає хронічний прихований конфлікт [6,7].

Те, як керівник аналізує інформацію, безпосередньо впливає і на його стратегію взаємодії. Відтак, виникає так звана когнітивна ригідність. Нездатність швидко змінювати стратегію мислення відповідно до нових умов змушує лідера нав'язувати застарілі рішення, що викликає опір колективу. Схильність звинувачувати в помилках особистісні якості підлеглих, а власні промахи виправдовувати зовнішніми обставинами. А невміння розпізнавати власні емоційні тригери та емпатично зчитувати стан команди призводить до тактовних помилок та грубості [8].

До того ж тривале перебування на керівній посаді змінює психічну структуру особистості. Втрата внутрішнього ресурсу робить керівника дратівливим, що проявляється спалахами гніву на адресу підлеглих. Формується бездушне, механічне ставлення до працівників. Вони сприймаються виключно як «гвинтики», що руйнує довіру та провокує протестні настрої. Почуття власної неефективності змушує лідера захищатися через агресивну домінантність [9].

Залежно від комбінації зазначених детермінант, менеджери найчастіше обирають дві деструктивні стратегії за сіткою Томаса-Кілманна. Жорстке продавлювання своїх рішень за принципом «виграв-програв». Ефективне в кризах, але в довгостроковій перспективі знищує лояльність. Ігнорування наявних проблем через страх втратити авторитет або неуміння вирішувати суперечки призводить до переростання дрібних непорозумінь у системну кризу [9].

Враховуючи усе вищезазначене, для мінімізації негативного впливу психологічних детермінант організаціям необхідно впроваджувати культуру розвитку емоційного інтелекту лідерів, регулярну супервізію та психологічне розвантаження для профілактики вигорання, а також об'єктивну оцінку 360 градусів для своєчасного виявлення деструктивних стилів управління.

Висновки. Отож, психологічні детермінанти конфліктної поведінки керівників є складним комплексом внутрішніх чинників, які визначають вектор і характер управлінської взаємодії. Аналіз цієї проблеми дозволяє зробити кілька фундаментальних висновків. Деталізуємо їх.

Деструктивна поведінка керівника у кризових ситуаціях рідко є наслідком лише зовнішніх організаційних обставин. Першопричиною зазвичай виступає деформація внутрішньої структури лідера — від акцентуацій характеру та когнітивної ригідності до гіпертрофованої потреби у владі. Зовнішнє середовище організації (дефіцит часу, стрес) лише тригерить та проявляє ці латентні особливості.

Конфліктна поведінка топ-менеджера чи лідера команди ніколи не залишається локальною проблемою. Через феномен організаційного наслідування та високу централізацію влади в більшості компаній, індивідуальні психологічні деструкції керівника екстраполюються на весь колектив. Це призводить до руйнування корпоративної культури, зниження лояльності персоналу, професійного вигорання підлеглих і, як наслідок, до прямих фінансових та репутаційних втрат бізнесу.

Традиційний підхід до оцінки менеджерів виключно за їхніми професійними та технічними навичками є застарілим. Сучасна управлінська парадигма вимагає зміщення фокусу на розвиток емоційного інтелекту (EQ), когнітивної гнучкості та навичок стресостійкості. Керівник нового типу має володіти високим рівнем саморефлексії, що дозволяє вчасно розпізнавати власні емоційні тригери та зупиняти автоматичні деструктивні реакції.

Профілактика конфліктної поведінки керівних кадрів має бути системною. Вона повинна включати регулярний психологічний аудит, впровадження програм психологічного розвантаження та супервізії для запобігання професійному вигоранню. Інвестиції у психологічне здоров'я та емоційну зрілість лідерів є головною запорукою формування стабільного, адаптивного та ефективного підрозділу.

Таким чином, оптимізація управлінської діяльності та зниження рівня конфліктності в організаціях неможливі без глибокої корекційної роботи з внутрішніми психологічними детермінантами самих керівників. Трансформація стилю управління від еволюційно застарілого суперництва до конструктивного співробітництва — це єдиний шлях до побудови життєздатної організації майбутнього.

Література

1. Барабанов І. В., Андрєєва Т. Є., Гетьман О. О. Сучасний конфлікт-менеджмент : монографія. Харків : ФОП Панов А. М., 2019. 204 с.
2. Ващенко І. В. Конфлікти: сучасний стан, проблеми та напрямки їх вирішення в органах внутрішніх справ : монографія. Харків : ОВС, 2002. 255 с.
3. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій) : монографія. Київ : Науковий світ, 2009. 268 с.
4. Кононова М. М. Психологічні детермінанти професійного розвитку та самоактуалізації особистості : колективна монографія / за наук. ред. М. М. Кононової. Полтава : ПНПУ, 2022. 200 с.
5. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2007. 416 с.
6. Орлов В. Ф., Отич О. М., Фурса О. О. Психологія конфлікту : навчально-методичний посібник для підготовки магістрів. Київ : ДЕТУТ, 2008. 422 с.
7. Партико Н. В. Психологія конфліктів : навчальний посібник. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. 132 с.

8. Пірен М. І. Конфлікт і управлінські ролі: соціопсихологічний аналіз : навчально-практичний посібник. Київ : УАДУ, 2000. 200 с.
9. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : МАУП, 2007. 356 с.

Палько Сніжана Степанівна
*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»
Міжнародний університет (м. Одеса)*

ОБРАЗ МАЙБУТНЬОГО У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРОЗВИТКУ

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням інтересу сучасної психології до проблеми саморозвитку особистості та особливостей формування образу майбутнього в умовах соціальної нестабільності та високого рівня невизначеності. У сучасному суспільстві *образ майбутнього* виступає важливим психологічним утворенням, яке визначає життєві цілі, систему цінностей, мотивацію до діяльності та особливості особистісного становлення людини. Саме уявлення про власне майбутнє впливає на активність особистості, її здатність до планування, самореалізації та досягнення життєвого успіху.

Особливої значущості проблема образу майбутнього набуває у молодому віці, коли відбувається професійне та особистісне самовизначення, формуються життєві орієнтири та перспективи. Водночас здатність особистості до саморозвитку є одним із ключових чинників, що визначає змістовність, цілісність та позитивне спрямування уявлень про майбутнє.

У психологічній науці саморозвиток розглядається як активний та усвідомлений процес особистісних змін, спрямований на реалізацію внутрішнього потенціалу людини, вдосконалення її якостей та досягнення особистісної зрілості. Саморозвиток передбачає здатність людини до самоаналізу, самопізнання, постановки життєвих цілей та активного прагнення до їх реалізації. Особи з високим рівнем саморозвитку зазвичай характеризуються впевненістю у власних силах, високою мотивацією досягнення та позитивним ставленням до власного майбутнього.

Образ майбутнього у психологічних дослідженнях трактується як система уявлень особистості про власне майбутнє життя, яка включає життєві плани, очікування, цілі, емоційне ставлення до майбутнього та рівень усвідомлення перспектив. Позитивний та структурований образ майбутнього сприяє розвитку впевненості у собі, підвищує мотивацію до самореалізації та забезпечує психологічну стабільність особистості [1,2,3,4].

Водночас недостатній рівень саморозвитку може супроводжуватися невизначеністю життєвих перспектив, труднощами у постановці цілей, тривожністю щодо майбутнього та зниженим рівнем особистісної активності. Саме тому дослідження особливостей образу майбутнього у осіб з різним рівнем саморозвитку є важливим для розуміння механізмів особистісного становлення молоді та пошуку шляхів оптимізації процесу самореалізації.

Отже, метою даного повідомлення є висвітлення результатів емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей образу майбутнього у осіб з різним рівнем саморозвитку.

В емпіричному дослідженні для визначення рівня саморозвитку було використано методику «Діагностика рівня саморозвитку особистості» В.

Андрєєва. Для дослідження особливостей образу майбутнього було застосовано методику «Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтьєва. Вибірку дослідження склали здобувачі спеціальності 053 «Психологія» Міжнародного університету. Всього у дослідженні брали участь 34 особи віком від 19 до 22 років.

З метою вивчення особливостей образу майбутнього у осіб з різним рівнем саморозвитку за допомогою якісного аналізу з основної вибірки було виділено дві групи осіб: з високим та низьким рівнем саморозвитку.

Результати дослідження показали, що особи з високим рівнем саморозвитку характеризуються більш позитивним, структурованим та усвідомленим образом майбутнього. Для них властиві чіткі життєві цілі, впевненість у власних можливостях, прагнення до особистісного зростання та готовність брати відповідальність за власне життя. Такі особи демонструють високий рівень мотивації досягнення, активну життєву позицію та оптимістичне ставлення до майбутнього.

У свою чергу, особи з низьким рівнем саморозвитку мають менш визначений образ майбутнього, труднощі у плануванні життєвих перспектив та знижений рівень впевненості у власних силах. Для них характерними є невизначеність життєвих орієнтирів, пасивність у досягненні поставлених цілей та схильність до переживання тривоги щодо майбутнього.

Таким чином, можна зробити висновок, що рівень саморозвитку безпосередньо впливає на особливості формування образу майбутнього особистості. Особи з високим рівнем саморозвитку мають більш позитивне бачення власного майбутнього, здатні до ефективного планування та реалізації життєвих цілей, тоді як низький рівень саморозвитку пов'язаний із невизначеністю перспектив та труднощами особистісної самореалізації.

Цей взаємозв'язок зумовлений тим, що внутрішня мотивація до самовдосконалення виступає головним рушієм структурування життєвого простору індивіда. Високий рівень особистісної зрілості та рефлексії дозволяє людині не просто пасивно очікувати на зміни, а активно конструювати свій завтрашній день через призму власних цінностей та потенціалу. Психологічна готовність до розширення внутрішніх ресурсів трансформує абстрактні мрії у чітку систему довгострокових життєвих стратегій, де кожна ціль підкріплена конкретними діями.

Література

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання : наук.-метод. посібник. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
2. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.
3. Саннікова О. П., Саннікова А. О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід : монографія. Одеса : ВМВ, 2014. 238 с.
4. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

Паніван Ганна Михайлівна
магістр психології,
викладач кафедри педагогіки та психології
Міжнародний університет (м. Одеса).

СЕКСУАЛЬНА ПРОСВІТА В УКРАЇНІ: ВИКЛИКИ ТА ПРАВО НА ІСНУВАННЯ

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що в країні існує величезний розрив між сучасними викликами, з якими систематично стикаються діти, підлітки та їх батьки, і реальною системою статевого виховання та сексуальної освіти. Зростання випадків ранніх статевих контактів, психологічних травм, сексуального насильства серед неповнолітніх, небажаних вагітностей серед молоді, передачі статевих захворювань та ін. свідчить про те, що українська система освіти на сьогодні не забезпечує комплексної сексуальної освіти, під якою ми розуміємо також формування культури поваги, відповідальності та захисту прав людини. Програми навчання в освітніх установах дуже поверхнево висвітлюють окремі теми, багато важливих питань таких як: психосексуальний розвиток дитини, сексуальні права, психоемоційні стосунки, згода на секс, безпека в інтернеті, домашнє насильство, контрацепція, гендерне насильство та інші, фактично залишаються поза увагою.

Сексуальність є природженою потребою і функцією людського організму, подібно до процесів дихання, травлення та ін. Правильне функціонування стосовно сексуальної потреби стосується розвитку людини і оптимальної поведінки з метою самозбереження і збереження себе як виду [1, с. 56].

Якщо людська сексуальність є природженою потребою, то й необхідність дослідження цього феномену також є природнім [2, с. 5]. Відтак, під *сексуальною просвітою* ми розуміємо комплексний процес, в якому формуються знання, цінності, моделі поведінки, міжособистісні стосунки, фізичне та психічне здоров'я. Цей процес охоплює не тільки біологічні аспекти сексуальності і це не про заклик до раннього статевого життя, або аморальне порушення традиційних цінностей. Процес сексуальної освіти охоплює також етичні, психологічні, соціальні та правові питання, які прямо пов'язані з розвитком особистості, відповідальністю, емоційною близькістю, комунікацією та повагою до інших людей.

Біологічна стаття - це найперша і одна з найважливіших природних даностей, що розділяють людей на подібних до себе і відмінних від себе. Водночас сприйняття людиною своєї біологічної статі на психічному рівні може бути різним: хтось повністю задоволений своєю статевою належністю та живе в гармонії біології з психологією, у когось виникають складнощі з поведінковими проявами чоловічості або жіночості, хтось перетинає незримую роздільну лінію, проявляючи себе як представник протилежної статі, а хтось зовсім не хоче бути тим, ким народився, і прагне змінити фізично своє тіло». Цими питаннями

займаються: гендерна психологія, психологія особистості, клінічна психологія, сексологія та психіатрія.

Статеве виховання ставить за мету пояснити як влаштоване людське тіло, що таке біологічна стать, як формується сексуальність, як працює репродуктивна система, як будувати безпечні стосунки та інше. Сексуальна освіта це своєрідний міст - зрозуміла підтримка та допомога дитині знати власні бажання та почуття, усвідомлювати свої межі, формувати добре і здорове ставлення до власного тіла, відрізняти цікавість від тиску. Для молоді вона необхідна для розпізнавання насильства та маніпуляції, для того щоб розуміти що таке «згода на секс», як вміти говорити тверде «ні», уникати небезпечних ситуацій, вміти захищати себе фізично й психологічно. Від сексуальної просвіти прямо залежить і побудова здорових довірливих стосунків, бо людина, яка розуміє власні потреби, поважає себе і партнера, краще може спілкуватися і не сприймає стосунки через призму приниження чи насильства. Саме тому, посилаючись на досить розгорнуте дослідження М. В. Маркової, маємо наступну думку. «Зокрема, щоб у родині виросла здорова людина з високою сексуальною культурою, потрібно, щоб батьки: а) показували своїм дітям, що їх цінують, поважають, приймають такими, якими вони є, довіряють їм; б) демонстрували дітям, що сексуальність є частиною нормального людського життя і не заслуговує несхвалення чи осуду; в) на власному прикладі показували сексуально здорові сімейні стосунки; г) були самі добре інформовані в питаннях сексу; ґ) обговорювали сексуальні теми зі своїми дітьми; д) намагалися зрозуміти точку зору своїх дітей; е) виявляли активну зацікавленість до життя підлітка; є) регламентували правила, що стосуються побачень і проведення вільного часу, стежили, щоб діти їх дотримувались; ж) пропонували дітям свою допомогу, якщо їм буде потрібно звернутися до лікаря; з) допомагали підліткам будувати плани на майбутнє». [4, с. 9].

Справжня картина сьогодення в більшості є такою, що досі існує упереджене ставлення і сумніви щодо необхідності говорити «про це» батькам з дітьми. Досі має місце стигматизація сексуальної освіти в навчальних закладах. Різні сучасні дослідження і опитування мають дуже жахливу статистику, от наприклад у 2021 році організація «Служба порятунку дітей», провела опитування, де у вибірці прийняло участь 4 тисячі дітей віком від 6 до 17 років по всій території України. Опитуванням встановлено, що 83 % українських дітей вперше побачили контент сексуального характеру в Інтернеті у віці від 7 до 13 років, а кожна четверта дитина в українському сегменті соцмереж отримувала запит, який стосується сексуального насильства. За деякими даними аналітичних центрів в Україні на 2018 рік, середній вік першого статевого контакту серед хлопців становив 14,4 роки, серед дівчат — 15,1 років, а серед джерел, з яких діти отримують інформацію про статеві стосунки, для всіх вікових груп з 11 до 15 років переважає Інтернет. [5, с. 5-6] Наведені дослідження лише скромний приклад серед безлічі свідчень про те, що ми маємо дуже сумну і небезпечну реальність. Сучасні діти мають легкий доступ до TikTok, Telegram, Pornhub, та інші мережі значно раніше за віком ніж попередні покоління. Проблема фізичної

та психологічної безпеки загострила і війна, мільйони дітей отримали травми, безліч сімей розділені. Ризики маніпуляцій, шахрайства, сексуальних домагань, експлуатації дітей та молоді зросли, а чи готове суспільство до лавини таких викликів. «Існують вікові етапи, коли за відносно короткий час (кілька місяців, рік-два) відбуваються різкі важливі зрушення і зміни в особистості дитини. Розвиток стає бурхливим, інколи катастрофічним. Такими є етапи психологічних криз. У критичному стані вихованець вступає в гострі конфлікти, його внутрішнє життя іноді пов'язане з хворобливими переживаннями, внутрішньою дисгармонійністю. Межі, які відокремлюють початок і закінчення кризи від суміжних вікових періодів, досить нечіткі, оскільки криза виникає непомітно». [6, с. 200] Діти дорослішають у викривленому цифровому світі, де фактично блогери та агресивний контент формують дитяче уявлення про сексуальність. Поки дорослим не прийнято або соромно відкрито обговорювати теми сексуальності, молодь вже сповнена почуттями провини, сорому та страху щодо власного тіла та наслідків своїх дій. Але, формуючи почуття відповідальності за себе та майбутнє покоління, розуміючи негативні наслідки ризикованої поведінки та важливості планування сім'ї у збереженні репродуктивного здоров'я населення ми маємо намір на справжню відповідальність, яка буває тільки особистою. [7, с. 114, 177]

Підсумовуючи висновки треба наголосити, що сексуальна просвіта в Україні не повинна бути площиною для уникання та негативних дискусій, вона просто вкрай необхідна дивлячись з будь яких сторін, бо це про гідне ставлення до своєї ідентичності, про розвиток культури поваги до себе та оточуючих, про формування відповідальної поведінки, про психічне і фізичне здоров'я, про адекватні стосунки, про захист та безпеку нових поколінь, про дослідження невід'ємної частини свого життя, адже сексуальність не існує сама по собі, як людина не живе без сексуального прояву. Отримати відповіді на найважливіші запитання про інтимне життя і безпечні стосунки можна кожному бажаючому на безкоштовному курсі «Сексуальна освіта» на найбільшій українській платформі особистісного розвитку **Prometheus** [8].

Література

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А.. Психологія сексуальності: навч. посіб. - К. : «Видавничий дім «Скіф», 2024. - 312 с.
2. Сексуальне виховання дітей. Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2019. Громадська організація «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер», 2019. – 15 с.
3. Ворнік Б.М. Сексуальність і сексуальна поведінка: посібник/Б.М. Ворнік, О.А.Голоцван, О.А.Дмитренко.-К.: ВСВ «Медицина», 2025.- 215 с.
4. Український вісник психоневрології. 2024. Том 32, Вип. 1. - 118 с.
5. Український вісник психоневрології. 2024.Том 32, Вип. 1. - 118 с.
6. Бех І. Д. Психологічні джерела виховної майстерності : навч. посіб. / І. Д. Бех. — К. : Академвидав, 2009. - 248 с.
7. Лещук Н. О. Дорослішай на здоров'я : навч.-метод. посіб. / Н. О.

Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван. - К., 2012. — 214 с.
8. <https://prometheus.org.ua>

Паучек Настасія Іванівна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»
Чернівецький інститут
Міжнародного університету (м. Чернівці)

РОЗВИТОК АДАПТАЦІЙНИХ СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що у сучасних умовах швидких суспільних змін, зростання соціальної напруженості та інформаційного перевантаження особливої актуальності набуває проблема розвитку адаптаційних можливостей особистості підлітків. Підлітковий вік є критичним періодом становлення соціальної ідентичності, формування системи міжособистісних відносин та засвоєння норм соціальної поведінки. Саме в цей час загострюється потреба у прийнятті, самоствердженні та ефективній комунікації, що робить розвиток соціально-комунікативних якостей одним із ключових завдань психолого-педагогічної практики.

Проблема розвитку адаптаційних соціально-комунікативних якостей підлітків активно досліджувалася як українськими, так і зарубіжними науковцями. Значний внесок у вивчення соціально-психологічної адаптації особистості зробили Абрахам Маслоу, Карл Роджерс та Лев Виготський, які розглядали процес соціалізації, міжособистісної взаємодії та розвитку особистості в умовах соціального середовища. Теоретичні засади групового тренінгу та міжособистісної взаємодії були розроблені Куртом Левінім, якого вважають засновником тренінгових груп, а також Вільямом Шютцом, автором теорії міжособистісних потреб. Їхні підходи стали основою сучасних соціально-психологічних тренінгів [6].

Серед українських дослідників проблеми розвитку комунікативної компетентності та адаптації підлітків варто відзначити Тамару Яценко, яка розробляла теорію активного соціально-психологічного навчання, Івана Беґа, котрий досліджував особистісно орієнтоване виховання, а також сучасних науковців — Наталію Мухіну, Оксану Бікус, та Тетяну Кетлер-Митницьку. У своїх працях вони обґрунтовують ефективність соціально-психологічного тренінгу як засобу розвитку комунікативних навичок, емоційної стійкості та соціальної адаптації підлітків в умовах сучасних суспільних викликів [1].

Адаптаційні соціально-комунікативні якості слід розглядати як інтегративну характеристику особистості, що включає здатність до ефективної взаємодії з оточенням, гнучкість у змінних соціальних умовах, уміння встановлювати та підтримувати контакти, розв'язувати конфлікти конструктивним шляхом, а також регулювати власні емоційні стани. До їх структури належать комунікативна компетентність, емпатійність, соціальна перцепція, емоційна саморегуляція, асертивність і толерантність.

Одним із найбільш ефективних засобів розвитку зазначених якостей є соціально-психологічний тренінг. На відміну від традиційних форм навчання, тренінг передбачає активну участь учасників, використання інтерактивних

методів, моделювання реальних життєвих ситуацій та рефлексію досвіду. Це створює безпечний простір для експериментування з новими моделями поведінки, розвитку навичок комунікації та самопізнання [2].

Особливу роль у розвитку адаптаційних якостей відіграє формування емоційного інтелекту підлітків. Здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших, адекватно їх виражати і регулювати є важливою передумовою ефективної соціальної взаємодії [4]. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток емоційної обізнаності, емпатії та рефлексії, сприяють підвищенню рівня соціальної адаптації підлітків, зменшенню конфліктності та тривожності.

Важливим аспектом тренінгової роботи є використання групової динаміки як ресурсу розвитку особистості. У процесі взаємодії в групі формуються довіра, відчуття приналежності, підтримка та взаєморозуміння. Група виступає своєрідним соціальним мікросередовищем, у якому підлітки можуть відпрацьовувати нові моделі поведінки, отримувати зворотний зв'язок і усвідомлювати власні комунікативні особливості [5].

Окремої уваги заслуговує розвиток навичок конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю та імпульсивністю, що нерідко призводить до загострення міжособистісних конфліктів. Використання рольових ігор, аналізу ситуацій та вправ на розвиток асертивності в межах тренінгу сприяє формуванню навичок ненасильницького спілкування, вмінню відстоювати власну позицію без порушення прав інших [3]. Не менш важливим є врахування індивідуальних особливостей підлітків у процесі тренінгової роботи. Рівень розвитку комунікативних навичок, особливості темпераменту, попередній соціальний досвід визначають ефективність засвоєння нових форм поведінки. Диференційований підхід дозволяє адаптувати зміст і методи тренінгу до потреб конкретної групи, що підвищує його результативність [4].

В умовах сучасної російсько-української війни тренінги для підлітків набувають особливої важливості, адже допомагають їм краще адаптуватися до постійного стресу та емоційного напруження. Через війну багато підлітків переживають тривожність, невпевненість, труднощі у спілкуванні та навчанні. Тренінгові заняття створюють безпечний простір для спілкування, взаємопідтримки й розвитку навичок емоційної саморегуляції. Вони сприяють формуванню стресостійкості, уміння працювати в команді, вирішувати конфлікти та підтримувати інших у складних життєвих обставинах [5].

Наприклад, під час тренінгів підлітки можуть виконувати вправи на командну взаємодію, вчитися висловлювати емоції та підтримувати одне одного в складних ситуаціях. Ефективними є рольові ігри з моделюванням конфліктів, вправи на подолання тривожності, техніки «безпечного кола» чи спільне обговорення переживань, пов'язаних із війною. Такі заняття допомагають підліткам відчувати підтримку групи та краще адаптуватися до сучасних умов.

Сучасні підлітки значну частину комунікації здійснюють у цифровому просторі, що, попри очевидні переваги, нерідко ускладнює розвиток навичок безпосереднього міжособистісного спілкування. Надмірна взаємодія через соціальні мережі може сприяти емоційній замкненості, труднощам у вираженні

почуттів і зниженню здатності до емпатії. У цьому контексті тренінги набувають особливого значення, адже створюють можливість для живої взаємодії, розвитку навичок активного слухання, співпраці та формування довірливих стосунків у реальному соціальному середовищі. Наприклад, для зниження рівня агресивності та розвитку емоційного контролю використовуються тренінги «Керування емоціями», «Я-повідомлення у спілкуванні». Під час таких занять підлітки виконують вправи на розпізнавання емоцій, моделюють конфліктні ситуації та вчаться висловлювати власні почуття без образ і агресії. Ефективними також є вправи «Активне слухання», «Поміняйся ролями» чи «Коло підтримки», які сприяють розвитку емпатії та навичок конструктивного спілкування.

Практичні результати впровадження тренінгових програм свідчать про їхню високу ефективність у розвитку соціально-комунікативних якостей підлітків. Зокрема, спостерігається підвищення рівня комунікативної активності, розвиток навичок співпраці, зниження агресивності та соціальної тривожності, зростання впевненості у собі [1, 3, 6].

Таким чином, соціально-психологічний тренінг виступає ефективним інструментом розвитку адаптаційних соціально-комунікативних якостей підлітків. Його використання сприяє формуванню компетентної, соціально активної особистості, здатної до конструктивної взаємодії. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації комплексних тренінгових програм з урахуванням сучасних викликів та потреб підлітків.

Література

1. Мухіна Н.О. Соціально-психологічний тренінг як засіб корекції спілкування підлітків з однолітками // *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2022. Т. 30. С. 395–400.
2. Приходько В.М. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції // *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. 2005. № 19. С. 186–192.
3. Рисинець Т.П., Лойко Л.С., Шатайло Н.В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування навичок конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів у підлітковому віці // *Гуманітарний форум*. 2025.
4. Дячок О.В. Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності // *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2020. № 6(27). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologichniy-trening-dlya-pidlitkiv-spryamovaniy-na-profilaktiku-ta-podolannya-negativnih-proyaviv-perezhivannya>
5. Терещенко Л.А., Толкунова І.В. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни // *Психологічний часопис*. 2023. Т. 9. Вип. 3 (71). С. 28–38.
6. Bijstra J.O., Jackson S. Social skills training with early adolescents: Effects on social skills, well-being, self-esteem and coping // *European Journal of Psychology of Education*. 1998. Vol. 13. P. 569–583. URL:

<https://research.rug.nl/en/publications/social-skills-training-with-early-adolescents-effects-on-social-s/>

Обуховська Яна Анатоліївна
*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
арт-терапевт,
Міжнародний університет (м. Одеса)*

АРТ-ТРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО-ВОЄННИХ КРИЗ

Сьогоднішні реалії (соціальні кризи, воєнні конфлікти) вимагають від психологів швидких рішень для відновлення ментального здоров'я людей. Одним із таких ефективних інструментів є арт-терапія. Працюючи на стику психології та мистецтва, цей метод допомагає опрацювати глибокі травми, які людині важко описати словами.

В основі арт-терапії лежать класичні підходи: теорія Зигмунда Фрейда про сублімацію та ідеї Карла Густава Юнга про архетипи. У науковому середовищі цей метод розглядають не як навчання малюванню, а як спосіб виразити внутрішні конфлікти через творчість. Головна перевага підходу — це створення «безпечної дистанції». Клієнт працює не з самою травмою напряду, а з її відображенням — образом на папері, у глині чи піску [1].

Для досягнення терапевтичного ефекту практичні психологи найчастіше використовують такі методи [2]: 1) ізотерапія (малювання) — допомагає екологічно вивільнити пригнічені емоції, зокрема гнів, тривогу чи страх; 2) колажування — дозволяє символічно зібрати до купи зруйновану ідентичність людини та знайти приховані внутрішні ресурси; 3) робота з пластичними матеріалами (глина, тісто) — ефективно знімає тілесні затиски і повертає людині відчуття контролю над власним життям.

Процес арт-терапевтичної реабілітації зазвичай складається з трьох послідовних етапів [3]: діагностично-стабілізуючий (налагодити контакт із клієнтом і знизити гостру тривогу через вільне, спонтанне малювання); реконструктивний (корекційний) (пряма робота з травматичним досвідом через техніки на кшталт «Мій страх» або «Трансформація болю». Тут деструктивна енергія переживань перетворюється на творчість); ресурсний: пошук внутрішніх опор та відновлення сил за допомогою технік «Дерево сили» чи «Мій безпечний простір»).

Таким чином, арт-терапія виступає дієвим інструментом у системі комплексної психологічної допомоги. Вона забезпечує нетравматичний вплив на внутрішній світ особистості, сприяє самовираженню та інтеграції деструктивного досвіду в цілісну структуру «Я». Перспективи подальших розвідок полягають у вивченні комбінованих протоколів, зокрема у поєднанні арт-терапевтичних технік із методами когнітивно-поведінкової терапії.

Узагальнення результатів дослідження щодо ролі та ефективності арт-терапевтичних технологій у процесі психологічної реабілітації дозволяє зробити такі висновки:

Арт-терапія виходить за межі допоміжного інструменту і стає самостійним методом психокорекції. Її унікальність полягає в синергії естетичного процесу та психологічного впливу, що дозволяє одночасно вирішувати діагностичні, терапевтичні, реабілітаційні та превентивні завдання. На відміну від класичних вербальних методів, арт-терапія відкриває безпосередній доступ до візуально-кінестетичних компонентів травми, які фіксуються в глибинних структурах психіки.

Ключовим чинником терапевтичного ефекту є екстерналізація внутрішніх конфліктів особистості. Процес створення художнього продукту дає змогу особі з ознаками ПТСР дистанціюватися від перенесеного досвіду, сприймати травму як зовнішній об'єкт, а не як частину власної ідентичності. Це формує безпечний простір для символічного опрацювання болю, деконструкції негативних сценаріїв та їхнього перетворення на позитивні ресурси.

Аналіз практичного застосування арт-терапевтичних технік (зокрема ізотерапії, мандалотерапії та колажування) демонструє стійку позитивну динаміку в емоційному стані респондентів. У результаті фіксується зниження рівнів реактивної тривожності, агресивності та психоемоційної напруги. Метод сприяє відновленню цілісного самосприйняття, стабілізації самооцінки та активації когнітивних процесів, які зазнають пригнічення під дією хронічного стресу.

Теоретична цінність нашого дослідження полягає в уточненні динаміки та етапності арт-терапевтичного супроводу осіб із психотравмувальним досвідом. При цьому ключовий акцент переміщується з аналізу фінального продукту (художнього твору) на сам процес творчості як чинник життєстійкості та самовідновлення. Практична значущість роботи полягає у можливості безпосереднього впровадження розроблених методичних рекомендацій у діяльність реабілітаційних центрів, психологічних служб та закладів соціального захисту.

Актуальним завданням залишається глибше вивчення нейропсихологічних аспектів впливу різних модальностей мистецтва (зокрема, музикотерапії та драматерапії) на нейропластичність головного мозку в посттравматичний період. Окремим вектором майбутніх досліджень має стати розробка стандартизованих протоколів арт-терапевтичного втручання з урахуванням вікових та соціальних характеристик клієнтів. Також наукового осмислення потребує потенціал цифрової арт-терапії в умовах дистанційного надання психологічної допомоги.

Література

1. Арт-терапія у подоланні психічної травми : монографія / О. Л. Вознесенська, Л. В. Мова, О. О. Плетка [та ін.] ; за ред. О. Л. Вознесенської. — Київ : Золоті ворота, 2017. — 214 с.
2. Арт-терапія для відновлення та розвитку дітей дошкільного віку в умовах війни : монографія / Т. М. Шарова, А. В. Земляна, О. В. Коваленко [та ін.]. — Кременчук : Вид-во ПП Щербатих О. В., 2023. — 184 с.

Сенченкова Анна Володимирівна
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет, (м. Одеса)

МОДЕЛЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ: КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ ПРЕДИКАТОРИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПРАКТИКИ

Сучасний соціум функціонує в режимі «перманентної кризи», що зміщує фокус досліджень стресостійкості з клінічного виміру у площину загальнопсихологічної адаптації. Традиційна дефіцитарна модель, орієнтована виключно на редукцію симптомів дистресу, наразі є малоефективною. Її заступають інноваційні парадигми, спрямовані на детекцію внутрішніх ресурсів особистості. Центральним науковим завданням є верифікація надійних предикторів — прогностичних параметрів, які забезпечують не лише збереження гомеостазу, а й посттравматичне зростання індивіда під впливом екстремальних навантажень [1].

Новітній підхід базується на переході від статичної концепції «психологічного захисту» до концепту «динамічної рецилієнтності». У межах когнітивно-поведінкової парадигми стресостійкість дефініюється як динамічна система навичок кодування та обробки інформації. Вона операціоналізується через два ключові компоненти [2]: *когнітивна оцінка* (за Р. Лазарусом): дворівневий процес, що охоплює первинну оцінку масштабу загрози та вторинну калькуляцію інтерльних ресурсів; *поведінкова відповідь*: трансформація реактивності (автоматичних паттернів «замри / біжи / бийся») у проактивну та свідому селекцію копінг-стратегій.

Систематизація актуальних емпіричних досліджень дозволяє виокремити триаду фундаментальних когнітивних змінних, які детермінують високий поріг психічної стійкості: 1) когнітивна гнучкість. (дозволяє рефреймити кризову ситуацію, трансформуючи сприйняття загрози у площину пошуку нових рішень); 2) толерантність до невизначеності (мінімізує рівень хронічної фонові тривожності); 3) внутрішній (інтернальний) локус контролю (є детермінантами життєвих результатів є власні інтенціональні зусилля, а не стечення зовнішніх обставин) [3].

У практичному контексті інноваційні терапевтичні підходи, зокрема терапія прийняття та відповідальності, інтегрують ці змінні у прикладну модель психологічної гнучкості, яка реалізується через такі механізми:

- когнітивне розділення: навичка феноменологічного спостереження за тривожними когніціями без прямої ідентифікації з ними.
- контакт із теперішнім моментом: практики заземлення та актуалізації «тут і зараз», що блокують соматизацію стресу та генералізацію панічних атак.

· проактивний копінг: превентивна поведінка, орієнтована на нейтралізацію стресорів до моменту їх маніфестації (інструменти тайм-менеджменту, цифрова гігієна).

Відтак, процес цілеспрямованого формування стресостійкості на основі верифікованих когнітивно-поведінкових предикторів має реалізуватися у формі трирівневої архітектури:

1. діагностичний рівень: перманентний моніторинг, ідентифікація та експлікація автоматичних негативних думок, що виступають тригерами дезадаптації;
2. корекційний рівень: інтенсивне застосування технік когнітивного рефреймінгу та реструктуризації задля концептуального переосмислення стресогенної ситуації;
3. інтегративний рівень: консолідація та закріплення нових адаптивних патернів поведінки через механізми поведінкової експозиції та десенсибілізації шляхом поетапного подолання задач зростаючої складності.

Завдяки такій структурованості когнітивно-поведінкові предиктори стають архітектонічним фундаментом системи сучасної психологічної безпеки. Інноваційні терапевтичні та превентивні моделі емпірично доводять: цілеспрямований розвиток когнітивної гнучкості та трансформація внутрішніх установок щодо природи стресу дозволяють рефреймити деструктивний потенціал дистресу, конвертуючи його в конструктивний ресурс посттравматичного та особистісного зростання. Отож, можна констатувати, що когнітивно-поведінкові предиктори є не пасивними чи статичними константами психіки, а гетерогенною динамічною системою. Саме ця система безпосередньо детермінує життєздатність та інтегральну резистентність особистості в умовах високої турбулентності.

Таким чином, деталізуючи отримані в ході теоретико-методологічного аналізу дані, вважаємо за необхідне експлікувати кілька закономірностей, які визначають наукову новизну та прикладну цінність дослідження:

1. *Синергетичний ефект когнітивних та поведінкових маркерів.* Встановлено, що ключову роль у генезі та підтриманні рецилієнтності відіграє інтерференція та синергія між когнітивною гнучкістю та проактивними поведінковими стратегіями. У цій системі когнітивна гнучкість функціонує як ментальний «процесор», що здійснює оперативну переоцінку й рефреймінг стресогенних стимулів. Водночас поведінкові предиктори (зокрема, контрольована експозиція та конструктивна соціальна взаємодія) забезпечують безпосередню практичну об'єктивацію та реалізацію наявного адаптаційного потенціалу особистості.

2. *Парадигмальний перехід до концепту «антикрихкості».* На відміну від класичних (реактивних) моделей, орієнтованих на симптоматичне подолання стресу постфактум, запропонований інноваційний підхід апелює до концепції «антикрихкості» (за Н. Талебом). Це нівелює розуміння адаптації як простого повернення індивіда до вихідного докризового стану (статичного гомеостазу). Натомість стресовий досвід концептуалізується як інтервальний каталізатор для

інтенсивного когнітивного розвитку та посттравматичного зростання особистості.

3. *Психопрофілактичний та діагностичний потенціал.* Ідентифікований комплекс предикторів (внутрішній локус контролю, метакогнітивна обізнаність, толерантність до невизначеності) може слугувати надійним діагностичним інструментарієм і маркером для проектування персоналізованих програм психологічного супроводу. Своєчасне превентивне впровадження протоколів третьої хвилі когнітивно-поведінкової терапії дозволяє суттєво мінімізувати ризики розвитку дезадаптивних психічних станів, професійного вигорання та психосоматичних розладів.

4. *Перспективи подальших наукових розвідок.* Окремого вивчення у майбутньому потребує специфіка маніфестації когнітивно-поведінкових предикторів у цифровому та віртуальному середовищі, зокрема в контексті деструктивного впливу інформаційного стресу на архітектоніку прийняття рішень. Перспективним вектором є також інтеграція нейропсихологічних методів із когнітивно-поведінковими тренінгами для створення комп'ютеризованих систем моніторингу та корекції стресостійкості.

Таким чином, цілеспрямована трансформація ригідних когнітивних схем та оптимізація поведінкового репертуару суб'єкта становлять архітектонічну основу сучасної превентивної системи ментального здоров'я, спроможної ефективно протидіяти кризовим викликам епохи глобальної невизначеності.

Узагальнюючи вищевикладене, можна констатувати, що перехід від реактивних моделей захисту до проактивної парадигми «динамічної речливіності» та «антикрихкості» докорінно змінює архітектуру ментального здоров'я в умовах глобальної турбулентності. Синергетична взаємодія когнітивних предикторів (гнучкості, інтернального локусу контролю, толерантності до невизначеності) та проактивних поведінкових стратегій (експозиції, цифрової гігієни, соціальної взаємодії) трансформує стресостійкість із вродженої статичної риси у динамічну, керовану систему навичок обробки інформації. Реалізація цієї системи на діагностичному, корекційному та інтегративному рівнях через сучасні когнітивно-поведінкові протоколи дозволяє не лише превентивно мінімізувати ризики дезадаптації, вигорання та психосоматизації, а й конвертувати деструктивну енергію дистресу в конструктивний ресурс для посттравматичного та особистісного зростання суб'єкта.

Література

1. Романчук О. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів : монографія. Львів : Вид-во УКУ, 2017. 136 с.
2. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2021. № 1. С. 98–107.
3. Вестбрук Д., Кеннерлі Х., Кірк Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / наук. ред. укр. видан. О. Романчук ; пер. з англ. Т. Староста. Львів : Свічадо, 2014. 420

Синиця Марія Олександрівна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ПОЗИТИВНИМ МЕНТАЛЬНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням психологічного навантаження на особистість у сучасних умовах суспільної нестабільності, емоційної напруги та постійних соціальних змін. Сьогодні людина все частіше стикається зі стресовими ситуаціями, невизначеністю майбутнього, інформаційним перевантаженням та необхідністю швидко адаптуватися до нових умов життя. У таких обставинах особливого значення набуває проблема збереження позитивного ментального здоров'я та пошуку внутрішніх ресурсів, які допомагають підтримувати психологічну рівновагу. Одним із найважливіших чинників психологічного благополуччя є життєстійкість особистості, що визначає здатність людини ефективно долати труднощі, адаптуватися до кризових ситуацій та зберігати емоційну стабільність. Психологічні ресурси життєстійкості сприяють розвитку впевненості у власних силах, формуванню позитивного мислення та здатності до саморегуляції. Саме тому дослідження взаємозв'язку життєстійкості та позитивного ментального здоров'я є важливим напрямом сучасної психологічної науки.

Проблема життєстійкості активно досліджується у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Значний внесок у розвиток даної тематики зробили Сальваторе Мадді, Сьюзен Кобейса, Мартін Селігман та інші дослідники. Зокрема, С. Мадді розглядав життєстійкість як систему особистісних переконань, що дозволяє людині ефективно протистояти стресу та зберігати внутрішню активність навіть у несприятливих умовах. Науковець виокремлював три основні компоненти життєстійкості: залученість, контроль та прийняття виклику. Залученість передбачає активну участь людини у власному житті, контроль — віру у здатність впливати на події та приймати рішення, а прийняття виклику полягає у сприйнятті труднощів як можливостей для розвитку та набуття нового досвіду.

У сучасній психології позитивне ментальне здоров'я розглядається не лише як відсутність психічних розладів, а як стан психологічного благополуччя, за якого людина здатна реалізовувати власний потенціал, ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем та конструктивно долати життєві труднощі. Важливу роль у підтриманні такого стану відіграють психологічні ресурси життєстійкості, до яких належать емоційна стабільність, оптимізм, стресостійкість, саморегуляція, здатність до рефлексії, внутрішня мотивація та соціальна підтримка.

Особливого значення психологічні ресурси набувають у кризових ситуаціях, коли людина переживає високий рівень емоційного напруження. Саме

наявність внутрішніх ресурсів дозволяє особистості адаптуватися до змін, підтримувати продуктивність діяльності та зберігати психоемоційну рівновагу. Позитивне мислення та здатність знаходити сенс навіть у складних життєвих обставинах допомагають знижувати рівень тривожності та запобігати емоційному виснаженню. Водночас недостатній рівень життєстійкості може призводити до розвитку хронічного стресу, емоційного вигорання, апатії та зниження адаптаційних можливостей особистості.

Слід зазначити, що в умовах сучасного інформаційного суспільства людина постійно перебуває під впливом значного потоку інформації, який нерідко має негативне емоційне забарвлення. Надмірна кількість тривожних новин, соціальних викликів та високий темп життя можуть спричиняти психологічне перенапруження, втрату внутрішньої рівноваги та емоційне виснаження. У таких умовах життєстійкість виступає важливим механізмом психологічного захисту, який допомагає людині зберігати здатність до раціонального мислення, підтримувати мотивацію до діяльності та ефективно функціонувати навіть у складних життєвих обставинах.

На думку сучасних дослідників, одним із важливих психологічних ресурсів життєстійкості є соціальна підтримка. Наявність довірливих міжособистісних взаємин, підтримки з боку родини, друзів або професійного оточення позитивно впливає на психоемоційний стан людини та сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя. Людина, яка відчуває підтримку та прийняття з боку інших, значно легше переживає складні життєві події та демонструє вищий рівень адаптації до стресу.

Не менш важливим чинником формування життєстійкості є здатність особистості до розвитку позитивного мислення та формування конструктивних поведінкових стратегій. Особи, які вміють аналізувати складні життєві ситуації, шукати шляхи їх вирішення та зберігати оптимістичне ставлення до майбутнього, демонструють вищий рівень психологічної адаптації. Позитивне мислення сприяє підвищенню самооцінки, розвитку внутрішньої впевненості та формуванню готовності до подолання труднощів.

Важливим компонентом життєстійкості також є емоційна саморегуляція. Здатність усвідомлювати власні емоції, контролювати їх прояви та конструктивно реагувати на стресові ситуації сприяє підтриманню позитивного ментального здоров'я. Особи з високим рівнем саморегуляції краще справляються з негативними переживаннями, швидше відновлюються після психологічних труднощів та демонструють вищий рівень впевненості у власних можливостях.

Крім того, важливу роль у розвитку психологічних ресурсів життєстійкості відіграє здатність особистості до рефлексії та самопізнання. Усвідомлення власних потреб, емоційних станів та особистісних цінностей допомагає людині краще розуміти причини своїх переживань і більш ефективно реагувати на життєві труднощі. Рефлексія сприяє розвитку самоконтролю, відповідальності за власні рішення та здатності до особистісного зростання. Людина, яка здатна аналізувати власний досвід та робити конструктивні висновки, легше

адаптується до нових умов життя та демонструє вищий рівень психологічної стійкості.

Одним із чинників розвитку життєстійкості є здатність особистості до постановки цілей та збереження мотивації до діяльності навіть у несприятливих умовах. Наявність життєвих орієнтирів допомагає людині підтримувати внутрішню активність та відчуття власної значущості. Особи, які мають чіткі цілі та усвідомлюють сенс власної діяльності, легше долають труднощі та менш схильні до стану апатії або безнадійності. Важливу роль у цьому процесі відіграє внутрішня мотивація, яка стимулює прагнення до саморозвитку та особистісного зростання. Здатність зосереджуватися на перспективі майбутнього сприяє формуванню оптимістичного світогляду та підвищує рівень психологічної стійкості.

Необхідно також зазначити, що життєстійкість не є вродженою характеристикою, а формується та розвивається протягом життя людини під впливом соціального середовища, життєвого досвіду та індивідуальних особливостей особистості. Позитивний досвід подолання труднощів сприяє зміцненню впевненості у власних можливостях та формує здатність ефективно реагувати на майбутні виклики.

На мою думку, психологічні ресурси життєстійкості є важливою умовою гармонійного розвитку особистості та збереження її ментального здоров'я. Людина, яка володіє достатнім рівнем життєстійкості, здатна ефективно адаптуватися до змін, зберігати емоційну стабільність та конструктивно долати труднощі.

Таким чином, психологічні ресурси життєстійкості мають важливе значення для підтримання позитивного ментального здоров'я особистості. Вони забезпечують здатність людини ефективно адаптуватися до життєвих труднощів, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати психологічне благополуччя. Розвиток життєстійкості сприяє формуванню внутрішньої впевненості, стресостійкості та здатності до самореалізації. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих теоретичних положень для розробки програм психологічної підтримки, профілактики емоційного вигорання та зміцнення ментального здоров'я населення.

Література

1. Сальваторе Мадді Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1(3). С. 160–168.
2. Мартін Селірман. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011. 349 p.
3. Максименко С.Д. Психологія особистості: підручник. Київ: КММ, 2016. 296 с.
4. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічні аспекти. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2018. 188 с.

Смогунова Юлія Олександрівна
 здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
 спеціальності 053 «Психологія»,
 магістр економіки, практичний психолог, HR-керівник,
 консультант у методі ППТ за Пезешкіаном,
 Міжнародний університет, (м. Одеса)

ПРЕДИКТОРИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ

Самореалізація жінок у період середньої дорослості (40–60 років) є складним процесом реструктуризації особистісної ідентичності, що виходить за межі суто професійної успішності. На цьому віковому етапі відбувається фундаментальна трансформація системи життєвих ролей: емансипація дорослих дітей (криза «порожнього гнізда»), досягнення кар'єрного плато або необхідність зміни професійного вектора, а також соматичні та психофізіологічні зміни. Відповідно, вектор особистісної спрямованості зміщується з екстернальних критеріїв успішності (соціально-нормативні експектації) на інтернальні ціннісно-сміслові орієнтири. Базовим чинником адаптації стає інтеграція Его, яка передбачає конструктивне прийняття вікових інволюційних процесів та ретроспективного досвіду без ознак деструктивної фрустрації.

Психологічна зрілість мінімізує залежність від конформних соціальних ролей, стимулюючи поведінкову автентичність. Конструктивне розв'язання кризи ідентичності через когнітивний переструктурований пошук відповіді на запит «Хто я є тепер?» ініціює новий етап особистісного зростання. Особи з внутрішнім локусом контролю демонструють вищий адаптаційний потенціал до ролевої переорієнтації. Депресивація материнської ролі інтерпретується ними не як особистісна втрата, а як вивільнення когнітивного та часового ресурсу для суб'єктної активності (хобі, підприємництво).

Процес зрілості супроводжується нормативною кризою ідентичності внаслідок дифузії звичних соціальних ролей. На основі наукового аналізу виокремлено такі ключові детермінанти [1,2,3,4]: криза «порожнього гнізда» (провідним чинником психологічного благополуччя є здатність до децентрації та сублімації гіперопіки у процеси саморозвитку); феномен «сєндвіч-покоління» (біфуркаційне навантаження (одночасна реципрокна турбота про престарілих батьків та дорослих дітей) виступає бар'єром самореалізації; копінг-стратегією тут є асертивне встановлення міжособистісних меж та делегування локусу відповідальності); професійна реідентифікація (зрілість розглядається як фаза «акме» або кар'єрного рестайлінгу, де ключовими предикторами успіху є інноваційний потенціал особистості та рівень когнітивної гнучкості).

Специфіка мотиваційної сфери в цей період полягає в домінуванні буттєвої мотивації (Б-мотивація за А. Маслоу: самоактуалізація, пізнання, трансценденція) над дефіцитарною (Д-мотивація: безпека, соціальне схвалення). Психосоматичний баланс та ефективний стрес-менеджмент забезпечують

стабільність психоемоційного тону на тлі нейроендокринної перебудови. Креативність у широкому сенсі (від побутової інноваційності до волонтерської діяльності) виступає провідним антидотом проти особистісної стагнації та психічного регресу [4].

Доцільно констатувати, що процес самоактуалізації має виражений індивідуалізований характер та детермінується мікросоціальним контекстом. Психологічний клімат у подружній системі може виступати як фасилітатором особистісного зростання жінки, так і інгібітором (унаслідок явища «побутового консерватизму» партнера). Натомість взаємодія з референтною групою однолітків, що перебувають у синонімічному пошуку стратегій самореалізації, функціонує як когнітивна та емоційна опора, нівелюючи страх соціальної дезодобрення щодо активності у період пізньої зрілості.

Провідними психологічними детермінантами самоактуалізації жінок зрілого віку є інтеграція ретроспективного досвіду, рольова флексибільність та зміна вектора оцінювання на користь інтервальних критеріїв успішності. Рольова трансформація на цьому етапі інтерпретується не як інволюція суб'єктної активності, а як перехід до якісно нового, рефлексивного етапу онтогенезу, де базовим інтегративним ресурсом стає архітектоніка особистості самої жінки.

Узагальнення результатів дослідження психологічних детермінант самореалізації жінок зрілого віку дозволяє кваліфікувати цей процес як багаторівневу систему, де екстернальні соціодинамічні зміни інтерферують із глибинною інтрапсихічною перебудовою індивіда. Трансформація життєвих ролей у цей період виступає не деструктивним тригером, а потужним каталізатором індивідуації. Основними векторами, що визначають результативність самоактуалізації, є [1]:

1. *Суб'єктивна репрезентація вікових змін.* Фундаментальною детермінантою є рефреймінг сприйняття зрілості — перехід від парадигми «віку дефіцитарності» до концепту «віку можливостей». Психологічна готовність до деконструкції застарілих рольових стереотипів на користь особистісної автономії забезпечує акумуляцію ресурсів для реалізації нових інноваційних та творчих проєктів.

2. *Інтеграція життєвого наративу.* Самореалізація в період середньої дорослості опосередкована рефлексивним прийняттям і конструюванням цілісного життєвого досвіду. Здатність до когнітивної інтеграції амбівалентних соціальних ролей (материнської, матримоніальної, професійної, філіальної) у несуперечливу Я-концепцію забезпечує вищий рівень життєстійкості та мінімізує ризики депресивних станів під час нормативних вікових криз.

3. *Адаптивна реструктуризація мотиваційної сфери.* Критерієм успішності процесу самореалізації є трансформація мотиваційної спрямованості — від інтенції «досягнення за будь-яку ціну» та конформної відповідності соціокультурним стандартам до автентичного модусу буття. Домінування інтервальних критеріїв задоволеності життям над екстернальною валідацією (схваленням) забезпечує особистісну свободу для варіативності нових видів діяльності.

4. *Екологічність мікросоціального простору.* Попри інтрапсихічну природу самореалізації, її динаміка прямо корелює з якістю соціальної підтримки. Здатність особистості трансформувати інтерперсональну взаємодію з найближчим оточенням на засадах паритетності, егалітаризму та поваги до суверенності психологічних меж створює безпечний інтерсуб'єктивний простір для подальшого психічного генезу.

Резюмуючи вищевикладене, можна констатувати, що самореалізація жінки в умовах рольової трансформації є прогресуючим процесом самоактуалізації особистості, що детермінується синергетичним поєднанням її інтелектуального капіталу, емоційної зрілості та механізмів вольової саморегуляції. Зазначений феномен постає не лише як результативна деривація суб'єктної діяльності, а як особливий модус життєдіяльності. Він забезпечує збереження статусу жінки зрілого віку як повноцінного, релевантного суб'єкта суспільних відносин, гарантуючи при цьому її внутрішню інтрапсихічну цілісність, конгруентність та стійке психологічне благополуччя на тлі нормативних вікових криз.

Узагальнення результатів дослідження свідчить, що архітектоніка цього процесу визначається зміною вектора оцінювання з екстернальних соціокультурних стандартів на інтернальні ціннісно-сміслові орієнтири (перехід до Б-мотивації). Успішність адаптації до таких специфічних тригерів періоду середньої дорослості, як синдром «порожнього гнізда», біфуркаційне навантаження «сендвіч-покоління» та професійна реідентифікація, безпосередньо залежить від рівня розвитку інтеграції Его, внутрішнього локусу контролю та рольової флексibility. Конструктивний когнітивний рефреймінг вікових інволюційних і психосоматичних змін дозволяє жінці інтерпретувати даний етап онтогенезу не як фазу дефіцитарності чи стагнації, а як простір нових суб'єктних та творчих можливостей.

Таким чином, трансформація життєвих ролей у зрілому віці виступає не деструктивним чинником, а потужним каталізатором індивідуації, що відкриває перспективи для подальших емпіричних досліджень у напрямі розробки програм психологічного супроводу жінок цієї вікової категорії.

Література

3. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
4. Мясенко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2016. 104 с.
5. Тилінін О. М. Психологія самореалізації особистості в дорослому віці : монографія. Київ : Науковий світ, 2019. 218 с.
6. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 240 с.

Тимошенко Єлизавета Ігорівна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса)

ВІД ВИПУСКНИКА ДО ЕКСПЕРТА: ЯК ФОРМУЄТЬСЯ ПРОФЕСІЙНА ЗРІЛІСТЬ І ДОВІРА

Професійне становлення майбутнього фахівця у сфері роботи з людьми — це складний і тривалий процес, який не обмежується отриманням диплома чи завершенням навчання. У сучасному науковому дискурсі дедалі частіше підкреслюється, що компетентність формується поступово — через поєднання теоретичних знань, практичного досвіду, саморефлексії та розвитку особистісних якостей. Водночас значна частина студентів і випускників стикається з внутрішніми сумнівами щодо власної готовності до професійної діяльності.

Відтак, отримання диплома — це фінішна пряма лише для академічного навчання. Для професійного життя це лише старт. Шлях від новачка, який володіє теорією, до експерта, якому довіряють складні проєкти та стратегічні рішення, — це не просто накопичення років стажу. Це процес формування *професійної зрілості* [2].

Саме тому, питання «Чи достатньо я підготовлений?» є типовим для початкового етапу професійного розвитку. Такі переживання в науковій літературі пов'язують із феноменом «синдрому самозванця», який характеризується схильністю знецінювати власні досягнення та сумніватися у власній компетентності. За результатами досліджень, близько 43% студентів регулярно відчувають сумніви щодо своїх професійних можливостей, а від 46% до 56% мають помірний рівень таких переживань (El-Ashry, 2024). Узагальнені дані метааналізів свідчать, що приблизно 60–62% людей хоча б періодично стикаються з подібними відчуттями, а до 70% переживають їх хоча б раз у житті [1]. Отож, сумніви є не винятком, а типовою частиною професійного зростання.

У цьому контексті важливо розглядати професійний розвиток не як лінійний перехід від «непідготовленості» до «повної компетентності», а як безперервний процес, який умовно можна поділити на кілька взаємопов'язаних етапів.

Перший етап — усвідомлення. На цьому рівні відбувається формування здатності бачити більше, ніж очевидний зміст комунікації. Майбутній фахівець починає звертати увагу на емоційні реакції, невербальні прояви, контекст взаємодії. Паралельно розвивається саморефлексія: усвідомлення власних емоцій, установок, поведінкових патернів. У наукових підходах [4] підкреслюється, що саме здатність до емпатійного розуміння та автентичності є базою професійної ефективності у взаємодії з людьми. Відтак, усвідомлення виступає фундаментом професійного становлення.

Другий етап — перші практичні спроби. Він пов'язаний із перенесенням теоретичних знань у реальні або наближені до реальних ситуації. Це можуть бути навчальні практики, моделювання професійних ситуацій або повсякденні взаємодії, у яких змінюється якість спілкування. Важливою навичкою стає вміння слухати без оцінювання, утримуватися від передчасних висновків, не нав'язувати готових рішень. У професійній етиці психолога наголошується, що фахівець не дає директивних порад, а сприяє самостійному усвідомленню клієнтом власної ситуації [3]. Саме на цьому етапі виникає найбільша кількість сумнівів, що є природною реакцією на новий досвід і відповідальність.

Третій етап — формування внутрішньої опори. Йдеться не про досягнення абсолютної впевненості чи всезнання, а про здатність зберігати стабільність у ситуаціях невизначеності. Фахівець починає усвідомлювати межі власної компетентності, звертатися до професійних джерел, супервізії, досвіду колег. Така позиція відповідає сучасному розумінню професійної зрілості, яка включає не лише знання, а й відповідальність, етичність і готовність до безперервного навчання [2].

Окремим аспектом професійного становлення є формування довіри. Поширеною є думка, що довіра виникає виключно на основі формальної кваліфікації або досвіду роботи. Проте дослідження міжособистісної взаємодії свідчать, що ключову роль відіграють такі чинники, як емпатія, уважність, автентичність і здатність створювати психологічно безпечний простір [3]. Люди довіряють не лише знанням, а й відчуттю, що їх розуміють, не засуджують і поважають їхній досвід.

Таким чином, довіра починає формуватися ще на етапі навчання, через повсякденні взаємодії. Уміння слухати, підтримувати, дотримуватися конфіденційності, бути уважним до меж іншої людини — це якості, які розвиваються поступово і не залежать виключно від наявності диплома.

Отже, професійне зростання починається задовго до отримання диплома і триває протягом усього життя. Воно базується на усвідомленні, практичному досвіді та формуванні внутрішньої опори. Довіра до фахівця формується не лише через формальні показники кваліфікації, а й через особистісні якості, що проявляються у взаємодії з людьми. Саме поєднання професійних знань і людяності створює основу для становлення компетентного й відповідального фахівця.

Література

1. Bravata D. M. et al. Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: A Systematic Review. *Journal of General Internal Medicine*. 2020. Vol. 35, no. 4. P. 1252–1275. doi: 10.1007/s11606-019-05364-1.
2. Бондарчук О. І. Психологія професійного становлення особистості : навч. посіб. Київ : Науковий світ, 2001. 120 с.
3. Етичний кодекс психолога / Товариство психологів України. Київ, 1990. URL: пра-ua.org (або інше джерело доступу).

4. Роджерс К. Клієнт-центрована терапія : пер. з англ. Київ : Основи (або Пульсари), 2004. 416 с.

Токаренко Ірина Сергіївна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»
Міжнародний університет (м. Одеса)

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням інтересу сучасної психології до проблеми сором'язливості як складного індивідуально-психологічного феномену, що суттєво впливає на міжособистісну взаємодію, емоційний стан та процес самореалізації особистості. У сучасних соціальних умовах, які характеризуються високою інтенсивністю комунікації, необхідністю постійної соціальної активності та самопрезентації, проблема сором'язливості набуває особливої значущості, оскільки вона може ускладнювати адаптацію людини, знижувати рівень соціальної впевненості та перешкоджати ефективному спілкуванню.

Сором'язливість розглядається як стійка особистісна риса, що проявляється у підвищеній тривожності, скутості, невпевненості у собі та труднощах встановлення соціальних контактів. Для сором'язливих осіб характерними є переживання страху негативної оцінки, емоційне напруження у ситуаціях спілкування, уникнення соціальної взаємодії та схильність до надмірного самоконтролю. Водночас сором'язливість може мати як зовнішні прояви у вигляді замкненості та пасивності, так і внутрішні — у формі внутрішніх конфліктів, підвищеної самокритичності та емоційної вразливості.

Проблема сором'язливості є особливо актуальною серед студентської молоді, оскільки саме в цей період активно формується система міжособистісних стосунків, професійна ідентичність та навички соціальної взаємодії. Невпевненість у собі та труднощі у спілкуванні можуть негативно впливати на навчальну діяльність, психологічне благополуччя та процес особистісного розвитку.

Варто зазначити, що проблема сором'язливості активно досліджувалась як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Значний внесок у вивчення цього феномену зробив Ф. Зімбардо [1], який розглядав сором'язливість як специфічний стан дискомфорту та пригнічення поведінки у міжособистісній взаємодії. Науковець підкреслював, що сором'язливість пов'язана зі страхом соціального оцінювання та невпевненістю у власних можливостях.

У сучасних психологічних підходах сором'язливість інтерпретується по-різному: як риса особистості, форма соціальної тривожності, прояв невпевненості у собі або як наслідок труднощів соціальної адаптації. Різноманітність наукових підходів дозволяє розглядати сором'язливість не лише як індивідуальну особливість, але й як чинник, що впливає на ефективність міжособистісної взаємодії, рівень самореалізації та психологічного благополуччя особистості [2].

Отже, метою даного повідомлення є висвітлення результатів емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення індивідуально-психологічних проявів сором'язливості особистості.

В емпіричному дослідженні для вивчення рівня сором'язливості було використано «Шкалу сором'язливості» Ф. Зімбардо. Для діагностики індивідуально-психологічних особливостей особистості було застосовано методику «16-факторний особистісний опитувальник» Р. Кеттелла.

Вибірку дослідження склали здобувачі спеціальності Психологія Міжнародного університету. Всього в дослідженні брали участь 36 осіб віком від 19 до 22 років.

За результатами дослідження було виявлено, що особи з високим рівнем сором'язливості характеризуються підвищеним рівнем тривожності, емоційною напруженістю та невпевненістю у собі. Такі особи часто уникають активної комунікації, відчують труднощі у встановленні нових соціальних контактів та схильні до надмірного самоконтролю під час взаємодії з іншими людьми.

Для сором'язливих осіб також характерними є замкненість, емоційна вразливість та схильність до переживання внутрішніх конфліктів. Вони можуть відчувати страх публічних виступів, хвилювання під час знайомства з новими людьми та труднощі у ситуаціях, що потребують активного самовираження.

У свою чергу, особи з низьким рівнем сором'язливості демонструють вищий рівень комунікативної активності, емоційну стабільність та впевненість у власних можливостях. Вони легше встановлюють міжособистісні контакти, більш відкриті до спілкування та менш залежні від оцінки оточуючих.

Такі особи характеризуються більш адаптивними формами поведінки у ситуаціях соціальної взаємодії, здатністю до самостійного прийняття рішень та ефективного відстоювання власної позиції. Це сприяє їхній успішній соціальній адаптації та особистісному розвитку.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про те, що сором'язливість є важливим психологічним чинником, який впливає на особливості емоційної сфери, комунікативної активності та міжособистісної взаємодії особистості.

Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів для розробки психокорекційних програм, спрямованих на розвиток упевненості у собі, комунікативних навичок та зниження рівня соціальної тривожності серед молоді.

Література.

1. Зімбардо Ф. Сором'язливість. Київ : Сварог, 2017. 248 с.
2. Саннікова О. П., Саннікова А. О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід. Одеса: ВМВ, 2014. 238 с.

Цабієва Ніколета Борисівна
*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса)*

ПСИХОЕМОЦІЙНА СИНЕРГІЯ ТА КОГНІТИВНА КООРДИНАЦІЯ ВЕРШНИКА І КОНЯ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Актуальність дослідження. Сучасний кінний спорт висуває високі вимоги не лише до фізичної підготовки атлета та робочих якостей тварини, але й до архітектоніки їхнього психологічного зв'язку. На відміну від більшості спортивних дисциплін, де знаряддя праці є статичним чи штучним, у кінному спорті взаємодія відбувається всередині унікальної бінарної системи «людина — тварина» (інтерспецифічна взаємодія). Успішність спортивного тренування залежить від здатності двох різних біологічних видів сформувати єдиний когнітивно-моторний контур. Попри значну кількість методичних праць із верхової їзди, психологічні та когнітивні механізми формування такої цілісності (зокрема емоційне «віддзеркалення» та невербальна координація) залишаються недостатньо вивченими.

Питаннями міжвидової комунікації та зоопсихології займалися такі дослідники, як К. Лоренц, Дж. Боулбі (у контексті теорії прив'язаності). Проблематика психології спорту та стресостійкості розкрита у працях В. Лизогуба та М. Макаренка. Однак інтегрований підхід до вивчення психоемоційного та когнітивного резонансу в системі «вершник — кінь» в умовах інтенсивних тренувань є відносно новим і вимагає глибокого теоретико-методологічного обґрунтування [1,2,3].

Мета статті — теоретично обґрунтувати та розкрити сутність психоемоційної синергії та когнітивної координації як провідних чинників оптимізації спортивного тренування в системі «вершник — кінь».

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія є одним із сучасних і широко поширених напрямків психології, спрямованих на розвиток емоційної сфери, самовираження та особистісного зростання людини через творчість. Вона базується на принципі, що творчість допомагає людині усвідомити свої почуття, зменшити тривожність і стрес, а також покращити загальну психологічну стійкість. Під час занять арт-терапією використовуються різні види діяльності: малювання, ліплення, музика, драматизація та інші творчі методи. Наукові дослідження підтверджують, що регулярні арт-терапевтичні практики сприяють зміцненню психічного здоров'я та формуванню навичок саморегуляції, особливо у дітей та підлітків.

Однією з сучасних форм арт-терапії є робота з тваринами, яка також відома як зоотерапія. Взаємодія з тваринами позитивно впливає на психоемоційний стан людини: знижує рівень стресу, тривоги та депресивних проявів, розвиває емпатію та почуття відповідальності. Контакт із тваринами допомагає людям краще розуміти свої емоції та встановлювати довірчі зв'язки.

Особливо ефективна така терапія для дітей із порушеннями розвитку, емоційними та поведінковими труднощами, а також для людей, які пережили стресові або травматичні ситуації.

Кінний спорт і заняття з конями є однією з різновидів терапії через взаємодію з тваринами та психофізичну активність. Еквітерапія, або терапія за допомогою коней, поєднує фізичні вправи, психологічні вправи та емоційне спілкування з твариною. Заняття кінним спортом сприяють розвитку координації, зміцненню м'язового корсету та формуванню почуття відповідальності, а також допомагають знизити тривожність і підвищити самооцінку. Крім того, робота з конями навчає контролю емоцій і формуванню довірчих стосунків, що особливо корисно для дітей та підлітків із різними психологічними особливостями.

Крім того, кінний спорт набуває все більшої популярності не лише як вид фізичної активності, але й як засіб гармонійного розвитку особистості. Особливістю цього виду спорту є тісна взаємодія людини і тварини, що потребує не лише фізичної підготовки, а й високого рівня психологічного взаєморозуміння між вершником і конем.

Одним із ключових факторів успішного тренувального процесу є емоційний стан вершника. Кінь є надзвичайно чутливою твариною, яка здатна відчувати настрій людини. Напруженість, страх або невпевненість вершника можуть передаватися коню, викликаючи у нього занепокоєння або небажану поведінку.

Важливу роль у процесі взаємодії відіграє й невербальна комунікація. На відміну від багатьох інших видів спорту, у кінному спорті основна частина інформації передається через рухи тіла, положення рук, ніг та загальний баланс вершника. Кінь «зчитує» найменші зміни в положенні тіла людини, реагуючи на них відповідним чином. Тому контроль над власним тілом і усвідомленість рухів є необхідними умовами ефективного тренування.

Взаємодія між вершником і конем має двосторонній характер. Не лише людина впливає на поведінку тварини, але й кінь здатен впливати на психологічний стан вершника. Контакт з конем сприяє зниженню рівня стресу, розвитку емоційної стабільності, підвищенню впевненості в собі. Саме на цьому ґрунтується використання іпотерапії як методу психологічної та фізичної реабілітації, який допомагає людям із різними фізичними та емоційними труднощами. Так, на основі власного досвіду занять кінним спортом можна зазначити, що ефективність тренувального процесу значною мірою залежить не лише від технічних навичок, а й від здатності вершника контролювати свій емоційний стан та встановлювати контакт з конем. Гармонійна взаємодія дозволяє досягати кращих результатів і отримувати задоволення від процесу тренування. У тренуваннях я помітила, що навіть короткий спокійний контакт із конем перед заняттям допомагає розслабитися та налаштуватися на роботу.

Узагальнюючи вищезазначене відзначимо, що взаємодія вершника та коня в процесі спортивного тренування розглядається нами як динамічна система, що

функціонує на двох основних рівнях: психоемоційному (афективному) та когнітивно-координаційному (рухово-інформаційному). Конкретизуємо.

1. *Психоемоційна синергія як основа міжвидової довіри.* Кінь, як соціальна тварина-жертва має еволюційно гіпертрофовану здатність зчитувати мікросигнали навколишнього середовища, зокрема вегетативні прояви страху, тривоги чи агресії іншої істоти. А психоемоційна синергія у тренуванні — це процес синхронізації афективних станів, за якого емоційний баланс вершника безпосередньо транслюється на психофізіологічний стан коня. Якщо вершник відчуває латентний стрес (підвищення тону м'язів, прискорене дихання), кінь сприймає це як сигнал про небезпеку. Як наслідок, виникає феномен «емоційного віддзеркалення» — тварина стає гіперактивною, лякливою або виявляє резистентність (опір). У досвідчених парах спостерігається кореляція серцевого ритму вершника та коня під час виконання складних елементів (наприклад, у виїзді чи конкурі). Стабільний, упевнений стан спортсмена виступає психологічним якорем для коня, знижуючи рівень кортизолу в його організмі.

2. *Когнітивна координація та сенсомоторний резонанс.* Когнітивна координація передбачає формування спільного інформаційного поля. Вершник керує конем за допомогою засобів (шліфів) управління: шенкель (ноги), поводи (руки), перенесення ваги тіла (посадка). Проте на високому спортивному рівні ця координація переходить на рівень мікрорухів.

Додатково, психологічні аспекти включають в себе уважність до поведінки коня: його сигнали страху, дискомфорту або готовності до виконання команд. Вміння «читати» коня дозволяє вершнику швидко адаптувати свої дії, покращити комунікацію та запобігти стресовим ситуаціям для тварини. Це особливо важливо під час складних вправ та навчальних занять, коли взаємна координація є ключовою.

Висновки. Психоемоційна синергія є базовою умовою продуктивного тренування. Спортсмен із низьким рівнем саморегуляції не здатний побудувати ефективну взаємодію з конем, оскільки його внутрішній стрес блокує сприйняття командами твариною. Когнітивна координація базується на взаємному зчитуванні мікрорухів та формуванні специфічної міжвидової семіотичної системи (мови жестів і тиску).

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці інструментальних методів фіксації психоемоційного резонансу (одночасний моніторинг ЕЕГ вершника та ЕКГ коня) для створення об'єктивних критеріїв оцінки психологічної сумісності спортивної пари.

Література

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
3. Коробейніков Г. В. Оцінка психофізіологічних станів у спорті: монографія. Київ: НУФВСУ, 2013. 312 с.

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

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ МІЖКУЛЬТУРНОГО ДІАЛОГУ

У сучасному глобалізованому світі вища освіта перестала бути лише процесом передачі знань [1]. Сьогодні це простір інтенсивної міжкультурної комунікації [2]. Здатність здобувача до самореалізації в такому середовищі визначає не лише його професійний успіх, а й рівень адаптивності у світовому співтоваристві. Самореалізація в контексті міжкультурної взаємодії — це здатність особистості розкривати свій потенціал, зберігаючи власну ідентичність і водночас ефективно співпрацюючи з представниками інших культур.

Міжкультурна взаємодія в освітньому процесі — це не лише обмін інформацією між представниками різних країн, а потужний психолого-педагогічний тригер, що запускає механізми глибокої саморефлексії та трансформації. Вона виступає каталізатором розвитку через кілька ключових процесів. По-перше, перебуваючи в однорідному культурному середовищі, сучасний студент часто сприймає власні цінності та способи розв'язання проблем як єдино можливі. По-друге, міжкультурна взаємодія часто викликає продуктивний внутрішній конфлікт, а результатом стає процес формування свідомої ідентичності. Відтак, самореалізація є не випадковою, а результатом глибокого самопізнання. По-третє, взаємодія з іноземними колегами вимагає від студента більшої уваги до мови, жестів, емоцій та контексту. У такому разі результатом є вихід на рівень комунікативної вишуканості, де студент вчиться бути медіатором та лідером у будь-якій аудиторії. Четвертим чинником є міжкультурне середовище, яке завжди містить елемент невизначеності.

До того ж, ситуації, де звичні сценарії поведінки не працюють, вимагають від особистості мобілізації вольових якостей, адаптивності та винахідливості, а результатом стає віра у власну ефективність. І не менш важливим є той факт, що спільна діяльність над професійними завданнями з людьми з різних куточків світу стирає межі «ми – вони». Відтак, самореалізація набуває соціальної значущості; студент починає усвідомлювати себе як «громадянина світу», чия діяльність впливає на глобальні процеси.

Отож, міжкультурна взаємодія не просто «додає» студенту нових знань, вона переплавляє його особистісну структуру, роблячи її більш стійкою, гнучкою та відкритою до інновацій. Це середовище, де самореалізація стає не лише метою, а природним наслідком інтенсивного внутрішнього розвитку.

Для того, щоб процес самореалізації студента був не стихійним, а керованим та результативним, необхідно впроваджувати технології, що базуються на принципах суб'єктності, діалогічності та контекстності. Деталізуємо кожную, з технологій.

1. *Спільне міжнародне онлайн-навчання (Collaborative Online International)*. Це одна з найбільш прогресивних технологій «віртуальної мобільності», яка дозволяє студентам реалізувати свій потенціал у глобальному вимірі, не залишаючи аудиторії. Ефект для самореалізації такий, що студент отримує досвід професійної презентації себе перед іноземними колегами, вчиться захищати свою позицію в міжкультурному дискурсі та долає «цифровий та мовний бар'єр».

2. Класичний метод кейсів (*технологія «кейс-стаді» з соціокультурним акцентом*) адаптується під завдання міжкультурної взаємодії. Так, студент тренує «культурну гнучкість», демонструючи здатність знаходити нестандартні рішення на стику різних світоглядних парадигм.

3. Використання ігор (*ігрові та симуляційні технології*) дозволяє зняти психологічну напругу та створити «безпечний простір» для експериментування. Через гру студент відкриває в собі лідерські якості, емпатію та здатність до фасилітації конфліктів, що зміцнює його впевненість у власних силах.

4. *Технологія сторітелінгу та технологія життєтворчості* (методики за більш вживаною назвою «Storytelling» та «Life Design») спрямовані на рефлексію власного шляху в міжкультурному просторі. Так, усвідомлення власної ідентичності та перетворення особистого досвіду на професійний капітал.

5. Система персоналізованого супроводу (*технологія тьюторингу та Peer-to-Peer підтримки*) є критичною в умовах міжкультурного шоку. Під час застосування технології відбувається формування почуття приналежності до професійної спільноти та розвиток навичок менторства.

6. *Технологія створення «міжкультурного портфоліо»* це не просто збірка робіт, а інструмент стратегічного планування самореалізації. Накопичення доказів міжкультурної компетентності: сертифікати мовних курсів, відгуки про участь у міжнародних проєктах, рефлексивні есе про подолання бар'єрів, - все це наочна демонстрація власного прогресу, що мотивує до подальшого зростання та допомагає в майбутньому працевлаштуванні.

На нашу думку, дані технології перетворюють навчальний процес на «лабораторію досвіду», де студент має право на помилку, можливість для експерименту та інструменти для глибокої рефлексії власної особистості в глобальному контексті.

Принагідно зауважимо, що процес самореалізації студента в міжкультурному просторі не є лінійним; він сповнений суперечностей, які можуть як стимулювати розвиток, так і блокувати його. Розуміння природи цих бар'єрів дозволяє викладачу перейти від ролі транслятора знань до ролі фасилітатора. За результатами нашої наукової розвідки демонструємо таку класифікацію ключових бар'єрів:

1. *Психоемоційний бар'єр («культурний шок»)*.. Зіткнення з відмінними нормами поведінки, побуту та етикету часто викликає стан дезорієнтації.

2. *Комунікативно-мовний бар'єр*. Навіть при високому рівні володіння іноземною мовою, студенти часто стикаються з нерозумінням підтекстів, ідіом, гумору або наукового дискурсу іншої культури.

3. *Когнітивно-ціннісний бар'єр (етноцентризм)*. Схильність оцінювати чужі культурні прояви через стандарти власної культури. Це обмежує здатність до критичного мислення та заважає інтегрувати новий досвід у власну систему цінностей.

4. *Академічний бар'єр*. Різниця в освітніх традиціях створює непорозуміння щодо очікуваних результатів навчання.

Отож, визначення успішності самореалізації в міжкультурному контексті потребує комплексного підходу. Ми не можемо обмежитися лише академічною успішністю; важливо враховувати внутрішні трансформації особистості та її здатність до ефективної дії в гетерогенному середовищі.

Висновки. Узагальнюючи вищевикладене, можна констатувати, що самореалізація студента в умовах міжкультурної взаємодії є багатограним процесом, який виходить далеко за межі традиційного засвоєння академічних знань. Впровадження інноваційних педагогічних технологій у цей процес дозволяє трансформувати вищу освіту з інструменту трансляції інформації на потужне середовище особистісного зростання.

Ефективність запропонованих технологій — від проєктного навчання до цифрової віртуальної мобільності — зумовлена їхньою здатністю створювати умови для «керованого виклику». Саме через подолання культурних бар'єрів, мовну адаптацію та розв'язання ціннісних дилем студент формує критично важливі *soft skills*: системне мислення, когнітивну гнучкість та емоційний інтелект.

Головним результатом застосування цих стратегій є становлення *глобально орієнтованої особистості*, для якої міжкультурні розбіжності стають не перешкодою, а ресурсом для креативності та інновацій. Самореалізація в такому контексті означає набуття суб'єктності — здатності студента свідомо вибудовувати власний професійний шлях у мінливому, полікультурному світі, зберігаючи національну ідентичність і водночас інтегруючись у світову спільноту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у розробці індивідуалізованих діагностичних інструментів для оцінювання рівня міжкультурної компетентності та адаптації педагогічних моделей до умов змішаного навчання.

Література

1. Грива О. А. Соціально-педагогічні основи формування етнокультурної толерантності молоді в умовах полікультурного середовища : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2005. 232 с.

2. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ ; Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.

Шкворченко -Осадця Наталья Миколаївна
*доктор філологічних наук, професор,
завідувачка кафедри романо-германської філології та
методики викладання іноземних мов,
Міжнародний університет (м. Одеса)*

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОГО ЗАСВОЄННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ДОРΟΣЛИМИ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

У сучасних умовах глобальних трансформацій та соціальної нестабільності проблема вивчення іноземних мов дорослими набуває особливої гостроти, переходячи з площини суто лінгвістичної підготовки у сферу психологічної адаптації та резильєнтності. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукової верифікації інструментів зміни когнітивних патернів особистості, яка перебуває під тиском тривалого стресу, що безпосередньо впливає на нейропсихологічні механізми пам'яті, уваги та мотивації.

Ефективність засвоєння іноземної мови дорослими, як доведено медичними дослідженнями, тісно пов'язана з рівнем в крові гормону кортизолу, який при хронічному стресі залишається стабільно високим, що призводить до порушення синаптичної пластичності та фізично ускладнює формування нових слідів пам'яті. У таких умовах мозок, так мовити, «відмовляється» витратити енергію на складні когнітивні операції, віддаючи перевагу автоматичним. Для подолання цього стану необхідне впровадження короткотривалих інтервальних навантажень (*micro-learning*), які дозволяють підтримувати когнітивний фокус без перевантаження нервової системи, що є критично важливим для відновлення здатності до навчання у дорослому віці.

Сучасний контекст вивчення іноземної мови нерозривно пов'язаний з використанням цифрових інструментів та мобільних додатків, але в умовах стресу надмірний потік сповіщень та мультимодальне навантаження можуть посилювати когнітивну фрагментацію, тому нейропсихологічно виправданим є перехід до так званої «цифрової дієти» у навчанні, яка полягає у мінімізації використання цифрових технологій, а натомість акцентує глибоке занурення в один тип контенту (*deep work*). Така методика допомагає стабілізувати роботу висхідних систем уваги та зменшує прояви фонового «інформаційного шуму», який часто, особливо у дорослих українців, які є вимушеними переселенцями, корелює з почуттям втрати контролю над власним життям.

У процесі вимушеного білінгвізму мозок постійно вирішує конфлікт між рідною та іноземною мовами, і ця конкуренція систем, хоч і вимагає значних зусиль, тренує механізми гальмування та перемикання (*executive functions*). Для дорослих, які переживають стрес, цей процес стає механізмом «вторинної вигоди»: долаючи труднощі у побудові речень англійською, індивід несвідомо тренує здатність до адаптації у ширшому соціальному контексті. Таким чином,

філологічна практика стає непрямим методом когнітивної терапії, що підвищує загальну психічну стійкість.

В умовах, коли навчання іноземній мови тісно переплітається з психологічним супроводом, виникає потреба в уточненні деонтологічних аспектів роботи викладача. Викладач-філолог не замінює психотерапевта, проте його роль трансформується у роль ментора, що створює підтримуюче середовище. Важливим нейропсихологічним чинником тут є емпатичний резонанс та дзеркальні нейрони: позитивний емоційний фон взаємодії з викладачем здатний нівелювати дію підвищеного рівня кортизолу та стимулювати виділення гормону окситоцину, що безпосередньо покращує когнітивну сприйнятливості студента будь-якого віку.

Для багатьох українців, які опинилися в умовах вимушеного білінгвізму, опанування англійської мови стає не лише інструментом професійної реалізації, а й механізмом подолання соціальної ізоляції. Хронічний стрес активує детермінанти, що можуть як блокувати когнітивні ресурси, так і ставати стимулом для пошуку нових стратегій саморегуляції. Метою даної роботи є аналіз нейропсихологічних чинників, що забезпечують ефективність засвоєння мовного матеріалу через конвергенцію класичних методик навчання та психотехнологій управління ресурсними станами.

Процес опанування іноземної мови дорослими в умовах соціальної нестабільності неможливо розглядати лише як лінгвістичне завдання. Хронічний стрес докорінно змінює нейробіологічну архітектуру мозку, зокрема впливаючи на нейронні ланцюги, що відповідають за пам'ять та прийняття рішень [7]. Під тиском тривалого напруження активується амігдала – центр емоційного реагування, що призводить до «когнітивного захоплення», а ресурси мозку переорієнтовуються на виживання.

Наприклад, у стані стресу студент може легко відтворювати окремі слова, але втрачає здатність до побудови складних граматичних конструкцій (наприклад, *Conditional sentences*), оскільки префронтальна кора, відповідальна за логічний синтез, працює в обмеженому режимі, коли робоча пам'ять втрачає здатність ефективно оперувати новими одиницями, а мовна тривожність виступає бар'єром, що блокує засвоєння інформації через страх допустити помилку, яка призведе до незручності або непорозуміння в соціальній ситуації [1]. Людині соромно за те, що потенційно може відбутися, відчуття неякості виникає до того, як виникає безпосередньо мовленнєва ситуація, яка може ці відчуття спричинити.

Попри деструктивний вплив стресу, сам процес білінгвізму виступає потужним чинником нейропластичності. Вивчення іноземної мови стає своєрідною «когнітивною гімнастикою», яка допомагає мозку ефективніше керувати ситуаціями невизначеності [5]. Дослідження свідчать, що нейрокогнітивні механізми обробки мови дозволяють дорослим індивідам формувати нові адаптивні патерни навіть за умов виснаження мотиваційного ресурсу [6].

Практичним прикладом адаптації є використання компенсаторних стратегій: замість пошуку ідеального синоніма (наприклад, прикметника *exquisite* – витончений), мозок вимушеного переселенця-білінгва вчиться швидко замінювати його описовими конструкціями (*very good and beautiful* – дуже гарний та красивий), що знижує когнітивне навантаження та підтримує комунікативний потік. Успіх навчання в таких умовах залежить від здатності до саморегуляції та використання стратегій, що дозволяють компенсувати тимчасові обмеження [4].

Сучасний підхід до викладання іноземної мови на перетині філології, педагогіки та психології вимагає створення «безпечного простору», де лінгвістичні вправи інтегровані з методами зниження тривожності. Використання технік візуалізації та когнітивної переструктуризації дозволяє знизити рівень емоційного вигорання [3]. На практиці це може реалізуватися через зміну фокусу вправ: замість традиційного аналізу граматики, студентам пропонується методика *Storytelling for Resilience* – опис власного успішного досвіду подолання труднощів англійською або іншою іноземною мовою. Перехід від суворої нормативності до функціональної комунікації допомагає відновити психологічний комфорт, роблячи мову інструментом відновлення суб'єктності особистості [2].

Таким чином, незважаючи на те, що хронічний стрес призводить до функціонального перевантаження та зниження ефективності навчання, білінгвізм активує компенсаторні механізми мозку та сприяє розвитку когнітивної гнучкості. Як результат, ефективність навчання в кризових умовах залежить від конвергенції філологічних та педагогічних методів із психотехнологіями саморегуляції, що перетворює вивчення мови на інструмент психологічної резильєнтності.

Література

1. Запорожець Ю., Саєнко Н. Психологічні особливості вивчення іноземної мови фахового спрямування. *Філософія освіти*. 2021. Т. 27, № 1. С. 158–167.
2. Стани стресу серед населення України в умовах війни: досвід соціологічного дослідження : кол. монографія. Київ, 2025. 240 с.
3. Yadlovska O. et al. Neuropsychological preventive treatment of emotional burnout among university students. *BRAIN*. 2022. Vol. 13, no. 1. P. 276–292.
4. Goral M., Conner P. S. Neuropsychological, cognitive, and theoretical considerations for evaluation of bilingual individuals. *JINS*. 2013. Vol. 15, no. 1. P. 142–153.
5. Gullifer J. W., Titone D. Bilingualism: a neurocognitive exercise in managing uncertainty. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12.
6. Hell J. G. v. The neurocognitive underpinnings of second language processing. *Language Learning*. 2023. Vol. 73, no. S1. P. 248–275.
7. McEwen B. S. Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Neurobiology of Stress*. 2017. Vol.

Шелудько Софія Сергіївна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО АВТОРИТЕТУ ПСИХОЛОГА В КРИЗОВОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРІ

Повномасштабна війна в Україні змінила парадигму надання психологічної допомоги. Професійна репутація психолога перестала бути лише питанням маркетингу, перетворившись на складний конструкт, що базується на здатності фахівця виступати «стабілізуючим об'єктом» для клієнта в умовах колективної травми. Одним із головних чинників особистісної резильєнтності як фундаменту репутації сучасного психолога є емоційна стійкість самого фахівця. Репутація психолога сьогодні нерозривно пов'язана з його здатністю: опрацьовувати власний досвід війни без шкоди для професійної позиції; запобігати вторинній травматизації та професійному вигоранню; демонструвати життєстійкість, яка стає невербальним підтвердженням ефективності його методів.

В умовах війни репутацію формує не загальний диплом, а вузька спеціалізація та навички роботи з екстремальною психологією. Відтак, професійна компетентність сучасного психолога формується сьогодні у надзвичайних ситуаціях, а саме таких як-от: 1) кризова інтервенція (володіння протоколами стабілізації при гострих реакціях на стрес); 2) робота з травмою (експертність у питаннях ПТСР, синдрому провини вцілілого та переживання втрати); 3) адаптивність (здатність працювати в умовах дефіциту часу та безпеки (наприклад, у сховищах або волонтерських центрах)).

Війна загострила питання також і професійної етики. Репутація сучасного психолога у сучасних умовах життя зміцнюється завдяки: чіткій громадянській позиції (психолог сприймається як частина спільноти, що поділяє спільні цінності); етичній чистоті: (відмова від маніпуляцій на темі травми та суворе дотримання конфіденційності у складних мережевих взаємодіях; професійній ідентичності: (глибоке розуміння своєї ролі як фахівця, а не просто «слухача»).

Окремо зауважимо, що сучасна репутація формується через інформаційне поле. Завдяки цьому факту укладається комунікативний аспект та публічний імідж сучасного психолога. Так, психологічними маркерами успішного іміджу стали: 1) трансляція впевненості (здатність через соцмережі чи ЗМІ надавати фахові рекомендації, що знижують рівень суспільної тривоги); 2) відсутність «експертної зарозумілості» (вміння розмовляти зрозумілою мовою, виявляючи справжню емпатію до постраждалих).

До того ж, в умовах підвищеної емоційної чутливості суспільства професійна репутація психолога може бути миттєво зруйнована через певні психологічні та етичні прорахунки. До основних «пасток» належать:

- нав'язлива експертність (експертна зарозумілість). Спроба давати поради універсального характеру без урахування індивідуального контексту трагедії. Повчальний тон у спілкуванні з людьми, які пережили окупацію або втрату, сприймається як знецінення їхнього досвіду.

- «травматичний вуайєризм» та хайп. Використання історій клієнтів (навіть анонімно) для залучення уваги в соцмережах або самопіару на фоні резонансних трагедій. Це руйнує довіру до психолога як до безпечної фігури.

- втрата професійної нейтральності (політизація терапії). Хоча громадянська позиція є важливою, перетворення сесії на політичний мітинг або нав'язування клієнту власних копінг-стратегій (наприклад, «ви повинні відчувати лють» або «ви не повинні плакати») є ознакою професійної некомпетентності.

- ігнорування власних обмежень. Психолог, який транслює образ «супергероя», що не втомлюється і не відчуває болю, викликає підозру в нещирості. Більше того, робота в стані глибокого вигорання призводить до помилок, які безпосередньо шкодять клієнту.

- порушення кордонів (сплутування ролей). У воєнний час межі між волонтерством, дружбою та терапією часто розмиваються. Психолог, який не здатний утримати терапевтичну рамку, втрачає професійний авторитет, перетворюючись на «просто співрозмовника».

Відтак, репутація під час війни тримається на професійному смиренні. Психолог, який визнає межі своїх можливостей, поважає автономію клієнта та дбає про власну психогігієну, викликає значно більше довіри, ніж той, хто намагається відповідати ідеалізованому образу всезнаючого рятівника.

Таким чином, формування професійної репутації психолога в умовах війни — це процес динамічного поєднання високої професійної надійності та особистісної аутентичності. Репутація стає результатом не лише знань, а й здатності фахівця бути дієвим ресурсом підтримки в моменти найвищої соціальної турбулентності.

Враховуючи вищезазначене в процесі дослідження нами був розроблений так званий репутаційний check-list «Як підтримувати професійний авторитет в умовах кризи». Так нами розумілось, що щоб професійна репутація працювала на психолога навіть у найбільш турбулентні часи, варто дотримуватися наступних стратегій: принцип «Радара» (моніторинг власного стану); регулярно проходите супервізію та терапію; фільтр публічного контенту; валідація замість повчання; чіткість кордонів; безперервне навчання; етика конфіденційності.

Отже, професійна репутація психолога в умовах війни — це не статичний імідж, а динамічний процес. Вона формується на перетині професійної майстерності, людяності та залізної етики. Сьогодні репутація є головним капіталом: вона не лише залучає клієнтів, а й створює безпечний простір для їхнього відновлення, де фігура психолога є символом стійкості та надії. Таким чином, формування професійної репутації психолога під час війни — це не лише питання маркетингу, а насамперед питання *етичної стійкості та професійної автентичності*.

Черненко Анна Олександрівна
*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжнародний університет, (м. Одеса)*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ НЕРОВОЇ АНОРЕКСІЇ В УМОВАХ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Нервова анорексія є одним із найнебезпечніших та найскладніших психічних розладів харчової поведінки, який характеризується свідомим обмеженням їжі, патологічним страхом набору маси тіла, викривленим сприйняттям власного тіла та порушенням емоційної сфери особистості. У сучасному світі проблема анорексії набуває особливої актуальності у зв'язку зі стрімким розвитком цифрового середовища та активним впливом соціальних мереж на формування уявлень про зовнішність, красу та успішність. [1]

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молодого покоління. Платформи Instagram, TikTok, Facebook та інші створюють простір постійного візуального порівняння, де домінують ідеалізовані стандарти зовнішності. Більшість фотографій та відео проходять обробку фільтрами, ретушуванням та редагуванням, що формує у користувачів нереалістичне уявлення про людське тіло. У результаті молоді люди, особливо підлітки, починають прагнути до недосяжних стандартів худорлявості, що може призводити до розвитку глибокого незадоволення власною зовнішністю та формування патологічної поведінки щодо харчування. [1]

Особливо вразливою категорією є підлітки та молодь, оскільки саме у цьому віці відбувається становлення самооцінки, особистісної ідентичності, емоційної стабільності та соціальної адаптації. Психіка підлітка є чутливою до зовнішньої оцінки, критики та суспільного схвалення. Постійне порівняння себе з блогерами, моделями або популярними особами у соціальних мережах часто викликає відчуття невідповідності власної зовнішності сучасним «ідеалам». Це може супроводжуватися розвитком тривожності, депресивних переживань, зниженням самооцінки та формуванням нав'язливого бажання контролювати власну вагу. [4]

Сучасні дослідники розглядають нервову анорексію як багатофакторний розлад, у розвитку якого поєднуються психологічні, соціальні, сімейні та біологічні чинники. До основних психологічних механізмів формування анорексії належать низька самооцінка, емоційна нестабільність, підвищена тривожність, перфекціонізм та прагнення до тотального контролю над собою. Людина починає сприймати контроль ваги як спосіб досягнення успіху, схвалення або внутрішньої безпеки. У деяких випадках обмеження їжі стає способом психологічного захисту від стресу, конфліктів або внутрішніх переживань. [3]

Важливу роль у формуванні нервової анорексії відіграють сімейні фактори. Надмірна критика зовнішності, високі вимоги до дитини, емоційна

холодність у сім'ї або, навпаки, гіперопіка можуть створювати психологічне підґрунтя для розвитку розладів харчової поведінки. Також значний вплив мають психологічні травми, булінг, соціальна ізоляція та труднощі у спілкуванні з однолітками. У підлітковому віці навіть незначні зауваження щодо зовнішності можуть глибоко травмувати особистість та формувати стійке незадоволення власним тілом. [1]

Одним із ключових психологічних механізмів анорексії є викривлене сприйняття власного тіла. Навіть при значному дефіциті маси тіла людина може продовжувати вважати себе «повною» або «недостатньо худюю». Таке порушення самосприйняття супроводжується нав'язливими думками про калорії, дієти, вагу та зовнішність. Людина поступово втрачає здатність об'єктивно оцінювати власний фізичний стан, що призводить до виснаження організму, порушення роботи внутрішніх органів та тяжких психоемоційних наслідків. [2]

Окремої уваги потребує вплив цифрового інформаційного середовища. Алгоритми соціальних платформ активно пропонують користувачам контент, пов'язаний із схудненням, фітнесом, «ідеальним тілом», дієтами та трансформаціями зовнішності. Часте переглядання подібного контенту поступово формує психологічну залежність від оцінки власної зовнішності. Підлітки починають асоціювати худорлявість із успішністю, популярністю та соціальним прийняттям. Це підсилює внутрішню тривогу, почуття меншовартості та емоційну нестабільність. Крім того, соціальні мережі можуть створювати середовище, у якому патологічна худорлявість романтизується або подається як ознака сили волі та дисципліни. Деякі онлайн-спільноти поширюють небезпечні поради щодо екстремального схуднення, що особливо негативно впливає на психіку підлітків із нестійкою самооцінкою. Внаслідок цього у молодих людей може формуватися викривлене ставлення до харчування, власного тіла та здоров'я загалом. [2]

У психологічній практиці важливим є раннє виявлення ознак анорексії та комплексний підхід до її профілактики і корекції. Значну ефективність демонструють когнітивно-поведінкова терапія, психоедукація, сімейне консультування, арт-терапія та методи розвитку емоційної саморегуляції. Психологічна допомога повинна бути спрямована не лише на нормалізацію харчової поведінки, а й на формування адекватної самооцінки, позитивного образу тіла, розвитку критичного мислення щодо медіаконтенту та зміцнення психологічної стійкості особистості. [3]

Важливим напрямом профілактики є також просвітницька робота серед підлітків, батьків та педагогів. Формування культури прийняття власного тіла, розвиток емоційної підтримки у сім'ї та навчання медіаграмотності можуть значно знизити ризик розвитку розладів харчової поведінки. Своєчасна психологічна підтримка допомагає попередити тяжкі наслідки анорексії та сприяє збереженню психічного і фізичного здоров'я молоді. [4]

Отож як бачимо з вищезазначеного нервова анорексія вже давно переросла статус класичного клінічного діагнозу, зафіксованого в медичних довідниках, і перетворилася на глибоку біопсихосоціальну патологію, яка руйнує особистість

на всіх рівнях її існування. Цей розлад є трагічним відображенням внутрішньої кризи сучасного суспільства, що демонструє критичний розрив між реальними біологічними потребами людини та штучно нав'язаними соціальними стандартами. Захворювання повністю деформує когнітивну сферу індивіда, внаслідок чого відбувається страшна підміна базових інстинктів самозбереження хворобливими ідеями саморуйнування, деструкції та повільного самознищення. Усе це неминуче веде до тотальної десоціалізації, адже через непереборний, паралізуючий страх зовнішнього осуду людина повністю ізолюється від сім'ї, друзів та звичного соціуму, замикаючись у просторі своєї хвороби.

Головним каталізатором та тригером поширення цього розладу в ХХІ столітті стала агресивна експансія медіастандартів у сучасному цифровому просторі. Подолання цієї масштабної епідемії розладів харчової поведінки неможливе зусиллями лише медичних працівників чи вузьких спеціалістів. Суспільство потребує масштабних реформ та консолідованого підходу з боку держави, системи освіти та інститутів громадянського суспільства. Першочерговим кроком має стати інтеграція спеціалізованих курсів з медіаграмотності, критичного мислення та бодіпозитиву в шкільні програми, щоб навчити нове покоління свідомо та скептично оцінювати контент у мережі. Разом із цим критично важливою є інституціоналізація та розширення мережі доступної психотерапевтичної допомоги, створення державних центрів підтримки, де пацієнти з розладами харчової поведінки зможуть отримувати кваліфіковане лікування без жодного засудження, сорому чи стигматизації.

Головний вектор превентивної роботи майбутнього полягає в докорінній зміні суспільних орієнтирів та культивуванні концепції безумовної цінності людської особистості. Необхідно повністю змістити фокус із зовнішнього оцінювання тіла на розвиток внутрішнього потенціалу індивіда, його інтелекту, емпатії та унікальних здібностей. Лише через створення безпечного, приймаючого та підтримуючого середовища, де поважають природне біологічне різноманіття, людство зможе виховати у молодого покоління стійкий ментальний імунітет та здорове ставлення до власного тіла, звільнивши його від диктатури цифр на вагах та сантиметрових стрічок.

Література

1. Бурлачук Л. Ф. Психологія життєвих криз особистості. — Київ : Ніка-Центр, 2018.(816 стр.)
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. — Київ : Центр учбової літератури, 2019.(272 стр.)
3. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). — Washington, 2013.
4. Fairburn C. Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders. — New York : Guilford Press, 2008.

Черняєва Аліна Олександрівна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»
Міжнародний університет, (м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ ЗА УМОВ ТРИВАЛОГО СТРЕОГЕННОГО ВПЛИВУ

Вивчення особливостей формування емоційного інтелекту (EI) у студентів в умовах війни є критично важливим, оскільки тривалий стрес став не просто фоном, а визначальним чинником психічного розвитку молоді. Відтак, актуальність теми формування емоційного інтелекту (EI) у студентів станом на 2026 рік обумовлена критичною потребою в пошуку внутрішніх ресурсів для адаптації до умов тривалої соціальної нестабільності та стресу.

Основні чинники актуальності теми дослідження [1,2]:

- Масштабність проблеми стресу. За даними 2025–2026 років, близько 80% студентів українських вишів перебувають у стані постійного значного або середнього стресу. Емоційний інтелект виступає ключовим фактором керування цим стресом.

- EI як буфер проти дестабілізації. Постійне занепокоєння дестабілізує психіку молоді, тоді як розвинений EI допомагає когнітивно опрацьовувати травмуючий досвід та об'єктивізувати емоції.

- Функція адаптації та успішності. У 2026 році EI розглядається як фундаментальний механізм соціально-психологічної адаптації до кризових умов (війна, економічна криза, технологічні зміни). Він безпосередньо впливає на навчальну успішність та здатність оптимізувати енергетичні витрати під час іспитів чи великих навантажень.

- Професійна необхідність. Пріоритетом 2026 року є формування психологічної стійкості (резильєнтності) майбутніх фахівців, що неможливо без навичок саморегуляції та емпатії.

- Соціальна стабільність. Розвиток EQ допомагає студентам будувати здорові взаємовідносини та підтримувати ефективну комунікацію.

У 2026 році розвиток емоційного інтелекту (EI) став не просто допоміжним навиком, а критичним інструментом виживання та адаптації студентської молоді до умов хронічного стресу. Постійна тривога, спричинена безпековими ризиками та академічним навантаженням, радикально змінює механізми емоційної саморегуляції. Традиційне академічне навантаження сприймається психікою не як виклик для розвитку, а як додаткова загроза. Адже, коли безпековий стрес заповнює 80% «оперативної пам'яті» психіки, будь-яка складна навчальна задача може стати «останньою краплею», що призводить до стану повної апатії.

В умовах 2026 року формування EI у студентів має такі специфічні риси: 1) *дестабілізація через тривожність* (високий рівень занепокоєння та симптомів стресу може дестабілізувати емоційний інтелект, ускладнюючи розпізнавання власних потреб); 2) *ресурсна роль EI* (високий рівень емоційного інтелекту

виступає буфером, що дозволяє когнітивно опрацьовувати травмуючий досвід та об'єктивізувати емоції замість їхнього пригнічення); 3) *емоційне виснаження* (тривалий стрес веде до втоми та виснаження, що потребує інтеграції адаптивних технологій, таких як освітній коучинг та менторство, безпосередньо в навчальний процес).

Сучасні дослідження 2025–2026 років виділяють п'ять основних векторів роботи, які ми врахували у своєму дослідженні. А саме, такі як-от: *самопізнання*: усвідомлення того, як стрес впливає на думки та фізичний стан; *саморегуляція*: вміння зберігати спокій під тиском та контролювати деструктивні імпульси; *мотивація*: здатність підтримувати фокус на довгострокових цілях попри зовнішні перешкоди; *емпатія*: розуміння емоційного стану оточуючих, що зміцнює соціальну підтримку; *соціальні навички*: ефективна взаємодія та вирішення конфліктів у напруженому середовищі.

Для ефективного формування ЕІ у закладах вищої освіти сучасними провідними науковцями рекомендується впроваджувати такі практики: *емоційні чек-іни* (короткі перевірки стану студентів на початку занять для підвищення рівня самоусвідомлення); *техніки заземлення та релаксації* (використання глибокого дихання, медитації та нотування емоцій для зниження пікових навантажень); *соціально-психологічні тренінги* (розвиток навичок стресостійкості через рольові ігри та групові обговорення досвіду подолання труднощів); *травма-інформований підхід* (створення безпечного освітнього простору, де визнаються труднощі та заохочується взаємопідтримка).

Отож, у 2026 році формування емоційного інтелекту є фундаментом психологічного благополуччя студентів. Це не лише покращує академічні результати, а й забезпечує здатність особистості до посттравматичного росту та ефективної професійної діяльності в майбутньому. Таким чином, формування емоційного інтелекту (ЕІ) у студентів в умовах постійного стресу є складним процесом, де ЕІ виступає одночасно і як ресурс для виживання, і як мішень для негативного впливу стресорів. У критичних умовах (війна, тривала соціальна нестабільність) емоційний інтелект стає ключовим фактором резистентності, що знижує вразливість до депресії та вигорання. Головна особливість полягає в тому, що високий ЕІ мінімізує негативний вплив стресу на академічну успішність та психічне здоров'я, тоді як хронічний стрес без належної емоційної підтримки може призводити до емоційної дезадаптації та зниження когнітивних функцій. Трансформація саморегуляції у 2026 році — це адаптивна відповідь на екстремальні умови.

Література

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. — К.: Vivat, 2023. — 512 с. (Базова праця для розуміння структури ЕІ).
2. Носенко Е. Л., Трубіцька Н. М. Емоційний інтелект як ресурс життєстійкості особистості. — Дніпро: ДНУ, 2024. — 210 с.

ЗМІСТ

Вступне слово

Лебедєва Н.В.

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД КОНВЕРГЕНЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ
ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА-ПСИХОЛОГА: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ЕТИЧНІ
АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ
.....4

Адамова О. С.

ПСИХОСОМАТИКА ЯК НАУКОВИЙ НАПРЯМ: МЕЖІ, ДОКАЗОВІСТЬ
ТА МІСЦЕ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ
.....8

Байдан А. С.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ У СТРУКТУРІ
АДАПТИВНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ
ІНДИВІДА.....11

Биков А. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ
СУБ'ЄКТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ В ПРОЕКТОВАНОМУ
ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ14

Боршуляк А. І.

ЦИФРОВА ПСИХОАРХІТЕКТУРА: ТРАНСФОРМАЦІЯ SMM
СТРАТЕГІЙ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПОВЕДІНКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА DIGITAL-
КОНСАЛТИНГУ16

Бояльська С. О., Адамова О. С.

ПСИХОСОМАТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ НА
ВСТАНОВЛЕННЯ ОНКОЛОГІЧНОГО
ДІАГНОЗУ.....19

Бутусова А. О.

МЕЖІ ТА МОЖЛИВОСТІ АЛЬТЕРНАТИВНИХ МЕТОДІВ У СУЧАСНІЙ
ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ
23

Войтко В. А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
МЕДІАТОРІВ26

Гених М. О.

ПСИХОГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕССОГЕННОГО НАВАНТАЖЕННЯ28

Гнідой І. М.

ВЕРИФІКАЦІЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АІ-ІНСТРУМЕНТІВ ТА ВІРТУАЛЬНИХ СИМУЛЯЦІЙ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТРЕНЕРА-ПСИХОЛОГА 30

Гнідой Р. І.

АКСІОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ АВТЕНТИЧНОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА: РОЗМЕЖУВАННЯ ДУХОВНОГО РОСТУ ТА СИМУЛЯТИВНИХ МОДЕЛЕЙ РОЗВИТКУ33

Горовенко Д. В.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА СТАБІЛІЗАЦІЯ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ 36

Довгальова В. В.

СИСТЕМНО-СІМЕЙНІ РОЗТАНОВКИ ЯК ІНСТРУМЕНТ У НОВІТНІЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ПРАКТИЦІ 39

Думенко В. О.

СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВІКОВИЙ АСПЕКТ 42

Змінчак Н. М.

НАРАТИВНІ ПРАКТИКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ: ВПЛИВ СТРУКТУРИ РЕЧЕННЯ Й ВИБОРУ ЛЕКСЕМ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ45

Євсєєв В. С.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ГРУПОВОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ: ОЦІНКА ТА ОПТИМІЗАЦІЯ КОМАНДНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ 47

Єрмакова С. С., Струтинська К. А.

ПСИХОЛОГІЯ МОДЕЛІНГУ: ТІЛЕСНІСТЬ, ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ В ІНДУСТРІЇ МОДИ49

Іванова В.О.

МЕДІАТИВНІ ПРАКТИКИ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ РЕГЕНЕРАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ТКАНИНИ СОЦІУМУ В ПОСТКРИЗОВИЙ ПЕРІОД	52
--	----

Іванова О.С., Чудна Л. М.

ІНТЕГРАЦІЯ ФІЛОСОФСЬКОГО АНАЛІЗУ В СИСТЕМУ СУЧАСНОЇ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ	54
--	----

Іспанюк А. Т.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРИХОВАНОЇ ЕМПАТІЇ В УМОВАХ ДЕФІЦИТУ КОМУНІКАТИВНИХ СИГНАЛІВ	57
--	----

Камашева А. З.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ З АДДИКТИВНИМИ КЛІЄНТАМИ ТА ТЕРАПЕВТИЧНИМ СЕРЕДОВИЩЕМ	60
--	----

Карабаджак М. Ю.

ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВІДНОСИНИ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	63
---	----

Каткова М. Т.

ВІЗУАЛЬНИЙ СТОРІТЕЛІНГ В INSTAGRAM ЯК ІНСТРУМЕНТ КАПІТАЛІЗАЦІЇ БРЕНДУ	66
--	----

Кічка М. П.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СПРИЙНЯТТЯ ВІЗУАЛІЗОВАНОГО НАВЧАЛЬНОГО КОНТЕНТУ В ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ЕКОНОМІСТІВ	69
---	----

Кобзар Д. Ю.

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТРУКТУРИ «Я» ПРИ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ	71
---	----

Косенко К. А.

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ТА ПАТОПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ГЕНЕЗИСУ ЦИФРОВОЇ ДИСТІМІЇ В КООРДИНАТАХ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ПРАДИГМИ	74
---	----

Кузьменко А. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕГРОВАНОГО ПІДХОДУ ДО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	77
---	----

Лебедева Н. В., Оксенчук Н. С.

СПІВВІДНОШЕННЯ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ЕМПАТІЇ ТА СТИЛІВ
ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ79

Личко А. А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ПІСЛЯ
ТРИВАЛОГО ПЕРЕБУВАННЯ ЗА КОРДОНОМ82

Ляшенко Є. О.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У
ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ85

Макоїд Ю. О.

НООЛОГІЧНИЙ ВИМІР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я: ІНТЕГРАЦІЯ
ЛОГОТЕРАПІЇ В КЛІНІЧНУ ПСИХОЛОГІЮ88

Меленчук Н. І., Андрушко О. І.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА
САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ
91

Меленчук Н. І., Чебан Є. С.

ПРОЯВИ АГРЕСИВНОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ СХИЛЬНОСТІ ДО
СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ94

Микула М. О.

ПСИХОЛОГІЧНА ІМУННА СИСТЕМА ЯК РЕСУРС СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО
СТРЕСУ.....97

Мироненко В. Р.

ПСИХОСОМАТИЧНІ ПРОЯВИ ЯК ФОРМА НЕСВІДОМОГО
ЕМОЦІЙНОГО РЕГУЛЮВАННЯ У МОЛОДІ
.....99

Нагорна Т. Л.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ
КЕРІВНИКІВ102

Палько С. С.

ОБРАЗ МАЙБУТНЬОГО У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРОЗВИТКУ
.....105

Паніван Г.М.

СЕКСУАЛЬНА ПРОСВІТА В УКРАЇНІ: ВИКЛИКИ ТА ПРАВО НА

ІСНУВАННЯ	107
-----------------	-----

Паучек Н. І.

РОЗВИТОК АДАПТАЦІЙНИХ СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ	110
--	-----

Обуховська Я. А.

АРТ-ТРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО-ВОЄННИХ КРИЗ.....	113
--	-----

Сенченкова А. В.

МОДЕЛЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ: КОГНІТИВНО- ПОВЕДІНКОВІ ПРЕДИКАТОРИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПРАКТИКИ	115
---	-----

Синиця М. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ПОЗИТИВНИМ МЕНТАЛЬНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ОСОБИСТОСТІ	118
--	-----

Смогунова Ю. О.

ПРЕДИКТОРИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ	121
---	-----

Тимошенко Є. І.

ВІД ВИПУСКНИКА ДО ЕКСПЕРТА: ЯК ФОРМУЄТЬСЯ ПРОФЕСІЙНА ЗРІЛІСТЬ І ДОВІРА	124
--	-----

Токаренко І. С.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ	126
--	-----

Цабієва Н. Б.

ПСИХОЕМОЦІЙНА СИНЕРГІЯ ТА КОГНІТИВНА КООРДИНАЦІЯ ВЕРШНИКА І КОНЯ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	128
--	-----

Шаповалов О. Ю.

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ МІЖКУЛЬТУРНОГО ДІАЛОГУ	131
---	-----

Шкворченко -Осадца Н. М.

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОГО ЗАСВОЄННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ДОРΟΣЛИМИ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ	134
---	-----

Шелудько С. С.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО АВТОРИТЕТУ ПСИХОЛОГА В КРИЗОВОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРІ	137
---	-----

Черненко А. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ НЕРВОВОЇ АНОРЕКСІЇ В УМОВАХ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	139
---	-----

Черняєва А. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ ЗА УМОВ ТРИВАЛОГО СТРЕОГЕННОГО ВПЛИВУ	142
---	-----

Наукове видання

*Конвергенція у практиці тренера/психолога.
Міст між академічними та альтернативними
підходами*

Матеріали

**НАУКОВО-ПРАКТИЧНОГО ЗАХОДУ
НАЦІОНАЛЬНИЙ КОНГРЕС ТРЕНЕРІВ -
ПСИХОЛОГІВ
РОЗВИТОК / БІЗНЕС / ПСИХОЛОГІЯ**

9 травня 2026 року