

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ



ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

16 квітня 2025 року

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

**Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології**

*V МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ*

**«ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ
ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР»**

16 квітня 2025 року

Одеса – 2025

Редакційна колегія:

Відповідальний редактор – **Аракелян М.Р.**, доктор юридичних наук, професор, проректор з наукової роботи Національного університету «Одеська юридична академія», заслужений юрист України.

Члени редколегії:

Цільмак О.М. – доктор юридичних наук, професор, завідувачка кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Татьянчиков А.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Шмаленко Ю.І. – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Лісовенко А.Ф. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Ташматов В.А. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Матеріали представлені в авторській редакції. Редакційна колегія не несе відповідальності за їх зміст.

Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025. 160 с.

ЗМІСТ

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

Цільмак Олена Миколаївна

РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА..... 10

Корнута Людмила Михайлівна

ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСТВА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: ТРАДИЦІЙНІ АСПЕКТИ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ..... 12

Лісовенко Анна Федорівна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИСХІДНОГО СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ..... 14

Онішкевич Анастасія

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ У ПРОЦЕСІ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ МЕТОДУ А. ОНІШКЕВИЧ «ОСТРОВИ»..... 17

Самара Ольга Євгенівна

СКОРБОТА ЯК ЖИТТЄВИЙ ДОСВІД ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПОДАЛЬШЕ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ..... 19

Третьякова Тетяна Миколаївна

ПСИХОЛОГІЯ ЛЮДСЬКОГО ФАКТОРА В БІЗНЕС-УПРАВЛІННІ..... 27

Чос Маргарита Вячеславівна

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНЦІВ У ІЗРАЇЛІ В ПЕРІОД ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ: ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДУ «СИМВОЛДРАМА» У РОБОТІ З АДАПТАЦІЄЮ..... 29

Таїматов Вячеслав Абдуллайович, Ліпська Юлія Віталіївна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ..... 32

Шмаленко Юлія Іванівна

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ..... 35

*ДОПОВІДІ УЧАСНИКІВ КОНФЕРЕНЦІЇ ЗА ТЕМАТИЧНИМИ
НАПРЯМКАМИ*

<i>Абдуллаєва Анна Русланівна, Рєпнова Тетяна Петрівна</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї.....	39
<i>Аль-Бітар Софія Сафуанівна</i> ВАЖЛИВІСТЬ САМООЦІНКИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	41
<i>Афонін Дмитро Сергійович</i> РОЛЬ ТА МЕХАНІЗМИ ЕМОЦІЙНО-ЕМПАТІЙНОГО КОМПОНЕНТУ В УЯВНОМУ МОДЕЛЮВАННІ ПРИ РЕКОНСТРУКЦІЇ ПОДІЇ ЗЛОЧИНУ...	43
<i>Бакурідзе Ніна Григорівна</i> КЛІНІЧНИЙ ВИПАДОК НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ПІСЛЯ ВИБУХОВОЇ ЛЕГКОЇ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ.....	47
<i>Банєва Таїсія Русланівна</i> РОЛЬ СІМ'Ї ТА СОЦІАЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ У ПОДОЛАННІ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ.....	49
<i>Божко Єлизавета Андріївна, Рєпнова Тетяна Петрівна</i> ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	52
<i>Виноградова Каріна Володимирівна</i> ПОРУШЕННЯ ОБРОБКИ СЕНСОРНОЇ ІНФОРМАЦІЇ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	54
<i>Волошанюк Ольга Олегівна</i> ВИБІР ШЛЯХУ: СВОБОДА ЧИ ОБОВ'ЯЗОК ПЕРЕД СУСПІЛЬСТВОМ?....	57
<i>Геращенко Олександр Сергійович</i> КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ.....	58
<i>Григор'єва Катерина Олексіївна, Рєпнова Тетяна Петрівна</i> ЕМОЦІЙНА НАПРУЖЕНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС.....	61
<i>Гулько Маргарита Олегівна</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСТВА У СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	63

Гурін Руслан Сергійович ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ.....	66
Джежик Ольга Володимирівна, Булгару Вікторія Миколаївна РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ У ВИНИКНЕННІ ТА ПОСИЛЕННІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	68
Джежик Ольга Володимирівна, Кушнерьова Вікторія Вікторівна ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ.....	70
Джежик Ольга Володимирівна ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	72
Дранікова Маргарита Сергіївна ЕФЕКТИВНІСТЬ СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ДИТЯЧО- БАТЬКІВСЬКИМИ КОНФЛІКТАМИ У ПІДЛІТКІВ.....	75
Дяченко Анна Сергіївна ОБРАЗ «Я» ТА СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ.....	79
Ковальова Анастасія Павлівна ВПЛИВ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЇ.....	82
Король Олег Олегович, Кернас Андрій В'ячеславович ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ПТСР У ВІЙСЬКОВИХ.....	86
Король Катерина Миколаївна РОЛЬ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ.....	89
Крижанівська Катерина Андріївна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	92
Марущак Анастасія Петрівна ВПЛИВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ.....	95
Марценіцена Маргарита Юріївна, Чачко Світлана Леонідівна МОТИВАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ХАРАКТЕРУ	97

Мєрієріна Анна Ігорівна, Рєпнова Тетяна Петрівна ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАХОПЛЕНOSTІ РОБОТОЮ І ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	99
Мороховець Марія Віталіївна ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	101
Павзюк Анатолій Анатолійович КОМАНДНЕ ЛІДЕРСТВО ТА КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ УНІВЕРСИТЕТІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	104
Плахотнюк Маргарита Вікторівна ВПЛИВ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ХАРАКТЕР РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДІ.....	107
Приходько Єлизавета Віталіївна ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ У ШКОЛІ.....	109
Ремська Софія Олегівна МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ У СТУДЕНТІВ: ФАКТОРИ ТА ЧИННИКИ.....	111
Рєпнова Тетяна Петрівна ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З БОЙОВИМ СТРЕСОМ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	114
Романов Кирил Русланович, Чачко Світлана Леонідівна ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ.....	118
Романок Анастасія Сергіївна ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ НА ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ ЖІНКИ У ПРИЙНЯТТІ ФЕМІНІСТИЧНИХ ІДЕЙ.....	120
Соколова Катерина Ігорівна ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПІВЗАЛЕЖНОСТІ З ЕМПАТІЄЮ У СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ.....	122
Сорокопуд Ольга Олександрівна ОСОБЛИВОСТІ КОНЦЕНТРУВАННЯ УВАГИ У РІЗНИХ ВИДАХ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ.....	124
Статива Наталія Георгіївна, Кернас Андрій В'ячеславович ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ В ДИТЯЧОМУ ТА ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ. ВИДИ ТРИВОЖНОСТІ.....	127

Суворова Анастасія Дмитрівна ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ..	130
Татьянчиков Андрій Олександрович, Булгакова Дарія Павлівна ВПЛИВ КІБЕРПРОСТОРУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ПІДЛІТКІВ.....	132
Ташматов Вячеслав Абдуллайович, Душина Анна Павлівна СТРЕС ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗВИТКУ ХІМІЧНОЇ ТА НЕХІМІЧНОЇ АДИКЦІЇ: КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	135
Ташматов Вячеслав Абдуллайович, Козирь Анна Юрївна ЦИФРОВА МАСКА ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЯ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	138
Тихонова Ганна Романівна, Кернас Андрій В'ячеславович ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НАПРЯМУ ЛОГОТЕРАПІЇ ВІКТОРА ФРАНКЛА.....	141
Тітієвський Віталій Олегович ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ: ЯК НАВИЧКИ КІБЕРГІГІЄНИ ЗАХИЩАЮТЬ КОРИСТУВАЧА.....	143
Ульяницька Валерія Андріївна РОБОТА З КОМОРБІДНИМИ СТАНАМИ ПРИ РАС.....	146
Ульянов Вадим Олексійович, Степанюк Ярослав Васильович, Федонюк Сергій Валентинович, Поручинський Андрій Іванович ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАННЯ.....	149
Флоря Марія Маргарита Олександрівна ВПЛИВ ЛЕГКОГО ДОФАМІНУ НА ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	152
Чернов Олександр Віталійович ВПЛИВ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ НА КРИМІНАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ	154
Шевченко Дар'я Ярославівна СВІДОМИЙ ВИБІР ПРОФЕСІЙНОГО ШЛЯХУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ.....	157

Шановні учасники конференції, колеги, гості!

Від імені керівництва Національного університету «Одеська юридична академія» маю честь привітати вас на V Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір».

Символічно, що наша конференція відбувається в час глобальних трансформацій суспільства, коли цифрові технології кардинально змінюють способи комунікації, навчання, професійної діяльності та особистісного розвитку людини. Саме психологічна наука сьогодні постає на передньому краї осмислення цих змін та розробки ефективних стратегій адаптації особистості до викликів цифрової ери. Особливої актуальності наша конференція набуває в контексті безпрецедентних викликів, з якими зіткнулася Україна через повномасштабну війну. Військова агресія не лише змінила геополітичну реальність, але й поставила перед суспільством і кожною особистістю надзвичайно складні психологічні завдання: подолання травматичного досвіду, адаптація до життя в умовах постійної небезпеки, розвиток стресостійкості та пошук нових смислів у кризовій ситуації.

Національний університет «Одеська юридична академія», як і вся система вищої освіти України, зіткнувся з безпрецедентними викликами під час війни. Повітряні тривоги, відключення електроенергії, необхідність організації укриттів, психологічна напруга серед студентів і викладачів – це лише частина тих проблем, які довелося оперативно вирішувати нашому колективу.

Особливим викликом стало забезпечення психологічного благополуччя університетської спільноти. Кафедра психології розробила та впровадила комплексну програму психологічної підтримки студентів і викладачів, яка включає індивідуальні консультації, групові сесії, тренінги з розвитку стресостійкості та ресурсні практики.

Варто відзначити, що університет не лише зберіг свій науковий та освітній потенціал, але й активно розвиває нові напрямки досліджень, безпосередньо пов'язані з воєнними викликами: психологія травми, кризове консультування, психологічна допомога. Національний університет «Одеська юридична академія» завжди відзначався здатністю своєчасно реагувати на актуальні суспільні запити, і розвиток психологічного напрямку в нашому університеті є яскравим прикладом цієї тенденції. За останні роки ми спостерігаємо стрімке зростання та якісне вдосконалення психологічної освіти в нашому закладі, що проявляється у розширенні освітніх програм, впровадженні інноваційних методик навчання та зміцненні міжнародної співпраці.

Особливо хочу відзначити значний науковий та практичний потенціал кафедри психології нашого університету, яка стала справжнім центром психологічної думки південного регіону України. За короткий період існування кафедра досягла вражаючих результатів: сформовано потужний колектив науковців і практиків, опубліковано значну кількість наукових праць, створено інноваційну Лабораторію практичної та прикладної психології, налагоджено співпрацю з провідними вітчизняними та зарубіжними науковими центрами. Значним досягненням кафедри психології є розвиток тренінгового напрямку, який

дозволяє поєднувати теоретичні знання з практичними навичками, що особливо цінно у контексті підготовки психологів.

Сьогоднішня конференція є важливою платформою для обміну досвідом, ідеями та результатами досліджень у галузі психології цифрової ери. Програма конференції охоплює широкий спектр актуальних питань: від теоретико-методологічних засад розвитку особистості до прикладних аспектів психологічної практики в цифровому суспільстві. Особливу увагу приділено проблемам психологічного здоров'я, кризовим станам та психологічному супроводу особистості в умовах воєнного стану, що має неоціненне практичне значення в сучасних українських реаліях.

Важливо підкреслити, що наша конференція має міжнародний характер, що відображає глобальний контекст обговорюваних проблем та сприяє інтеграції української психологічної науки у світовий науковий простір. Участь зарубіжних колег збагачує дискусію новими перспективами та підходами до вирішення спільних викликів цифрової ери та воєнного часу.

Переконаний, що результати роботи конференції матимуть не лише теоретичне, але й практичне значення для розвитку психологічної науки та практики. Концептуалізація психологічних положень та розробка практичних рекомендацій щодо розвитку особистості в умовах цифровізації та війни безпосередньо сприятимуть гуманізації технологічного прогресу та забезпеченню людиноцентрованого підходу в різних сферах суспільного життя.

Від імені керівництва університету висловлюю щирю вдячність організаторам конференції, зокрема колективу кафедри психології, за їхню ініціативність, професіоналізм та відданість науковій справі. Окрема подяка всім учасникам, які, незважаючи на складні обставини сьогодення, знайшли можливість долучитися до нашого наукового заходу.

Бажаю всім учасникам конференції плідної роботи, конструктивних дискусій, нових наукових відкриттів та професійних контактів. Нехай ця конференція стане джерелом натхнення для нових досліджень та проєктів, які сприятимуть гармонійному розвитку особистості та суспільства в цифрову еру та допоможуть нам подолати всі виклики воєнного часу.

Мінас АРАКЕЛЯН,

проректор з наукової роботи Національного університету

«Одеська юридична академія»,

доктор юридичних наук, професор,

заслужений юрист України

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

Цільмак Олена Миколаївна

*доктор юридичних наук, професор, завідувачка кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Велике значення для психологічної діяльності має не тільки розвинутий емоційний інтелект у психолога, а також й соціальний. Хоча іноді вчені психологи ототожнюють ці два поняття.

Першим дослідником, який вивчав соціальний інтелект був Дж. Гілфорд. Він зазначав, що «...соціальний інтелект є одиницею, що не залежить від загального інтелектуального фактора, однак він пов'язаний з пізнанням інформації про поведінку...» [1].

Зазвичай, зміст дефініції «соціальний інтелект» включає [2, С. 599]:

- здатність розуміти свою поведінку;
- здатність розуміти поведінку людини;
- здатність діяти відповідно до ситуації.



Рис. 1. Змістовні компоненти соціального інтелекту

Отже, зі змісту цієї дефініції чітко окреслюються відповідні три змістовні компоненти соціального інтелекту, які можна виділити у три напрямки підготовки психологів.

Щодо першого напрямку. Я б уточнила назву компонента: «здатність розуміти свою поведінку» й виклала у такій редакції: «здатність розуміти свою соціальну поведінку та її наслідки». Отже, метою цього напрямку є розвиток та формування у майбутніх психологів здатності об'єктивно розуміти свою соціальну поведінку та її наслідки. Завданнями цього напрямку є створення для здобувачів психологів освітніх умов, які будуть сприятиме:

- аналізу власної поведінки, аналізу себе через взаємодію;
- пізнанню себе через інших;
- усвідомленню причин власної соціальної поведінки;
- визначенню власних внутрішніх мотивів;
- усвідомленню власних інтраперсональних соціальних установок;
- усвідомленню наслідків своєї соціальної поведінки;
- баченню своїх сильних й слабких сторін, цінностей, емоцій, реакцій та тощо.

Щодо другого напрямку. Я б уточнила назву компонента: «здатність розуміти поведінку людини» та виклала у такій редакції: «здатність об'єктивно розуміти поведінку людини». Отже, метою цього напрямку є розвиток та формування у майбутніх психологів здатності об'єктивно розуміти поведінку людини. Завданнями цього напрямку є створення для здобувачів психологів освітніх умов, які будуть сприятиме розвитку та формуванню у них здатності:

- до співпереживання та емпатії;
- глибше розуміти навколишній світ;
- об'єктивно й ясно бачити ситуацію, розуміти, що саме відбувається та чому;
- бачити людину в цілому, а не тільки через призму її одного вчинку;
- бачити картину ширше, не зводячи все до «правий/неправий», «правильно/неправильно»;
- визначати мотивацію й умови, які впливають на дії людини;
- розуміти контекст: життєві обставини людини, її характер, її попередній досвід та ін.;
- не піддаватися соціальним упередженням або стереотипам;
- не робити передчасні висновки, а намагатись знайти глибшу причину вчинків людини;
- будувати зрозумілі та доброзичливі стосунки та тощо.

Щодо третього напрямку. Я би уточнила назву компонента: «здатність діяти відповідно до ситуації» й виклала у такій редакції: «здатність компетентно та професійно грамотно діяти в життєдіяльнісних ситуаціях соціальної взаємодії».

Отже, метою цього напрямку є розвиток та формування у майбутніх психологів здатності компетентно та професійно грамотно діяти в життєдіяльнісних ситуаціях соціальної взаємодії. Завданнями цього напрямку є створення для здобувачів психологів освітніх умов, які будуть сприятиме розвитку та формуванню у них здатності в різних життєвих ситуаціях професійно грамотно, ефективно, обдуманно, відповідально, етично, з урахуванням мовної, емоційної й культурної коректності:

- взаємодіяти з іншими;
- будувати ефективну комунікацію;
- будувати здорові стосунки з іншими;
- вести діалог;
- спілкуватися;
- співпрацювати;
- застосовувати конструктивний підхід до суперечок і непорозумінь.
- вирішувати конфлікти;
- приймати рішення;
- висловлювати думку;
- враховувати думку інших;
- слухати, чути та почути та тощо.

Отже, детально дослідивши змістовну наповненість напрямів соціального інтелекту, можна стверджувати, що він розкривається через інтраперсональну

психологічну та соціальну компетентність психолога та через його вчинки та поведінку.

Список використаних джерел

1. Guilford, J. P. The Nature of Human Intelligence. New York: McGraw-Hill, 1967. 538
2. Заблоцький В.. Соціальний інтелект // Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін ; Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України. Київ : Абрис, 2002. 742 с.

Ключові слова: компоненти соціального інтелекту, освітнє середовище, психолог, розвиток, соціальний інтелект, формування.

Key words: components of social intelligence, educational environment, psychologist, development, social intelligence, formation.

Корнута Людмила Михайлівна

*доктор юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСТВА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: ТРАДИЦІЙНІ АСПЕКТИ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ

В умовах стрімких соціальних змін та глобалізації лідерство набуває особливої значущості як механізм ефективного управління міжособистісними та організаційними процесами. Для практикуючих психологів та майбутніх психологів розуміння феномену лідерства є ключовим у контексті розвитку особистості, формування командної взаємодії та підвищення адаптивності у складних соціальних умовах. Актуальність лідерства також зумовлена потребою в нових підходах до мотивації, самореалізації та подолання професійного вигорання.

Крім того, у сучасному суспільстві, де освіта відіграє ключову роль у формуванні людського капіталу, зростає потреба у лідерських якостях як серед педагогів, так і серед управлінців закладів освіти. Формування лідерства в освітньому середовищі стає одним із пріоритетів освітньої політики та наукових досліджень. Тому, основною метою доповіді є висвітлення традиційних підходів до формування лідерства у закладах освіти та аналіз сучасних викликів, які постають у цьому контексті.

Традиційні підходи до лідерства в закладах освіти ґрунтуються на адміністративно-управлінській моделі, де керівник виступає основним носієм влади та організатором навчально-виховного процесу [1, с. 316]. Така модель передбачає вертикальну ієрархію, чіткий розподіл обов'язків і контроль за виконанням завдань. У центрі уваги – дисципліна, ефективне планування та дотримання нормативних вимог.

У свою чергу, педагогічне (викладацьке) лідерство традиційно асоціюється з авторитетом викладача, здатністю організувати навчання, впливати на здобувачів освіти, формувати моральні цінності та забезпечувати соціалізацію. У цьому контексті лідерство сприймається як сукупність особистісних рис, таких як відповідальність, компетентність, емпатія, харизма. Педагоги, які демонструють високий рівень професіоналізму та моральної стійкості, зазвичай стають орієнтирами для здобувачів, займають високі рейтинги та є прикладом для наслідування.

У сучасному світі традиційні моделі лідерства зазнають трансформації під впливом глобалізаційних процесів, цифровізації освіти, зростання інклюзивності та демократизації освітнього середовища. Війна теж відіграє свою роль у розумінні та формуванні лідерства. Сучасне лідерство потребує нових підходів, що базуються на партнерстві, командній роботі, інноваційності, відкритості та готовності до змін. Виклики сучасності змінюють саму суть лідерства: з лідера-виконавця він перетворюється на фасилітатора, наставника, стратегічного мислителя. Зростає значення емоційного інтелекту, міжособистісної комунікації, здатності до вирішення конфліктів та критичного мислення [4, с. 149]. Усе частіше у фокусі опиняється колективне лідерство, що стимулює горизонтальні взаємозв'язки у професійному колективі. Особливої актуальності набуває розвиток лідерського потенціалу серед викладачів та здобувачів. Заклади освіти мають сприяти формуванню культури лідерства, створюючи сприятливі умови для прояву ініціативи, самостійності, рефлексії та особистісного зростання [2]. У цьому контексті важливими є розвиток та підтримка студентського (учнівського) самоврядування, волонтерських ініціатив і безпосереднього залучення до прийняття управлінських рішень.

Якими ж є перспективи та рекомендації для формування сучасного лідерства?

1. Впровадження програм підготовки освітніх лідерів, орієнтованих на розвиток soft skills, адаптацію до змін, ефективну комунікацію та управління емоціями.

2. Формування лідерських команд в закладах освіти як основи ефективного управління, підтримки командного духу та розвитку інституційної культури.

3. Розробка сучасних механізмів наставництва та коучингу для підтримки молодих викладачів та випускників із лідерським потенціалом, що сприятиме професійному зростанню та збереженню кадрового потенціалу.

4. Активне залучення здобувачів до участі в управлінні закладом освіти як інструмент розвитку демократичного лідерства та формування стійкої громадянської активності.

5. Інтеграція цифрових технологій у підготовку та розвиток освітніх лідерів з метою ефективного використання сучасних інструментів управління та навчання.

6. Вивчення досвіду європейських партнерів та залучення кращих модельних практик та інструментів формування лідерства [3, с. 94].

Варто зазначити, що формування лідерства в сучасному освітньому просторі є багатовимірним процесом, що охоплює як традиційні, так і

інноваційні підходи. Успішна реалізація лідерського потенціалу вимагає системного підходу, інституційної підтримки, професійного розвитку педагогічних кадрів і готовності до змін. У цьому контексті роль психологічної підтримки, рефлексивної практики, створення інклюзивного середовища та розвитку інноваційних форм співпраці є вирішальною. Саме завдяки поєднанню класичних принципів із сучасними тенденціями можна досягти сталого розвитку системи освіти а також сформувати суспільство, що буде здатне відновлювати країну після завершення війни.

Список використаних джерел

1. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. *Людина. Суб'єкт. Вчинок : Філософсько-психологічні студії*. Заг. ред В. О. Татенка. Київ : Либідь. 2006. С. 316–358.
2. Шпилій І. Про лідерство у сучасному світі. URL: <https://surl.li/hqwbgx>
3. Heck R. H. & Hallinger P. The Study of Educational Leadership and Management: Where Does the Field Stand Today? *Educational Management Administration & Leadership*. № 2. 2020. P. 89–95.
4. Kornuta L.M. Characteristics of motivation of public servants regarding professional development and education psychological aspect. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя* : матер. Міжнар. наук.-практичн. конфер. (14-15 вересня 2023 р.), м. Одеса. Міжнародний гуманітарний університет. С. 149–152.

Ключові слова: лідерство, суспільство, заклади освіти, психологічна підтримка, сучасні технології, критичне мислення

Key words: leadership, society, educational institutions, psychological support, modern technologies, critical thinking.

Лісовенко Анна Федорівна

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИСХІДНОГО СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У сучасному цифровому середовищі соціальні порівняння стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Особливий інтерес представляє висхідне соціальне порівняння – процес, коли індивіди порівнюють себе з тими, хто, на їхню думку, перебуває на вищій соціальній сходинці.

Хоча феномен соціального порівняння є природнім і спонтанним, однак із появою соціальних мереж, вони стали додатковим середовищем, де люди можуть порівнювати себе з іншими. Крім того, загально відомо, що в соціальних мережах існує тенденція до висвітлення саме кращих аспектів і подій свого життя, і, таким

чином, порівняння, які відбуваються там, можуть приносити більше афективних страждань. Отже, **актуальність** дослідження зумовлена активним зростанням використання молоддю соціальних мереж і необхідністю дослідження негативного впливу соціального порівняння на психічне благополуччя, а також можливих засобів запобігання такого впливу.

Вступ. Теорія соціального порівняння (Festinger, 1954) передбачає, що люди оцінюють себе, власні успіхи та статус через призму порівняння з іншими. У цифровому середовищі цей процес посилюється через постійну доступність інформації про «ідеальне» життя інших. Висхідне порівняння (upward social comparison) відбувається, коли індивід порівнює себе з тими, хто досяг більшого успіху, має кращий зовнішній вигляд або соціальний статус.

Соціальні медіа переважно демонструють «хайлайти» – кульмінаційні моменти, а не рутину або невдачі. Алгоритми цифрового середовища загострюють порівняння, пропонуючи контент, що відповідає внутрішнім тривогам користувача (наприклад, фото ідеальних тіл після пошуку контенту про «схуднення»). Так, дослідження Haferkamp та Krämer (2011) показало, що 60% користувачів Facebook відчують заздрість після перегляду фотографій подорожей чи кар'єрних досягнень інших.

Соціальні мережі, такі як Instagram, TikTok та Facebook, створюють ідеалізовані образи життя, що може спричиняти почуття невдоволення, заздрості та зниження самооцінки. Однак у деяких випадках таке порівняння може мотивувати до самовдосконалення.

Розглядаючи психологічні наслідки висхідного порівняння в цифровому середовищі, їх можна поділити на позитивні та негативні.

А. Негативні ефекти:

- Зниження самооцінки. Дослідження (Vogel et al., 2014) показують, що активне користування соціальними мережами корелює зі зниженням самооцінки, особливо коли користувачі порівнюють себе з «ідеальними» профілями. Експеримент Fardouly et al. (2015) виявив, що жінки, які переглядали профілі «ідеальних» інфлюенсерок в Instagram, оцінювали свою зовнішність значно нижче порівняно з контрольною групою.

- Явище «compare and despair» (порівняй і відчайся) – Дослідження (Vogel et al., 2014) підтвердили, що висхідне порівняння призводить до почуття нікчемності, часто викликає почуття неадекватності, тривожність, депресивні симптоми.

- Синдром FOMO (Fear of Missing Out), що полягає у страху пропустити «ідеальне життя» інших та супроводжується тривогою за власне майбутнє. Наприклад, після перегляду сторіс про вечірки студенти частіше відчувають самотність (Alt, 2015).

- Депресивні симптоми. Мета-аналіз Liu et al. (2019) підтвердив зв'язок між тривалим використанням соцмереж і зростанням депресивних ризиків, особливо серед підлітків.

Якщо розглядати мотиваційний ефект від соціального порівняння, то залежно від індивідуальних особливостей, висхідне порівняння може мати два сценарії: демотивуючий вплив – коли людина відчуває себе безпорадною та

відмовляється від дій; мотивуючий вплив – коли порівняння сприймається як виклик і стимул до розвитку (Lockwood & Kunda, 1997).

Б. Позитивні аспекти: мотивація та натхнення.

За умови оптимістичного уподібнення (Lockwood & Kunda, 1997), коли людина вважає досягнення інших реальними для себе, порівняння може стимулювати розвиток. Так, наприклад, користувачі LinkedIn, які сприймають історії успіху як «орієнтири», частіше інвестують у своє навчання.

У будь-якому разі, цифрове середовище посилює порівняння, розповсюджуючи культуру «лайків». Соціальне схвалення стає суб'єктивним кількісним показником (наприклад, «якщо в мене менше 100 лайків, значить мій контент нецікавий»).

У цифровому контенті дуже широко застосовуються фільтри та редагування. Так, у дослідженнях встановлено, що 75% користувачів Instagram визнають постійне редагування фото перед публікацією (Dhir et al., 2018), а це веде до спотворення реальності.

Крім того, в цифровому просторі використовується селективна презентація. Навіть «автентичні» блогери демонструють лише обережно відібрані моменти. Так, кампанія #nofilter у TikTok спрямована на боротьбу з недосяжними стандартами краси, але її ефективність обмежена через алгоритми, які просувають «ідеальний» контент. Отже, фільтри, редагування фото та селективне представлення життя формують спотворене сприйняття реальності.

Практичні стратегії профілактики.

На соціальному рівні важливе просування в цифровому середовищі бодипозитиву: ініціативи типу #instagramvseality (Jameela Jamil) нагадують про різноманітність тіл. Крім того, важливим є навчання медіаграмотності: включення до шкільних програм тем про вплив соцмереж на самосприйняття; усвідомлення, що соціальні мережі не відображають повну картину життя.

На індивідуальному рівні дуже важливою є цифрова детоксикація: регулярні «розвантаження» від соцмереж (наприклад, правило 20-20-20: 20 хвилин онлайн, 20 секунд перегляду вдаль, 20 кроків). Обмеження часу в соцмережах зменшує експозиції до ідеалізованого контенту. Фокус на власних досягненнях, наприклад, ведення щоденника успіхів для підтримки самооцінки.

Крім того, значно допомагає когнітивна реструктуризація (рефреймінг): замість «Вона досягла більшого, ніж я» – «Її успіх показує, що мої цілі також досяжні». Когнітивне переосмислення допомагає сприйняти висхідне порівняння як джерело натхнення, а не загрози.

Є і технологічні рішення, наприклад, алгоритмічна прозорість. Додатки типу «Time Spent» для iOS показують час, витрачений на порівняння.

Таким чином, висхідне соціальне порівняння в цифровому середовищі має суттєвий вплив на психічне здоров'я. Хоча воно може мотивувати, але частіше призводить до негативних емоційних станів. Воно може як підривати психічне здоров'я, так і служити каталізатором росту. Ключове завдання – розвивати в користувачів критичне мислення та навички емоційної саморегуляції. Подальші дослідження мають спрямовуватися на розробку інтервенцій, спрямованих на формування здорового сприйняття соціальних порівнянь.

Список використаних джерел

1. Dhir A., Pallesen S., Torsheim T., Andreassen, C. Do age and gender differences exist in selfie-related behaviours? *Computers in Human Behavior*. 2018. №81. P. 230-239.
2. Fardouly J., Diedrichs P.C., Vartanian L.R., Halliwell E. Social comparisons on social media. *Body Image*. 2015. №13. P. 38-45.
3. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 1954. 7(2). P. 117-140.
4. Lockwood P., Kunda Z. Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. 73(1). 91-103.
5. Perloff R.M. Social media effects on young women's body image concerns. *Sex Roles*. 2014. 71(11-12). P. 363-377.
6. Vogel E.A., Rose J.P., Roberts L.R., Eckles K. Social comparison and social media: Motivation, emotional consequences, and well-being. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014. 3(4). P. 206-222.

Ключові слова: висхідне соціальне порівняння, соціальні мережі, самооцінка, FOMO, цифрова психологія.

Key words: ascending social comparison, social networks, self -esteem, fomo, digital psychology.

Онiшкевич Анастасiя
психолог, Ванкувер, Канада

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ У ПРОЦЕСІ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ МЕТОДУ А. ОНІШКЕВИЧ «ОСТРОВИ»

Велике значення для ефективності сімейного консультування мають ті методи, техніки, вправи, інструменти, що має в арсеналі психолог-консультант. Метод «Острови» народився у процесі сімейного консультування два роки тому й показав свою ефективність та результативність. Його можна проводити як індивідуально, так й з парою та з родиною.

Головна мета методу – сприяти усвідомленню клієнтами власних кордонів. Завданнями методу є: 1) Здійснити діагностику індивідуальних та сімейних кордонів. 2) Проаналізувати взаємини між членами сім'ї та їхню емоційну близькість. 3) Виявити потенційні конфлікти, напругу та способи їх вирішення. 4) Розробити спільні сімейні правила для покращення комунікації та підтримки взаєморозуміння. 5) Розробити ефективні способи зміцнення сімейних зав'язків. Для його проведення необхідні такі матеріали: ватман, кольорові маркери або олівці.

На підготовчому етапі до проведення методу психолог/психотерапевт пояснює суть методу та надає необхідні матеріали. На основному етапі застосування методу психолог/психотерапевт надає таку інструкцію: Сьогодні

ми будемо працювати з методом «Островці», який допоможе вам візуалізувати та проаналізувати ваші сімейні взаємини. Кожен член сім'ї буде представлений у вигляді окремого острова. Це дозволить вам краще зрозуміти емоційні зв'язки, кордони та потенційні зони конфліктів у вашій сім'ї. Для цього вам треба вирішити ряд завдань.

Завдання 1 – малювання «островів». Вам треба намалювати на ватмані себе у вигляді острова.

Примітка: Психолог звертає увагу на: 1) Розташування островців відносно один одного, їхній розмір та кольорову гаму, що може свідчити про емоційну близькість чи віддаленість між членами сім'ї. 2) Колір острова (відображає емоційний стан). 3) Розмір острова (може символізувати значущість людини в сім'ї або її самооцінку). 4) Місцезнаходження острова (чи близько розташовані острови один до одного, чи є між ними бар'єри, наскільки острови віддалені).

Завдання 2 – обговорення малюнків.

Приблизні запитання для клієнтів: Чому саме такий острів? Що він символізує? Як комфортно почувається кожен острів?

Завдання 3 – будівництво «містків». Наступне завдання – побудувати містки між островами. Вони символізують зв'язки між членами сім'ї. На містках треба записати:

1. Правила взаємодії (наприклад, «підтримувати один одного», «говорити про власні почуття»).

2. Побажання один одному (наприклад, «більше часу разом», «менше критикувати»).

3. Межі та особисті кордони (наприклад, «поважати особистий простір»).

Приблизні запитання для клієнтів: Чи всі острови з'єднані між собою? Які містки найміцніші? Які містки відсутні?

Примітка: Як зазначає Н. Тавваб (2021), встановлення чітких та здорових кордонів сприяє покращенню взаємин та запобігає конфліктам [1].

Завдання 4 – виявлення загроз («руйнівники мостів»). Наступне завдання – намалювати елементи, які можуть зруйнувати сімейні зв'язки.

Можливі «руйнівники»: Океан – символізує емоційну віддаленість, брак спілкування. Шторми та урагани – сварки, конфлікти, образи. Айсберги – невисловлені почуття, невирішені проблеми.

Приблизні запитання для клієнтів: Що найчастіше руйнує ваші містки? Як це можна попередити?

Завдання 5 – зміцнення «містків». Наступне завдання – обговорити разом, що можна зробити, щоби містки стали міцнішими.

Приблизні запитання для клієнтів: Які нові правила потрібно ввести? Що допоможе зменшити вплив «руйнівників»? Як кожен може зміцнити свої зв'язки з іншими?

Примітка: Якщо в сім'ї є діти, можна запропонувати їм додати ігровий елемент – «чарівний захист» для мостів (наприклад, «розмови перед сном», «щотижневі сімейні вечори»).

Як зазначає Дж. Т. Шор (2023), розуміння нейробіологічних основ поведінки сприяє більш ефективному встановленню та підтриманню здорових кордонів у стосунках [2].

Завдання 5 - формування сімейних правил. Наступне завдання – на основі обговорення спільно сформулювати правила та домовленості, які сприятимуть зміцненню мостів та захисту від визначених загроз. Наприклад: Поважати особистий простір кожного. Відкрито обговорювати виникаючі проблеми. Підтримувати один одного у складних ситуаціях.

Примітка: Як підкреслює Г. Клауд (2017), встановлення та дотримання здорових кордонів є ключовим елементом у побудові гармонійних та міцних стосунків [3].

На заключному етапі застосування методу «Острівці» психолог/психотерапевт разом з клієнтами підводить підсумки за результатами роботи.

Таким чином, викладена методика застосування методу «Острівці» сприятиме розширенню методичної скарбнички психолога/психотерапевта.

Список використаної літератури

1. Тавваб Н. Встановлюйте межі, знаходьте спокій: посібник із повернення себе / Н. Тавваб. Нью-Йорк: TarcherPerigee, 2021.
2. Шор Д.Т. Нейронаука стосунків: розуміння та покращення вашого зв'язку / Д. Т. Шор. Оксфорд: Oxford University Press, 2023.
3. Клауд Г. Межі: коли сказати «так», як сказати «ні», щоб узяти під контроль своє життя / Г. Клауд. Гранд-Рапідс: Zondervan, 2017.

Ключові слова: сімейне консультування, психолог, метод, сімейні межі, сімейні правила, острівці.

Key words: family counseling, psychologist, method, family boundaries, family rules, islands.

Самара Ольга Євгенівна

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

СКОРБОТА ЯК ЖИТТЄВИЙ ДОСВІД ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПОДАЛЬШЕ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Скорбота є універсальним людським досвідом, який супроводжує втрати різного характеру протягом життя. Сучасні дослідження демонструють, що переживання скорботи має глибинні наслідки для психологічного, соціального та екзистенційного виміру життя особистості (Neimeyer, 2019) [11]. Попри універсальний характер даного досвіду, його прояви та вплив на подальше життя демонструють значну варіативність, що зумовлює необхідність комплексного міждисциплінарного підходу до вивчення цього феномену.

Втрата значущої особи є одним з найбільш болісних та трансформаційних досвідів у житті людини. Переживання скорботи як реакції на втрату становить унікальний психологічний процес, що охоплює широкий спектр емоційних, когнітивних, фізіологічних та поведінкових проявів [6]. Хоча скорбота є універсальним людським досвідом, її переживання має виражений індивідуальний характер, зумовлений особистісними, культурними та соціальними факторами.

Сучасні наукові підходи до розуміння скорботи розглядають її не лише як процес відновлення після втрати, але й як потенційний шлях до особистісної трансформації та зростання. Осмислення скорботи як життєвого досвіду, що інтегрується в особистісну систему значень та впливає на подальшу життєву траєкторію індивіда, є важливим для розуміння механізмів психологічної адаптації та резильєнтності.

Перші наукові спроби концептуалізації процесу скорботи належать S. Freud, який у праці «Скорбота і меланхолія» (1917) розглядав скорботу як процес поступового відділення лібідо від втраченого об'єкта.

Подальший розвиток розуміння скорботи пов'язаний з роботами E. Lindemann (1944), який на основі дослідження родичів загиблих у пожежі нічного клубу «Cocoanut Grove» описав «гострий синдром скорботи» та виділив його основні симптоми: соматичний дистрес, преокупацію образом померлого, почуття провини, ворожі реакції та втрату патернів поведінки. Lindemann також описав феномен патологічної скорботи та запропонував концепцію «роботи скорботи» (grief work) як активного психологічного процесу звільнення від зв'язків з померлим.

Особливо значущий внесок у розуміння реакцій на втрату зробив J. Bowlby, чия теорія прив'язаності (1969, 1973, 1980) заклала основи для пояснення психологічних механізмів, що лежать в основі переживання розлуки та втрати. Bowlby виділив чотири фази нормальної скорботи: оціпеніння, тугу і пошук, дезорганізацію та відчай, реорганізацію. Ця модель підкреслювала біологічно зумовлену природу реакцій на розлуку та еволюційну функцію поведінки прив'язаності.

Широкого поширення набула стадіальна модель E. Kübler-Ross (1969), початково розроблена для опису психологічних реакцій терміально хворих пацієнтів, а згодом некритично поширена на процеси переживання різних видів втрат. Модель передбачає п'ять послідовних стадій: заперечення, гнів, торг, депресію та прийняття. Автор моделі не розглядала і не враховувала в ній такі життєві зміни, як переїзди, втрата здоров'я, розлучення, зміна умов життя, крах мрій чи втрата звичного укладу, що обмежує її застосовність поза первинним контекстом. Хоча різноманітні втрати супроводжують нас протягом всього життя, і далеко не всі вони пов'язані зі смертю, некритичне перенесення моделі Kübler-Ross на всі процеси горювання є методологічно некоректним та суперечить сучасним науковим даним про різноманітність траєкторій адаптації до втрат.

Ця модель викликала суттєву критику з боку сучасних дослідників скорботи (Bonanno, 2009; Stroebe et al., 2017; Neimeyer, 2019) за:

1. Надмірну лінійність та нормативність, що не відповідає реальному різноманіттю траєкторій скорботи.
2. Відсутність емпіричного підтвердження послідовності стадій.
3. Створення хибних очікувань щодо «правильного» шляху переживання втрати.
4. Ігнорування індивідуальних, культурних та контекстуальних факторів, що впливають на процес скорботи.

Як зазначає Bonanno (2009), некритичне застосування стадіальних моделей може призводити до патологізації нормальних варіацій переживання скорботи та створювати додатковий тиск на людей, які переживають втрату, але не відповідають очікуванам «нормам» проходження стадій.

У сучасній психологічній науці розрізняють нормальну та ускладнену скорботу. Нормальна скорбота, незважаючи на інтенсивність страждання, характеризується поступовим зменшенням дистресу та адаптацією до нових життєвих обставин після втрати. Ключовою характеристикою нормальної скорботи є її динамічний характер, що передбачає поступові зміни в інтенсивності емоційних реакцій та їх якісну трансформацію з часом.

Сучасні дослідники пропонують більш гнучкі та процесуальні моделі переживання скорботи, що визнають різноманіття індивідуальних траєкторій адаптації до втрати. Особливої уваги заслуговують:

Модель подвійного процесу (Dual Process Model, Stroebe & Schut, 1999) описує не лінійну послідовність стадій, а динамічні коливання (осциляцію) між двома основними орієнтаціями:

- Орієнтація на втрату (loss-orientation) — фокусування на померлому, переживання болю втрати, руминації про обставини смерті.
- Орієнтація на відновлення (restoration-orientation) — адаптація до змін, викликаних втратою, реорганізація життя, розвиток нових ролей та ідентичності.

Згідно з цією моделлю, здорова адаптація до втрати передбачає гнучке балансування між цими орієнтаціями, а не послідовний перехід від однієї стадії до іншої [13].

Модель конструювання значень (Meaning-Reconstruction Model, Neimeyer, 2001, 2019) акцентує увагу на центральній ролі процесів сенсотворення в адаптації до втрати. Втрата значущої особи часто призводить до руйнування базових припущень про світ та власну ідентичність, що вимагає активної роботи з конструювання нових значень. Neimeyer [11] виділяє три ключові процеси реконструкції значень після втрати:

1. Пошук сенсу — намагання зрозуміти причини та значення втрати в рамках світогляду особистості.
2. Знаходження користі — виявлення позитивних змін, що виникли внаслідок переживання втрати.
3. Реконструкція ідентичності — переосмислення власного «Я» в контексті втрати.

Лонгітюдні дослідження процесів скорботи демонструють значне різноманіття траєкторій адаптації до втрати, що підриває уявлення про

універсальну послідовність стадій горювання. На основі емпіричних досліджень виділяють чотири основні траєкторії:

1. Резилієнтність (resilience) — відносно стабільне функціонування з мінімальними порушеннями після втрати, здатність підтримувати психологічну рівновагу навіть під час інтенсивного стресу (близько 45-65% випадків);
2. Відновлення (recovery) — початкове порушення функціонування з поступовим поверненням до передкризового рівня протягом кількох місяців (15-25% випадків);
3. Хронічна скорбота (chronic grief) — тривале порушення функціонування без суттєвого покращення з часом (10-15% випадків);
4. Відкладена скорбота (delayed grief) — початкове відносно стабільне функціонування з подальшим погіршенням з часом (5-10% випадків).

Ці моделі відображають різноманіття індивідуальних реакцій на втрату та визнають адаптивність різних шляхів переживання скорботи. Важливо підкреслити, що резилієнтність є не рідкісним винятком, а найбільш поширеною траєкторією адаптації до втрати.

У сучасній психологічній науці розрізняють нормальну та ускладнену скорботу. Нормальна скорбота, незважаючи на інтенсивність страждання, характеризується поступовим зменшенням дистресу та адаптацією до нових життєвих обставин після втрати. Ключовою характеристикою нормальної скорботи є її динамічний характер, що передбачає поступові зміни в інтенсивності емоційних реакцій та їх якісну трансформацію з часом. Ускладнена скорбота визначається як клінічно значуще порушення в адаптації до втрати, що характеризується персистентним інтенсивним смутком, переокупацією втратою, труднощами у прийнятті факту втрати та інтеграції її в особистісний досвід.

Розрізнення між нормальною та ускладненою скорботою має важливе клінічне значення для визначення необхідності терапевтичного втручання.

Т. Рандо [1]. розрізняє горе і скорботу (горювання). На її думку, горе – це більше мимовільна реакція на втрату, а скорбота – тривалий, активний процес адаптації до життя без близької людини. Вона виділяє три фази скорботи (горювання) – уникнення, конфронтації та акомодатії.

Ключовим аспектом переживання скорботи як життєвого досвіду є процес інтеграції втрати в особистісний наратив та систему значень. Цей процес включає реконструкцію ідентичності, переосмислення життєвих цілей та цінностей, а також формування нового типу зв'язку з померлою особою.

Дослідження показують, що здатність надати втраті особистісного значення та інтегрувати її в життєвий наратив пов'язана з кращими показниками психологічної адаптації. Виділяють три основні аспекти процесу конструювання значень після втрати:

- Пошук сенсу в самій події втрати.
- Знаходження особистісних переваг або позитивних змін внаслідок переживання втрати.
- Трансформація ідентичності.

Цей процес є не лінійним, а циклічним та діалектичним, що відображає складну динаміку переживання скорботи.

Сучасні нейробіологічні дослідження пропонують нове розуміння механізмів скорботи на рівні мозкової активності та нейрохімічних процесів. Методи нейровізуалізації (функціональна магнітно-резонансна томографія, позитронно-емісійна томографія) виявили специфічні патерни активації мозку при переживанні скорботи, зокрема в ділянках, пов'язаних з обробкою емоцій, пам'яттю та прив'язаністю.

Дослідження Gündel et al. (2003) продемонстрували активацію задньої поясної кори, префронтальної кори та мигдалеподібного тіла під час актуалізації спогадів про померлу близьку людину, що вказує на інтеграцію емоційного досвіду, автобіографічної пам'яті та регуляторних процесів у переживанні скорботи [6].

Особливо важливим є розуміння взаємодії між системами прив'язаності та системами винагороди в мозку. Eisenberger (2012) відзначає, що розлука з об'єктом прив'язаності активує нейронні ланцюги, асоційовані з фізичним болем, що пояснює інтенсивність страждання при втраті близької людини [7]. Водночас, дослідження вказують на поступову реорганізацію цих нейронних мереж у процесі адаптації до втрати, що відображає нейропластичність як біологічну основу резилієнсу.

Сучасний науковий дискурс щодо скорботи звертає особливу увагу на феномен посттравматичного зростання (PTG) — позитивних психологічних змін, що виникають внаслідок боротьби з високо травматичними життєвими обставинами. Дослідження Levi-Belz (2023) демонструють, що значна частина осіб, які пережили втрату близької людини, повідомляють про різні аспекти посттравматичного зростання: поглиблення стосунків з іншими людьми, відкриття нових можливостей, особистісне зростання, духовні зміни та підвищення цінності життя [9].

Згідно з метааналізами, інтенсивність посттравматичного зростання позитивно корелює з такими факторами, як когнітивна переоцінка, пошук сенсу, відкритість досвіду та соціальна підтримка. Водночас, варто зазначити, що посттравматичне зростання не виключає наявності дистресу, а радше співіснує з ним, формуючи складну динаміку психологічної адаптації до втрати [3].

Модель конструювання значень пропонує, що посттравматичне зростання виникає в процесі наративної реконструкції, коли особа інтегрує досвід втрати у свою життєву історію, переосмислюючи власну ідентичність та світогляд. Цей процес включає як «пошук сенсу» (осмислення самої втрати), так і «пошук користі» (перетворення досвіду на джерело значущих змін).

Переживання скорботи суттєво опосередковане соціокультурним контекстом, який визначає нормативні очікування щодо вираження горя, ритуальні практики та системи підтримки. Виявлено значні відмінності в концептуалізації скорботи та практиках її переживання в різних культурах. Зокрема, західні індивідуалістичні суспільства часто акцентують на процесі «відпускання» та емоційному відокремленні від померлого, тоді як у багатьох

колективістських культурах підтримується ідея тривалих зв'язків з померлими через ритуальні практики та соціальну пам'ять [10].

Сучасні трансформації соціокультурних практик горювання відображають ширші соціальні зміни. Вплив діджиталізації на процеси скорботи, зокрема появу «цифрової скорботи» (digital grief), що включає використання соціальних мереж та віртуальних меморіалів як простору для вираження горя та спільного пам'ятання. Цифрові практики створюють нові форми соціальної підтримки та комеморації, що виходять за межі традиційних географічних та часових обмежень.

Існує критика «медикалізації» скорботи в сучасному західному суспільстві, що проявляється у тенденції розглядати інтенсивні або тривалі реакції горя як патологічні та такі, що потребують професійної інтервенції. Натомість пропонується розглядати різноманіття реакцій на втрату як нормативне, визнаючи культурну та індивідуальну варіативність переживання скорботи[6].

Сучасні терапевтичні підходи до роботи зі скорботою відображають еволюцію теоретичного розуміння цього процесу, рухаючись від моделей, орієнтованих на «завдання» скорботи, до більш гнучких та індивідуалізованих підходів. Lichtenthal & Breitbart (2023) виділяють кілька ефективних напрямків психотерапевтичної роботи зі скорботою [8]:

- Терапія побудови сенсу (Meaning-Making Therapy) (фокусується на допомозі клієнтам у реконструкції системи значень після втрати, інтеграції досвіду втрати в особистісний наратив та формуванні нових життєвих цілей та цінностей).
- Когнітивно-поведінкова терапія ускладненої скорботи (Complicated Grief Therapy) (поєднання технік когнітивної реструктуризації, експозиції та адаптивної регуляції зв'язку з померлим для роботи з симптомами ускладненої скорботи).
- Наративна терапія (допомагає клієнтам «переписати» свої історії втрати, розширюючи однобічні інтерпретації та інтегруючи альтернативні значення та перспективи).
- Терапія подвійного процесу (сприяє адаптивному балансу між фокусуванням на втраті та орієнтацією на відновлення).
- Терапія пролонгованої експозиції (ефективна для роботи з травматичними аспектами втрати, особливо у випадках насильницької смерті або свідчення смерті близької людини).

Переосмислення концепту резильєнтності в контексті скорботи є одним із важливих досягнень сучасної психології, які визначають резилієнтність, як здатність підтримувати відносно стабільне психологічне функціонування попри переживання втрати, що не виключає присутності емоційного страждання [14].

Фактори, що сприяють резилієнтності в контексті скорботи:

- Когнітивна гнучкість (здатність адаптувати мислення відповідно до нової реальності після втрати).
- Стратегії регуляції емоцій (ефективне управління емоційними реакціями на втрату).

- Соціальна підтримка (якість та доступність соціальних зв'язків).
- Сенсотворення (здатність інтегрувати досвід втрати в осмислену систему значень).
- Позитивні емоції (здатність переживати позитивні емоції паралельно з горем).

Важливо зазначити, що резилієнтність не означає швидкого «подолання» скорботи або повернення до попереднього стану. Це процес адаптації та трансформації, в ході якого людина інтегрує досвід втрати в свою ідентичність та життєвий шлях, формуючи нову життєву траєкторію, що враховує цей досвід [3].

Резильєнтність за своєю суттю є процесом розвитку в тому сенсі, що це процес, який розгортається протягом життя. Психологи все більше зацікавлені в розгляді перспективи тривалості життя щодо стійкості, щоб побачити, як функціонування на одній стадії розвитку впливає на людину в подальшому житті [2,3,6].

Сучасне розуміння скорботи як життєвого досвіду та його впливу на подальше життя особистості характеризується багатовимірністю та міждисциплінарністю. Відмова від стадіальних моделей на користь більш процесуальних та ідіографічних підходів відображає визнання різноманіття шляхів переживання скорботи та адаптації до втрати.

Інтеграція нейробіологічних, психологічних, соціокультурних та екзистенційних перспектив пропонує більш цілісне розуміння скорботи як динамічного процесу, що включає як страждання, так і потенціал для трансформації та зростання. Особливо важливим є визнання активної ролі людини у конструюванні значення досвіду втрати та його інтеграції в особистісний наратив.

Розуміння скорботи як життєвого досвіду, що має потенціал для трансформації та зростання, не применшуючи при цьому глибини страждання, що супроводжує втрату, є ключовим для розвитку ефективних підходів до психологічної допомоги та підтримки осіб, які переживають різні види втрат.

Список використаних джерел

1. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2022. 95 с.
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
3. Кузикова С.Б. (2023). Резильєнтность как чинник посттравматического возникновения особенностей URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-444-3-3> (дата звернення 12.06.2025)
4. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні. Резилієнтність: Мистецтво долати найбільші виклики життя». Львів: Галицька видавнича спілка, 2022. 365 с.
5. Geard A, Kirkevold M, Løvstad M, Schanke AK. How do family members of individuals with spinal cord and acquired brain injuries make sense of their

- experiences: A qualitative study of meaning making processes. *Health Psychol Open.* 2020 Mar 30;7(1):2055102920913477. doi: 10.1177/2055102920913477. PMID: 32284872; PMCID: PMC7133077.
6. Gündel, H., O'Connor, M. F., Littrell, L., Fort, C., & Lane, R. (2003). Functional neuroanatomy of grief: An fMRI study. *American Journal of Psychiatry*, 160, 1946-1953. doi:10.1176/appi.ajp.160.11.1946
 7. Eisenberger, Naomi I. PhD. The Neural Bases of Social Pain: Evidence for Shared Representations With Physical Pain. *Psychosomatic Medicine* 74(2):p 126-135, February/March 2012. | DOI: 10.1097/PSY.0b013e3182464dd1
 8. Lichtenthal, W. G., Roberts, K. E., Rogers, M., Fadalla, C., Rosa, W. E., & Neimeyer, R. A. (2023). Grief interventions in palliative care. In H. M. Chochinov & W. Breitbart (Eds.), *Handbook of psychiatry in palliative medicine: Psychosocial care of the terminally ill* (3rd ed., pp. 607–617). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780197583838.003.0041>, accessed 15 Apr. 2025.
 9. Levi-Belz Y., Ben-Yehuda A., & Zerach G. (2023). Suicide risk among combatants: The longitudinal contributions of pre-enlistment characteristics, pre-deployment personality factors and moral injury. *J. Affect. Disord.*, 324, 624-631. DOI: 10.1016/j.jad.2022.12.160. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.160>
 10. Luppino, O., Tenore, K., Mancini, F., Mancini, A. (2023). The Role of Childhood Experiences in the development of Disgust Sensitivity: a preliminary study on early moral memories. *Clinical Neuropsychiatry*, 20(2), 109-121. doi.org/10.36131/cnforitieditore20230203
 11. Neimeyer RA. Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Stud.* 2019;43(2):79-91. doi: 10.1080/07481187.2018.1456620. PMID: 30907718.
 12. Saltsman TL, Seery MD, Ward DE, Lamarche VM, Kondrak CL. Is satisficing really satisfying? Satisficers exhibit greater threat than maximizers during choice overload. *Psychophysiology*. 2021 Jan;58(1):e13705. doi: 10.1111/psyp.13705. Epub 2020 Oct 27. PMID: 33107043.
 13. Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2017). Модели совладания с утратой: обновленный обзор / Modelos de afrontamiento en duelo: un resume actualizado. *Исследования по психологии*, 38 (3), 582-607. <https://doi.org/10.1080/02109395.2017.1340055>
 14. Yıldırım, Ö., & Kılıçaslan Çelikkol, A. (2025). Family Resilience in The Face of Grief And Loss: A Systematic Review. *Humanistic Perspective*, 7(1), 73-89. <https://doi.org/10.47793/hp.1608181>

Ключові слова: скорбота, переживання втрати, посттравматичне зростання, резильєнтність, трансформація особистості, екзистенційний досвід.

Key words: grief, loss, post-traumatic growth, resilience, personality transformation, existential experience.

ПСИХОЛОГІЯ ЛЮДСЬКОГО ФАКТОРА В БІЗНЕС-УПРАВЛІННІ

Актуальність даної теми важко перебільшити, оскільки в сучасному світі бізнесу, де цифрові технології стрімко змінюють правила гри, залишається незмінним один фундаментальний чинник – людина.

Сфера бізнесу – це не лише про ефективність, але й про людяність. У центрі будь-якого успішного бізнес-процесу – людина з її цінностями, емоціями, мотивацією. Усвідомлення психологічних механізмів допомагає створювати стійкі, адаптивні та здорові соціальні спільноти і організації. Тож варто пам'ятати: інвестиції в психологічний добробут працівників – це інвестиції у стійкий успіх бізнесу.

Науково-практичне осмислення галузі психології управління бізнесом акцентує увагу на наступній проблематиці: дослідження поведінки людей у контексті економічної діяльності, прийняття рішень, мотивації, стресу, взаємодії та організаційної культури.

Мотивація є центральним поняттям у психології праці. Вона може бути зовнішньою – фінансові стимули, кар'єрний ріст, соціальне визнання; або внутрішньою – задоволення від самого процесу, відчуття значущості, самореалізація. Теорії Маслоу, Герцберга, МакКлелланда дають змогу глибше зрозуміти різні типи потреб і спонукань. Успішні компанії розробляють мотиваційні програми, що поєднують обидва типи стимулів [1].

Емоційний інтелект (EI) – це здатність розпізнавати, розуміти і керувати емоціями – як власними, так і чужими. Керівники з високим EI краще справляються з конфліктами, будують здорову корпоративну культуру і знижують рівень стресу в команді. У контексті бізнесу, де комунікація є ключовою, емоційна компетентність має стратегічне значення.

Позитивний психологічний клімат у колективі підвищує задоволення працею, знижує плинність кадрів і сприяє інноваційності. Корпоративна культура, яка підтримує відкритість, повагу та розвиток, створює умови для формування довіри та командної згуртованості. Організаційна психологія досліджує, як змінювати ці умови на користь працівників та бізнесу.

Розуміння поведінки споживача як об'єкту психології та суб'єкта сфери бізнесу, оскільки успішний бізнес завжди розуміє свого клієнта. Поведінкова економіка й маркетингова психологія досліджують, як споживачі приймають рішення, що впливає на їх вибір, як формується лояльність. Це дозволяє бізнесу адаптувати продукти, сервіси та комунікацію до реальних потреб ринку.

Також варто виокремити саме психологічні аспекти управлінських функцій бізнес-сфери, які базуються на природі людини.

Управління в бізнесі включає низку функцій: планування, організація, мотивація, контроль і прийняття рішень. Кожна з них має психологічний вимір. Наприклад, ефективне планування потребує розуміння когнітивних процесів,

таких як увага, пам'ять і прогнозування. Організація праці залежить від соціальної динаміки в колективі, довіри та розподілу ролей. Мотивація персоналу, як уже зазначалося, базується на глибокому розумінні потреб і індивідуальних особливостей. Контроль ефективності вимагає делікатного балансу між авторитарністю і підтримкою. Прийняття рішень значною мірою ґрунтується на психологічних установках, інтуїції та досвіді. Таким чином, управлінські функції невідривні від психологічного підґрунтя, і їх ефективність значною мірою залежить від рівня психологічної обізнаності керівника.

Вищеозначене підкреслює, що людський фактор ніколи не втратить своєї актуальності, бо скільки б не було автоматизації, алгоритмів і штучного інтелекту – людина залишається джерелом сенсів, рішень і цінностей, що детерміновано наступними психологічними аспектами природи людини.

Емоції, інтуїція та мораль – це те, чого машини не відчують. Люди здатні співпереживати, обирати не найефективніше, але найлюдяніше рішення, шукати сенс, а не лише вигоду.

Креативність – жоден алгоритм не може повністю замінити унікальне бачення світу, яке є у кожної особистості. Нові ідеї, прориви, натхнення – все це від людини.

Соціальні взаємодії – довіра, лояльність, натхнення – це не про роботів. Бізнес, як і життя, тримається на людських відносинах.

Адаптивність – люди здатні діяти в умовах невизначеності, змінювати правила, перевинаходити себе. Людський розум – це найкращий механізм виживання в складному світі.

Відповідальність – лише людина може брати відповідальність за рішення, які змінюють життя інших. І це – основа етики, права, лідерства.

Тому, хоч би як технології вдосконалювалися, людський фактор завжди буде в центрі – як серце всіх процесів. Бізнес без людини – це просто система, яка не здатна жити самотійно.

Список використаних джерел

1. Shan, M. J. (2023). Role of Psychology in Business Management. LinkedIn Articles. Retrieved from <https://www.linkedin.com/pulse/role-psychology-business-management-muhammed-shan-mj> (дата звернення 15.04.25.).

Ключові слова: бізнес, управління, психологія управління, людський фактор, поведінка споживача, мотивація, штучний інтелект.

Key words: business, management, management psychology, human factor, consumer behavior, motivation, artificial intelligence.

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНЦІВ У ІЗРАЇЛІ В ПЕРІОД ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ: ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДУ «СИМВОЛДРАМА» У РОБОТІ З АДАПТАЦІЄЮ

Дослідження теми адаптації українських громадян за кордоном, які вимушено мали покинути свої домівки, родичів, друзів, роботу задля збереження життя – є дуже актуальною та болісною темою сьогодення.

Дослідження українських біженців у Ізраїлі – це необхідна тема, яку ми мусили ретельно дослідити, щоб розуміти, як допомогти людям адаптуватись та пройти всі складнощі з цим пов'язані, враховуючи, що в Ізраїлі, також почались війна, яка теж вплинула на психологічний стан людей, які переїжджати з України від війни.

Цю ситуацію було досліджено у магістерському дослідницькому проєкті під назвою «Психологічна адаптація українців у Ізраїлі у період воєнних конфліктів».

У людей, які переїхали до Ізраїлю з України після початку повномасштабного вторгнення, спостерігалось відчуття відсутності підтримки, емоційний біль через вимушену еміграцію, невизначеність щодо майбутнього, відчуття провини за залишених країни, втрата сенсу, що також підсилювало почуття тривоги та безпорадності. У 50% випробувальних було виявлено страх дискримінації або негативного ставлення через статус біженця, переселенця, емігранта, або релігійної приналежності. Значний стрес відчувався піддослідними на підставі втрати стабільної, улюбленої та добре оплачуваної роботи чи професії в Україні, тому що в Ізраїлі, пропонували тільки низькооплачувані посади. Також, 80% зізнались, що відчували інтенсивний поглинаючий страх за своє життя. Ми можемо розуміти ці прояви як травму, як безпрецедентне кризове явище, яке спонукало до еміграції у Ізраїль, де на час приїзду були родичі та не було воєнних конфліктів.

До підстав, що ускладнювали адаптацію у новій країні можна було віднести швидку еміграцію з України, без щільної підготовки, зміна соціального статусу та рівня життя в Ізраїлі порівняно з рівнем в Україні, криза ідентичності, специфічна мова та мультикультурність країни;

Також, складна для адаптації подія відбулась вже в Ізраїлі це атака на Ізраїль 7 жовтня 2023 року терористичної організації «Хамас» та початок воєнного конфлікту, в наслідок чого у випробувальних спостерігалась повторна психотравма на підставі війни та погіршення психоемоційного стану.

Психологічні особливості, які поліпшували процес психологічної адаптації – це ресурсна підтримка родичів та близьких людей, кураторська державна поміч репатріантам та біженцям, наявність специфічних систем захисту Ізраїля, як система «Залізний купол», наявність бомбосховищ у кожній будівлі та будинку та квартирі, близьке місцеве оточення.

Психологічна робота з адаптацією проводилась з використанням методу «Символдрама», яка була направлена на роботу зі стабілізацією психічних станів та розв'язання внутрішніх конфліктів, та сприяла підвищенню рівня адаптивності, колективній стійкості у кризових ситуаціях, яка впливає на формування індивідуальної стійкості та рівню адаптивності.

«Символдрама» (грец. symbolon – «знак», drama – «дія») – один з напрямків аналітично орієнтованої психотерапії, також має назву кататимно-імагінативна психотерапії, ефективність якої всесвітньо визнана і понад 50 років цей метод успішно використовується у європейських країнах для надання ефективної допомоги пацієнтам з невротичними, посттравматичними, психосоматичними та особистісними розладами та офіційно визнана системою медичного страхування у Німеччині та Австрії [1, 2].

Метод у своїй основі є універсальним методом психокорекції та психотерапії, застосовується в медицині, консультуванні та суміжних областях.

Основу методу становить імагінація на задану тему – мотив, який проводиться з клієнтом в його актуальному для мотиву стані. Мотив - це процес уявлення чогось або когось на задану терапевтом тему та взаємодія із цим уваленим об'єктом [3].

На прикладі консультуванні виділяють три основні напрями використання:

1. Заспокоєння та зниження рівня стресу;
2. Мотивація та розширення кола зору шляхом уявлення позитивних варіантів розвитку у майбутньому;
3. Розв'язання проблем, пов'язаних з труднощами міжособистісної взаємодії, з різними залежностями, страхами, тривожністю, невпевненістю та іншими проявами невротичного та нарцисичного розвитку особистості, з психічними розладами, такими як неврози, депресії, психосоматичні захворювання [2, 4, 5].

В результаті застосування методу «Символдрама» для психокорекції українських мігрантів в Ізраїлі, які зіткнулися з викликами адаптації в умовах воєнних конфліктів, були виявлені наступні позитивні зміни:

1. Підвищення рівня емоційної стабільності: Учасники, які пройшли курс психокорекції, продемонстрували зниження симптомів тривожності та стресу, що сприяло кращій емоційній адаптації до нових умов життя.

2. Зміцнення соціальної адаптації: методика допомогла учасникам краще адаптуватися в соціальному середовищі, покращити взаємодію з іншими людьми та зменшити соціальну ізоляцію.

3. Підвищення самоприйняття та самооцінки: робота з внутрішніми образами та символами дозволила учасникам краще зрозуміти та прийняти себе, що, своєю чергою, підвищило їхню самооцінку та впевненість у власних силах.

4. Зменшення психологічного напруження: психокорекційні сесії сприяли релаксації та зниженню загального рівня напруження, допомогли учасникам краще справлятися з повсякденними стресами.

5. Формування стратегій справляння з труднощами: учасники освоїли нові способи справляння з труднощами, які виникають через міграцію та воєнні дії, що дозволило їм ефективніше адаптуватися до змінних умов життя.

Ці результати свідчать про високу ефективність методу «Символдрама» в роботі з українськими мігрантами, що переживають міграційний стрес на фоні воєнних конфліктів. Вони показують, як цей метод може сприяти не тільки психологічній, але й соціальній адаптації осіб у кризових умовах.

Динаміку покращення психоемоційного стану було також підтверджено математично – статистичними розрахунками та тестуванням, які були описані у магістерському дослідницькому проєкті, та які показали відмінності у бік покращення в експериментальній групі після проведення психокорекції за методом «Символдрами».

Цей результат дослідження свідчить про те, що важливо продовжувати дослідження адаптації в еміграції в період воєнних конфліктів для відкриття нових психологічних інструментів робити для поліпшення психологічних станів людей.

Дослідження адаптації еміграції українських людей у період воєнних конфліктів має велике значення як для науки, так і для практичної допомоги людям, які переживають подібні ситуації:

1. Розширення теоретичних знань: дослідження допомагають науковцям краще зрозуміти, як військові конфлікти впливають на психологічний стан емігрантів. Це збагачує психологічну теорію новими даними про механізми стресу, травми та адаптації.

2. Покращення методик втручання: вивчення специфічних випадків адаптації у воєнний час дозволяє розробляти ефективніші методи психологічної підтримки та психокорекції. Зокрема, це важливо для опрацювання методів, які можна застосувати у кризових регіонах по всьому світу.

3. Формування політик допомоги: результати таких досліджень можуть впливати на рішення урядів і міжнародних організацій щодо формування міграційної політики, програм соціальної інтеграції та підтримки емігрантів.

4. Соціальна солідарність і розуміння: підвищення обізнаності суспільства про виклики, з якими стикаються мігранти, сприяє збільшенню толерантності та підтримки з боку населення країн прийому.

5. Психологічна резилієнтність: вивчення того, як люди адаптуються і переживають стрес у воєнний час, допомагає виявляти ключові фактори психологічної стійкості. Це знання можна використовувати для підготовки населення до можливих майбутніх криз.

6. Індивідуальна допомога: на практиці, знання, отримані в результаті досліджень, дозволяють психологам і соціальним працівникам краще розуміти індивідуальні потреби мігрантів, підбирати адекватні методи психологічної допомоги, що сприяє більш ефективній адаптації і відновленню після травм.

Таким чином, дослідження адаптації українців, які емігрували через воєнні конфлікти, мають велике значення для наукових досліджень та практичної діяльності, направленої на покращення життя людей у кризових умовах.

Список використаних джерел

1. Міжнародне Товариство Символдрами. Німеччина. URL: <http://igkip.org> (дата звернення 05.04.2025)

2. Інститут розвитку символдрами та глибини психології. URL: <https://symboldrama.com.ua> (дата звернення 05.04.2025)
3. Обухов-Козаровицький Я.Л. Основи символдрами. Вступ до основного ступеня. Київ : Главник, 2007. 112 с
4. Обухов-Козаровицький Я.Л. Жиловська Т.Л..Символдрама: теорія і практика: Навч.посіб. 2-ге видання, виправлене і доповнене. Хмельницький : ХНУ, 2020. 266 с.
5. Leuner H. Lehrbuch der Katathym-imaginativen Psychotherapi», Verlag: Huber, Bern, 2008. 589 p.
6. Leuner H. Experimentelles Katathymes Bilderleben als ein klinisches Verfahren der Psychotherapie. Z. Psychoth.Med.Psychol. 1955. № 6. P. 235–260.

Ключові слова: психологічна адаптація, символдрама, міграційний стрес, тривожність, військові конфлікти.

Key words: psychological adaptation, symboldrama, emigration stress, anxiety, military conflicts.

Ташилатов Вячеслав Абдуллайович

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

Ліпська Юлія Віталіївна

*здобувачка 2 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

У сучасному суспільстві спостерігається зростання випадків агресії, насильства, булінгу та цькування серед підлітків, що сприяє поширенню віктимної поведінки. Підлітковий вік є надзвичайно важливим і вразливим етапом розвитку особистості, коли формується самосприйняття, відчуття безпеки, здатність до самозахисту та взаємодії з соціумом. Саме в цей період особистість особливо чутливо реагує на зовнішні впливи, такі як оцінки однолітків, стосунки з батьками, шкільне середовище та соціальні мережі.

Поняття віктимності (від лат. *victima* — жертва) у психологічній науці трактується як стійка якість особистості, яка поєднує в собі поведінкові, когнітивні та емоційні характеристики, що сприяють потраплянню в роль жертви насильства, агресії або соціального тиску [2, с. 105]. Вивченням різних аспектів віктимності займалися такі вчені як Л. В. Франк, Д. В. Рівман, В. Я. Рибальська, В. П. Коновалов, В. І. Полубінський та ін.

Віктимна поведінка у підлітковому віці виявляється через низку ознак, зокрема: підвищену вразливість до зовнішніх впливів, схильність до уникання конфліктів навіть ціною власних інтересів, низьку самооцінку, труднощі в

самовираженні та асертивності, залежність від думки оточення. М. Хархан звертає увагу на те, що віктимна поведінка підлітків, як правило, загалом є дезадаптивною і за її допомогою вони просто намагаються опанувати тривогу [4, с. 20]. Такі підлітки часто виявляють пасивність у міжособистісних стосунках, демонструють почуття провини, неповноцінності, тривожність, перепади настрою, схильність до ізоляції, що підвищує ризик потрапляння у ситуації булінгу, соціального відторгнення чи емоційного та, навіть, фізичного насильства. Отже, підліткова віктимність - це потенційний комплекс психологічних, фізіологічних і соціальних властивостей, які зумовлюють нездатність підлітка сприймати небезпечну життєву ситуацію, її основний зміст і соціальні наслідки та виробляти й реалізовувати ефективні стратегії поведінки в віктимно-небезпечних умовах навколишнього середовища [1, с. 97].

Сімейне виховання є одним із найважливіших чинників, що може вплинути на розвиток віктимної поведінки підлітка. Наприклад, гіперопіка може призвести до формування у підлітка відчуття залежності від оточення, до недорозвиненості необхідних соціальних навичок, відсутності самостійності та внутрішньої впевненості, що підвищує ризик становлення об'єктом жертвою. Ігнорування потреб підлітка з боку батьків також є небезпечним фактором, оскільки воно може стати причиною зниження самооцінки та розвитку соціальної ізоляції, що робить підлітка більш вразливим до зовнішніх загроз і маніпуляцій. Якщо підліток зростає в умовах фізичного, психологічного чи будь-якого іншого виду насильства, це може сформувати у нього переконання, що насильство є нормою, а віктимізація - звичайною частиною життя. Такі підлітки не мають здатності розпізнавати насильницькі ситуації та активно з ними боротися.

Соціокультурне середовище навчального закладу також впливає на формування підвищеної віктимної поведінки у підлітків. Одним з найбільш серйозних факторів є булінг, або цькування, яке виявляється у систематичних актах агресії з боку однокласників. Підлітки, які стали жертвами булінгу, схильні відчувати себе ізольованими та безпорадними. Затяжний стрес через знущання чи агресію з боку однолітків може призвести до серйозних змін у психічному стані підлітка, зокрема до розвитку хронічної тривожності, панічних атак або навіть суїцидальних думок.

Також важливими складовими є низька самооцінка, емоційна нестійкість та залежність підлітка від думки оточення. Підлітки з низькою самооцінкою схильні піддаватися агресії з боку своїх однолітків, оскільки не мають достатнього рівня впевненості у собі для того, щоб протистояти насильству або соціальному тиску. Такі особи часто відчують себе «не такими, як інші», що посилює їхнє сприйняття себе як жертв.

Соціальні мережі є значним фактором впливу на психічний стан підлітків. Кібербулінг, що полягає у систематичних актах агресії через Інтернет або цифрові технології, є одним з найбільш поширених явищ серед підлітків, що веде до їхньої віктимізації. Кібербулінг може спричинити у жертви появу відчуття соціальної ізоляції, також значно знизити самооцінку, викликати депресію, почуття неповноцінності через те, що підлітки часто порівнюють себе з іншими

користувачами соціальних мереж. Щодо почуття неповноцінності - надалі воно буде спричиняти труднощі в соціальній інтеграції, побудові здорових взаємин з іншими людьми та в особистісному розвитку.

Отже, підсумовуючи вищезазначене, можна стверджувати, що віктимну поведінку підлітків слід розглядати як складну взаємодію між підлітком та його оточенням (людьми, ситуаціями, обставинами), що проявляється через неадекватні стратегії поведінки, які призводять до перетворення підлітка з потенційної жертви на реальну. Віктимна поведінка може бути активною, коли підліток своїми діями (надмірною агресивністю, конфліктністю, імпульсивністю) провокує агресора, або пасивною, коли ймовірність стати жертвою зростає через бездіяльність підлітка в критичних ситуаціях (завдяки сором'язливості, пасивності, безпорадності, страху) [3, с. 75-77].

Підсумовуючи аналіз чинників віктимної поведінки підлітків, слід зазначити, що соціокультурне середовище може бути важко змінним, але завданням соціально-психологічної профілактики є розвивати у підлітків стійкість до його негативних впливів. Особливу роль у віктимізації підлітків відіграє сім'я, яка є основним середовищем соціалізації та забезпечує емоційну підтримку. Для зниження віктимності важливо надати психосоціальну підтримку сім'ї, створюючи сприятливе середовище для розвитку підлітка. Організація психоедукаційних та корекційних заходів для підлітків в закладах освіти, які демонструють віктимну поведінку, допоможе подолати стереотипи насильства та сформувати стратегії конструктивної взаємодії. Це є важливим напрямком для подальших досліджень у цій сфері.

Список використаних джерел

1. Гарькавець С. О. Психологія підліткової віктимності : монографія. Луцьк : вид-во «Ноулідж», 2016. 97 с.
2. Коваленко Л. А. Віктимність як психологічна категорія. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: тези доповідей міжнар. наук.-практ. конф.*, м. Харків, 30 березня 2017 р. Харків, 2017. С. 74-79.
3. Терпелюк В. Віктимна поведінка підлітків як соціально-педагогічне дослідження. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Розділ III. Спеціальна педагогіка та соціальна робота*. 2017. № 2 (351). С. 75-77
4. Хархан О. М. Психологічні особливості віктимної поведінки підлітків : автореф. дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Одеса, 2006. 20 с.

Ключові слова: віктимність, віктимна поведінка, віктимізація, підлітки, психологічна травматизація.

Key words: victimity, victim behaviour, victimization, teenagers, psychological trauma.

Шмаленко Юлія Іванівна
*кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ

В умовах стрімкої цифровізації та трансформації соціальних взаємодій особливої актуальності набуває проблема розвитку соціального інтелекту як ключової компетенції особистості XXI століття. Цифрова ера, з одного боку, розширює можливості комунікації, а з іншого – створює нові виклики для соціальної взаємодії, зумовлюючи необхідність переосмислення підходів до формування міжособистісної компетентності. Соціальний інтелект забезпечує розуміння поведінки інших людей, розпізнавання емоційних станів, прогнозування реакцій і, як наслідок, ефективну адаптацію до різноманітних контекстів спілкування. Тренінгові технології в цьому аспекті виступають не лише інструментом, але й методологічним підходом, що дозволяє цілеспрямовано формувати й удосконалювати ці важливі навички.

Історична ретроспектива наукового осмислення феномену соціального інтелекту бере початок з робіт Едварда Торндайка, який у 1920 році ввів цей термін, описуючи здатність людини розуміти інших і діяти або поводитися мудро у відносинах з іншими людьми. Торндайк розглядав соціальний інтелект як окремий вид інтелекту, відмінний від абстрактного та механічного. Подальший розвиток концепції відбувся в працях Говарда Гарднера, який в рамках своєї теорії множинного інтелекту виділив міжособистісний та внутрішньоособистісний інтелект. Вагомий внесок у розуміння цього феномену зробив Деніел Големан, розробивши концепцію емоційного інтелекту, яка значною мірою перетинається з поняттям соціального інтелекту в сфері розуміння емоцій інших людей [4].

Соціальний інтелект є складним багатокомпонентним конструктом, який включає не лише здатність до розпізнавання емоцій інших людей, але й розуміння мотивів їхньої поведінки, ефективного пристосування до змінних соціальних умов, прогнозування розвитку міжособистісних ситуацій та вміння конструктивно розв'язувати конфлікти [3]. Деякі дослідники розглядають соціальний інтелект у контексті професійного становлення особистості, акцентуючи увагу на його значущості для професій соціономічного типу [6].

Професор Імріх Руйзель, аналізуючи структуру соціального інтелекту, виокремлює в ньому когнітивну, емоційну та поведінкову складові, що забезпечують здатність до аналізу соціальних ситуацій, вибору адекватних стратегій поведінки та реалізації ефективної взаємодії [5]. Важливо зазначити, що соціальний інтелект є пластичною здатністю, яка підлягає цілеспрямованому розвитку через спеціально організовані психологічні впливи, зокрема, через тренінгові технології.

Тренінгові технології є системою принципів, методів та технік, що спрямовані на розвиток особистісних якостей, поведінкових навичок, розкриття особистісного потенціалу і формування конкретних компетентностей [2].

Ефективність тренінгових технологій у розвитку соціального інтелекту зумовлена низкою їхніх особливостей. Вони забезпечують практичну орієнтованість навчання через безпосереднє відпрацювання соціальних навичок у модельованих ситуаціях, інтерактивну взаємодію між учасниками, що створює підґрунтя для природного соціального навчання, а також формують психологічно безпечне середовище для експериментування з різними стилями соціальної поведінки.

Варто наголосити на значущості механізму зворотного зв'язку в тренінгових практиках, який дозволяє учасникам отримувати інформацію про себе, своє сприйняття іншими, ефективність власних комунікативних стратегій, що особливо важливо в контексті розвитку соціального інтелекту, адже здатність адекватно сприймати та інтерпретувати реакції інших є його ключовою складовою. Крім того, тренінгові технології передбачають використання різноманітних методів і технік – від рольових ігор і групових дискусій до медитативних практик і арт-терапевтичних технік, що активізують різні канали сприйняття, створюючи комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Важливим аспектом ефективності тренінгових технологій у розвитку соціального інтелекту є їхня здатність до моделювання різноманітних соціальних контекстів. Тренінг дозволяє інтегрувати різні контексти міжособистісної взаємодії – від побутового спілкування до професійних комунікацій, пропонуючи учасникам практичний досвід розв'язання соціальних завдань різної складності та спрямованості [1], що набуває особливої актуальності в умовах цифрової трансформації суспільства, коли виникають нові формати соціальних взаємодій, які потребують специфічних навичок.

Моделювання реальних соціальних ситуацій виступає потужним інструментом розвитку соціального інтелекту, оскільки створює безпечний простір для експериментування з різними поведінковими стратегіями. Систематичне застосування рольових ігор значно підвищує точність соціальної перцепції порівняно з традиційними методами навчання.

При моделюванні складних перемовин або конфліктних ситуацій активізуються нейронні мережі, відповідальні за здатність приписувати ментальні стани іншим людям та прогнозувати їхню поведінку. Регулярне залучення до рольових симуляцій протягом кількох місяців значно підвищує здатність розпізнавати приховані мотиви та наміри інших, особливо в неоднозначних соціальних контекстах. Рольові ігри активізують когнітивний компонент соціального інтелекту через необхідність аналізувати поведінку та мотиви інших учасників взаємодії.

Систематичне застосування технік активного слухання значно підвищує якість міжособистісної комунікації та знижує кількість комунікативних конфліктів. Активне слухання має міцне нейрофізіологічне підґрунтя: воно активує дзеркальні нейрони в мозку, що дозволяє не лише чути, але й «відчувати» співрозмовника.

Систематичне тренування техніки перефразування та відображення почуттів впливає на розвиток емпатичних здібностей, покращує розуміння

прихованих мотивів співрозмовника та підвищує задоволеність спілкуванням в обох учасників комунікації. Навички активного слухання є важливою складовою соціального інтелекту, забезпечуючи ефективну комунікацію та взаєморозуміння.

Враховуючи тісний зв'язок між соціальним та емоційним інтелектом, розвиток навичок емоційної компетентності сприяє підвищенню загального рівня соціального інтелекту. Емоційний та соціальний інтелект мають спільні нейронні субстрати в лімбічній системі та префронтальній корі головного мозку. Тренінги з розпізнавання емоцій за мімікою, жестами та інтонацією голосу сприяють розвитку міжмодальної інтеграції емоційних сигналів, що критично важливо для точної інтерпретації соціальних взаємодій. Структуровані тренінги з емоційної компетентності суттєво підвищують показники соціального інтелекту за стандартизованими шкалами. Особливо ефективними є комплексні програми, які поєднують усвідомлення власних емоцій, управління ними та розпізнавання емоцій інших.

Рефлексивні практики сприяють розвитку метакогнітивних аспектів соціального інтелекту, дозволяючи учасникам краще усвідомлювати власні соціально-когнітивні процеси та стратегії. Метакогнітивний аналіз соціальних взаємодій через структуровану групову рефлексію активує вищі когнітивні функції, пов'язані із самоусвідомленням та соціальним пізнанням. Систематична груповая рефлексія підвищує показники самоусвідомлення та покращує точність інтерпретації групових процесів.

Особливу ефективність демонструє техніка «відкладеної рефлексії», коли аналіз соціальних взаємодій проводиться через певний час після самої взаємодії, що дозволяє інтегрувати емоційний досвід із когнітивною оцінкою ситуації. Така практика активує зв'язки між емоційними та раціональними центрами мозку, сприяючи формуванню стійких нейронних патернів соціально-адаптивної поведінки.

Інтегруючи сучасні наукові дослідження та практичний досвід впровадження тренінгових технологій, можна стверджувати, що вони представляють собою валідний та ефективний інструмент розвитку соціального інтелекту. Їхня цінність полягає в можливості створення інтегрованого освітнього середовища, де теоретичні знання про закономірності соціальної взаємодії поєднуються з практичним досвідом їх застосування, рефлексією та зворотним зв'язком. Особливо важливим є потенціал тренінгових технологій для формування нових соціальних навичок, необхідних у контексті цифрової трансформації суспільства, коли традиційні патерни взаємодії доповнюються або замінюються новими форматами соціальних контактів.

Тренінгові технології розвитку соціального інтелекту являють собою перспективний напрям психологічної практики, який має ґрунтовне теоретичне підґрунтя та емпірично підтверджену ефективність. В умовах глобальних соціальних трансформацій, зумовлених цифровізацією, ці технології набувають особливої значущості як інструмент підготовки особистості до успішного функціонування в складних і динамічних соціальних контекстах сучасності та майбутнього. Інтеграція традиційних методик з інноваційними цифровими

підходами створює нові можливості для ефективного розвитку соціальних компетенцій. В умовах зростаючої цифровізації та трансформації форм соціальної взаємодії, соціальний інтелект стає не просто бажаною, а необхідною якістю для успішної адаптації та самореалізації особистості.

Список використаних джерел

1. Астахов Д.В. Соціально-психологічний клімат як чинник ефективної професійної групової взаємодії. *Габітус*. 2021. Випуск 27. С. 161–167.
2. Карамушка Л.М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : Навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
3. Філоненко Г.С., Яворовська Л.М. Соціальний інтелект як чинник психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2015. Вип. 58. С. 41-45.
4. Hernandez-Broome, G. (2012), Social intelligence: The new science of human relationships. *Journal of Psychological Issues in Organizational Culture*, 3: 75-78.
5. Ruisel, I. (1992). Social intelligence: concepts and methodological problems. *Studia Psychologica*, 34(4), 281.
6. Slobodyanik, N. (2021). Problems of research of social intelligence as a psychological phenomenon. *Psychological journal*, 7(9), 108–117. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.9>

Ключові слова: соціальний інтелект, тренінгові технології, емоційний інтелект, міжособистісна взаємодія, компетентність, рольові ігри, комунікативні навички.

Key words: social intelligence, training technologies, emotional intelligence, interpersonal interaction, competence, role-playing games, communication skills.

ДОПОВІДІ УЧАСНИКІВ КОНФЕРЕНЦІЇ ЗА ТЕМАТИЧНИМИ НАПРЯМКАМИ

Абдуллаєва Анна Русланівна

*здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

Рєпнова Тетяна Петрівна

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї

Проблеми збереження репродуктивного потенціалу країни на тлі економічних криз, військового та безпекового стану пов'язані з соціальним становищем, певними умовами розвитку сучасної молоді. Соціально-психологічна готовність студентської молоді до створення сім'ї вбудована у систему цінностей молодої людини та стає більше усвідомленим вибором, що в подальшому впливає на її соціальну адаптацію. За репрезентативним соціологічним дослідженням «Молодь України - 2021» було виділено найважливіші цінності молоді, серед яких вагомими є бажання бути здоровими та добре почуватися (75,7%), мати матеріальний добробут (58,7%) та добрих і надійних друзів (45,8%), щасливу власну родину (40,9%), відчуття захищеності та впевненості у майбутньому (39,7%), можливості щодо особистісного розвитку (37,4%) [4, с. 4]. Поняття соціально-психологічної готовності до шлюбу розкривається у комплексі якостей особистості, знань, ціннісних орієнтацій та навичок, які забезпечують успішну її інтеграцію в сімейне життя та виконання подружніх і батьківських ролей. Становлення та розвиток такої психологічної готовності саме в студентському віці є актуальним на тлі зростання конфліктів і розлучень в молодих сім'ях. Соціально-психологічні та індивідуально-психологічні потреби у розвитку і саморозвитку молоді у напрямку готовності до створення сім'ї на сучасному етапі зазнають певних фрустрацій, насамперед через брак спілкування, обмеження соціальних контактів, відсутність чіткого усвідомлення подружніх ролей та відповідального батьківства.

Психологічні аспекти соціально-психологічної готовності молоді до створення сім'ї розглядаються як ставлення молоді до сімейного життя, розширення особистісного потенціалу, соціальних компетенцій, комунікативних навичок, культури емоцій, емпатії, лідерських якостей, що дозволяють особистості взяти на себе відповідальність за стосунки, підвищення психологічної культури та як результат - здатність до самоактуалізації та самореалізації потреби створити сім'ю [1; 2, с. 95].

До важливих характеристик, набутих особистістю в юнацькому віці провідними є: рівень освіченості, виховання, а також рівень оволодіння певною галуззю знань або діяльністю. Особливого значення набуває психологічна культура, яка включає певні особистісні індивідуально-психологічні якості,

розвинену емоційно-вольову сферу [2, с. 94].

Можна виділити фактори, що впливають на подружні стосунки молодої сім'ї: усвідомлене бажання створити сім'ю, а не тиск партнера, родичів та загалом суспільства; розуміти саме поняття сімейного життя, з чого воно складається, а також права та обов'язки обох партнерів; наявність довіри, підтримки, взаємоповаги і звичайно кохання між подружжям; вчитися розв'язувати проблеми у двох і не тримати образи та злість в середині аби вони потім вибухнули і призвели до ескалації подружніх конфліктів, до розлучення.

Психологічна підготовка до сімейного життя є важливим та складним процесом, який вимагає глибокого розуміння та готовності молодих людей до побудови стійких відносин у подружньому житті. Наукові дослідження зазначають, що багато молодих людей стикаються з труднощами, пов'язаними з психологічною невідповідністю до сімейного життя [3]. Ці труднощі можуть призвести до незадоволення, розчарування та втрати впевненості в собі, конфліктів у молодого подружжя, що призводить до зниження мотивації у шлюбі. Розлучення часто стають результатом нерозуміння, недовіри, нещирості та фінансових труднощів, що виникають після вступу у шлюб. Загалом можна зазначити, що молоді пари часто не усвідомлюють складнощів, пов'язаних із сімейним життям, а перед вступом у шлюб мають ілюзорні уявлення про майбутнє разом.

Війна між Росією і Україною серйозно впливає на різні аспекти суспільства, включаючи готовність до шлюбу та кількість розлучень. Важливо враховувати, що військовий конфлікт створює складні умови та стрес для населення, що може вплинути на їхнє особисте та сімейне життя.

Покращенню сімейних відносин сприяє робота молодих сімей з психологом, відвідування ними тренінгів, курсів з сімейної психології, а також індивідуальна терапія. Такі напрями психологічного супроводу молодих сімей сприяють покращенню психоемоційного стану, зниженню конфліктності, налагодженню комунікації у родині.

Висновок. Соціально-психологічна готовність студентської молоді до створення сім'ї є багатоаспектним процесом, він формується під впливом особистісних, культурних, соціальних і освітніх чинників. А її розвиток потребує системного психолого-педагогічного супроводу, відповідної сімейної просвіти, а також підвищення психологічної культури у сімейних стосунках.

Список використаних джерел

1. Адамова О., Токарева В. До питання про удосконаленого ставлення молоді до шлюбу та сімейного життя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 2025. С. 41-46.
2. Рєпнова Т. П. Соціально-психологічне проектування особистості молоді у подоланні економічних криз. «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості» : Зб. наук. праць за матеріалами Всеукраїнської наук.-практ. конференції з міжнародною участю / Київський національний універ. імені Тараса Шевченка, 22 травня 2020 року. С. 94-96

3. Сторож А. О. Сучасні тенденції розвитку уявлень сучасної молоді про сім'ю. In The 12 th International scientific and practical conference «Perspectives of contemporary science: theory and practice»(January 13-15, 2025) SPC «Sci-conf. com. ua», Lviv, Ukraine. 2025. 1429 p. (p. 939).
4. Соціологічне дослідження Міністерства молоді та спорту України «Молодь України – 2021». [Електронний ресурс]: <https://inmol.org/sotsiolohichne-doslidzhennia-molod-ukrainy-2021/>

Ключові слова: психологічна готовність до створення сім'ї, студентська молодь, подружні стосунки, психологічна культура сім'ї.

Keywords: psychological readiness to create a family, student youth, marital relations, psychological culture of the family.

Аль-Бітар Софія Сафуанівна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат політичних наук, доцент Шмаленко Ю.І.

ВАЖЛИВІСТЬ САМООЦІНКИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Самооцінка є фундаментальним елементом особистісного розвитку та загального благополуччя людини. Від рівня самооцінки значною мірою залежить емоційний стан, здатність адаптуватися до стресових ситуацій, а також ефективність взаємодії з оточуючим середовищем. Порухення адекватної самооцінки може призводити до різноманітних психологічних розладів, таких як депресія, тривожність, низька мотивація, що в свою чергу значно впливає на загальний стан здоров'я. У сучасному світі, де зростає рівень соціального стресу та змінюються вимоги до особистості, важливість формування здорової та збалансованої самооцінки стає особливо нагальною, оскільки вона безпосередньо впливає на здатність людини підтримувати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати в різних сферах життя.

Здоров'я є однією з найважливіших цінностей для кожної людини, адже, як зазначав великий філософ Сократ, «Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо». Воно впливає на якість нашого життя, на нашу здатність досягати цілей, розвиватися в професійній сфері та взаємодіяти з оточенням. З плином часу, у процесі онтогенезу, людина набуває різного досвіду, що формує її сприйняття себе та власну самооцінку. Самооцінка особистості є важливим фактором, який визначає, як людина оцінює свої фізичні, інтелектуальні та моральні якості, а також своє місце серед інших. Вона безпосередньо пов'язана з тим, яку значущість людина надає собі, як оцінює свої можливості та вміння, а також як ставиться до досягнутих результатів у житті та взаєминах з іншими людьми. Оцінка власних здібностей та життєвих можливостей має значний вплив на психічне здоров'я людини та її здатність підтримувати загальний баланс у житті [1, с.65-66].

Психічне здоров'я вважається важливим аспектом загального благополуччя особистості, що включає не лише відсутність психічних захворювань, а й здатність людини до самореалізації та адаптації в соціумі. Психологічний підхід до цього поняття часто орієнтується на розгляд психічного здоров'я через призму позитивного розвитку особистості, що виявляється у прагненні до самореалізації, досягнення автентичності та пошуку сенсу в житті. Відповідно, психічне здоров'я можна визначити як динамічний процес, у якому людина розвиває свої психологічні ресурси, сприяючи власній життєдіяльності, а також забезпечує ефективну взаємодію з соціальним середовищем через здорову комунікацію. Це дозволяє людині протистояти стресам, долати труднощі та досягати високих результатів у професійній та особистісній сферах, а також робити внесок у розвиток свого оточення та спільноти [2, с.76].

Самооцінка є суб'єктивним уявленням людини про власну цінність, яке формується під впливом особистого досвіду, соціальних взаємодій та внутрішніх переконань. Важливо зазначити, що це уявлення про себе не є сталим, воно може змінюватися в залежності від життєвих обставин та особистісного розвитку. Як підкреслює О. Столярчук, самооцінка складається з трьох основних компонентів: когнітивного, який охоплює усвідомлення своїх якостей та здібностей; афективного, що стосується емоційного ставлення до себе; та поведінкового, що визначається через реалізацію власних можливостей у діяльності [3].

Адекватна самооцінка є важливим фактором, що стабілізує психологічне та соціальне життя особистості, забезпечуючи гармонійний розвиток і здатність адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Особливо це важливо в дитячому віці, коли базові уявлення про себе тільки формуються. Люди з високою самооцінкою, як правило, впевнено стоять на своїх принципах, не схильні до надмірної залежності від думки оточуючих. Водночас, коли самооцінка є високою, але збалансованою, це позитивно впливає на здатність сприймати конструктивну критику і підтримувати емоційну стійкість у стресових ситуаціях, що є важливим для психологічного здоров'я [4].

Важливим аспектом у формуванні адекватної самооцінки є позитивне підкріплення, яке забезпечує впевненість у власних силах і здатності справлятися з різними життєвими ситуаціями. Крім того, важливу роль у цьому процесі відіграє розвиток самосвідомості, а також підтримка з боку значущих інших осіб, що сприяє формуванню стабільної позитивної самооцінки. Психокорекційні програми, спрямовані на підвищення рівня самооцінки, також є ефективними інструментами для допомоги людям у подоланні негативних переконань про себе і досягненні психологічного благополуччя [5, с.107].

Отже, самооцінка є фундаментальним елементом психологічного здоров'я, впливаючи на емоційний стан, поведінку та соціальні взаємодії особистості. Підтримка адекватної самооцінки сприяє загальному благополуччю та ефективному функціонуванню в суспільстві.

Список використаних джерел

1. Гресько І. М. Роль самооцінки у підтриманні психологічного здоров'я особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. 2019. С. 65-68.
2. Дмитрієва К.В. Самооцінка як індикатор психічного здоров'я. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Дніпро, 30 вересня 2021 р.). Дніпро: ВВПЗ «ДГУ», 2021. С. 76-82.
3. Столярчук О. А. Самооцінка як складова професійної самосвідомості фахівця: теоретичний аналіз. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. Вип. 11(2). С. 281-287.
4. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3 (67). С. 153-160.
5. Швень Ю.Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки*: тези доповідей ХХІ Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. Т. 1 (м. Київ, 5-9 квітня 2021 р.) / [ред. кол.: Н.В.Лагодубець, А.М.Кокарева та ін.]; Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2021. С. 106-107.

Ключові слова: самооцінка, психологічне здоров'я, особистісний розвиток, емоційний стан, стрес, психічне благополуччя, адаптація, психокорекція.

Key words: self-esteem, psychological health, personal development, emotional state, stress, mental well-being, adaptation, psycho-correction.

Афонін Дмитро Сергійович
кандидат юридичних наук, доцент
завідувач Науково-дослідної лабораторія з актуальних питань
кримінального аналізу Навчально-наукового інституту
підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції
Національної поліції України
Одеський державний університет внутрішніх справ

РОЛЬ ТА МЕХАНІЗМИ ЕМОЦІЙНО-ЕМПАТІЙНОГО КОМПОНЕНТУ В УЯВНОМУ МОДЕЛЮВАННІ ПРИ РЕКОНСТРУКЦІЇ ПОДІЇ ЗЛОЧИНУ

Розслідування злочинів, особливо тих, що характеризуються високим ступенем неочевидності, вимагає від слідчого не лише досконалого володіння нормами процесуального права та криміналістичними методиками, але й глибокого проникнення у психологічну тканину події. Одним із найпотужніших інструментів у арсеналі сучасного слідчого є реконструкція події злочину. Проте традиційне розуміння реконструкції як суто фізичного відтворення обстановки та дій є неповним. В її основі лежить значно складніший когнітивний процес –

уявне моделювання, що дозволяє слідчому не просто відтворити послідовність дій, а й зрозуміти їх внутрішню логіку, мотиви та емоційне наповнення.

Центральне місце в цьому процесі посідає емоційно-емпатійний компонент – здатність слідчого до співпереживання та розуміння емоційних станів учасників злочину: злочинця, жертви, свідків. Саме ця здатність перетворює статичну модель місця події на динамічну симуляцію, наповнену психологічним змістом. Однак природа емпатії є глибоко діалектичною. З одного боку, вона виступає як потужний інструмент когнітивного проникнення, що дозволяє генерувати нетривіальні версії, розуміти приховані мотиви та прогнозувати поведінку. З іншого боку, емпатія є потенційним джерелом суб'єктивізму, що може активувати когнітивні упередження, призводити до емоційного вигорання та створювати серйозні етичні дилеми, загрожуючи фундаментальному принципу об'єктивності розслідування.

В умовах, коли докази є обмеженими або неоднозначними, здатність слідчого коректно «прочитати» психологію злочину стає вирішальною. Незважаючи на інтуїтивне використання емпатії багатьма досвідченими слідчими, відсутня системна науково-методологічна база, яка б регламентувала її застосування, визначала її переваги та, що найважливіше, попереджала про іманентні ризики.

Емпатія (від грец. *em* – всередині, *pathos* – почуття) є складним психологічним феноменом, що визначається як здатність людини розуміти емоційні стани іншої особи та відгукуватися на них у формі співпереживання, співчуття або співрадість [1]. У науковій літературі емпатія розглядається в кількох площинах: як тимчасовий процес або стан, що виникає в конкретній ситуації взаємодії, і як стійка особистісна риса (емпатійність), що розвивається в процесі соціалізації [2].

Емпатійність як якість особистості передбачає вміння свідомо чи мимоволі ставити себе на місце іншої людини, уявно перевтілюватися в неї, бачити світ її очима та сприймати її вчинки з її позиції [3].

При цьому розслідування злочину за своєю суттю є антагоністичним процесом, що фокусується на аналізі деструктивної, антисоціальної поведінки. Слідчий, застосовуючи емпатію, змушений занурюватися не в позитивні емоційні стани, такі як співрадість, а в деструктивні та часто травматичні переживання: лютість, садистське задоволення, панічний страх, відчай. Слідча емпатія на відміну від емпатії людини в соціумі направлена не на гармонізацію стосунків, а є інструментом аналізу дисгармонії. Це вимагає не простого застосування, а свідомої адаптації та переосмислення концепції емпатії для специфічних завдань розслідування, що, в свою чергу, передбачає наявність у фахівця потужних механізмів психологічного захисту та саморегуляції.

Для розуміння механізмів застосування емпатії в розслідуванні ключове значення має її диференціація на два основні типи, які виділяють, зокрема, психологи Пол Екман та Деніел Гоулман: когнітивну та афективну (емоційну) емпатію [4, 5].

Перший тип, **когнітивна емпатія** – це здатність інтелектуально розуміти почуття, думки, наміри та точку зору іншої людини, не обов'язково відчувачи

при цьому ті самі емоції. Вона базується на вищих когнітивних процесах, таких як аналіз, порівняння, аналогія, уява та логічне мислення [4]. Другий, **афективна (емоційна) емпатія**, навпаки, полягає у здатності безпосередньо відчувати емоції іншої людини, ніби «заражаючись» ними. Це більш інтуїтивний, спонтанний процес «від серця», що базується на механізмах емоційної проєкції та несвідомого наслідування моторних та афективних реакцій іншої людини [5].

Взаємодія між цими двома видами емпатії є ключовою для розуміння її ролі в розслідуванні. Когнітивна емпатія постає як необхідний і відносно безпечний інструмент для аналітичної роботи, побудови та перевірки версій. Вона дозволяє зберігати професійну дистанцію та об'єктивність. Афективна емпатія, в свою чергу, є потужним, але значно більш небезпечним ресурсом. Вона може надати глибокі інтуїтивні прозріння щодо емоційної динаміки злочину, але водночас робить слідчого вразливим до емоційного вигорання та когнітивних спотворень. Успішне застосування емпатії в розслідуванні, таким чином, залежить від здатності слідчого свідомо перемикатися між цими двома режимами та, що найважливіше, використовувати когнітивну емпатію для постійного контролю та верифікації інсайтів, отриманих через афективне занурення.

При розгляді саме механізмів емпатії при створенні ментальних моделей психічних станів інших людей у сучасній когнітивній науці виявляється два підходи: Теорією розуму (Theory of mind) та Теорією симуляції (Simulation theory) [6, 7].

Теорія розуму (Theory of mind) стверджує, що люди мають інтуїтивну «теорію», набір концептуальних знань (схожих на наукову теорію), яку вони використовують для пояснення та прогнозування поведінки інших. Відповідно даної теорії, припускаються існування неспостережуваних ментальних станів і використовують логічні правила для висновків про інших [6]. **Теорія симуляції (Simulation theory)** пропонує інший механізм. Вона стверджує, що люди розуміють інших не шляхом застосування теорії, а шляхом *симуляції* їхніх психічних процесів у власному розумі. Вони ніби «ставлять себе на їхнє місце», уявляючи їхні бажання та переконання і «проганяючи» їх через власні когнітивні механізми, щоб побачити, до яких емоцій та рішень це призведе [7].

Ця теоретична дискусія є ідеальним каркасом для опису двох способів, якими слідчий може застосовувати емпатію в процесі уявного моделювання. Застосування когнітивної емпатії відповідає механізму Теорії розуму. Слідчий використовує свої професійні знання, криміналістичний досвід та психологічні теорії (наприклад, кримінальний профайлінг) для побудови логічної, теоретично обґрунтованої моделі поведінки злочинця («злочинці з таким психотипом зазвичай діють так...», «мотивом у даній ситуації, ймовірно, була...»). Натомість, застосування афективної емпатії відповідає механізму Теорії симуляції. Слідчий намагається «влізти в шкіру» злочинця або жертви, симулюючи їхні емоційні стани, щоб інтуїтивно *відчувати*, як би він діяв, думав і почувався на їхньому місці. Ефективне емпатійне моделювання, таким чином, є не чимось одним, а гібридним процесом, що динамічно поєднує обидва механізми пізнання.

Знання та вміння застосувати механізми емоційно-емпатійного компоненту в уявному моделюванні при реконструкції події злочину, дають можливість

слідчому вийти на поглиблене розуміння механізму утворення слідів. Так, традиційна криміналістика розглядає сліди як матеріальні об'єкти, що містять інформацію про фізичну взаємодію. Емпатійний підхід дозволяє доповнити цей погляд, інтерпретуючи сліди як результат динамічної, емоційно та психологічно насиченої поведінки.

Він допомагає зрозуміти психологічну причину появи, відсутності або специфічного характеру того чи іншого сліду. Наприклад, відсутність слідів боротьби на місці події при традиційній інтерпретації буде свідчати про те, що жертва не чинила опір, бо знала нападника або погодилася на його дії. Емпатійне моделювання її стану може запропонувати альтернативну гіпотезу, що жертва перебувала в стані тонічної іммобільності («завмирання від жаху»), що фізично унеможливило опір. Також може виникнути ситуація коли на місці події будуть так звані «надлишкові сліди». У слідчого, в даному випадку виникне питання: чому злочинець, скоївши вбивство, не просто втік, а годинами перебував на місці злочину, вчиняючи маніпуляції з тілом? Логічного пояснення немає. Емпатійне моделювання його стану може вказати на ритуальний характер дій, спробу реалізувати давню фантазію або психологічну потребу «завершити» дію.

Розуміння психологічного контексту утворення слідів дозволяє слідчому не просто фіксувати їх, а й правильно інтерпретувати, вбудовуючи в цілісну картину події злочину та використовуючи для реконструкції психологічного портрета злочинця.

Підводячи підсумки, можна констатувати, що емоційно-емпатійний компонент відіграє фундаментальну, але глибоко двоїсту роль у процесі застосування методу уявного моделювання при реконструкції події злочину. Він є невід'ємною частиною пізнавальної діяльності слідчого, що дозволяє вийти за межі формального аналізу доказів і проникнути в психологічну суть події. Однак його ефективність та безпечність прямо залежать від здатності слідчого усвідомлено керувати цим процесом, підтримуючи домінування когнітивного, аналітичного аспекту емпатії над афективним та емоційним.

Список використаних джерел

1. Емпатія [Електронний ресурс] // Вікіпедія. Вільна енциклопедія – Режим доступу: URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Емпатія> (дата звернення: 28.03.2025).
2. 5.3 Навички емпатії (короткий опис, приклади). Модуль 5. Етапи формування психосоціальних компетентностей (життєвих навичок) учнів [Електронний ресурс] // Вчимося жити разом. Курс підготовки вчителів – Режим доступу: URL: <http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/22/98> (дата звернення: 28.03.2025).
3. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл. – (Серія «Психотехнології»)
4. Daniel Goleman. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. Лондон, Велика Британія: Arrow Books, 2007 – 416 с.

5. Paul Ekman. Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life, by {TC \11»} Paul Ekman. Henry Holt and Company, New York, 2004, 274 pp Режим доступу: URL: https://www.researchgate.net/publication/246933320_Book_Reviews_Emotions_Revealed_Recognizing_Faces_and_Feelings_to_Improve_Communication_and_Emotional_Life_by_TC_11_Paul_Ekman_Henry_Holt_and_Company_New_York_2004_274_pp (дата звернення: 28.03.2025).
6. Premack, D., & Woodruff, G. Does the chimpanzee have a theory of mind? Behavioral and Brain Sciences, 1(4), 1978. 515-526 pp.
7. Gordon, R. M. Folk psychology as simulation. Mind & Language, 1(2), 1986. 158-171 pp.

Ключові слова: емпатія, емоційно-емпатійний компонент, злочин, теорія розуму, теорія симуляції.

Key words: empathy, emotional-empathic component, crime, theory of mind, simulation theory.

Бакурідзе Ніна Григорівна
викладач кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»,
клінічний психолог
Медичний центр Експерт Хелс, Одеса
аспірантка Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Луньов В.Є.

КЛІНІЧНИЙ ВИПАДОК НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ПІСЛЯ ВИБУХОВОЇ ЛЕГКОЇ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ

У сучасних умовах воєнного конфлікту в Україні значно зростає кількість випадків легкої черепно-мозкової травми (ЛЧМТ), у тому числі спричиненої вибуховими впливами. Представлений клінічний випадок ілюструє особливості нейропсихологічного стану особи після вибухової ЛЧМТ у віддалений період травми.

Обстежуваний - чоловік 40 років, який переніс вибухову ЛЧМТ, що супроводжується скаргами на соматичні та когнітивні порушення. Психологічне обстеження проведено з використанням таких методик: RBANS, таблиці Шульте, ТМТ А-В, тест «Лабіринти», шкала Бека, СКІД для ПТСР, PSP та ін.

Пацієнт продемонстрував достатній рівень кооперації під час діагностики, проте у процесі обстеження виявлялися ознаки психічного виснаження. При нейропсихологічному аналізі зафіксовано наступні особливості:

- помірне зниження обсягу уваги та здатності до її перемикавання;
- помірне зниження обсягу робочої та довготривалої пам'яті;
- зниження виконавчих функцій (персеверації, труднощі планування);

- загальний бал RBANS – 86, що відповідає помірним когнітивним порушенням;
- наявність симптомів тривожності, надмірної реактивності, гіперакузії;
- ПТСР за результатами СКІД не підтверджено.

Комплексний нейропсихологічний аналіз отриманих даних вказує на помірно виражені порушення когнітивних функцій, в тому числі виконавчих функцій, пам'яті, швидкості психічних процесів, вірогідно, внаслідок дії міно-вибухової хвилі, з ймовірною локалізацією в дорсальних відділах префронтальної кори, підкіркових структурах головного мозку.

Такий профіль поєднує когнітивні, емоційні розлади, які ускладнюють повсякденне функціонування. Такий пацієнт потребує мультидисциплінарного підходу в реабілітації та ретестування для розуміння динаміки відновлення та, можливо, необхідності змін в індивідуальному реабілітаційному плані.

Висновки. Навіть за відносно легкої ЧМТ вибухового генезу можлива стійка нейропсихологічна симптоматика в віддаленому періоді. Клінічні випадки свідчать про необхідність мультидисциплінарного підходу до діагностики та реабілітації таких пацієнтів. Важливими є виявлення когнітивних дефіцитів, підтримка психологічна та індивідуальні програми відновлення з акцентом на когнітивну реабілітацію, КПТ (ТФ-КПТ), психоедукацію та соціальну інтеграцію.

Список використаних джерел

1. Allison RS. Perseveration as a sign of diffuse and focal brain damage. I. Br Med J. 1966 Oct 29;2(5521):1027-32 contd. doi: 10.1136/bmj.2.5521.1027.
2. Anzalone C., Luedke J. C., & Decker S. L. (2023). Translating research practices in the cognitive assessment of mild traumatic brain injury into applied practice: A systematic review and assessment guide. Translational Issues in Psychological Science, 9(1), 6–24. <https://doi.org/10.1037/tps0000345>
3. Aragón CJD, Arango-Lasprilla JC, Bartolomé MP, Fernández VL, Krch D. The effect of cognitive impairment on self-generation in Hispanics with TBI. Neuro Rehabilitation. 2012;30(1):55-64. doi: 10.3233/NRE-2011-0727
4. Baldo JV, Shimamura AP, Delis DC, Kramer J, Kaplan E. Verbal and design fluency in patients with frontal lobe lesions. J Int Neuropsychol Soc. 2001 Jul;7(5):586-96. doi: 10.1017/s1355617701755063.
5. Bauer D., Tung M., & Tsao J. (2015). Mechanisms of Traumatic Brain Injury. Seminars in Neurology, 35, e14 - e22. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1549095>.
6. Belanger HG, Curtiss G, Demery JA, Lebowitz BK, Vanderploeg RD. Factors moderating neuropsychological outcomes following mild traumatic brain injury: a meta-analysis. J Int Neuropsychol Soc. 2005 May;11(3):215-27. doi: 10.1017/S1355617705050277. PMID: 15892898.
8. Belanger HG, Spiegel E, Vanderploeg RD. Neuropsychological performance following a history of multiple self-reported concussions: a meta-analysis. J

Ключові слова: вибухова черепно-мозкова травма, когнітивні розлади, нейропсихологічне тестування, посттравматичний стресовий розлад, клінічний випадок, нейропсихологія.

Key words: blast traumatic brain injury, cognitive disorders, neuropsychological testing, posttraumatic stress disorder, clinical case, neuropsychology.

Банєва Таїсія Русланівна

*здобувачка 3 курсу факультету психології, політології та соціології
Національного університету «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Самара О.В.*

РОЛЬ СІМ'Ї ТА СОЦІАЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ У ПОДОЛАННІ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ

Наркотична залежність є однією з найсерйозніших соціальних та медичних проблем сучасного суспільства. Вона має руйнівний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, а також спричиняє значні труднощі у сфері соціальної адаптації. Одним із ключових факторів, що впливають на ефективність лікування та реабілітації осіб із наркотичною залежністю, є їхнє соціальне оточення, зокрема сім'я.

Роль сім'ї у подоланні наркотичної залежності. Сім'я відіграє ключову роль у процесі реабілітації наркозалежних осіб. Вона може виступати як джерело підтримки, так і фактором, що ускладнює процес одужання. Емоційна підтримка з боку рідних сприяє покращенню психологічного стану залежного та знижує ризик рецидиву.

Основні механізми впливу сім'ї на процес одужання:

- Емоційна підтримка – створення комфортного середовища, яке сприяє мотивації до лікування.
- Контроль та нагляд – зменшення ймовірності контакту з небезпечним середовищем та рецидиву.
- Формування здорового способу життя – заохочення до участі у соціально корисних заходах.

Однак у деяких випадках дисфункціональні сімейні відносини, насильство або співзалежність можуть ускладнювати процес реабілітації. У сім'ях з високим рівнем конфліктності та відсутністю підтримки ризик повернення до вживання наркотиків значно зростає.

Соціальне оточення як фактор реабілітації. Окрім сім'ї, важливу роль у подоланні наркотичної залежності відіграє соціальне оточення. Наявність позитивного соціального середовища сприяє процесу реінтеграції залежного у

суспільство, допомагає йому знайти нові сенси та мотивацію для здорового способу життя .

Ключові аспекти соціального впливу:

- Підтримка друзів та соціальних груп – учасники програм анонімних наркоманів часто відзначають позитивний ефект від спілкування з людьми, які переживають подібні труднощі .

- Зайнятість та соціальна активність – робота, волонтерство або навчання сприяють формуванню нової ідентичності та відволікають від можливості рецидиву .

- Доступ до якісних реабілітаційних програм – важливим чинником є наявність спеціалізованих центрів, які надають комплексну допомогу.

- Соціальне середовище також може негативно впливати на процес одужання, якщо залежний продовжує перебувати в оточенні, яке сприяє вживанню наркотиків. Саме тому формування нового кола спілкування є одним із головних завдань у процесі реабілітації .

Сучасні підходи до використання сім'ї та соціального оточення у лікуванні залежності. На сьогодні ефективними методами реабілітації є ті, що враховують як особистісні, так і соціальні фактори. Психотерапевти зазначають, що поєднання індивідуальної терапії з сімейною психотерапією дає найкращі результати.

Основні методи впливу сім'ї та соціального оточення:

- Функціональна сімейна терапія – метод, який спрямований на покращення відносин у сім'ї та розвиток підтримки.

- Програми когнітивно-поведінкової терапії – використовуються для навчання навичкам управління стресом та попередження рецидивів.

- Групові терапевтичні сесії – сприяють зміцненню соціальних зв'язків і підвищенню рівня відповідальності за своє життя.

Перелік сучасних підходів до використання сім'ї та соціального оточення у лікуванні залежності, які сьогодні визнаються ефективними:

1. Сімейна терапія

Функціональна сімейна терапія (FFT)

- Спрямована на зменшення конфліктів у сім'ї, розвиток позитивної комунікації.
- Включає виявлення деструктивних патернів та формування нових способів взаємодії.

Терапія з урахуванням етапів розвитку родини

- Вивчає, як залежність впливає на систему сімейних ролей і адаптацію до змін.
- Підтримує гнучкість і розвиток сімейної системи.

2. Модель взаємної підтримки

Програма Al-Anon / Nar-Anon- це міжнародна програма підтримки для родичів і друзів алкоголіків. Її мета – допомогти членам сімей зрозуміти, що вони не самотні у своїх переживаннях і що вони можуть знайти шлях до зцілення та

спокою незалежно від того, чи визнає алкоголік свою проблему або шукає допомоги.

Основні принципи:

1. Програма заснована на 12 Кроках, адаптованих з Анонімних Алкоголіків (АА).

2. Зустрічі проводяться регулярно, де учасники діляться досвідом, силою та надією.

3. АІ-Анон не є релігійною організацією, але підтримує духовний підхід до зцілення.

4. Анонімність та конфіденційність є ключовими принципами.

Програми типу CRAFT (Community Reinforcement and Family Training)

Навчає членів сім'ї, як конструктивно впливати на залежного родича:

- заохочення тверезої поведінки,
- навички ефективного спілкування,
- мотивація до лікування без конфронтації.

3. Соціально-орієнтовані програми

Підтримувальні спільноти (therapeutic communities)

- Наприклад, *резиденційні програми* з акцентом на взаємодопомогу, працевлаштування, ресоціалізацію.
- Реінтеграційні програми
- Включають родичів у підготовку до повернення залежного з лікувального закладу.
- Працюють із сімейними сценаріями, які можуть спровокувати рецидив.

4. Психосвіта для родини та близького оточення

- Пояснення механізмів залежності, моделей співзалежної поведінки.
- Навчання здоровим стратегіям підтримки.
- Залучення у формування тривалих планів тверезості.

5. Використання соціального капіталу

- Формування мережі підтримки: друзі, громада, церковні та волонтерські організації.
- Соціальні ініціативи (робота, навчання, волонтерство), які допомагають відновити самооцінку і відповідальність.

Висновок. Сучасні підходи визнають, що ізоляція сім'ї від процесу лікування є неефективною. Навпаки, залучення сім'ї та соціального оточення – ключ до довготривалої ремісії. Робота з найближчим оточенням знижує ризик рецидиву, посилює мотивацію, формує нову ідентичність залежного.

Список використаних джерел

1. Психіатрія і наркологія : підручник / Погорелов І.І., Манаєнкова О.Д. 3-є вид., переробл. і допов. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 319 с.
2. Кожина Г.М. Психіатрія та наркологія в загальній медичній практиці: навчальний посібник / Г.М. Кожина, Н.О. Марута, Л.М. Юр'єва та ін. 2-е видання. Київ : Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2023. 344 с.

3. Скрипніков А.М. Психіатрія та наркологія: навчально-методичний посібник / А.М. Скрипніков, Л.В. Животовська, Л.А. Боднар, Г.Т. Сонник. 2-е видання. Київ : Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2021. 224 с.

Ключові слова: залежність, наркотична залежність, сім'я, реабілітація.

Key words: addiction, drug addiction, family, rehabilitation.

***Божко Єлизавета Андріївна**
здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»,
Рєпнова Тетяна Петрівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Емоційний інтелект є ключовим компонентом соціального та емоційного розвитку особистості, особливо в підлітковому віці, коли формується емоційна сфера та соціальні навички. Гендерні особливості емоційного інтелекту стають об'єктом дослідження через їхній вплив на міжособистісні відносини, адаптацію до соціального середовища та загальний психологічний розвиток підлітків. За дослідженнями Гоулмана, життєвий успіх людини на 20% визначається рівнем раціонального інтелекту, тоді як решта 80% залежать від емоційного інтелекту, який включає навички самомотивації, здатність контролювати емоційні реакції та регулювати власний емоційний стан [1, с.12]. Важливу роль в емоційній регуляції особистості відіграють розвинені психологічні якості, такі як емпатія, емоційна культура та оптимізм. Раціональний та емоційний інтелект не є взаємовиключними, а існують незалежно один від одного. Часто навіть високий рівень інтелекту не компенсує низький емоційний розвиток, що може створювати значні труднощі в соціально-психологічній адаптації, особливо на різних етапах психологічного розвитку та з урахуванням гендерних особливостей [3, с.223].

Актуальність теми полягає в тому, що розуміння гендерних відмінностей у розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці дозволяє розробити ефективні підходи до соціалізації, освіти та психологічної підтримки підлітків, що є важливим для їх соціалізації, де соціальні взаємодії та емоційна компетентність відіграють ключову роль [2, с.215].

Емоційний інтелект визначається як здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей [1, с.27]. У підлітковому віці емоційний інтелект стає важливим фактором успішної соціалізації, оскільки саме в цей період формується емоційна саморегуляція, емпатія та навички спілкування. Дослідження показують, що підлітки з високим

рівнем емоційного інтелекту краще адаптуються до соціальних змін, мають більш стабільні міжособистісні відносини та менше схильні до депресії та тривожності. Розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці має особливе значення, оскільки цей період є сензитивним для формування емоційної сфери особистості [2, с.217].

У підлітковому віці з'являється рефлексія та зростає інтерес до власних переживань, розвивається здатність до самоаналізу. Часто підлітки відчують свою унікальність, що може супроводжуватися незадоволеністю навколишнім світом, протестними реакціями, агресією, прагненням до самоствердження та протиставлення себе іншим. Це також період, коли посилюється схильність до конфліктів із соціальним оточенням, відбувається становлення культури почуттів, емоціональності [3 с. 224].

За результатами сучасних досліджень можна зазначити, що підлітки демонструють гендерні відмінності в емоційному розвитку. Дівчата зазвичай проявляють вищу емоційну чутливість, більш інтенсивно переживають різні ситуації та охочіше говорять про свої почуття. Вони схильні до частих змін настрою, глибше відчують емоційні моменти та можуть легко розчулюватися. Хлопці, навпаки, часто уникають відкритого вираження своїх емоцій і натомість змінюють стиль поведінки – можуть стати різкішими у спілкуванні, демонструвати шумність, рухливість або навіть агресивність як спосіб реагування на власні переживання. Ці відмінності впливають на формування соціальних ролей та поведінки підлітків, емпатії, емоційної культури, що потребує уваги з боку психологів та педагогів [4 с. 828].

Психологи відіграють важливу роль у розвитку емоційного інтелекту підлітків, враховуючи гендерні особливості особистості, що розвивається. Основні завдання психолога включають: діагностику рівня емоційного інтелекту у підлітків з урахуванням гендерних відмінностей; розробку програм, спрямованих на розвиток емпатії, емоційної саморегуляції та комунікативних навичок; проведення тренінгів та консультацій для підлітків, спрямованих на подолання гендерних стереотипів та розвиток емоційної компетентності; роботу з батьками та педагогами для створення сприятливого середовища для розвитку емоційного інтелекту; корекційну роботу для підлітків з низьким рівнем емоційного інтелекту; формування навичок саморегуляції та адекватного вираження емоцій. Для успішної соціально-психологічної адаптації підлітків важливим є розвиток в них соціальних навичок, підтримка позитивної самооцінки та саморегуляції.

Висновок. Гендерні особливості емоційного інтелекту в підлітковому віці є важливим аспектом соціального та психологічного розвитку. Розуміння цих відмінностей дозволяє психологу розробити ефективні підходи до соціалізації та освіти підлітків, що сприяє формуванню емоційно компетентних і соціально адаптованих особистостей. Психологи відіграють значну роль у цьому процесі, забезпечуючи підтримку та розвиток емоційного інтелекту з урахуванням гендерних особливостей.

Список використаних джерел

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ : Vivat, 2018. 512 с.
2. Лабач М. Емоційний інтелект як передумова успішного розвитку особистості. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2016. № 13. С. 214–220.
3. Рєпнова Т.П. Психологічні змісти культури почуттів підлітків перед викликами війни. «Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі» Зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції / Одеський національний морський університет, 13-14 травня, 2022 р. Одеса: ОНМУ. С. 222-225.
4. Рєпнова Т.П., Кнутова М.В. Емпатія як важливий компонент соціального розвитку особистості та її емоційної культури. «Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах воєнних викликів» Зб. наук. праць за матеріалами Міжнар. наук.-практ. конференції, 26 квіт. 2024 р., / НУ» ОЮА»; за заг. ред. С.В. Ківалова. Одеса: Фенікс, 2024. С. 827-829.

Ключові слова: емоційний інтелект, гендерні особливості, підлітковий вік, соціалізація, психологічний розвиток.

Key words: emotional intelligence, gender differences, adolescence, socialization, psychological development.

Виноградова Каріна Володимирівна

*здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

ПОРУШЕННЯ ОБРОБКИ СЕНСОРНОЇ ІНФОРМАЦІЇ У ДІТЕЙ РАННЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сенсорна інтеграція відіграє фундаментальну роль у формуванні базових навичок самообслуговування, навчання та соціальної взаємодії. Порушення у цій сфері можуть призводити до каскадних ефектів, впливаючи на емоційний розвиток, поведінку та академічну успішність дітей. Своєчасна діагностика та ефективна корекція сенсорних порушень дозволяють мінімізувати їх негативний вплив на подальший розвиток дитини.

Сучасні підходи до вивчення сенсорних порушень характеризуються інтегративністю та мультидисциплінарністю. Поєднання знань з нейробіології, психології, педагогіки та медицини створює основу для розуміння складних механізмів сенсорної обробки та розробки ефективних методів втручання. Такий комплексний підхід дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та розробляти персоналізовані корекційні програми.

Процес сенсорної інтеграції розпочинається з внутрішньоутробного періоду та активно розвивається протягом перших років життя дитини. У дітей раннього віку сенсорна інтеграція характеризується поступовим

удосконаленням здатності до обробки та координації інформації від різних сенсорних систем [2, с. 78]. Тактильна, вестибулярна та пропріоцептивна системи формують основу для розвитку більш складних сенсорних процесів та моторних навичок.

Сенсорна інтеграція тісно пов'язана з емоційним розвитком дитини, оскільки сенсорний досвід впливає на формування емоційних реакцій та поведінкових патернів. Позитивний сенсорний досвід сприяє розвитку впевненості у собі та готовності до дослідження навколишнього світу, тоді як негативний досвід може призводити до уникнення певних видів діяльності та обмеження досвіду [5, с. 123].

Порушення обробки сенсорної інформації являють собою неврологічні дисфункції, що характеризуються труднощами у сприйнятті, інтерпретації та організації сенсорних стимулів [1, с. 46]. Ці порушення можуть проявлятися у різних формах та ступенях тяжкості, впливаючи на здатність дитини ефективно функціонувати у повсякденному житті. Дисфункція сенсорної інтеграції може торкатися однієї або декількох сенсорних модальностей одночасно, створюючи складну картину порушень.

Складання сенсорного профілю дитини є важливим інструментом [6] в руках фахівця, який працює з дітьми з порушеннями розвитку. Такий профіль дозволяє чітко описати сильні й слабкі сторони сприйняття дитини, визначити тригери, що викликають дистрес, і сформулювати гіпотези щодо адаптивних стратегій, які можуть бути використані у процесі терапії.

Терапевтична робота передбачає врахування індивідуальних потреб [6] дитини: наприклад, уникнення зайвого шуму для гіперчутливих дітей або, навпаки, додаткове стимулювання через рухову активність для гіпочутливих. Важливим підходом є створення так званих «сенсорних дієт» – індивідуальних програм щоденних активностей, які підтримують нейрофізіологічну рівновагу.

Особливої уваги заслуговує метод створення сенсорного щоденника або карти сенсорної поведінки [5], яку веде педагог або батько/мати. Завдяки щоденному аналізу реакцій дитини на певні стимули можна виявити закономірності, попереджати епізоди дистресу та ефективніше адаптувати заняття. Успішні стратегії включають тактильні ігри, рухові активності, вправи на баланс і пропріоцепцію.

Освітнє середовище має величезне значення [5] для розвитку дитини, особливо в контексті сенсорної інтеграції. Для дитини з порушенням СОІ звичайне середовище може стати джерелом стресу. Наприклад, яскраве освітлення, гучні дзвінки, скупченість дітей у приміщенні здатні викликати негативні реакції – від тривоги до агресії або самоізоляції.

Одним з підходів до подолання цих труднощів є створення в освітньому просторі так званих «сенсорних островів» – зон [5], де дитина може розслабитися, відновити внутрішню рівновагу, заспокоїтися після перевантаження. Також важливими є «сенсорні перерви» – короткотривалі активності, спрямовані на зміну стану нервової системи, які можна інтегрувати у структуру навчального дня.

Варто наголосити, що підготовка педагогічного персоналу до роботи з дітьми із сенсорними особливостями повинна бути системною. У межах курикулумів педагогічних ЗВО слід запроваджувати модулі з основ нейропсихології, сенсорної інтеграції, а також методики адаптації занять. У закладах освіти можуть функціонувати мультидисциплінарні команди [5], які координують розробку індивідуальних освітніх траєкторій, враховуючи сенсорні потреби кожного учня.

Узагальнюючи вищенаведене, можна зазначити, що сучасний підхід до підтримки дітей із порушеннями сенсорної обробки має базуватися на розумінні унікальності кожної дитини. Це означає відмову від стандартних рішень і шаблонних програм на користь персоніфікованих стратегій, які враховують специфіку розвитку, потреби і можливості.

Інтеграція зусиль педагогів, психологів, терапевтів і батьків є критично важливою. Тільки командна взаємодія та системне бачення проблеми дозволяє створити справді інклюзивне середовище, де кожна дитина може реалізувати свій потенціал. Таким чином, інтеграція знань про сенсорну обробку у структуру шкільної, дошкільної, медичної та родинної взаємодії – це шлях до формування суспільства, що визнає цінність різноманітності і створює умови для розвитку кожної дитини.

Список використаних джерел

1. Гаврилюк А. Р. Розвиток діалогічного мовлення дітей дошкільного віку із ЗНМ. 2024. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/24880> (дата звернення 11.04.2025)
2. Горелик О. В. Сенсорне виховання та його вплив на гармонійний розвиток дітей старшого дошкільного віку. 2024. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/15336> (дата звернення 11.04.2025)
3. Кларк Г. Дж. Ф., Чандлер Б. Є. Best practices for occupational therapy in schools. Bethesda: AOTA Press, 2016. 312 с.
4. Мешкова Д. Психологічний супровід дітей з розладами аутистичного спектру в освітньому просторі. 2024. URL: <https://etnuir.tnu.edu.ua/handle/123456789/373> (дата звернення 11.04.2025)
5. Міллер Куханек Г., Ватлінг Р. (ред.). Autism across the lifespan: A comprehensive occupational therapy approach. Bethesda: AOTA Press, 2018. 392 с.
6. Шааф Р. К., Майо З. Clinician's guide for implementing Ayres Sensory Integration®. Bethesda: AOTA Press, 2015. 248 с.

Ключові слова: сенсорна інтеграція, порушення сенсорної обробки, ранній розвиток, дошкільний вік, індивідуальний сенсорний профіль, гіперреактивність, гіпореактивність.

Keywords: sensory integration, sensory processing disorder, early development, preschool age, individual sensory profile, hyperreactivity, hyporeactivity.

Волошанюк Ольга Олегівна

здобувачка 3 курсу факультету психології, політології, соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Таїматов В.А.

ВИБІР ШЛЯХУ: СВОБОДА ЧИ ОBOB'ЯЗОК ПЕРЕД СУСПІЛЬСТВОМ?

У наш час, в якому світ стрімко змінюється під впливом глобалізаційних процесів, розвитку технологій, зростання особистісної автономії, питання вибору життєвого шляху стає надважливим важливим. Перед молоддю частіше постає перед складний вибір: чи йти за покликом серця, обираючи шлях самореалізації та саморозвитку, чи відповідати очікуванням родини, суспільства та культури. Визначення балансу між свободою та відповідальністю є ключовим фактором як для особистого становлення, так і для розвитку гармонійного суспільства [1].

Свобода у виборі власного життєвого шляху- це одна з найважливіших складових людського буття. Вона дає змогу розкрити внутрішній потенціал, розвивати здібності, діяти згідно з власними переконаннями. Однак у суспільстві свобода завжди межує з відповідальністю – перед рідними, колективом, нацією. Вибір, зроблений людиною, не ізольований – він впливає на інших, формує соціальну атмосферу, культурні настанови, моральні орієнтири.

За даними досліджень психолога Віктора Франкла, авторського методу логотерапії, ключ до відчуття щастя та життєвої повноти – саме у знаходженні особистого сенсу. Такий сенс неможливо нав'язати ззовні – він має бути відкритий людиною самостійно. Але в процесі пошуку особа постійно співвідносить свої бажання із суспільними очікуваннями. Цей діалог між «Я хочу» і «Я повинен» формує унікальний життєвий шлях.

Інша цікава думка належить американському філософу Джону Ролзу, який розглядає справедливість як рівновагу між особистими інтересами та суспільним добром. Це ще раз доводить, що справжня свобода не може існувати без поваги до інших [3, с. 308].

У сучасному світі також активно розвиваються концепції soft skills – емоційного інтелекту, критичного мислення, емпатії. Ці навички допомагають людині не тільки знайти свій шлях, а й обрати його відповідально, розуміючи свій вплив на інших.

Філософія вчить нас, що свобода та відповідальність – поняття взаємозалежні. Якщо відокремити свободу від відповідальності, вона може перетворитися на егоїзм або безвідповідальність. У той же час, обов'язок без можливості вибору веде до обмеження особистості. Гармонія між цими двома початками – це шлях до особистої цілісності та соціального миру.

Необхідно також враховувати роль соціальних інститутів – родини, школи, держави. Вони можуть як підтримати особу в її виборі, так і чинити тиск, формуючи стереотипи або жорсткі рамки. Людина, здатна критично мислити, має змогу осмислити ці впливи та зробити вибір, що не суперечить її внутрішнім переконанням і водночас не руйнує зв'язку з оточення [2, с. 110].

Таким чином, вибір шляху – це не лише прояв особистої свободи, а й відповідальний крок, що відображає здатність до усвідомленого життя в суспільстві. Поєднання самореалізації з дотриманням моральних і соціальних принципів є основою для створення зрілої, свідомої особистості.

Лише той вибір, що зроблений із розумінням наслідків і в повазі до інших, можна вважати справжнім. В умовах сучасних викликів надзвичайно важливо навчитися відчувати міру між «хочу» і «повинен», між індивідуальною метою і спільним благом. Саме в цій точці народжується справжня людська свобода – не як вседозволеність, а як відповідальне, свідоме прийняття себе та світу.

Список використаних джерел

1. Берлін Ісая. Чотири есе про свободу / пер. з англ. О. Коваленка. Київ : Основи. 1994. 272 с.
2. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с
3. Чуйко Г.В., Гуляс І.А., Колтунович Т.А. Екзистенційна психологія: Навчальний посібник. Чернівці : Прут, 2009. 308 с.

Ключові слова: свобода, обов'язок, особистість, самореалізація, суспільство, мораль, відповідальність, вибір, соціальні інститути, філософія, життєвий шлях, цінності, соціальний тиск, критичне мислення, гармонія.

Keywords: freedom, duty, individual, self-realization, society, morality, responsibility, choice, social institutions, philosophy, life path, values, social pressure, critical thinking, harmony.

Геращенко Олександр Сергійович

*кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ

У ХХІ столітті цифрова трансформація торкнулася всіх сфер суспільного життя, зокрема освіти й психології. Для студентів-психологів цифровий простір став не просто доповненням до традиційного навчання, а повноцінною платформою для розвитку, самоосвіти та професійного зростання. Розуміння та ефективне використання цифрових можливостей є важливим кроком до становлення компетентного спеціаліста [1].

Актуальність теми зумовлена необхідністю адаптації освітнього процесу до нових умов, у яких формуються майбутні психологи. Також розглянуто процес кіберсоціалізації як важливий аспект їхнього професійного становлення в умовах цифрового суспільства [2].

Попри значну кількість психолого-педагогічних досліджень, присвячених використанню інформаційно-комунікаційних технологій у вищій освіті (Р. Гуревич, Н. Морзе, І. Підласий та ін.) [3], соціалізації та міжособистісної взаємодії в онлайн-середовищі (Є. Белінська, В. Гудімов, Т. Келер та ін.) [4], впливу комп'ютерних ігор на розвиток особистості (Ю. Бородянський, О. Войскунський, А. Демільханова та ін.), а також явищу кіберсоціалізації (А. Бежевець, Н. Гнедко, Л. Матвійчук, В. Медведєва та ін.) [2; 7], психологічні особливості кіберсоціалізації студентів, які здобувають фах психолога, досі залишаються недостатньо вивченими. Це свідчить про актуальність подальших досліджень у зазначеному напрямі.

Сучасні студенти-психологи зіштовхуються з новими викликами професійного становлення, які нерозривно пов'язані з цифровою реальністю. Кіберсоціалізація – процес засвоєння соціальних ролей, норм, цінностей і професійних моделей поведінки через цифрове середовище – значно впливає на формування особистості майбутнього фахівця [2; 4]. Особливого значення цей процес набуває в умовах дистанційного навчання, домінування соціальних мереж і онлайн-платформ для фахової комунікації.

Вивчення психологічних аспектів кіберсоціалізації студентів психологічних спеціальностей дозволяє глибше зрозуміти, яким чином цифрове середовище впливає на розвиток емпатії, етичної свідомості, комунікативної компетентності та готовності до професійної діяльності [1; 5].

Можливості цифрового простору для студентів-психологів:

У сучасному світі цифрові технології стрімко проникають у всі сфери життя, і психологія не є винятком. Для студентів-психологів цифровий простір став невід'ємною частиною навчання, наукових досліджень та професійного зростання [3].

Онлайн-курси на таких платформах, як *Coursera*, *Udemy*, *edX* та український *Prometheus*, надають можливість вивчати психологію з провідними викладачами світу [4].

Доступ до баз даних, таких як *Google Scholar*, *PsycINFO*, *JSTOR*, дозволяє студентам працювати з актуальними дослідженнями, читати рецензовані статті та формувати критичне мислення [5].

Багато тестів, шкал і опитувальників адаптовані до цифрового формату. Онлайн-тестування дозволяє швидко зібрати дані, а спеціальні програми допомагають їх проаналізувати [4; 5].

Завдяки інтернету студенти мають змогу брати участь у міжнародних конференціях, семінарах, вебінарах [6].

Сьогодні дедалі більше психологів надають допомогу онлайн. Студенти можуть навчитися етичним стандартам дистанційної роботи, розвинути комунікативні навички та вивчити особливості цифрового супроводу клієнтів [4].

Разом із перевагами цифрового середовища виникають нові психологічні виклики. Студентам важливо розуміти ці явища як у власному досвіді, так і в майбутній професійній практиці, а саме:

1. Деформація комунікативних навичок у спілкуванні через месенджери та соціальні мережі знижує рівень емпатії, ускладнює розпізнавання емоцій та створення глибоких міжособистісних зв'язків [5].

2. Цифрова залежність через надмірне перебування в мережі може спричинити тривожність, синдром FOMO, депресивні стани, порушення сну [4].

3. Подвійна ідентичність при формуванні «віртуального Я» іноді викликає внутрішній конфлікт і погіршення самооцінки, особливо у молоді [1].

4. Кібербулінг як агресія в мережі – серйозна проблема для підлітків і студентів. Майбутні психологи мають знати методи протидії кібернасильству та способи психологічної підтримки постраждалих [2].

5. Освітня адаптація при переході до онлайн-освіти: студенти повинні розвивати самомотивацію, тайм-менеджмент, критичне мислення [6].

Отже, кіберсоціалізація – це складний багатовимірний процес, який вимагає уважного ставлення як з боку студентів, так і з боку викладачів-психологів. Її успішне розуміння й адаптація – запорука психологічного благополуччя в цифрову епоху. Для студентів-психологів це створює умови для всебічного розвитку: від академічних знань до практичних навичок. Однак варто пам'ятати і про виклики, які ставить перед нами кіберсоціалізація, й бути готовими до їхнього подолання.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д., Воловик О. Є. *Психологія особистості в інформаційному суспільстві*. Київ: Либідь, 2020. 216 с.
2. Бежевець А. М. Деякі аспекти кіберсоціалізації особистості. *Інформація і право*. № 1(13). 2015. С. 140-144.
3. Кравченко О. І., Яковенко О. Ю. Використання цифрових технологій у підготовці фахівців-психологів. *Освітній дискурс*. 2022. № 1(37). С. 88–94.
4. Митюк О. М. Цифрова культура майбутнього психолога: виклики та перспективи. *Вісник психології та педагогіки*. 2020. № 27. С. 60–66.
5. Савченко О. Я. Психологічні засади розвитку цифрової компетентності студентів. *Науковий вісник МОН України*. 2021. № 3. С. 45–52.
6. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2021–2031 роки [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua>.

Ключові слова: кіберсоціалізація, майбутні психологи, цифрова ідентичність, емоційна компетентність, цифрова етика, професійне становлення.

Key words: cybersocialization, future psychologists, digital identity, emotional competence, digital ethics, professional development.

Григор'єва Катерина Олексіївна
здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
Рєпнова Тетяна Петрівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»

ЕМОЦІЙНА НАПРУЖЕНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС

Вивчення психологічних механізмів корекції емоційної напруженості особистості є вкрай актуальним для працівників ДСНС, оскільки їхня діяльність пов'язана з високим рівнем стресу, небезпекою для життя та необхідністю швидко ухвалювати рішення в екстремальних умовах. Постійна емоційна напруга може призводити до професійного вигорання, зниження ефективності роботи та психологічних розладів [1, с. 143].

Розуміння та застосування методів психологічної саморегуляції, технік зниження стресу та адаптаційних стратегій сприяє покращенню психоемоційного стану рятувальників, забезпечує їх психологічну стійкість та підвищує загальну ефективність виконання службових обов'язків [2, с. 138].

Емпіричне дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС в екстремальних умовах відбувалося у чотири ключові етапи: підготовчий, на якому здійснювалася організація дослідження; психодіагностичний, що включав застосування методик для вивчення психологічного стану рятувальників; аналітичний, під час якого проводилася обробка і узагальнення отриманих даних; та рекомендаційний, спрямований на розробку практичних порад і методів для зниження рівня емоційної напруженості у працівників ДСНС.

Для дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС були використані чотири психодіагностичні методики, а саме: «Шкала нервово-психічного напруження» (LEC-5), «Опитувальник травматичних подій життя», «Опитувальник самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», а також «Шкала психологічного стресу» (PSS-25).

Згідно з результатами, отриманими за методикою «Шкала нервово-психічного напруження», серед працівників ДСНС 62% мають середній рівень напруженості, 24% – низький, а 14% – високий, що вказує на значне психологічне навантаження, з яким вони стикаються під час виконання службових обов'язків.

Аналіз травматичних подій за методикою LEC-5 показав, що більшість рятувальників у своїй професійній діяльності неодноразово зазнавали або регулярно стикаються з екстремальними ситуаціями, такими як пожежі, стихійні лиха, аварії, техногенні катастрофи та збройні конфлікти, що створює додатковий стресовий вплив на їхню психіку.

Аналіз даних, отриманих за допомогою опитувальника «Самооцінка станів

тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» виявив, що 42% працівників ДСНС мають високий рівень тривожності, що може негативно впливати на швидкість та ефективність прийняття рішень в екстремальних умовах. Крім того, 22% респондентів продемонстрували значний рівень фрустрації, що може знижувати мотивацію та спричиняти емоційне виснаження, а 16% мають підвищену агресивність, яка може ускладнювати міжособистісні взаємодії в команді та впливати на загальний психологічний клімат у колективі.

Дослідження за методикою «Шкала психологічного стресу» засвідчило, що 44% рятувальників відчувають високий рівень стресу, що значно підвищує ризик розвитку професійного вигорання, погіршення психоемоційного стану та зниження продуктивності.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив існування тісних взаємозв'язків між емоційною напруженістю та такими факторами, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність і стрес, що ще раз підкреслює необхідність розробки ефективних психологічних методів корекції та підтримки психоемоційної стабільності працівників ДСНС.

Проведене дослідження підтвердило, що працівники ДСНС, які виконують свої обов'язки в екстремальних умовах, потребують систематичної психологічної підтримки. Значну роль у вирішенні проблеми емоційної напруженості працівників ДСНС відіграє професійний психолог. Він забезпечує діагностику рівня стресу, тривожності та психоемоційного стану рятувальників, використовуючи сучасні психодіагностичні методики. На основі отриманих даних психолог розробляє індивідуальні та групові програми психологічної допомоги, спрямовані на зниження стресу та підвищення адаптаційних можливостей особового складу. Важливим напрямом його роботи є проведення індивідуальних консультацій та кризового втручання після особливо складних чи травматичних ситуацій, що допомагає рятувальникам швидше відновлювати психоемоційний баланс [3, с. 46].

Одним із ефективних методів зниження емоційного напруження та зміцнення психологічної стійкості є впровадження спеціалізованих тренінгових програм. Зокрема, тренінг із розвитку стресостійкості може допомогти рятувальникам оволодіти навичками емоційної саморегуляції, ефективного подолання стресових станів та підвищення готовності до дій у критичних ситуаціях. Структура тренінгу включає когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, що забезпечує комплексний вплив на зниження емоційної напруги та адаптацію до психологічних навантажень. Практичні вправи, спрямовані на контроль емоцій, розвиток стресостійкості та швидке відновлення психоемоційного стану, дозволять рятувальникам ефективніше справлятися з наслідками інтенсивного навантаження. Важливою складовою тренінгу є розвиток командної взаємодії, оскільки згуртованість колективу та наявність соціальної підтримки відіграють ключову роль у зниженні рівня стресу під час виконання службових завдань. Запропонована тренінгова програма не лише сприятиме профілактиці емоційного вигорання, а й допомагатиме працівникам ДСНС зберігати високу працездатність у напружених умовах [4, с. 98].

Висновок. Проведене дослідження підтвердило наявність високого рівня

емоційної напруженості у досліджуваній групі працівників ДСНС, що зумовлений екстремальними умовами їхньої професійної діяльності. Розробка та впровадження ефективних психологічних методів, зокрема тренінгу зі стресостійкості та занять з психологічної підтримки та психоедукації, сприятиме зниженню рівня стресу, підвищенню адаптаційних можливостей та запобіганню професійному вигоранню працівників. Важливу роль у цьому процесі відіграє психолог, який здійснює діагностику психоемоційного стану, надає необхідну допомогу та розробляє заходи для покращення психологічного благополуччя рятувальників.

Список використаних джерел

1. Репнова Т. П. Культура емоцій та почуттів під час війни. «Актуальні проблеми сучасного управління в соціально-економічних, гуманітарних та технічних системах» Зб. наук. праць за матеріалами XVIII Між. Наук.-практичної конференції / ПрАТ «ВНЗ «МАУП»» Одеський інститут, Інститут ринку і економіко-екологічних досліджень НАН України, 17 листопада, 2022 р. Одеса: Лерадрук. С. 142-146.
2. Собченко О. М. Стрес у життєдіяльності фахівців-рятувальників. Наука і освіта. 2020. № 5-6. С. 138-140.
3. Литвин А. В., Руденко Л. А. Формування психологічної готовності курсантів ЗВО ДСНС до діяльності в ризиконебезпечних обставинах. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. 2021. № 1. С. 40-48.
4. Ушакова І. М. Психопрофілактика виникнення гострих стресових розладів у працівників ДСНС України під час війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. №2. С. 95-99.

Ключові слова: емоційна напруженість, працівники ДСНС, діяльність, екстремальні умови, стрес, тривожність, фрустрація, психолог, корекція, тренінг.

Key words: emotional tension, employees of the State Emergency Service, activity, extreme conditions, stress, anxiety, frustration, psychologist, correction, training.

*Гулько Маргарита Олегівна
здобувачка вищої освіти*

*Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: доктор юридичних наук, доцент Корнута Л.М.*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСТВА У СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У сучасних умовах трансформації вищої освіти, зумовленої цифровізацією, впровадженням гнучких освітніх траєкторій, переходом до дистанційних і змішаних форм навчання, виникає потреба в переосмисленні соціально-психологічних процесів, що відбуваються у студентських групах.

Одним із ключових таких процесів є формування лідерства – як динамічного явища, що впливає на успішність групової взаємодії, академічну мотивацію та соціальну згуртованість [2].

У психології лідерство визначається як процес міжособистісної взаємодії, за якого один індивід здатний впливати на поведінку, установки й емоції інших з метою досягнення спільної мети [4]. Цей вплив може бути як формальним (наприклад, староста групи), так і неформальним, коли лідерство визнається учасниками групи завдяки авторитету, компетентності, харизмі чи соціальній активності.

Психологічні теорії лідерства пропонують різні моделі пояснення цього феномена. Так, у межах траїтологічного підходу ключову роль відіграють індивідуальні риси особистості – енергійність, ініціативність, впевненість, емпатія [8]. Поведінковий підхід акцентує увагу на стилях управління, зокрема демократичному, авторитарному чи ліберальному, що можуть по-різному впливати на групову динаміку [5]. Ситуаційна теорія (Ф. Фідлер, П. Герсі та К. Бланшард) наголошує, що ефективність лідера залежить від конкретного контексту: наприклад, в умовах дистанційного навчання перевагу часто отримують студенти з високим рівнем самоорганізації та цифрової грамотності.

Студентська група виступає своєрідною моделлю мікросоціуму, де формуються різні типи лідерства: академічне (високий рівень знань), комунікативне (вміння об'єднати інших), емоційне (психологічна підтримка колег), організаційне (прагнення до структурування процесів). У цьому середовищі важливо враховувати не лише формальні ролі, а й неформальну ієрархію, яка часто визначає, кого вважають справжнім лідером. Наприклад, навіть якщо староста виконує адміністративні функції, справжній вплив на групу може мати той, хто організовує спільні заходи або допомагає іншим із навчанням.

Окремої уваги заслуговують психологічні механізми формування лідерства: ідентифікація (наслідування поведінки авторитетної особи), груповий тиск (очікування від колективу), мотивація до самореалізації. У сучасному освітньому просторі посилюється роль емоційного інтелекту як здатності розпізнавати, розуміти й регулювати власні емоції та емоції інших [7]. Студенти, які демонструють емпатію, вміння слухати, конструктивно вирішувати конфлікти – часто стають лідерами навіть без офіційного статусу.

Цифровізація вищої освіти значною мірою трансформувала процеси комунікації між студентами. Онлайн-взаємодія через месенджери, платформи Zoom чи Teams вимагає від потенційного лідера високої цифрової комунікативної компетентності, вміння адаптуватися до нестандартних ситуацій (наприклад, перебоїв зв'язку, відсутності невербальних сигналів, труднощів у збереженні згуртованості в групі). У таких умовах проявляється новий тип лідера – медіатор-комунікатор, який забезпечує ефективну взаємодію між членами групи, вчасно надає інформацію, сприяє залученню менш активних учасників.

Розглядаючи гендерний аспект, варто зазначити, що дівчата частіше орієнтуються на партнерське лідерство, побудоване на співпраці та взаємній підтримці, тоді як юнаки схильні до ієрархічного, функціонального впливу [8].

Ці відмінності стають важливими при формуванні мікроклімату в групі, особливо в умовах стресу або під час прийняття рішень.

Суттєвим є також вплив академічного середовища. Викладачі, які сприяють автономії, критичному мисленню та груповим проектам, створюють умови для розвитку лідерських якостей. Наприклад, участь студентів у наукових конференціях, волонтерських ініціативах або студентському самоврядуванні є не лише зовнішнім виявом активності, а й інструментом формування відповідальності та самоповаги – базових компонентів лідерської ідентичності.

Таким чином, психологічні особливості лідерства в студентських групах є результатом багаторівневої взаємодії індивідуальних, ситуаційних і соціально-культурних чинників. Їхнє розуміння є важливою умовою для формування здорового академічного середовища, де лідерство стає не формальністю, а засобом розвитку особистості в умовах сучасної вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Андреева Г. М. Соціальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 368 с.
2. Корнута Л.М. Психологічний портрет публічного службовця : особливості впровадження. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/233/318>
3. Мацейків Т. В. Психологія управління студентською групою. Львів: ЛНУ, 2018. 160 с.
4. Платонов К. К. Структура і розвиток особистості. Київ: Либідь, 2016. 278 с.
5. Bass B. M. Transformational Leadership. Psychology Press, 2016. 312 p.
6. Eagly A. H., Carli L. L. Through the Labyrinth: The Truth About How Women Become Leaders. Harvard Business Review Press, 2018. 320 p.
7. Goleman D. Emotional Intelligence. Bantam, 2017. 384 p.
8. Northouse P. G. Leadership: Theory and Practice. Sage Publications, 2019. 500 p.

Ключові слова: лідерство, студентська група, психологічні особливості, цифровізація, вища освіта, міжособистісна взаємодія.

Key words: leadership, student group, psychological features, digitalization, higher education, interpersonal interaction.

Гурін Руслан Сергійович
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

Актуальність дослідження зумовлена тим, що у ХХІ столітті особлива увага приділяється психологічним особливостям якісної організації освітнього середовища в сучасному університеті. Трансформаційні зміни в університетському освітньому середовищі зорієнтовані на сучасні тенденції професійного та особистісного розвитку здобувачів вищої освіти, а також передбачають системне використання партнерської взаємодії на засадах студентоцентричного підходу. Тому особлива увага науковців приділяється цьому підходу, тобто створенню сприятливих психолого-педагогічних умов для всебічного розвитку майбутніх фахівців і організації якісної освіти.

Слід наголосити, що професійному становленню, особистісному та професійному розвитку майбутніх фахівців присвятили свої дослідження з позиції психології, педагогіки та філософії такі вчені, як: І. Бех, Н. Волкова, Р. Гуревич, Е. Карпова, С. Ківалов, Н. Кічук, В. Кремень, С. Максименко, Н. Мойсеюк, Н. Морзе, О. Пехота, О. Пошетун, О. Саннікова, Р. Хмелюк, О. Цільмак, Н. Чепелева та інші, проте питання психологічних особливостей підвищення якості сучасної освіти залишається відкритим.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дав змогу встановити, що вчені трактують феномен «якість освіти» по-різному, як: складну систему, що об'єднує організацію навчання, методики, ресурси та процеси функціонування системи освіти, які відповідають соціальним та державним нормам (за Н. Батечко [1]); віддзеркалення освітніх стандартів, професіоналізму освітян, інноваційних технологій та засобів навчання, освітній менеджмент та фінансування (за А. Стеблецьким [2]) та ін.

В аспекті дослідження слушним є висновки М. Велікжаніної та Н. Хворостяної, в яких автори визначили такі чинники забезпечення якості освіти, як: рівень професійної компетентності суб'єктів викладання; наявність навчально-методичного забезпечення; рівень знань суб'єктів навчання, що відповідає сьогоденню; використання викладачами вищої школи сучасних технологій; навчання на пошуково-дослідницькій основі; відповідність освітньо-професійних програм сучасним вимогам; наявність співпраці зі стейкхолдерами; наявність матеріально-технічного забезпечення освітнього процесу; забезпечення наукового фонду відповідними джерелами; спрямованість викладання на формування професійних якостей сучасного фахівця; стимулювання самостійної роботи суб'єктів навчання та інше [3]. Тому вирішення означених чинників вимагає, окрім підвищення психологічної культури викладачів і здобувачів вищої освіти, як створення умов для особистісного і професійного зростання, так і упровадження програм психологічної підтримки суб'єктів освітнього процесу.

Відтак, спираючись на вищезазначене, нами було проведено довільне опитування 120 осіб у першому семестрі 2024-2025 навчального року на 1 і 2 курсах факультетів «Журналістики», «Кібербезпеки та інформаційних технологій» і «Психології, політології та соціології» національного університету «Одеська Юридична Академія». Під час опитування було встановлено, що не всі здобувачі вищої освіти, які прийняли участь в обговоренні психологічних особливостей підвищення якості сучасної освіти, однаково висловлюють свої думки. Так, спираючись на думки майбутніх фахівців встановлено, що 61 % осіб від загальної кількості респондентів акцентують увагу на внутрішній мотивації (інтерес, прагнення до саморозвитку), яка стимулює глибше засвоєння знань. 39 % осіб від загальної кількості респондентів, наголошують на зовнішній мотивації (оцінки, нагороди, конкурси, стипендії, гранти), яка діє коротко в часі і може бути менш ефективною для сталого розвитку. На їхню думку, якість освіти прямо залежить від того, наскільки навчання підтримує цікавість, самостійність і активність майбутніх фахівців. Емоційний стан визначили 95 % осіб від загальної кількості респондентів. Здобувачі вищої освіти усвідомлюють вплив як позитивних емоцій (радість від успіху, підтримка вчителя), що підвищують рівень засвоєння матеріалу, так і негативних емоцій (страх, тривога, стрес), які знижують когнітивні можливості, погіршують пам'ять і увагу. Тому, на їхню думку, безпечне й підтримувальне середовище сприяє кращим результатам під час навчання. На рівень розвитку когнітивних процесів звернуло увагу 79 % від загальної кількості респондентів. Успішне навчання, як вони вважають, залежить від розвитку пам'яті, мислення, уваги, уяви. Вони вважають, що освіта має враховувати індивідуальні особливості розвитку когнітивних функцій у здобувачів вищої освіти. На особистісні якості звернуло увагу 98 % осіб. Вони вважають, що для досягнення високих освітніх результатів важливі такі якості, окрім академічних знань, як: відповідальність, самоорганізація, самостійність, стресостійкість. Психологічний клімат у колективі виокремили 78 % осіб. Вони вважають, що довіра, повага, співпраця між здобувачами вищої освіти й викладачами створює умови для активної взаємодії та обміну знаннями, а токсичне середовище, навпаки, сприяє ізоляції, тривожності та зниженню якості навчання. 34 % осіб визначили професійне вигорання педагогів, як психологічну особливість, що впливає на забезпечення якісної освіти. Зазначені здобувачі вищої освіти вважають, що через високе навантаження, низьку соціальну підтримку та недостатню можливість для психологічного розвантаження багато викладачів страждають від емоційного виснаження, що негативно впливає на якість навчального процесу. Опір новим підходам і змінам з боку викладачів – це також, на думку 18 % осіб, що брали участь в опитуванні, психологічна особливість, що впливає на якість освіти. Як наголошують майбутні фахівці, впровадження нових психологічно орієнтованих методик натрапляє на недовіру, страх перед змінами і небажання залишати «зону комфорту» у викладачів. На психологічну підтримку та супровід звернуло увагу 82 % осіб, що брали участь в опитуванні. Вони вважають, що наявність в університеті психолога, програм профілактики стресу, тренінгів із розвитку емоційної компетентності сприяє покращенню освітніх результатів. Відтак, результати опитування свідчать про

те, що за допомогою створення емоційно комфортного середовища, підтримку мотивації, розвиток когнітивних ресурсів можна забезпечити ефективне навчання та виховання всебічно розвиненої особистості майбутнього фахівця. З іншого боку, тільки інтеграція психологічних знань в освітній процес університету дозволить формувати всебічно розвинених і компетентних фахівців. Перспективами подальших розвідок вважаємо розгляд впливу емоційної та інтелектуальної сфер на академічну успішність майбутніх фахівців.

Список використаних джерел

1. Батечко Н. Г. Феномен якості вищої освіти в сучасному науковому дискурсі. *Освітологічний дискурс*. 2017. № 3-4. С. 1-16.
2. Стеблецький А. Л. Чинники забезпечення якості вищої освіти. *Педагогічна освіта : теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2020. № 33 (1). С. 31-40.
3. Хворостяна Н. В., Велікжаніна М. В. Аналіз основних чинників, які забезпечують якість освіти. *Економіка і регіон*. 2012. № 3 (34). С. 25-29.

Ключові слова: майбутні фахівці, психологічні особливості, якість освіти.

Key words: future specialists, psychological characteristics, quality of education.

Джежик Ольга Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Булгару Вікторія Миколаївна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ У ВИНИКНЕННІ ТА ПОСИЛЕННІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

У сучасному світі нас постійно щось відволікає. Сповіщення з соціальних мереж, нескінченні електронні листи та повідомлення - усе це ускладнює концентрацію та знижує продуктивність.

Прокрастинація - це поширена проблема, яка може суттєво впливати не лише на продуктивність, але й на здоров'я та загальне самопочуття [2].

З огляду на виклики сьогодення, сучасна інформаційна епоха характеризується постійним зростанням обсягів інформації, що доступна людині щодня. Соціальні мережі, мобільні ігри, месенджери, онлайн-платформи, новини - усе це формує інформаційне середовище з високим рівнем навантаження, до якого психіка підлітків та молоді не завжди встигає адаптуватися. Це призводить до стану перевантаження, що проявляється у втраті концентрації, зниженні здатності до обробки інформації, ухвалення рішень і планування діяльності.

Через постійний потік повідомлень та контенту, який ми переглядаємо створюється ілюзія необхідності реагувати на все одразу. Багато людей почало помічати, що надмірна інформація змушує мозок витратити більше часу на обробку, що ускладнює прийняття рішень. Дослідження показують, що людина після переривання перевірки соціальних мереж може витратити до 25 хвилин на повернення до попереднього рівня концентрації [3].

На сьогоднішній день прокрастинація стала типовим явищем серед молоді, зокрема серед підлітків. Вона проявляється, як свідомо чи підсвідомо відмова від виконання завдань, які потребують зосередженості, зусиль або відповідальності. Часто така поведінка супроводжується внутрішнім дискомфортом, провинною, емоційним виснаженням і зниженням самооцінки.

Це закономірно, оскільки коли людина намагається спожити надто багато даних одночасно, її мозок може бути перевантажений усією цією інформацією. Наприклад, якщо спробувати читати книгу, слухаючи музику та паралельно дивитись телевізор, можна відчувати інформаційне перенасичення.

Згідно з даними дослідницького центру PewResearchCenter, хоча загалом люди поступово звикають до реальності безмежного потоку інформації, значна частина населення досі відчуває перевантаження від різноманітних способів її споживання.

У 2016 році 20% опитаних зізналися, що почуваються перевантаженими інформацією, що на 7% менше, ніж десять років тому, однак це все одно становить п'яту частину населення. Також дослідження Pew показало, що відчуття інформаційного перевантаження частіше зустрічається серед людей, які мають постійний доступ до Інтернету.

Захистити себе від надмірного потоку інформації можна наступним чином:

По-перше, перегляньте свої інформаційні звички, так як не вся інформація потребує вашої уваги. Безперечно, важливо читати листи від керівника або повідомлення від лікаря. Але є й інші джерела - наприклад, стрічки соціальних мереж, новини чи статті - які ви можете скоротити або зовсім виключити. Намагайтесь обмежити ті види інформації, які не мають реальної користі або викликають стрес.

По-друге, визначте особисті межі споживання інформації. Спробуйте усвідомлено ставитися до того, яку інформацію ви споживаєте і чому саме. Можна вести щотижневі нотатки фіксувати, які теми ви переглядали, скільки часу на це витратили і як після цього почувалися. Це дозволить виявити, які інформаційні джерела перенавантажують вас найбільше, і свідомо зменшити їх вплив [1].

Втретє, чітко плануйте споживання інформації, так як перш ніж занурюватися в пошук даних, необхідно визначити, що саме ви хочете дізнатися. Це допоможе уникнути «інформаційного шуму» та марнування часу.

Список використаних джерел

1. Gowry, M. (2023). 10 Tips for Staying Productive and Focused in a Distracted World. *Holimathy Educator*. URL:

- <https://medium.com/@mervine.gowry/10-tips-for-staying-productive-and-focused-in-a-distracted-world-806c116ea2a5> (дата звернення 11.04.2025)
2. Information Overload: Definition, Causes and How To Avoid It. URL: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/information-overload> (дата звернення 11.04.2025)
 3. Mark G. Gudith, D., & Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. *Conference on Human Factors in Computing Systems Proceedings*. P. 107-110.

Ключові слова: психологія, прокрастинація, інтернет залежність, соціальні мережі.

Key words: psychology, procrastination, internet addiction, social networks.

Джежик Ольга Володимирівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська Юридична Академія»
Кушнерьова Вікторія Вікторівна
здобувачка 4 курсу факультету психології, політології, соціології
Національний університет «Одеська Юридична Академія»

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

Питання самооцінки були і є актуальними з давніх часів, адже самооцінка впливає на різні сфери життя людини зокрема: стосунки в родині, професійний розвиток, особисті взаємини, тощо. Самооцінка є одним із ключових елементів психіки, що впливає на поведінку, мислення, почуття, мотивацію, про що свідчить численна кількість досліджень та психологічних теорій. Невід’ємною частиною становлення особистості є самооцінка, адже самосприйняття є рушійною силою у процесі досягнення цілей які ставить перед собою людина для розвитку та загальної адаптації в суспільстві.

Теоретичний аналіз особливостей впливу соціальних мереж на формування самооцінки та рівня домагань у підлітків показав, що самооцінка – це ключовий складник Я-концепції особистості, що містить оцінку людиною самої себе, власних здібностей та властивостей, а також її місця серед інших.

Від самооцінки залежать самокритичність та вимогливість людини до себе. Вона є фундаментом ставлення людини до власних досягнень та невдач, а також вибір цілей певної складності, тобто рівня домагань.

Самооцінка починає формуватися ще на ранніх етапах розвитку дитини під впливом оцінок її якостей дорослими. В процесі розвитку поступово зростає здатність дитини самостійно оцінювати себе, і її самооцінка все менше залежить від оцінок оточуючих. Самооцінка людини не залишається постійною. Вона змінюється відповідно до умов діяльності людини та стабільності досягнутих успіхів [5, 6].

Самооцінка не є вродженою рисою особистості. Її формування відбувається в процесі діяльності та взаємодії з іншими. Соціум має великий вплив на формування самооцінки, бо формування оптимальної самооцінки сильно залежить від об'єктивності оцінки людини іншими людьми. Адекватна самооцінка під час взаємодії з іншими – один з ключових показників соціально-психологічної адаптації. Деформована самооцінка може спричинити соціальну дезадаптацію [2, 4].

Важливим аспектом становлення зрілої особистості є розвиток самосвідомості, окреслення власного «Я», власних можливостей для адекватної побудови стосунків з оточуючими. Вирішення цього питання безпосередньо торкається вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем домагань. Рівень домагань – це різниця між витонченістю мети, яка сформована минулим досвідом і оцінкою здібностей особи, та результатами дій, спрямованих на досягнення цієї мети [1,3].

Сучасність надає нові виклики та можливості, людство знаходиться в постійному пошуку ресурсів та покращенні технологій для спрощення та оптимізації нашого життя одним із таких благ є соціальні мережі. Безліч додатків та месенджерів які об'єднані мережею Інтернет надають нам можливості для безбар'єрного спілкування, дозвілля та розвитку, але є також зворотна сторона, адже чимало досліджень доводять пагубний вплив соцмереж на фізичне та психічне здоров'я. Особливо беручи до уваги таку категорію осіб, як підлітки, адже саме вони є вразливими до негативних впливів, схильні до навіювання та деструктивного наслідування.

Отже, нами було проаналізовано теоретичні аспекти формування та розвитку самооцінки, рівня домагань в сучасному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Астремська І.В., Заблоцький В.В. Дослідження взаємозв'язку мотивації та рівня домагань серед студентів-психологів. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 55-59.
2. Дмитрієва С.М., Гуменюк Т.С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності., *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи*. 2015. С. 35-37.
3. Мовмига Н.Є., Мілорадова Н.Е. Напрямки вивчення проблеми життєвих домагань особистості у психологічних дослідженнях. *Професійне становлення особистості : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Одеса. 2019. С. 42-44.
4. Мудрик А.В. Роль соціального оточення у формуванні особистості підлітка. Київ : Знання, 1979. 150 с.
5. Психологічна енциклопедія. / уклад. Степанов О.М. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
6. Сіткар В. Діагностика рівня домагань та самооцінки школярів на межі епохи дитинства та підліткового віку. *Психологія особистості*. 2019. № 1 (10). С.115-122.

Ключові слова: самооцінка, рівень домагань, психолог, соціальні мережі.
Key words: self-esteem, aspiration level, psychologist, social networks.

Джежик Ольга Володимирівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»

ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У сучасному суспільстві, яке постійно змінюється під впливом технологічного прогресу, соціальних трансформацій та глобалізаційних процесів, зростає потреба у висококваліфікованих, психологічно підготовлених фахівцях. Професійна діяльність вимагає від людини не лише ґрунтовних знань і практичних навичок, а й здатності до саморозвитку, адаптації, критичного мислення, емоційної стійкості та соціальної зрілості. Саме тому актуалізується проблема інтенсифікації професійно-психологічної підготовки як ключового чинника формування компетентного спеціаліста.

Професійно-психологічна підготовка охоплює три ключові напрями.

По-перше, це розвиток психофізіологічної основи професійної діяльності, який включає вдосконалення анатоμο-фізіологічних та психомоторних функцій: координації, сенсорних і сенсомоторних здібностей, рухових навичок, уваги, пам'яті, мислення, сприйняття. Особлива увага приділяється розвитку стресостійкості, емоційної стабільності та витривалості, що є критично важливими у низці професій, зокрема у військовій, правоохоронній, юридичній та медичній сферах.

По-друге, це соціально-психологічний розвиток, який спрямований на формування здатності до ефективної взаємодії в системах «людина-людина», «людина-група», «людина-колектив», тощо. Він охоплює розвиток комунікативних навичок, емпатії, етичної відповідальності, соціальної адаптивності та навичок командної роботи. Людина повинна вміти не тільки виконувати професійні завдання, а й гармонійно вписуватися в соціальні системи.

І, нарешті, світоглядне, емоційно-мотиваційне та інтелектуальне становлення особистості. Цей напрям передбачає розвиток правової свідомості, системно-логічного та критичного мислення, морально-етичних орієнтацій та пізнавального інтересу. Важливою складовою є формування внутрішньої мотивації до навчання, самореалізації, постійного вдосконалення.

Професійне становлення не є разовим актом, а довготривалим і багаторівневим процесом, що охоплює різні вікові періоди та життєві етапи. Професійний розвиток визначається не лише спадковістю, а й впливом виховання, соціального середовища, особистого досвіду, переживань та змінних умов життя. Вибір професійного шляху стабілізується лише в середньому віці,

однак розвиток особистості не припиняється навіть у дорослому стані. Зупинка професійного зростання розглядається як неприродний стан.

Таким чином, для досягнення зрілості у професії необхідна система підготовки, яка відповідає кожному етапу розвитку особистості - від початкової адаптації до глибокого професійного самовизначення.

Професійно-психологічна підготовка є фундаментом ефективної трудової діяльності особистості в будь-якій сфері. Вона охоплює не лише засвоєння знань і навичок, а й комплексне формування психофізіологічних, соціальних та світоглядних компонентів, необхідних для професійного дозрівання. Інтенсифікація цього процесу передбачає застосування цілісного, системного підходу, що враховує особистісні особливості, етапи розвитку та соціальні запити.

Успішна професійна реалізація фахівця можлива лише за умови безперервного розвитку, самопізнання та готовності адаптуватися до змін. Саме тому підготовка майбутніх фахівців має будуватися з урахуванням не лише академічної складової, а й психологічної, етичної, соціальної та емоційно-мотиваційної сфер.

Під психологічними основами інтенсифікації професійно-психологічної підготовки розуміється система закономірностей, на які спирається процес формування у людини не лише професійних знань і навичок, але й відповідних психічних, інтелектуальних, особистісних та психофізіологічних якостей. Ці основи дають змогу проєктувати ефективні освітньо-психологічні моделі, які сприяють цілісному розвитку особистості майбутнього фахівця, здатного до ефективної й суспільно значущої діяльності.

Професійно-психологічна підготовка включає формування комплексу компетентностей, що дозволяють людині виконувати професійну діяльність незалежно від рівня формальної освіти. Це означає, що важливою є не тільки академічна підготовка, а й цілісне формування психологічної готовності до професійних викликів.

Відповідно вимогам Закону України «Про вищу освіту» навчальний процес у закладі вищої освіти передбачає поетапне та послідовне освоєння здобувачами низки освітніх компонентів, які є необхідними для їх професійної діяльності [1]. В тому числі, освітнім процесом передбачені навчальні дисципліни, що включають і професійну психологічну підготовку.

Навчальні дисципліни психологічного спрямування належать до переліку як вибіркових, так і обов'язкових освітніх компонентів у підготовці здобувачів вищої освіти за всіма спеціальностями. Їх основною метою є формування у здобувачів системного уявлення про психологічні закономірності розвитку особистості, міжособистісної взаємодії та поведінки людини в соціальному контексті. Знання з психології сприяють розвитку навичок самопізнання, саморегуляції та партнерської взаємодії, а також розширюють розуміння психологічних аспектів поведінки індивіда як члена соціальних груп і спільнот.

У процесі опанування психологічних дисциплін здобувачі набувають теоретичних та практичних знань про закономірності становлення індивідуальності особистості, її адаптацію до життєвих умов та вплив особистих

і групових чинників на її розвиток, що, в свою чергу сприяє розкриттю та розвитку творчого потенціалу особистості через глибше розуміння її психологічної природи.

Під час вивчення психологічних дисциплін, здобувачам необхідно опанувати низку ключових компетентностей, зокрема: розуміння основних психологічних закономірностей розвитку індивідуальності та становлення особистості; здатність аналізувати особистісні якості та ресурси індивіда; уміння застосовувати знання про механізми спілкування та соціального партнерства в різних сферах життєдіяльності; навички аналізу групової динаміки, особливостей командної взаємодії та лідерства; здатність визначати ефективні підходи до мотивації та стимулювання діяльності; володіння стратегіями профілактики й подолання конфліктних ситуацій; розуміння умов і чинників, що сприяють розвитку креативної особистості в професійному та організаційному середовищі тощо.

Таким чином, професійна психологічна підготовка у закладі вищої освіти не лише сприяє особистісному зростанню здобувача, а й формує важливі практичні навички, які необхідні для ефективної професійної реалізації в будь-якій сфері діяльності.

Отже, вивчення дисциплін психологічного спрямування є не лише важливим елементом загальної академічної підготовки здобувачів, а й ключовим чинником їх професійно-психологічної підготовки, тобто, особистісного та професійного становлення майбутніх фахівців незалежно від обраної спеціальності, оскільки міждисциплінарний характер дозволяє поєднувати знання з різних галузей і формувати цілісне уявлення про закономірності функціонування психіки, поведінки та соціальної взаємодії людини.

Отже інтенсифікація професійно-психологічної підготовки у закладі вищої освіти сприяє розвитку критичного мислення, емоційного інтелекту, здатності до саморефлексії та глибшого розуміння себе й інших. В результаті здобувачі отримують інструменти не лише для успішної комунікації та ефективної співпраці, а й для розв'язання конфліктів, адаптації до змін, лідерства та мотивації в команді.

Особливу цінність професійна психологічна підготовка має в контексті формування психологічної грамотності - здатності свідомо керувати власними емоціями, будувати здорові міжособистісні стосунки, обирати конструктивні моделі поведінки та приймати зважені рішення в особистому та професійному житті. Таким чином, посилене вивчення психології є життєво необхідною складовою формування гармонійної, самодостатньої, зрілої особистості, здатної діяти ефективно у складному, динамічному соціальному середовищі XXI століття.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про вищу освіту» // Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2014. N 37–38. ст. 2004. (редакція від 16.09.2022 р.).
[Електронний ресурс]. Режим доступу: URL :
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення 11.04.2025).

Ключові слова: психологія, професійно-психологічна підготовка, здобувачі вищої освіти, професійний розвиток, правова свідомість, професійне становлення.

Key words: psychology, professional and psychological training, higher education students, professional development, legal consciousness, professional formation.

Дранікова Маргарита Сергіївна

здобувачка 4 курсу Центру заочного та дистанційного навчання

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат політичних наук, доцент Шмаленко Ю.І.

ЕФЕКТИВНІСТЬ СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИМИ КОНФЛІКТАМИ У ПІДЛІТКІВ

Дитячо-батьківські конфлікти є поширеним явищем, що набуває особливої гостроти в підлітковому віці, коли прагнення підлітків до автономії часто призводить до непорозумінь з батьками. Своєчасне фахове втручання може запобігти ескалації напруженості у стосунках та мінімізувати ризик розвитку психологічних травм. Одним із потенційно ефективних підходів до розв'язання таких конфліктів є сімейна терапія.

Під поняттям сімейна терапія слід розуміти психотерапевтичний підхід, орієнтований на всю систему сімейних відносин, а не лише на окремого індивіда. Її метою є виявлення і модифікація деструктивних моделей взаємодії, покращення комунікації, емоційного клімату в родині, а також профілактика майбутніх кризових ситуацій.

Сімейна терапія - визначається як вид психотерапії, що фокусується на системних взаємодіях у сім'ї та використовує ці взаємодії як основний важіль для досягнення позитивних змін у функціонуванні всієї сімейної системи та її окремих членів.

Першим етапом у сімейній терапії є визначення терапевтичних цілей, що передбачає комплексне розуміння причин звернення сім'ї за психологічною допомогою. Ці причини можуть включати міжособистісні конфлікти між подружжям, труднощі у вихованні дітей, розбіжності у ціннісних орієнтаціях, а також інші проблеми, що негативно впливають на гомеостаз та стійкість сімейної системи [3].

З-поміж ключових моделей сімейної терапії, що застосовуються у практиці, виділяють:

Структурна сімейна терапія (ССТ), розроблена Сальвадором Мінухіним на основі дослідження сімейних систем у Клініці дитячого орієнтування у Філадельфії, є клінічною моделлю втручання, що характеризується активною позицією терапевта. Терапевт прагне включитися в сімейну систему для безпосереднього розуміння її внутрішньої динаміки та патернів функціонування. Така залученість створює умови для ефективнішого впливу на дисфункційні

поведінкові прояви та сприяння конструктивним змінам [4]. Хоча Мінухін не акцентував увагу на конкретних техніках, послідовники ССТ розробили інструментарій для практичної реалізації цієї моделі.

Стратегічна терапія, засновником якої є Джей Хейлі, вирізняється неординарним підходом до розуміння сімейних комунікацій. Згідно з цим підходом, міжособистісні стосунки розглядаються як динамічне поле боротьби за вплив. Симптом у такому контексті може інтерпретуватися як форма опору надмірному контролю одного з батьків або як опосередкований спосіб маніпулювання поведінкою інших членів сім'ї.

Ключовим елементом стратегічної терапії є використання «директив» – спеціальних завдань, які клієнти виконують під час сесій та вдома. Метою директив є модифікація усталених сімейних патернів поведінки та спостереження за реакціями членів сім'ї на ці завдання за підтримки терапевта [4].

Теорія сімейних систем Мюррея Боуена, розроблена на основі клінічного досвіду роботи з сім'ями та подружніми парами, пропонує комплексну framework для розуміння різноманітних аспектів сімейного життя.

Інтегруючи медичні та психоаналітичні знання з принципами природничих наук, Боуен виокремив два ключові адаптаційні механізми людини: емоційну та інтелектуальну системи, а також концепцію диференціації – ступеня відокремлення та усвідомлення цих систем. Різний рівень диференціації впливає на динаміку сімейних відносин, що розкривається через розроблені в рамках теорії концепції [1].

Сучасні міжнародні дослідження підтверджують ефективність сімейної терапії у зменшенні рівня конфліктності в сім'ях з підлітками. Зокрема, вона сприяє покращенню якості комунікації між членами родини, підвищенню взаєморозуміння та стабілізації емоційного клімату в сімейній системі.

У своїй статті Аллан Карр розглядає сучасні тенденції в галузі сімейної терапії, узагальнюючи результати численних емпіричних досліджень. Автор підкреслює, що сімейна терапія є ефективним методом вирішення міжособистісних конфліктів, зокрема в родинях з підлітками. Вона сприяє зниженню рівня конфліктності, покращенню комунікації та загального емоційного клімату в родині. Також Карр окреслює основні напрями подальших досліджень у сфері системної терапії, наголошуючи на важливості інтеграції новітніх підходів та доказової бази у клінічну практику [7].

Розглядаючи специфіку підліткового віку та властиві йому конфлікти, варто зазначити підвищену чутливість психіки в цей період. Підлітки стають більш вразливими до стресових факторів, схильними до емоційної лабільності та конфліктної поведінки, що пов'язано з гормональними змінами та дозріванням нервової системи. Ці психологічні особливості можуть проявлятися в агресивності, депресивних станах або соціальній ізоляції. Підлітковий вік є етапом транзиту від дитинства до дорослості, що супроводжується значними психічними трансформаціями, які визначають особистісне становлення та соціальну адаптацію молоді. Гормональні зміни, формування ідентичності та прагнення до автономії є типовими характеристиками цього періоду і можуть

ставати підґрунтям для конфліктів з батьками, особливо в сім'ях з низьким рівнем емоційної підтримки або надмірним контролем [5].

Основними детермінантами дитячо-батьківських конфліктів є прагнення підлітків до самостійності, порушення їхніх особистих меж (простору та приватності), розбіжності у світогляді та завищені або нереалістичні батьківські очікування. У сім'ях, де думку підлітка поважають та серйозно ставляться до його проблем, ймовірність виникнення конфліктів значно знижується [2].

У контексті сімейного виховання терапія може бути ефективним інструментом для осмислення та врегулювання конфліктів, налагодження ефективної комунікації та сприяння формуванню здорових міжособистісних стосунків.

Сімейна терапія сприяє усвідомленню батьками власних потреб, емоцій та цінностей, що є важливим для ефективного виховання. Робота може включати подолання страхів, стресу, тривожності та інших емоційних станів, що можуть негативно впливати на батьківську компетентність та сімейні взаємини. Крім того, терапія розвиває батьківські навички ефективного спілкування та розв'язання конфліктів, що сприяє створенню більш гармонійного сімейного середовища.

Терапевтичний процес є корисним і для дітей, допомагаючи їм краще розуміти свої емоції, опановувати стратегії подолання стресу та розвивати соціально-адаптивні навички [6].

Сімейна терапія створює простір для особистісного зростання та розвитку кожного члена сім'ї, сприяючи покращенню загального добробуту та психічного здоров'я всієї родини.

Застосування сімейної терапії у подоланні дитячо-батьківських конфліктів включає:

- Залучення всіх членів родинної системи до психотерапевтичних сесій для цілісного аналізу взаємодії та ролей у сім'ї.
- Ідентифікацію глибинних джерел конфлікту, включаючи приховані емоційні напруження, дисфункціональні комунікативні моделі та незадоволені потреби.
- Формування навичок конструктивної комунікації, що сприяє покращенню взаєморозуміння та зниженню конфліктогенності в спілкуванні.
- Розвиток емпатії та емоційної чутливості між учасниками, що сприяє підвищенню рівня прийняття і підтримки.
- Відновлення атмосфери довіри та взаємоповаги в сімейному середовищі як основи для стабільного емоційного клімату.
- Корекцію батьківських стилів виховання та розбудову адекватних моделей реагування на поведінку підлітка.
- Налагодження міжпоколіннього діалогу, який дозволяє враховувати цінності, досвід і потреби обох сторін.
- Стимулювання розвитку адаптивних стратегій подолання стресу і конфліктів, що забезпечує довготривалий ефект терапевтичного втручання [4].

Для забезпечення ефективної взаємодії між батьками та дітьми у кризових ситуаціях та для глибшого розуміння природи дитячо-батьківських конфліктів доцільним є використання комплексу психодіагностичних методів:

- Методика незакінчених речень (Сакс і Леві) – проєктивна техніка, що дозволяє виявити глибинні установки, переживання та уявлення дитини щодо соціального оточення. Зокрема, ця методика дає змогу діагностувати особливості соціальної позиції дитини, її ставлення до батьків, родини, вчителів та однолітків, а також з'ясувати рівень внутрішньої тривожності, самооцінки та комунікативної готовності.
- Тест на визначення внутрішньосімейного психологічного клімату – інструмент, що дозволяє оцінити характер емоційних стосунків у родині, ступінь згуртованості, підтримки та взаєморозуміння між членами сім'ї. Результати тесту можуть бути використані для виявлення джерел напруги у взаєминах та зниження ризиків виникнення тривалих конфліктів.
- Опитувальник батьківського ставлення (ОБС) – стандартизований психодіагностичний інструментарій, спрямований на вивчення специфіки батьківського ставлення до дитини. Опитувальник дозволяє виявити емоційно-ціннісне ставлення батьків, їх виховні стратегії, рівень розуміння особистісних характеристик дитини, а також потенційні протиріччя у виховних позиціях, що можуть слугувати джерелом напруги у стосунках.

Застосування цих психодіагностичних методів дозволяє фахівцям комплексно аналізувати сімейну динаміку, виявляти проблемні зони та формувати ефективні стратегії подолання конфліктів на основі емпіричних даних.

Сімейна терапія є перспективним підходом у розв'язанні дитячо-батьківських конфліктів, особливо в підлітковому віці, сприяючи формуванню відкритої комунікації, відновленню довіри та гармонізації міжособистісних стосунків. Подальші наукові дослідження, що підтверджують ефективність різних моделей сімейної терапії у роботі з дитячо-батьківськими конфліктами, є необхідними для обґрунтування цього твердження. Такий психотерапевтичний підхід не лише допомагає у вирішенні наявних проблем, але й має потенціал для превенції майбутніх конфліктів.

Подальший розвиток наукових досліджень у цій галузі сприятиме удосконаленню існуючих психотерапевтичних практик, їхній адаптації до різних типів сімейних систем та підвищенню ефективності психологічної допомоги в умовах сучасних соціокультурних викликів.

Для посилення наукової обґрунтованості роботи необхідно залучити результати емпіричних досліджень та мета-аналізів щодо ефективності сімейної терапії у розв'язанні дитячо-батьківських конфліктів, зокрема сучасні зарубіжні дослідження з належною науковою експертизою.

Список використаних джерел

1. Мілушина М. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем м. Боуена. *Психологія і особистість*. 2020. Вип. 1. С. 145–157.

2. Яновська Т.А. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів підлітків із батьками. *Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція*. 2017. С. 320-323.
3. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
4. Бригадир М.Б. Особливості сімейної психотерапії. *Розвиток науки і техніки: проблеми та перспективи*: збірник тез Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції з нагоди відзначення Дня науки - 2021 в Україні (м. Київ, 20 травня 2021 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2021. С. 28-31.
5. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
6. Гаркавенко Н. Психологічна допомога сім'ям: розвиток і сучасний стан. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2011. № 16 (2). С. 191-202.
7. Carr Alan. Family therapy and systemic interventions for child-focused problems: the current evidence base. *Journal of Family Therapy*. 2019. P. 153-213.

Ключові слова: сімейна терапія, діти, підлітки, конфлікт, сімейні стосунки.

Key words: family therapy, children, adolescents, conflict, family relationships.

Дяченко Анна Сергіївна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Чачко С.Л.

ОБРАЗ «Я» ТА СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ

Представлені результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між характеристиками самосприйняття та стресостійкості. Як об'єкти дослідження були обрані молоді люди для вивчення рівня їх самооцінки, самосприйнятих рис і рівня стресу в їхньому житті. Дослідження показало, що недооцінка самосприйняття та домінування залежних та покірних моделей поведінки значно знижують здатність людей протистояти впливу стресу. У дослідженні використані різні методи дослідження, включаючи анкетування, психологічні тести та спостереження. Результати можуть бути використані в освітніх закладах та психологічному консультуванні для розвитку позитивного самосприйняття та адаптивних механізмів подолання труднощів.

Актуальність дослідження полягає в тому, що у воєнний час у житті сучасних молодих людей посилюється дія стресорів. Психологічна стійкість багато в чому залежить від того, як людина бачить себе, оцінює свої можливості

та взаємодіє з навколишнім світом. Тому обрана нами тема потребує подальшого дослідження.

На першому етапі ми розробили авторську анкету для підтвердження актуальності обраної теми, в якій взяли участь 60 респондентів віком 18–35 років, де відсоток жінок становить 66,9%, а чоловіків – 33,1%. На другому етапі дослідження ми провели вивчення щодо образу Я та стресостійкості особистості. Було використано наступні методики та отримано такі результати.

Методика Лірі (діагностика міжособистісних відносин) має перелік з 8 шкал, котрі відповідають різним стилям міжособистісного спілкування (наприклад, авторитарний, агресивний, незалежний, доброзичливий, покірливий тощо). Кожна шкала містить 8-10 тверджень, що описують поведінкові прояви. Респонденти використовують шкалу оцінювання (наприклад, від 0 до 3 балів, від «зовсім не схожий на мене» до «дуже схожий на мене»), аби оцінити, наскільки ці твердження відповідають їхній поведінці.

Аналіз результатів за методикою Лірі показав, що найбільші середні бали респонденти здобули за шкалами «Підлеглий» (29,17), «Залежний» (28,03) і «Підозрілий» (27,82). Це вказує на схильність до уникнення відкритої конфронтації, недостатню впевненість в собі та низький рівень довіри до оточення. Найнижчі показники зафіксовано за шкалами «Авторитарний» (23,15) та «Агресивний» (24,75), що свідчить про відсутність домінантних чи конфліктних тенденцій у поведінці.

Шкала самооцінки Розенберга має 10 висловлювань, що описують самооцінку. Для кожного твердження респондентам пропонується відповідати якою мірою вони погоджуються чи не згодні, і вибрати один з таких варіантів: «Цілком згоден», «Здебільшого згоден», «Здебільшого не згоден» «Цілком не згоден». Відповіді оцінюються за бальною системою (зазвичай від 0 до 3 балів). Загальний підсумок трактується так: 26-30 балів - висока самооцінка, 25-15 балів - середня самооцінка, менше 15 балів – низька самооцінка.

Результати шкали Розенберга засвідчили, що всі респонденти мають низький рівень самооцінки (менше 25 балів). Це вказує на відсутність позитивного самосприйняття, сумніви у власній значущості та труднощі у формуванні впевненості в собі.

Методика Будасі (дослідження самооцінки та «Я-концепції»), має перелік із 48 особистісних якостей (наприклад: чесність, доброта, рішучість, замкнутість тощо). Перший етап: респондент вибирає їх 20 характеристик, які найкраще його характеризують (реальне «Я») і розставляє в порядку значимості (від найважливішої до найменш). Другий етап: респондент вибирає 20 характеристик, які, на його думку, повинна мати ідеальна людина (ідеальне «Я») і так само ранжує їх. Потім оцінюється ступінь збігу реального та ідеального образу, а також визначається рівень самооцінки за спеціальною формулою.

За результатами даної методики, маємо висновки що: 5% респондентів мають середній рівень самооцінки – це свідчить про нестійкість самооцінки та потребу в зовнішньому схваленні; 25% учасників мають високу самооцінку, що корелює з підвищеною стійкістю до стресу, впевненістю у власних силах; 20%

респондентів продемонстрували низьку самооцінку, що є маркером психологічної вразливості.

Аналіз співвідношення реального Я до ідеального показав, що учасники вибрали 32 позитивні риси для свого ідеального Я та 25 для свого справжнього Я, що означає, що між ідеальним і реальним Я є розрив. При цьому кількість негативних рис, приписуваних реальному Я (22), перевищувала кількість негативних рис, приписуваних ідеальному Я (18). Крім того, внутрішній конфлікт також послаблює стійкість.

Шкала життєвих подій Холмса і Раге має список із 43 життєвих подій, які можуть викликати стрес (наприклад, смерть близької людини або розлучення або зміна роботи, іспит, народження дитини тощо). Кожна подія має певну «стресову вагу» (від 11 до 100 балів). Респонденти записують події, які сталися з ними за останні 12 місяців. Підсумовуються бали всіх обраних заходів. Нижче 150 балів - низький рівень стресу, 150-299 балів - середній рівень стресу, вище 300 балів - високий рівень стресу, ймовірність хвороби або психічного виснаження.

За результатами шкали Холмса і Раге, всі респонденти отримали понад 300 балів, що мають високий рівень життєвого стресу, а отже, про значну потребу у розвитку ефективних механізмів психологічного захисту та саморегуляції.

Отже, у досліджуваній групі виявлено переважаюча залежна та підлегла поведінка, що ускладнює прояви впевненості та самостійності у стресових ситуаціях. Загальна тенденція до заниженої самооцінки разом із високим рівнем життєвого стресу створює ризик формування дезадаптивних моделей реагування та формування позитивного образу Я є одним із ключових факторів підвищення стресостійкості та психологічної зрілості особистості.

Список використаних джерел

1. Методика діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі) URL: http://psychologis.com.ua/test_mezhlichnostnyh_otnosheniy_liri.htm (дата звернення: 04.04.2025)
2. Розенберг М. Шкала самооцінки. URL: <https://kpt-center.com.ua/test/shkala-samooczinki-rozenberga/> (дата звернення: 04.04.2025)
3. Будассі Г. Методика дослідження самооцінки. URL: <https://hurma.work/blog/test-budassi-na-samooczinku-yak-i-navishho-zastosovuvati-hr-fahivczyam/> (дата звернення: 04.04.2025)
4. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге URL: <https://www.mediator.in.ua/stress-scale-test> (дата звернення: 04.04.2025)

Ключові слова: Образ «Я», самооцінка, стресостійкість, самосприйняття, стрес, психологічна вразливість, адаптація.

Key words: Self-image, self-esteem, stress resistance, self-perception, stress, psychological vulnerability, adaptation.

ВПЛИВ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЇ

У ХХІ столітті цифрові технології стрімко змінюють усі сфери людського життя, формуючи нову соціальну реальність, у якій особистість функціонує одночасно в реальному та віртуальному світах. Особливо чутливою до впливу цих трансформацій є молодь, зокрема підлітки, які опиняються у центрі нових комунікаційних практик та онлайн-культур. В епоху цифровізації саме кіберпростір стає провідним агентом соціалізації, а процес кіберсоціалізації виступає ключовим чинником становлення особистості. Особливої уваги заслуговує формування ідентичності підлітка, яка є центральним етапом у розвитку «Я-концепції» і сильно залежить від соціального контексту, зокрема – цифрового.

Сьогодні соціальні мережі, онлайн-ігри, форуми, месенджери стали не лише засобами комунікації, а й простором самореалізації, формування самосприйняття та міжособистісної взаємодії [2]. У цих умовах ідентичність підлітків набуває багатовимірного, часто нестабільного характеру, у свою чергу, що створює як нові можливості для розвитку, так і ризики – зокрема, формування залежності від віртуального образу, впливу кібербулінгу, роздвоєння реального та цифрового «Я».

Проблематика впливу цифрового середовища на формування ідентичності особистості розглядалася на мультидисциплінарному рівні науковцями зі сфери психології (І. Бех, О. Кононко, С. Максименко, Н. Чепелева, S. Turkle та ін.), педагогіки (І. Бех, К. Осадча, D. Buckingham та ін.), соціології (Z. Bauman, D. Boyd), кібербезпеки (І. Федич, M. Castells, S. Livingstone та ін.) тощо. Однак, попри значущість теми, питання впливу кіберсоціалізації на становлення ідентичності в підлітковому віці досі недостатньо розкриті у вітчизняній психології та педагогіці. Це зумовлює необхідність глибшого аналізу механізмів формування ідентичності у цифровому контексті, що має важливе значення як для практичної психології, так і для освітньої практики в цілому.

На сьогодні поняття «цифрове середовище» має велику кількість трактувань. Так, у широкому розумінні під цифровим середовищем розуміється комплексне явище, що включає в себе всю цифрову інфраструктуру, інформаційні технології, програмне забезпечення, онлайн-платформи, мобільні додатки, пристрої та сервіси, функціонування яких здійснюється на основі цифрової (електронної) інформації [3]. У вузькому розумінні «цифрове середовище» – це всі форми цифрової взаємодії (освіта, комунікація, культура тощо), які характеризуються наявністю як онлайн, так і офлайн компонентів та можуть активно використовуватися у повсякденному житті особистості.

Українські дослідники А. Єфремова та В. Марченко під поняттям «цифрове середовище» (англ. *digital environment*) розуміють «реальність, в якій

живе сучасне суспільство, а його ефективне використання у всіх сферах діяльності сприяє розвитку у медіаграмотності, інформаційної активності, глобального мислення, комунікативності, командної роботи, творчого вирішення поставлених завдань» [1, с. 223].

За D. Boyd, цифрове середовище – це комплекс онлайн-платформ, соціальних мереж, месенджерів, ігрових спільнот, де відбувається не лише комунікація, а й побудова соціальних зв'язків, створення образу «Я», обмін цінностями, думками, поведінковими моделями [4].

На сьогодні цифрове середовище включає в себе різноманітні платформи: соціальні мережі (*Instagram, TikTok, Facebook*), месенджери (*Telegram, WhatsApp*), форуми, блоги, онлайн-ігри, відеохостинги (*YouTube, Twitch*) тощо. Воно має відкритий, інтерактивний, мультимедійний та динамічний характер, що забезпечує необмежений доступ до інформації та можливість комунікації з людьми з усього світу та сприяє соціалізації особи підліткового віку в цифровому просторі.

У підлітковому віці, коли особистість активно шукає своє місце в соціумі, така взаємодія стає вирішальною. Цифрове середовище часто пропонує підлітку більше свободи, ніж реальний світ, створюючи простір для експериментів з ролями, зовнішністю, самоідентифікацією. У цьому контексті соціалізація, як процес, що сприяє як засвоєнню соціальних норм, так й активному самовираженню, створенню «цифрового Я», побудові нових форм соціальної присутності та впливу [2, с. 72], набуває нового значення, перетворюючись у «кіберсоціалізацію» (англ. *cybersocialization*), виступаючи формою соціалізації, яка відбувається у віртуальному просторі через онлайн-комунікацію, участь у цифрових спільнотах, використання соціальних мереж, месенджерів, онлайн-ігор, цифрових навчальних платформ та інших ресурсів кіберсередовища.

Варто зауважити, що у процесі кіберсоціалізації підлітків можна виокремити низку специфічних характеристик, що вирізняють її від традиційних форм соціалізації та надають їй унікальної динаміки в умовах цифрової епохи, а саме:

- *швидкість і глобальність соціальних зв'язків* – забезпечується за рахунок доступу до мережі Інтернет. Передбачається, що підлітки мають змогу взаємодіяти з однолітками та дорослими з усього світу, знайомитись із різними моделями поведінки, стилями життя, культурними практиками, що значно розширює їхній світогляд і уявлення про соціальні норми;

- *віртуальність взаємодії*, тобто соціальні зв'язки формуються в цифровому форматі, не вимагаючи фізичної присутності. Це дає змогу підліткам підтримувати стосунки у зручному для них режимі, але водночас ускладнює розвиток емоційної емпатії та рефлексії;

- *можливість анонімності та рольових експериментів* – є однією з найпривабливіших особливостей кіберсоціалізації для осіб підліткового віку, оскільки, перебуваючи у цифровому середовищі, вони можуть створювати альтернативні образи себе, змінювати імена, зовнішність (через аватари), вступати в різні онлайн-спільноти та експериментувати з поведінкою, не боячись негайних соціальних наслідків. Все це, у свою чергу, відкриває простір для

самопізнання, але також несе ризик втрати реалістичного уявлення про власне «Я»;

- *візуально-цифрова комунікація*, яка передбачає домінування зображень, відеороликів або рилсів (reels), мемів, статусів, емодзі. Формування ідентичності підлітка здійснюється через візуальні елементи: фотографії профілю, контент у соціальних мережах, підписки, улюблених блогерів. Така форма самопрезентації стає своєрідним «дзеркалом» внутрішнього світу особистості;

- *інформаційний вплив*, який здійснюється через потужний потік контенту – від новин до розважального матеріалу. Блогери, інфлюенсери, вірусні тренди, цифрові флешмоби – усе це формує ставлення підлітка до себе, до інших, до суспільства. Часто ці уявлення є фрагментованими або викривленими, що створює певні виклики для формування цілісної особистості [3, с. 46-47].

Наприклад, підліток, який активно спілкується у *Discord*, дивиться YouTube-блогерів, грає в мережеві ігри, бере участь у TikTok-челенджах і формує свої переконання, звички та стиль поведінки через ці онлайн-канали – проходить кіберсоціалізацію в цифровому середовищі.

Натепер одним із головних способів впливу цифрового середовища на формування ідентичності підлітка є *розширення меж самовираження*. Так, соціальні мережі, блоги, онлайн-ігри надають підлітку широкий арсенал інструментів для створення й демонстрації власного образу. Візуальні платформи (*Instagram, TikTok*) дозволяють експериментувати із зовнішністю, стилем, поведінкою. Таке багаторазове «конструювання себе» сприяє активному пошуку ідентичності, хоча й може призводити до розриву між реальним і віртуальним «Я».

Кіберсоціалізація також стимулює *мультиідентичність* [5, с. 680] – одночасне існування кількох варіантів себе в різних цифрових просторах. Наприклад, підліток може бути стриманим і сором'язливим у школі, але активним і впевненим у онлайн-спільноті. Це, з одного боку, розвиває гнучкість, а з іншого – ускладнює інтеграцію особистості, що може стати причиною внутрішніх конфліктів.

Більше того, вплив онлайн-середовища проявляється також у *залежності від соціального зворотного зв'язку* (лайків, коментарів, підписок). Самооцінка підлітка стає вразливою до зовнішньої оцінки, а бажання «бути визнаним» іноді домінує над автентичністю. Це породжує тривожність, конформізм, нав'язування неавтентичних моделей поведінки, які формуються не через внутрішні переконання, а відповідно до цифрових трендів.

Водночас цифрове середовище надає можливості для приєднання до спільнот за інтересами, що позитивно впливає на формування соціальної, культурної, професійної або гендерної ідентичності. Участь у таких спільнотах підтримує відчуття належності та дає змогу знайти себе в суспільстві. Однак небезпеку становлять і *деструктивні цифрові впливи* – пропаганда насильства, агресії, культу зовнішності або залежностей. У підлітковому віці, коли критичне мислення ще формується, ці впливи можуть бути особливо сильними й деформувати становлення особистості.

Отже, цифрове середовище є новим потужним агентом соціалізації підлітків, що не просто доповнює, а часто формує основні аспекти їхньої ідентичності. У процесі кіберсоціалізації підлітки отримують нові способи самовираження, але водночас стикаються з викликами, які потребують підтримки з боку дорослих, психологів та освітніх інституцій, оскільки ключовим завдання сучасного суспільства є не проведення боротьби з цифровою реальністю, а забезпечення навчання підлітків усвідомлено, критично й відповідально взаємодіяти з нею, формуючи гармонійну ідентичність у світі, що змінюється.

Кіберсоціалізація підлітків – це складний і динамічний процес, який поєднує в собі нові можливості для розвитку, водночас вимагаючи критичного ставлення до змісту, джерел впливу та власної поведінки в цифровому середовищі.

Список використаних джерел

1. Марченко В. М., Єфремова А. П. Цифрове освітнє середовище закладу позашкільної освіти. 2023. С. 221-230. URL: https://www.researchgate.net/publication/374224913_cifrova_transformacia_pozaskilnoi_osviti (дата звернення: 13.04.2025).
2. Павлова Н. Цифрове освітнє середовище у контексті цифровізації освіти. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*. (July 26, 2024; Zagreb, Croatia). С. 72–75.
3. Чепелєва Н. В. Цифрова соціалізація як феномен сучасної психології розвитку. *Психологічний журнал*. 2021. № 2. С. 45–52.
4. Boyd D. *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. New Haven: Yale University Press, 2014. 281 p.
5. Turan N., Gündüz B. The effect of digital media on adolescents' identity formation. *Journal of Youth Studies*. 2020. № 23(5). P. 675–689.

Ключові слова: цифрове середовище, кіберсоціалізація, ідентичність, особа підліткового віку, Інтернет-простір.

Key words: digital environment, cybersocialization, identity, adolescent personality, Internet space.

Король Олег Олегович
здобувач 4 курсу кафедри психології та соціальної роботи
Національний університет «Одеська політехніка»
Кернас Андрій В'ячеславович
кандидат психологічних наук (PhD), старший викладач кафедри мовної
та психолого-педагогічної підготовки
Одеський національний економічний університет

ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ПТСР У ВІЙСЬКОВИХ

В умовах війни посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) стає однією із найбільш поширених психологічних патологій. Особливо, якщо мова йде про військовослужбовців – людей, які перебувають у зоні бойових дій. ПТСР у військових діагностують дуже часто, саме тому дана проблема актуальна сьогодні та буде залишатись такою ще довгий час.

Сучасні дослідження описують визначення ПТСР, як комплексне порушення психічної діяльності, сукупність реакцій на травму, яка може змінити те, як людина думає, відчуває себе та поводить, і спричиняє значні негаразди або впливає на її здатність до нормального функціонування. Термін «травма» використовується для опису різних видів переживань, що спричиняють стрес, але не кожна стресова подія є травмою, здатною призвести до ПТСР. Для розвитку цього розладу травма має бути надзвичайно шокуючою та небезпечною подією, яка загрожує життю або безпеці людини [1, с. 19].

Переживання травматичної події спричиняє сильний стрес, на який нервова система людини реагує збудженням. В результаті – вивільняються гормони (зокрема, норадреналін), що необхідні, аби людина швидше зорієнтувалась та відреагувала на загрозу. Найбільше збуджується ділянка мозку, яка називається мигдалеподібним тілом. Вона відіграє дуже важливу роль у швидких реакціях на небезпеку. Наприклад, допомагає нашому організму перебувати в стані підвищеної готовності та реагувати в критичних ситуаціях шляхом втечі та нападу. Після припинення дії травмуючих факторів, як правило, збудження згасає завдяки дії інших гормонів, зокрема, кортизолу, який допомагає нервовій системі повернутися до свого звичайного функціонування.

У людей, які мають посттравматичний стресовий розлад, нервова система продовжує перебувати у стані збудження. А відтак продовжують вироблятися відповідні гормони, що тримають нервову систему в збудженому стані, посилюють тривожність тощо. Тому будь-які нагадування про травматичну подію викликають зростання збудження та знову повертають людину у ситуацію травми, провокуючи нав'язливі спогади і зростання тривоги.

Під час активації мигдалевидного тіла префронтальна кора головного мозку, яка відповідає за логічне опрацювання інформації та прийняття зважених рішень, – втрачає активність. Якщо мигдалевидне тіло весь час у збудженому стані, людина втрачає здатність ясно мислити і продовжує реагувати так, ніби небезпека і досі присутня в її житті. Як наслідок, людина може відчувати симптоми, що перераховані далі.

Крім того, при ПТСР порушується функціонування гіпокампу – це ділянка мозку, що відповідає за наші спогади, їх послідовність і зв'язність. В результаті надмірного та тривалого збудження нервової системи діяльність гіпокампу порушується, а отже пам'ять втрачає свою логічну послідовність. Травматична подія ніби випадає з причиново-наслідкового ланцюжка життєвих подій і ніби втручається в життя людини нав'язливими спогадами [1;2; 3].

Симптоматика ПТСР у військових

ПТСР – це доволі широке поняття. Воно використовується для позначення психічного розладу та неврозу, який виникає після однієї або кількох травматичних для людини подій. У військовослужбовців причин для його появи завжди достатньо, але найчастіше безпосереднім поштовхом виникнення цього стану стає смерть товаришів або ж необхідність застосування летальної зброї із відповідними наслідками. Під час травматичної події військовий відчуває сильний страх та втрату контролю над ситуацією. Сам ПТСР у такому випадку розвивається приблизно через місяць. А от в перші 72 години у військового присутні симптоми гострої стресової реакції, а у наступні дні – гострого стресового розладу [2].

Симптоматика посттравматичного стресового розладу у військових наступна:

- регулярні спогади про травмуючу подію, які часто виникають як флешбеки;
- гіперзбудження, проблеми із сном;
- потреба все контролювати, надмірна настороженість;
- нічні жахи, часто пов'язані із травмуючою ситуацією;
- порушення пам'яті;
- втрата інтересу до звичної діяльності;
- нестабільний емоційний стан;
- відчуження від інших людей, навіть близьких та рідних [3].

У багатьох військовослужбовців ПТСР призводить до супутніх розладів, наприклад, до депресії або до наркотичної чи алкогольної залежності. Крім того, у них значно зростає ризик суїциду.

Які категорії військових найбільш вразливі для виникнення ПТСР?

У кожної людини, яка приймає участь у бойових діях, ризик розвитку ПТСР дуже високий. Згідно статистичних даних, приблизно у 60-80 % військовослужбовців спостерігаються ознаки гострої травми. Якщо їм у цей момент не надали потрібної психологічної допомоги, то це може призвести до ПТСР. Ризик зростає у наступних випадках:

- якщо у людини уже був раніше діагностований якийсь психічний розлад;
- уже був досвід травмуючої події;
- травма пов'язана із загибеллю рідних, смертю великої кількості людей або якщо вона викликала серйозні зміни у житті;
- у людини немає близьких, із якими вона може поділитись своїми переживаннями.

Найчастіше у зоні ризику перебувають молоді військовослужбовці віком 18-24 роки, у яких є схильність до депресивних станів чи алкогольна залежність.

Основні симптоми ПТСР:

- повторні, нав'язливі спогади про події, які включають образи, думки чи відчуття – травмуюча подія переживається знову і знову. Людина намагається забути про пережите, але спогади постійно виникають без будь-яких зовнішніх стимулів. Виникає відчуття реальності події. Вони можуть виникати наяву, відразу після пробудження зі сну, при інтоксикації (алкогольні, під дією ліків);
- сновидіння про пережиту подію, які повторюються та викликають тривогу – сни викликають глибокі переживання психотравмуючих подій з відчуттям їх реальності;
- такі дії та відчуття, ніби психотравмуючі події відбуваються знову – відчуття відновлення пережитого: ілюзії, галюцинації, дисоціативні епізоди. Можуть бути стани з розладами орієнтування, які тривають від декількох хвилин до декількох годин і навіть діб, людина наче знову стає учасником психотравмуючих подій;
- значний психологічний дистрес під впливом зовнішніх та внутрішніх подразників, які символізують будь-який аспект травмуючої події чи нагадують про неї. В деяких випадках можуть виникати стани психоемоційного напруження чи гострого стресу при зіткненні з чимось, що нагадує про травмуючу подію. Наприклад, реакція жертв нацистських концентраційних таборів на вид свастики, учасників бойових дій на відповідні передачі по телебаченню;
- фізіологічна реактивність під впливом зовнішніх чи внутрішніх подразників, які символізують будь-який аспект травмуючої події чи нагадують про неї – при зіткненні з ситуацією, яка нагадує психотравмуючу, проявляються фізіологічні реакції: пітливість, оніміння кінцівок, відчуття слабкості, відчуття тиску в горлі та ін.;
- роздратованість та спалахи гніву – в учасників бойових дій виникають бурхливі реакції агресії при найменших неочікуваних подіях, які нагадують
- немотивована пильність – людина стежить за всім, що відбувається, відчуваючи небезпеку. Але ця небезпека не зовнішня, а внутрішня, часто вона проявляється в постійній фізичній напрузі, готовності в будь-який момент відбити зовнішню, чи подолати внутрішню загрозу. Поведінка таких осіб відображає характер перенесеної психічної травми. Наприклад, учасники бойових дій часто відмовляються сідати спиною до дверей, вибирають місця з яких вони можуть спостерігати за всіма присутніми. Напруження не дозволяє особі розслабитися, відпочити, вимагає значних витрат енергії; посилена реакція переляку – незначний шум, стук призводить до того, що людина починає бігти, сильно кричати. Різні звуки, запахи чи ситуації можуть легко стимулювати у особи спогади про травмуючі події, відчуття безпомічності та незахищеності. [1;4].

ПТСР є серйозним захворюванням, що потребує комплексного підходу до лікування, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, медикаменти та підтримку з боку родини та друзів. Важлива роль суспільства у створенні умов для реабілітації військових, щоб вони могли адаптуватися до мирного життя. Впровадження програм раннього виявлення та надання допомоги може зменшити прояви ПТСР. І важливо в таких ситуаціях це відновлення психічного здоров'я Воїнів.

І ні, мова йде не про легалізацію канабісу та іншої отрути, а саме справжню реабілітацію, можливо в санаторіях, з залученням до різних видів спорту. Адже не в кожного вистачить сил самотійно інтегруватися в суспільство після двох і більше років на фронті, де з обличчя військовий змивав кишки побратима, а взуття чистив від мозків ліквідованого ворога.

На війні немає романтики, це психологічний хорор. Це не фільм Т-34, це фільм «На західному фронті без змін» та фільм «Йди та дивись».

Список використаних джерел

1. Кандибал А.С, Оданельчук Н.С. Посттравматичний стесовий розлад, як наслідок війни у військовослужбовців та цивільних. Питання психології. 2022р.
2. Посттравматичний стресовий розлад у військових: як виявити та допомогти? *Ресурсна психологія та психотерапія*. URL: <https://arpp.com.ua/articles/ptsd-in-the-military/> (дата звернення 10.04.2025)
3. Як перемогти війну в собі: міфи про ПТСР, симптоми та подолання. *Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців*. URL: https://pidtrymka.in.ua/useful_post/yak-peremogty-vijnu-v-sobi-mify-pro-ptsr-symptomy-ta-podolannya/ (дата звернення 10.04.2025)
4. Посттравматичний стресовий розлад у військових – причини та симптоми. *Факти*. URL: <https://health.fakty.com.ua/ua/napulsi/posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-u-vijskovykh-prychyny-ta-symptomy/> (дата звернення 10.04.2025)

Ключові слова: посттравматичний синдром, військовослужбовці, причини та наслідки.

Key words: post-traumatic stress disorder, military personnel, causes and consequences.

*Король Катерина Миколаївна
Доктор філософії в сфері права*

РОЛЬ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Цифрова епоха істотно трансформувала не лише способи комунікації в суспільстві, а й стиль мислення, сприйняття світу та структуру самосвідомості

індивіда. Сучасна людина постійно перебуває в інформаційному середовищі, що супроводжується активним використанням цифрових пристроїв, месенджерів, новинних стрічок, push-повідомлень. Хоча цифровізація відкриває широкі можливості для особистісного розвитку, професійної самореалізації і підвищення ефективності діяльності, вона також створює нові виклики для психічного здоров'я - цифрове виснаження, поява синдрому FOMO (страх пропустити важливе), втома від тривалого користування екраном, порушення сну, зростання рівнів тривожності та емоційне вигорання.

Всесвітня організація охорони здоров'я повідомляє про щорічне збільшення випадків погіршення психічного здоров'я на 13 %. Найпоширенішими проблемами організація виділяє тривогу і депресію, що торкаються 264 мільйонів і 280 мільйонів людей у всьому світі, відповідно. Така тенденція до зростання зберігається під впливом різних факторів. Примітно, що використання технологій, зокрема соціальних мереж, таких як Facebook, Twitter, Instagram і TikTok, було визначено як фактор сприяння проблемам у галузі психічного здоров'я [3].

Інформаційне перенасичення стає новим типом стресу, який має хронічний характер. Постійна включеність у цифрове середовище формує психологічний «фоновий шум». Такий стан не дає змоги повноцінно розслабитись, що в свою чергу призводить до емоційної нестабільності та зниження якості життя. Людина постійно реагує на зовнішні фактори технологічних засобів: вібрації телефону, вхідні повідомлення, скролінг стрічок у соціальних мережах.

У світі, де цифрова реальність дедалі більше впливає на психологічний стан суспільства - все частіше зустрічається поняття цифрового детоксу. Поняття «digital detox» з'явилося в англomовній науковій літературі у 2010-х роках. Цифровий детокс – це перерва у використанні електронних пристроїв, що стали невід'ємною частиною життя, це можливість налагодження живо-го спілкування з оточуючими і зменшення стресу, що виникає через постійне перебування в мережі [1, с. 35]. У психологічному сенсі йдеться про добровільну перерву у використанні гаджетів, що дозволяє людині відновити внутрішній ресурс, знизити тривожність, посилити здатність до фокусування і відчуття «тут і зараз».

Наразі у всьому світі активно впроваджуються практики цифрової гігієни. Щороку з 6 по 8 лютого світ починає відзначати День без мобільного телефону, який закликає всіх проводити час без телефону, щоб позбутися залежності від нього.

Варто зазначити, що цифровий детокс не є універсальним засобом і потребує індивідуального підходу, адже кожна людина має свій рівень залежності від цифрових технологій і власні психологічні особливості. В першу чергу, це - усвідомлене обмеження або повна тимчасова відмова від використання цифрових пристроїв - смартфонів, соціальних мереж і новинного контенту. Процес детоксу має бути поступово впроваджений у життя людини, бажано з інтеграцією альтернатив. Таке обмеження може тривати від кількох годин на день (наприклад, «безтелефонний ранок»), до повноцінного «вихідного без гаджетів», або навіть кількох тижнів цифрової відпустки.

Позитивний вплив цифрового детоксу на психічне здоров'я вже неодноразово підтверджений сучасними дослідженнями. Зокрема, експериментальні дані свідчать, що свідоме обмеження часу використання цифрових пристроїв сприяє значному зниженню рівнів тривожності та депресії.

Експериментальне дослідження, проведене групою авторів на чолі з Turki M. Alanzi у 2024 році, метою якого було оцінити вплив двотижневого цифрового детоксу на рівні тривожності та депресії серед молодих дорослих (18-30 років) показало, що рівень тривожності та депресії статистично значуще знизився. Зокрема, тривожність у чоловіків зменшилася з 12,5 до 6,58, у жінок - з 14,74 до 8,29. Подібну динаміку продемонстрували й показники депресії серед різних груп зайнятості. Учасники також зазначили, що цифровий детокс покращив їх здатність справлятися з буденними обов'язками [2].

Впровадження цифрового детоксу вимагає системного і свідомого підходу, що передбачає поетапне обмеження часу використання цифрових пристроїв. Першим кроком є усвідомлення необхідності його впровадження та встановлення чітких рамок часу, протягом якого користувач відмовляється від взаємодії з гаджетами.

Іншим важливим аспектом впровадження цифрового детоксу є заміщення цифрової активності альтернативними видами діяльності, що сприяють психологічній релаксації та відновленню психічних ресурсів. Це можуть бути фізичні вправи, творчість, взаємодія з іншими людьми в офлайн середовищі, медитації, що допомагають концентрувати увагу на поточному моменті. Важливо, щоб ці замітники стимулювали позитивний емоційний стан і сприяли зниженню психологічного стресу, що і викликає надмірне використання гаджетів.

Важливим фактором у процесі цифрового детоксу є соціальна підтримка - залучення сім'ї, друзів або колег до цього процесу. Такий підхід сприяє формуванню додаткової мотивації, зниженню ризику зривів і підвищенню рівня відповідальності перед собою та іншими. Допоміжними засобами можуть стати - спеціальні додатки, які контролюють час користування пристроями та автоматично блокують доступ до певних платформ у визначені періоди, що значно полегшує дотримання встановлених обмежень.

В умовах сьогодення цифровий детокс виступає дієвим інструментом підтримки психічного здоров'я людини. Свідоме обмеження часу, проведеного у цифровому просторі, допомагає знизити рівні тривожності та депресії, покращити якість сну та концентрацію уваги, а також відновити емоційну рівновагу. Впровадження цифрового детоксу - необхідність, що потребує індивідуального, системного та поступового підходу з урахуванням психофізіологічних та особистісних особливостей кожної людини.

Список використаних джерел

1. Мельник Н., Басараба Н. Цифровий детокс: баланс між цифровим світом та ментальним здоров'ям. *Нова педагогічна думка*. 2024. № 3 (119). С. 33–38.

2. Examining the Impact of Digital Detox Interventions on Anxiety and Depression Levels Among Young Adults / Alanzi T. M. et al. *Cureus*. 2024. No. 16 (12). URL: <https://doi.org/10.7759/cureus.75625>.
3. Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis / Roy N. Ramadhan et al. *Narra j.* 2024. Vol. 4, no. 2. URL: <https://doi.org/10.52225/narra.v4i2.786>.

Ключові слова: цифровий детокс, інформаційні технології, психічне здоров'я, цифрова гігієна.

Key words: digital detox, information technologies, mental health, digital hygiene.

Крижанівська Катерина Андріївна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Тат'яничков А.О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

Актуальність вивчення психологічних особливостей самооцінки підлітків, схильних до девіантної поведінки, є надзвичайно важливою в контексті сучасних соціальних умов. Підлітковий вік характеризується значними психологічними, емоційними та соціальними змінами, що можуть істотно впливати на формування самооцінки. Водночас, в цей період особливо зростає вразливість до зовнішніх впливів, а також до внутрішніх криз, що часто є передумовами для розвитку девіантної поведінки, яка може виявлятися в агресії, порушенні соціальних норм, відчуженні або злочинних діях. Самооцінка підлітків з девіантною поведінкою є ключовим фактором, який визначає їх взаємодію з оточенням, можливості соціальної адаптації, а також здатність до конструктивного вирішення конфліктів і проблем.

Актуальність цієї теми підкреслюється також її практичною значущістю для психотерапевтів, соціальних працівників, педагогів та психологів, які працюють з підлітками. Розуміння того, як саме девіантна поведінка пов'язана з низьким рівнем самооцінки, може допомогти у створенні більш дієвих програм підтримки та втручання для зниження рівня агресії, насильства та правопорушень серед молоді.

Метою дослідження є визначення ролі самооцінки у формуванні схильності до девіантної поведінки в підлітковому віці, пошук нових шляхів попередження девіантної поведінки.

Численні дослідження доводять, що існує тісний взаємозв'язок між рівнем самооцінки та схильністю до девіантної поведінки. За результатами дослідження Т.В. Андрієнко, підлітки з низькою самооцінкою частіше проявляють агресію, конфліктність, замкнутість або навпаки – гіперкомпенсаторну браваду.

Водночас, ті, хто має завищену, але нестійку самооцінку, можуть схилитися до ризикованої, демонстративної поведінки [1].

Згідно з Н.І. Пов'якель, діти з девіантними формами поведінки мають викривлену структуру самооцінки: вона фрагментована, часто суперечлива, не пов'язана з реальними досягненнями або невдачами. Автор підкреслює важливість цілісної «Я-концепції» для профілактики відхилень [4].

Дослідження К.В. Карпенко вказує на відмінності у самооцінці підлітків залежно від типу девіації: у випадках адитивної поведінки (алкоголь, гаджети, ігри) переважає низька самооцінка, з домінуванням фрустрації та тривожності, тоді як при агресивних або делінквентних формах може спостерігатися псевдозавищена самооцінка [3].

На нашу думку, недостатньо вивченими залишаються умови формування девіантної поведінки в підлітковому віці, її психологічні особливості та механізми формування самооцінки у підлітків, схильних до такої поведінки. Відкритим залишається й питання можливостей корекції самооцінки на ранніх етапах розвитку девіантних проявів. Це й зумовлює доцільність подальших теоретичних і емпіричних досліджень у цьому напрямі.

Вибірку нашого дослідження склали 32 підлітки віком від 11 до 14 років, які перебувають у «групі ризику» щодо формування девіантної поведінки.

У межах дослідження особливостей проявів девіантної поведінки в підлітковому віці було використано три психодіагностичні методики. Тест «Самооцінка особистості» – для вивчення рівня, адекватності та стабільності самооцінки підлітків; методика Басса-Дарки – для діагностики рівня агресивності особистості та її складових: фізичної та вербальної агресії, подразливості, негативізму, образливості; опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки (О.М. Орел) для оцінки загального рівня схильності до девіантних проявів, таких як порушення дисципліни, агресивна поведінка, схильність до асоціальних дій тощо [2].

Результати методики О.М. Орел щодо визначення схильності до девіантної поведінки свідчать про високу поширеність різноманітних форм девіацій серед підлітків. Найвищі показники зафіксовано за шкалами делінквентності (73%), порушення соціальних норм і правил (71%) та адиктивної поведінки (68%), що вказує на підвищений ризик розвитку асоціальної та залежної поведінки в юнацькому віці. Особливу увагу привертає також низький рівень вольового контролю емоційних реакцій, що був притаманний лише 24% респондентів, що свідчить про недостатній розвиток механізмів саморегуляції у більшості підлітків.

Оскільки девіантна поведінка часто супроводжується підвищеним рівнем агресії, наступним етапом дослідження стало вивчення агресивних тенденцій за допомогою методики Басса-Дарки.

Результати показали, що близько 70% підлітків мають виражені прояви агресії – переважно у вербальній та непрямій формах. Ці показники підтверджують наявність емоційної нестабільності, імпульсивності та схильності до деструктивних реакцій у конфліктних ситуаціях. Частина опитаних демонструє приховану або стриману агресію у формі роздратування,

що також може свідчити про внутрішню напругу та труднощі соціальної адаптації.

Щоб глибше дослідити психологічні чинники, які можуть впливати на формування девіантної поведінки, було проаналізовано рівень самооцінки учасників. Для цього респондентів поділили на дві основні групи за гендерною ознакою (дівчата та юнаки), а в межах кожної групи – за рівнем навчальної успішності та соціальної адаптованості. Такий підхід дозволив виявити чіткі зв'язки між самооцінкою, успішністю та схильністю до девіантної поведінки.

З'ясовано, що найвищу самооцінку мають підлітки з високим рівнем адаптованості та навчальними досягненнями – як серед дівчат, так і серед юнаків. Водночас, підлітки з ознаками девіантної поведінки, особливо юнаки, частіше мають низький або нестійкий рівень самооцінки, що може сприяти емоційній вразливості, неадекватному реагуванню на соціальні вимоги та зниженій здатності до саморефлексії.

За результатами дослідження були сформовані практичні рекомендації, які дозволили визначити ефективні напрями психопрофілактичної та корекційної роботи з підлітками, схильними до девіантної поведінки. Запропоновані заходи спрямовані на розвиток адекватної самооцінки, підвищення рівня емоційного самоконтролю та формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів.

Таким чином, результати проведеного комплексного дослідження підтверджують, що девіантна поведінка підлітків є багатовимірним явищем, зумовленим взаємодією індивідуально-психологічних характеристик, особливостей емоційно-вольової сфери, рівня агресивності та самооцінки. Виявлені закономірності можуть бути використані як теоретичне та практичне підґрунтя для створення цілісних програм психокорекції та соціальної підтримки підлітків, що перебувають у зоні ризику.

Список використаних джерел

1. Андрієнко Т.В. Особливості самооцінки підлітків з девіантною поведінкою. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 20. С. 45–49.
2. Гаркавенко Н.В., Собкова С.І. Соціальна психологія адитивної поведінки: практичні завдання до курсу. Чернівці: ЧНУ, 2019. 248 с.
3. Карпенко К.В. Самооцінка як чинник ризику девіантної поведінки у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 36. С. 112 – 119.
4. Пов'якель Н.І. Формування самооцінки в підлітковому віці як фактор девіантної поведінки. *Педагогіка і психологія*. 2010. № 4. С. 102–108.

Ключові слова: девіантна поведінка, самооцінка, агресивність, емоційний контроль, самоконтроль, корекція.

Key words: deviant behavior, self-esteem, aggressiveness, emotional control, self-control, correction.

Марущак Анастасія Петрівна
здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Тат'янчиков А.О.

ВПЛИВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ

Актуальність дослідження. Період здобуття вищої освіти є одним з найголовніших етапів нашого життя. У сучасних умовах навчання здобувачі вищої освіти часто стикаються з різними викликами, такими як високий рівень навчального навантаження, невизначеність майбутнього, поєднання навчання з роботою або сімейними обов'язками, швидка зміна наукової інформації тощо. Усе це спричиняє стрес та безпосередньо впливає на психоемоційний стан студентів. Психоемоційна напруга, хронічний стрес і тривожність можуть суттєво ускладнювати процес соціальної адаптації, знижуючи здатність до ефективної комунікації, саморегуляції та інтеграції в студентське середовище. Тому вивчення взаємозв'язку між психоемоційним станом та соціальною адаптацією здобувачів вищої освіти є надзвичайно актуальним і має практичну цінність для психологів, педагогів і керівників освітніх закладів.

Мета дослідження: вивчення впливу психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на соціальну адаптацію та доведення взаємозв'язку між психоемоційним станом та соціальною адаптацією.

Психоемоційний стан – це періодичні зміни в емоційному стані особи, що мають зв'язок з реакцією на зовнішні впливи (ситуації, явища та об'єкти нашої дійсності, дії оточуючих тощо). Таким чином, емоції є причиною виникнення того або іншого психоемоційного стану [1]. До психоемоційних станів відносять: настрій (загальний емоційний стан людини), афект (раптовий, нетривалий та інтенсивний емоційний сплеск), стрес (як процес адаптації), дистрес (тривала психоемоційна напруга та втрата успішної адаптації), фрустрація (розчарування від недосяжності бажаного) [3].

Успішна соціальна адаптація до умов навчального закладу та середовища визначається наступним ознаками: прийняття норм та цінностей середовища, у якому перебуває здобувач, розуміння власної відповідальності, адекватний рівень самооцінки, позитивне ставлення як до себе, так і до інших людей, вияв поваги до чужих думок, відчуття емоційного комфорту під час перебування у соціумі [2,5].

Задля дослідження впливу психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на соціальну адаптацію нами було проведено тестування, участь у якому взяли 45 осіб, що є здобувачами вищої освіти. Серед них 27 жінок та 18 чоловіків віком від 17 до 35 років.

Тестування проводилося за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) та методики дослідження соціальної адаптованості [4].

Згідно з результатами тестування за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), низькі показники за шкалою тривожності мають 9

респондентів (20%); середній рівень тривожності є характерним для 26 учасників (57,8%); 10 респондентів (22,2%) мають високий рівень тривожності. За шкалою фрустрації низькі бали набрали 14 здобувачів (31,1%); середні показники мають 22 респондента (48,9%); високі показники наявні у 9 учасників (20%). За шкалою агресивності 12 здобувачів (26,7%) мають низький рівень; середні показники агресивності характерні для 24 учасників (53,3%); 9 опитуваних (20%) мають високий рівень агресивності. За шкалою ригідності низькі показники притаманні 5 респондентам (11,1%); 34 здобувачам (75,6%) характерний середній рівень ригідності; високі результати за цією шкалою мають 6 осіб (13,3%).

Відповідно до даних, отриманих у результаті дослідження соціальної адаптації за допомогою методики дослідження соціальної адаптованості, дуже низький рівень адаптованості притаманний 3 учасникам (6,7%) тестування; низькі показники характерні для 22 осіб (48,9%); середній рівень соціальної адаптованості мають 17 здобувачів (37,8%); високу соціальну адаптованість має лише 3 особи (6,7%).

Щоб дослідити взаємозв'язок між психоемоційним станом і соціальною адаптацією, на основі отриманих результатів тестування за обома методиками нами було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона.

У результаті кореляційного аналізу виявилось, що високий значущий кореляційний зв'язок на рівні $P \leq 0,01$ наявний між показниками фрустрації та тривожності ($r=0,723$), ригідності та тривожності ($r=0,568$), ригідності та фрустрації ($r=0,470$), що означає, що ці психоемоційні стани можуть впливати один на одне та погіршувати один одного. Водночас із цим показник шкали агресивності не має значущого кореляційного зв'язку з показниками тривожності ($r=0,235$), фрустрації ($r=0,030$) та ригідності ($r=0,198$), що доводить те, що інші психоемоційні стани ніяк не впливають на рівень агресивності особи, так само, як і рівень тривожності, фрустрації та ригідності не залежить від рівня агресивності.

Для показника соціальної адаптованості високий рівень значущості кореляційного зв'язку ($P \leq 0,01$) присутній між тривожністю ($r=0,818$), фрустрацією ($r=0,667$) та ригідністю ($r=0,517$). Між соціальною адаптованістю та агресивністю значущий взаємозв'язок відсутній ($r=0,198$). Такі результати означають те, що такі психоемоційні стани, як тривожність, фрустрація та ригідність значно впливають на процеси соціальної адаптації здобувачів вищої освіти, і у разі високих показників за шкалами тривожності, фрустрації та ригідності відповідно будуть спостерігатися високі показники соціальної дезадаптації.

Отже, згідно із проведеним дослідженням серед здобувачів вищої освіти, найбільш значущими факторами, що впливають на їхню соціальну адаптацію, виявилися тривожність, фрустрація та ригідність, у той час як агресивність не впливає як і на інші досліджувані психоемоційні стани, так і на соціальну адаптацію.

Список використаних джерел

1. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелоги: науковий журнал*. 2023. № 2. С. 41-50.
2. Гресько І. М., Бацилєва О. В. Соціально-психологічна адаптація особистості в сучасному освітньому просторі. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (21 квітня 2021 року); за заг. ред. Р.А. Калениченка І.О. Петухової*. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2021. С. 684 (с. 72-76).
3. Колотуша А. Є., Коваль Г. Ш. Сучасні підходи щодо вивчення емоційних станів в екстремальних умовах. *Матеріали до 79-ї звітної студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекція «Соціальна робота», Підсекція «Диференціальна і спеціальна психологія», Підсекція «Практичної та клінічної психології», Підсекція «Соціальна психологія», Підсекція «Педагогічні науки» 24–28 квітня 2023 р.* Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. С. 329-335.
4. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. 2-ге вид. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 615 с.
5. Новікова Ж. М. Психологічна адаптація та преадаптація студентів першокурсників в умовах нестабільного світу. *«Молодий вчений»*, 2018. № 2 (54). С. 80-84.

Ключові слова: психоемоційний стан, соціальна адаптація, тривожність, фрустрація, ригідність, агресивність, здобувачі вищої освіти.

Key words: psycho-emotional state, social adaptation, anxiety, frustration, rigidity, aggressiveness, higher education students.

Марценіцена Маргарита Юріївна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»,

Чачко Світлана Леонідівна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»,

МОТИВАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ХАРАКТЕРУ

Нещодавні дослідження підтверджують, що індивідуальні психологічні особливості – темперамент і риси характеру – мають істотний вплив на стратегічні установки мотивації, такі як внутрішня/зовнішня мотивація, мотивація досягнення чи уникнення невдач[3]. Більше того, сучасний напрям

підкреслює зв'язок риси особистості Big Five із навчальною та професійною мотивацією [6].

Сучасне суспільство характеризується високим темпом змін, зростанням інформаційного навантаження, конкуренцією та необхідністю постійної адаптації. В таких умовах саме мотивація стає основою життєстійкості та успішної самореалізації людини. Особливо це важливо для студентської молоді та фахівців, які формують або вже реалізують власні професійні стратегії. Водночас численні емпіричні та теоретичні дослідження доводять, що мотивація не є універсальним механізмом, однаковою для всіх людей. Її структура, інтенсивність і стійкість значною мірою залежать від індивідуально-психологічних особливостей – насамперед характеру й темпераменту (Keller & Bless, 2020).

Таким чином, аналіз мотивації через призму типології особистості дозволяє не лише краще розуміти поведінку людини, а й прогнозувати її реакції на виклики, схильність до вигорання, рівень залученості, ефективність у навчанні чи праці. Це відкриває перспективи для індивідуалізації навчального процесу, коучингу, професійного добору кадрів.

Внутрішня/зовнішня (інтринсивна/екстринсивна) мотивація залишається ключовою у сучасних психологічних моделях (модель мотивації діяльності, 2023)[2]. Отримано емпіричні підтвердження, що мотивація досягнення виступає медиатором між темпераментними рисами (наприклад, тривожність, саморегуляція) та академічною успішністю (Lal Din et al., 2024) [5]. Мотивація уникнення властива людям із високим рівнем тривожності чи емоційної нестабільності (частина моделі Big Five), що підтверджено дослідженнями 2019–2022 років.

Концепт чотирьох темпераментів (Curious/Energetic, Cautious/Social, Analytical/Tough-minded, Prosocial/Empathetic) розглядається через призму нейробіологічних систем (2015). Модель Big Five показує: добросовісність (conscientiousness) та відкритість (openness) відповідають високій внутрішній мотивації до вивчення/зростання, а невротизм – мотивації уникнення стресу.

Практичне значення дослідження полягає також у можливості використовувати результати для психологічної профілактики. Наприклад, у школах або ВНЗ можна застосовувати прості психодіагностичні методики (наприклад, скорочені версії Big Five або Leonhard-Schmieschek), щоб краще розуміти мотиваційні запити студентів. Це дозволить педагогам оптимізувати індивідуальні підходи: когось мотивувати через цілі, когось – через підтримку чи визнання.

Крім того, в HR-сфері знання про зв'язок характеру й мотивації може допомогти при підборі персоналу або у вирішенні конфліктів у команді. Наприклад, працівники з високим рівнем невротизму потребують стабільного середовища, тоді як екстраверти – відкритості та нових завдань (Bakker, 2019).

Результати теоретичного аналізу свідчать про те, що риси характеру особистості відіграють важливу роль у формуванні мотиваційної спрямованості: схильності до досягнення чи уникнення. Встановлено, що внутрішня мотивація досягнення переважає у людей із високим рівнем добросовісності та відкритості

до досвіду, тоді як мотивація уникнення частіше притаманна особам із вираженим невротизмом. Практичне застосування цих знань здатне значно підвищити ефективність індивідуалізованих мотиваційних стратегій як у навчальному процесі, так і в професійному середовищі.

Список використаних джерел

1. Дон О.Д., Приварникова І.Ю. Нематеріальний складник групової трудової мотивації. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Менеджмент інновацій*. 2016. Т. 24, вип. 7. С. 185-193.
2. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Мотивація діяльності людини: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях. Одеса: Видавництво ОДУВС, 2023. 154 с.
3. Dolovski S., Mårtensson L. Wellbeing at work: The interconnection between personality, motivation and health. Master's thesis. Lund University. 2022. 54 p.
4. Fisher H.E. et Al. Four broad temperament dimensions: Description, convergent validation studies, and practical applications. *Frontiers in Psychology*, 2015. 6, Article 1098. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01098>
5. Lal Din S., Tariq M., Shahid N. Temperament and academic performance among school students: Mediating role of achievement motivation. *Journal of Educational Psychology and Personality Studies*. 2024. 12(1), P. 45–58.
6. Big Five personality traits. *Wikipedia*. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Big_Five_personality_traits (дата звернення 10.04.2025)

Ключові слова: темперамент, Big Five, мотивація досягнення, уникнення невдач, особистісні риси, сучасні дослідження.

Key words: temperament, Big Five, achievement motivation, avoidance of failure, personality traits, recent studies.

Мерімеріна Анна Ігорівна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології, соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»,

Рєпнова Тетяна Петрівна

доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет «Одеська юридична академія»,

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАХОПЛЕНOSTІ РОБОТОЮ І ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Робота медичних працівників може приносити як велике задоволення, так і призводити до виснаження. З одного боку, захопленість роботою характеризується енергійністю та відданістю, що позитивно впливає на

ефективність. З іншого боку, професійне вигорання проявляється емоційним виснаженням та зниженням продуктивності.

Захопленість роботою та професійне вигорання є двома протилежними станами, які суттєво впливають на ефективність та добробут медичних працівників. Захопленість характеризується високим рівнем енергії, відданістю та зануреністю в професійну діяльність, тоді як вигорання проявляється емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності [1].

Дослідження свідчать, що формування залученості персоналу може служити противагою професійному вигоранню. Залученість включає три основні компоненти: силу (енергійність), лояльність та прихильність до роботи. Високий рівень залученості сприяє зниженню ризику вигорання, оскільки працівники відчують більшу задоволеність від виконуваної роботи та менше піддаються стресу. Мотивація медичних працівників безпосередньо впливає на якість надання медичних послуг, задоволеність пацієнтів та загальну ефективність роботи закладу охорони здоров'я і присутній високий рівень мотивації сприяє зменшенню плинності кадрів, підвищенню продуктивності та покращенню морального стану колективу [4]. Професійне вигорання у медпрацівників пов'язане зокрема з функціональним значенням емоцій для життя людини у соціумі, специфікою функціональних характеристик її окремих емоційних станів. Культурні процеси опрацювання емоцій людиною набувають історичних змін від розвитку вміння усвідомлено виявляти нею свої емоції та почуття, набувати навичок емоційного самоконтролю, закріплювати на цій основі зразки емоційної поведінки до збагачення емоцій силою моральних почуттів, фундаментальних засад скеровування культурних форм буття [3]. Дослідження присвячене вивченню взаємозв'язку професійного вигорання та захопленості роботою у медпрацівників, що дозволяє виявити найефективніші методи стимулювання працівників, що сприяють збереженню високого рівня мотивації та забезпеченню стабільної роботи медичних установ навіть в найскладніших умовах.

В умовах невизначеності, коли медичні працівники стикаються з високим рівнем стресу та нестабільністю, мотивація стає ключовим елементом, що визначає їхню здатність ефективно виконувати свої обов'язки. Мотивація впливає на якість надання медичних послуг, адже мотивовані працівники більш схильні до самовідданої роботи, швидкого прийняття рішень і високої продуктивності.

Матеріальні стимули, такі як підвищення заробітної плати та надання додаткових пільг, є важливими аспектами мотивації, однак, в поточних умовах невизначеності не менш важливими стають нематеріальні фактори. Визнання заслуг, підтримка з боку керівництва, можливості для професійного розвитку та навчання – все це сприяє підвищенню морального духу та відчуття значущості своєї праці серед медичних працівників. Умови функціонування сучасних державних закладів охорони здоров'я вимагають пошуку ефективних методів мотивації, які б враховували специфіку роботи медичних працівників та забезпечували їх зацікавленість у підвищенні продуктивності, якості та

ефективності надання медичних послуг [2]. Проблеми підвищення мотивації працівників є комплексними і потребують всебічного підходу до їх вирішення

Професійне вигорання медичних працівників на даний час залишається невирішеною проблемою системи охорони здоров'я, яка потребує залучення психологів або психотерапевтів. Реалізація комплексу профілактичних заходів щодо професійного вигорання дозволить сподіватися на зниження поширеності професійного вигорання серед медичних працівників і, як наслідок, сприятиме покращенню надання медичної допомоги і поліпшенню їх здоров'я.

Список використаних джерел

1. Боднар А. Я. Емоційне вигорання як внутрішньоособистісний конфлікт Конфліктологічна експертиза: теорія та методика : XVIII міжнародна науково-практична конференція. Київ, 2019. С. 8-12.
2. Македон В.В., Валіков В.П., Кошляк Є.Є. Світовий ринок праці в координатах цифрової економіки. *Академічний огляд*. 2020. №1 (52). С. 91-107.
3. Рєпнова Т.П. Культура емоцій та почуттів під час війни. *Актуальні проблеми сучасного управління в соціально-економічних, гуманітарних та технічних системах* : Зб. наук. праць за матеріалами XVIII Між. Наук.-практичної конференції / ПрАТ «ВНЗ «МАУП»» Одеський інститут, Інститут ринку і економіко-екологічних досліджень НАН України, 17 листопада, 2022 р. Одеса: Лерадрук. С. 142-146.
4. Kitsios F., Kamariotou, M. Job satisfaction behind motivation: An empirical study in public health workers. *Heliyon*. 2021. 7(4), e06857. DOI: 10.1016/j.heliyon.2021.e06857

Ключові слова: професійне вигорання, захопленість роботою, емоційна культура, медичні працівники

Key words: professional burnout, work engagement, emotional culture, medical workers.

Мороховець Марія Віталіївна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Тат'янчиков А.О.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ

У сучасному світі, який постійно змінюється та характеризується високим рівнем соціальної, економічної та психологічної напруги, питання ефективної адаптації до стресових ситуацій набуває все більшого значення. Емоційний інтелект, який включає в себе здатність розпізнавати, розуміти, регулювати свої емоції, а також емоції інших людей, відіграє важливу роль у підвищенні стресостійкості індивіда. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні

краще регулювати свої емоції, розпізнавати емоції інших, підтримувати конструктивні міжособистісні стосунки. Це допомагає їм знижувати рівень стресу, ефективно адаптуватися до змінних обставин і вчасно знаходити способи.

Аналіз теоретичних джерел показав, що емоційний інтелект розглядається як здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, розуміти їхню природу та управляти ними для досягнення особистісних і соціальних цілей [2].

У свою чергу, стресостійкість визначається як здатність особистості ефективно справлятися з труднощами, зберігати внутрішню рівновагу та конструктивну поведінку під впливом стресу [1].

Метою дослідження є виявлення ролі емоційного інтелекту як чинника, що сприяє підвищенню стресостійкості особистості.

Для вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю було проведено емпіричне дослідження із застосуванням психодіагностичного тестування. У дослідженні взяли участь 45 респондентів, серед яких 76% становили жінки та 24% – чоловіки. Зокрема, були використані методика Н.Холла [3] для оцінки рівня емоційного інтелекту та методика «Самооцінка стійкості до стресу» (за ред. С. Д. Максименка та ін.) [4] на визначення рівня стресостійкості та ризику професійного вигорання.

Згідно з результатами опитувальника (за Н.Холлом), 38% респондентів мають високий рівень емоційної обізнаності, що свідчить про добре розвинене розуміння власних емоцій. Середній рівень виявлено у 42%, а низький – у 20%. Щодо керування емоціями, лише 2% показали високий рівень, 22% – середній, а переважна більшість (76%) мають труднощі з контролем емоцій. Самомотивація висока у 13%, середня – у 31%, а низька – у 56%. Емпатія добре розвинена у 38% опитаних, 42% мають середній рівень, а 20% – низький. Розпізнавання емоцій інших високе у 16%, середнє – у 40%, а низьке – у 44% учасників, що може ускладнювати міжособистісну взаємодію.

Аналізуючи опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу», 24% респондентів показали високий рівень стресостійкості, що свідчить про добру емоційну саморегуляцію та адаптивність. Більшість учасників (73%) мають середній рівень, тобто здатні справлятися зі стресом у звичних умовах, але можуть втрачати рівновагу в кризових ситуаціях. Лише 2% респондентів мають низький рівень стресостійкості, що вказує на емоційну вразливість, труднощі з адаптацією та схильність до негативних переживань.

Кореляційний аналіз виявив сильні зв'язки між показниками емоційної обізнаності та емпатії ($r = 0,481$ при $p \leq 0,01$), емоційної обізнаності та розпізнаванням емоцій ($r = 0,431$ при $p \leq 0,01$), управлінням емоціями та самомотивацією ($r = 0,706$, $p \leq 0,01$), управлінням емоціями та розпізнаванням емоцій ($r = 0,412$, $p \leq 0,01$), самомотивації та розпізнаванням емоцій ($r = 0,521$ при $p \leq 0,01$) та між емпатією та розпізнаванням емоцій ($r = 0,567$, $p \leq 0,01$).

Кореляція зі стресостійкістю проявляється в кількох компонентах емоційного інтелекту. Зокрема, між емоційною обізнаністю та стресостійкістю спостерігається зворотній значущий зв'язок ($r = -0,459$, $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що вища емоційна обізнаність може бути пов'язана з вищим рівнем

стресостійкості. Подібний зворотний зв'язок також виявлений між управлінням емоціями та стресостійкістю ($r = -0,341$, $p \leq 0,05$), що вказує на те, що кращий контроль емоцій сприяє більш високій стресостійкості. Крім того, між самомотивацією та стресостійкістю також є зворотний значущий зв'язок ($r = -0,360$, $p \leq 0,05$), що означає, що люди, які краще мотивують себе, мають більшу стресостійкість. Між емпатією та стресостійкістю спостерігається слабкий зворотний зв'язок ($r = -0,177$), що свідчить про незначний вплив емпатії на стресостійкість. Однак між розпізнаванням емоцій та стресостійкістю є помірний зворотний зв'язок ($r = -0,317$, $p \leq 0,05$), що вказує на те, що здатність розпізнавати емоції також має помірний вплив на стресостійкість.

Таким чином, дослідження підтвердило, що ключові складові емоційного інтелекту взаємопов'язані між собою та з рівнем стресостійкості. Отже, у сучасних умовах постійного стресу й нестабільності розвиток емоційного інтелекту є важливим ресурсом для підтримки психічного здоров'я та ефективної адаптації.

Список використаних джерел

1. Берегова Н.П. Дослідження «емоційного інтелекту» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2020. № 19. С. 10–24.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект: книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним / пер. з англ. С. Шевченко. Київ: Наш Формат. 512 с.
3. Методика Н.Холла оцінки «Емоційного інтелекту» (опитувальник EQ) <https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/#collapseOne> (дата звернення 13.04.2025).
4. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» <https://vseosvita.ua/library/testi-dla-viavlenna-stupena-stresu-ta-stresostijkosti-422537.html> (дата звернення 13.04.2025).

Ключові слова: емоційний інтелект, стресостійкість, емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій, стресові ситуації.

Key words: emotional intelligence, stress resistance, emotional awareness, emotion management, self-motivation, empathy, emotion recognition, stressful situations.

*Павзюк Анатолій Анатолійович,
доктор філософії у галузі права, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

КОМАНДНЕ ЛІДЕРСТВО ТА КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ УНІВЕРСИТЕТІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сучасна вища освіта України проходить через значні зміни, які вимагають нових підходів до управління університетами. Особливо важливим стає командне лідерство, яке допомагає розкрити лідерський потенціал закладів вищої освіти. Успішність університетів сьогодні багато в чому залежить від того, наскільки ефективно працюють управлінські команди та як вони справляються з викликами мінливого освітнього середовища.

Командне лідерство в університеті передбачає розподіл повноважень і співпрацю, використання гнучкої структури управління для ефективної спільної роботи. Лідерство проявляється через впровадження нових принципів, цінностей і моделей поведінки [1]. Саме розподіл повноважень і співпраця в управлінні університетами дозволяють перейти від жорсткої ієрархії до розвитку командної роботи.

Управлінська команда в університеті – це невелика група фахівців, які працюють разом для виконання спільних завдань, поєднують різні знання та навички, діють на основі партнерства та очолюються лідером, здатним забезпечити ефективне спілкування і швидке реагування на зміни в освітньому середовищі [2].

У цифрову епоху командне лідерство набуває нових рис. Цифрова трансформація університетів змінює традиційні підходи до командної роботи, вимагаючи від керівників нових умінь. Ефективне командне лідерство сьогодні неможливе без володіння цифровими інструментами для спільної роботи, навичками віддаленого спілкування та здатністю працювати як офлайн, так і онлайн.

За теорією Брюса Такмена, команда у своєму розвитку проходить чотири етапи: формування, конфлікт, нормування та функціонування. Найвищої ефективності команда досягає на етапі функціонування, коли взаємодія між учасниками допомагає виконувати завдання, енергія спрямовується на досягнення мети, а команда здатна вирішувати проблеми, одночасно приділяючи увагу стосункам і робочим процесам [3]. Цифровізація створює нові виклики на кожному з цих етапів.

Успішні команди мають такі характеристики: чіткі та амбітні цілі, спільне бачення, відкрите спілкування, високий рівень довіри, вміння приймати рішення на основі згоди, готовність вирішувати конфлікти, вільне висловлювання думок і вміння слухати один одного.

Для оцінки рівня розвитку командного лідерства в університеті можна використовувати різні методики: визначення стилю мислення за типологією Маєрс-Бріггс, опитувальник Блейка-Мутон для виявлення орієнтації на командне лідерство, методику Белбіна для визначення ролей у команді.

У цифрову епоху особливо важливими стають нові інструменти, що дозволяють оцінити готовність членів команди до роботи у віртуальному середовищі. Сучасні дослідники пропонують доповнювати традиційні методики спеціальними тестами, які визначають рівень цифрової грамотності, здатність адаптуватися до технологічних змін, готовність працювати з великими даними та використовувати системи підтримки прийняття рішень [4].

Готовність керівників університетів до роботи в команді включає кілька складових: знання про особливості командної роботи, бажання працювати в команді, вміння виконувати командні ролі, а також особисті якості (прагнення до досягнень, творчий підхід, цілеспрямованість, рішучість, готовність до виваженого ризику, самостійність).

Враховуючи вимоги цифрової трансформації, важливо додати ще й технологічну складову – готовність використовувати цифрові інструменти для командної роботи, аналітичні системи для прийняття рішень на основі даних та вміння координувати роботу в мережевому середовищі. Сучасні лідери університетських команд повинні не просто вміти користуватися цифровими інструментами, а й формувати культуру роботи з даними та розвивати систему управління знаннями в цифровому середовищі.

Результати командної роботи оцінюють за такими критеріями: розуміння цілей і орієнтація на результат, чіткий розподіл функцій і відповідальності, наявність плану розвитку команди, взаєморозуміння і відсутність конфліктів, активна участь у вирішенні проблем, синергія.

У цифрову епоху важливі додаткові критерії: ефективність використання цифрових платформ для спілкування та співпраці, здатність команди використовувати аналітичні дані для прийняття рішень, вміння адаптуватися до швидких технологічних змін, здатність впроваджувати інноваційні підходи в цифровій педагогіці та управлінні. Команди, які активно використовують штучний інтелект та аналітику даних, краще адаптуються до зовнішніх змін.

За моделлю «Три кола командного лідерства» Джона Адаїра, в кожній організації існують три взаємопов'язані сфери: досягнення спільної мети, потреба команди в єдності та потреби окремих людей. Досягнення мети, формування та підтримка команди, а також розвиток кожного учасника можливі лише завдяки мотивації, яка забезпечується такими лідерськими функціями як визначення цілей, планування, інформування, контроль, оцінювання, мотивування, організація та особистий приклад.

Цифрові технології значно розширюють можливості для виконання цих функцій. Системи управління проектами, віртуальні дошки, інструменти для онлайн-нарад та спільної роботи з документами допомагають краще планувати, координувати та контролювати роботу. Аналітичні панелі дозволяють відстежувати ключові показники діяльності команди та університету. Платформи для соціального навчання та корпоративні соціальні мережі створюють додаткові канали для мотивації та розвитку членів команди.

Формування командного лідерства в університетах має ґрунтуватися на принципах партнерства, взаємопідтримки, взаємозбагачення, довіри, гуманізму та толерантності. Важливими критеріями придатності до командної роботи є

відмова від суперництва, готовність ділитися результатами своєї роботи, визнання чужих досягнень, вміння конструктивно вирішувати конфлікти, здатність до відкритого спілкування та поєднання особистих інтересів із командними цілями.

У цифрову епоху ці принципи доповнюються принципами цифрової етики, інформаційної відкритості, мережевої співпраці та технологічної інклюзії. Ефективні університетські команди сьогодні успішно поєднують традиційні академічні цінності з новими формами цифрової взаємодії, забезпечуючи баланс між технологічними інноваціями та гуманістичними засадами освіти.

Отже, формування командного лідерства є ефективним інструментом розвитку лідерського потенціалу університетів України в умовах цифрової трансформації. Впровадження принципів командного лідерства в управлінську практику університетів сприяє їх адаптивності, інноваційності та конкурентоспроможності в динамічному освітньому середовищі. Цифрові технології створюють нові можливості для розвитку командної взаємодії, одночасно висуваючи додаткові вимоги до компетентностей лідерів та членів команд.

Список використаних джерел

1. Драч І. І. Лідерство і командність в управлінні навчальним закладом. *ScienceRise*. 2015. № 2(1). С. 63-67.
2. Прохор І. Формування командного лідерства в університеті: навчальний посібник. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 40 с.
3. Горбунова В. В. Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
4. Cascio W. F., Montealegre R. How Technology is Changing Work and Organizations. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2016. Vol. 3(1). Pp. 349-375.

Ключові слова: командне лідерство, управлінські команди, лідерський потенціал, командотворення, цифрові компетентності, ефективна комунікація, комунікативні практики, міжособистісна взаємодія.

Key words: team leadership, management teams, leadership potential, team building, digital competencies, effective communication, communication practices, interpersonal interaction.

Плахотнюк Маргарита Вікторівна
здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: кандидат політичних наук, доцент Шмаленко Ю.І.

ВПЛИВ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ХАРАКТЕР РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДІ

Трансформаційні процеси в суспільстві зумовлюють зміни у сфері міжособистісних взаємин, зокрема в характері романтичних стосунків молоді. Теорія прив'язаності, започаткована Дж. Боулбі, пропонує концептуальні засади для розуміння глибинних механізмів формування та функціонування близьких взаємин. Як зазначає сам Боулбі, «прив'язаність супроводжує людину від колиски до могили», визначаючи патерни міжособистісної взаємодії на всіх етапах життєвого шляху [1, с. 45].

Прив'язаність як психологічний конструкт є системою внутрішніх робочих моделей, що формуються у ранньому дитинстві та визначають очікування, сприйняття та поведінку особистості у близьких стосунках. Відповідно до теоретичних положень М. Ейнсворт, яка розвинула концепцію Боулбі, виділяють три базові стилі прив'язаності: надійний (безпечний), тривожно-амбівалентний та унікаючий [2, с. 78]. К. Бартоломью та Л. Горовіц запропонували чотирикомпонентну модель, доповнивши класифікацію Ейнсворт дезорганізованим стилем прив'язаності [3].

Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить, що стиль прив'язаності здійснює суттєвий вплив на різні аспекти романтичних стосунків. Зокрема, за даними досліджень Хазан і Шейвера, особи з надійним стилем прив'язаності демонструють вищий рівень довіри, самовідкриття та задоволення стосунками [4, с. 512]. Вони здатні до збалансованого поєднання близькості та автономії, ефективніше вирішують конфлікти та проявляють більшу емпатію до партнера.

Тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності характеризується гіперактивацією системи прив'язаності, що проявляється у надмірній стурбованості стосунками, страху покинутості та ревнощах, що пояснює схильність осіб з цим стилем прив'язаності до емоційної залежності та розмивання особистісних кордонів у романтичних взаєминах.

Унікаючий стиль прив'язаності проявляється в деактивації системи прив'язаності, емоційній відстороненості та уникненні близькості, це є захисним механізмом, спрямованим на запобігання потенційному розчаруванню та болю від відкидання. У романтичних стосунках це може виявлятися у дистанціюванні при спробах партнера досягти емоційної близькості.

Дезорганізований стиль прив'язаності характеризується відсутністю послідовної стратегії побудови близьких стосунків, що проявляється у суперечливих патернах поведінки: поєднанні прагнення до близькості з різкими періодами відчуження, непередбачуваними емоційними реакціями та дезадаптивними стратегіями вирішення конфліктів.

Концептуальний аналіз дозволяє виділити кілька ключових параметрів романтичних стосунків, на які впливає стиль прив'язаності: емоційна близькість, регуляція меж, рівень довіри, реакція на конфлікти, стресостійкість стосунків, баланс автономії та взаємозалежності, здатність до інтимності. Зазначені параметри формують цілісну систему, що визначає якість та стабільність романтичних взаємин.

Важливо зазначити, що стиль прив'язаності не є статичним конструктом. Значущі міжособистісні стосунки у дорослому віці можуть модифікувати внутрішні робочі моделі прив'язаності, що відкриває перспективи для психотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на формування більш адаптивних патернів прив'язаності у романтичних стосунках.

Протягом останніх десятиліть теоретичні концепції прив'язаності збагатилися нейробіологічними дослідженнями. Як стверджує Шор, різні стилі прив'язаності пов'язані з особливостями нейрогуморальної регуляції та функціонування певних структур головного мозку, що дозволяє розглядати феномен прив'язаності як біопсихосоціальний конструкт, що інтегрує біологічні, психологічні та соціальні аспекти [5].

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді дозволяє дійти висновку про наявність суттєвих зв'язків між ранніми патернами прив'язаності та особливостями формування і функціонування близьких взаємин у дорослому віці. Надійний стиль прив'язаності створює основу для здорових, задовольняючих романтичних стосунків, тоді як ненадійні стилі (тривожно-амбівалентний, унікаючий та дезорганізований) пов'язані з різними типами дисфункціональних патернів взаємодії.

Список використаних джерел

1. Bowlby J. Attachment and Loss. Volume II. Separation, Anxiety and Anger. Pimlico, 1998. 512 p.
2. Ейнсворт, М.Д., & Белл, С.М. Прихильність, розвідка та розлука: ілюструється поведінкою однорічних дітей у дивній ситуації. *Розвиток дитини*, 1970, №41 (1), С.49-67.
3. Bartholomew, Horowitz, Kim, Leonard, M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *American Psychological Association. Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, №61(2), P.226-244. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.61.2.226>
4. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52(3). P. 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
5. Schore, A. N. The neurobiology of attachment and early personality organization. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 2002. №16, P.249-264.

Ключові слова: стиль прив'язаності, романтичні стосунки, надійна прив'язаність, ненадійна прив'язаність, молодь, міжособистісні взаємини.

Key words: attachment style, romantic relationships, secure attachment, insecure attachment, youth, interpersonal relationships.

Приходько Єлизавета Віталіївна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат політичних наук, доцент Шмаленко Ю.І.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ У ШКОЛІ

У сучасну цифрову епоху соціальні взаємодії школярів дедалі частіше виходять за межі класних кімнат і переходять у віртуальний простір. Разом із цим зростає й кількість випадків булінгу, у тому числі й кібербулінгу, що негативно впливає на психологічний стан дітей. Тема профілактики булінгу набуває особливої актуальності в умовах інформаційного перевантаження, високого рівня тривожності та соціальної напруги в шкільному середовищі.

Булінг у школі визначається як систематичне насильство з боку однолітків, яке може бути як фізичним, так і психологічним, а в цифрову епоху – й віртуальним [3]. Низька самооцінка, соціальна ізоляція, слабка ідентичність – одні з чинників, які підвищують вразливість підлітків до булінгу або ж сприяють їхній агресивній поведінці.

Згуртованість колективу є важливим ресурсом для подолання конфліктів та запобігання насильству. Високий рівень підтримки, прийняття та довіри між учасниками групи створює безпечний простір, де підлітки можуть відчувати себе цінними і захищеними.

Психологічні тренінги, зокрема ті, що спрямовані на розвиток самооцінки й згуртованості, демонструють ефективність у профілактиці булінгу [2]. Самооцінка виступає як внутрішній регулятор поведінки: учень із адекватною самооцінкою здатен захистити власні кордони й не вдається до агресії як форми самоствердження.

Згідно з концепцією соціального навчання А. Бандури, агресивна поведінка може засвоюватися через спостереження за подіями у соціальному та цифровому середовищі [4]. В умовах, коли діти щоденно перебувають в інформаційному полі, зростає ймовірність копіювання моделей агресії, зокрема у випадках, коли агресор отримує соціальне підкріплення. Це ще більше підкреслює необхідність активного втручання психолога у шкільне середовище.

Важливо також звернути увагу на роль педагогічного колективу у запобіганні булінгу. Згідно з дослідженнями, формування клімату взаємоповаги, відкритості й безпечного простору починається з дорослих моделей поведінки, які спостерігають діти. Таким чином, профілактика булінгу повинна бути спрямована не лише на учнів, а й включати навчання вчителів та батьків основам психологічної безпеки, емоційної грамотності та ненасильницької комунікації.

Метою роботи є розробка та апробація психологічного тренінгу як ефективного засобу профілактики булінгу в учнівському колективі. У межах дослідження було проведено діагностику рівня самооцінки, емпатії та групової згуртованості серед учнів старшої школи. Учасниками стали учні 9-11 класів загальноосвітніх шкіл. Для діагностики змін було використано Шкалу самооцінки Розенберга [5], яка дозволяє кількісно виміряти рівень загальної самооцінки підлітка, та Методику «Дослідження згуртованості групи» [1], що оцінює емоційний комфорт, задоволеність груповими взаємодіями, рівень включеності у взаємодію. Тренінгова програма включала інтерактивні вправи, дискусії, рольові ігри, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, підвищення рівня емпатії та толерантності, а також формування навичок конструктивного вирішення конфліктів. Особлива увага приділялася питанням безпечної комунікації в цифровому середовищі, аналізу реальних ситуацій кібербулінгу та розробці моделей реагування.

Результати дослідження засвідчили позитивну динаміку: зниження рівня ворожості в учнів, підвищення згуртованості колективу, покращення міжособистісних стосунків. Отримані дані підтверджують ефективність використання психологічного тренінгу як профілактичного заходу, який можна інтегрувати в освітній процес.

У цифрову еру особистість дитини перебуває під постійним впливом інформаційного середовища, що вимагає формування нових навичок психологічного захисту та критичного мислення. Школа має стати простором психологічної безпеки, де учні навчаються не лише академічним знанням, а й комунікації, саморефлексії та повазі до інших.

Таким чином, поєднання сучасних тренінгових технологій із психопросвітницькою діяльністю сприяє формуванню в учнів навичок здорової взаємодії, толерантності та відповідального ставлення до власної поведінки як у реальному, так і в цифровому середовищі. Запропонована програма може бути адаптована під різні вікові категорії та використана практичними психологами в школах.

Список використаних джерел

1. Бродовська А.В., Котлова Л.О. Методи формування групової згуртованості. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів і студентів соціально-психологічного факультету*. 2017. Вип. 9. С. 16-18.
2. Дуб В.Г., Коваль, І. Тренінг як спосіб профілактики булінгу в школі. *Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти, технологій і суспільства* : збірник тез доповідей науково-практичної конференції, 29 листопада 2023 р. : у 3 ч. Кропивницький: ЦФЕНД, 2023. Ч. 2. С. 62-64.
3. Міхеєва О., Корнієнко М. Кібербулінг як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2018. Вип. 11 (63). С. 247-251.
4. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982. No 37. p.122–147.
5. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. 326 p.

Ключові слова: булінг, кібербулінг, психологічний стан, самооцінка, згуртованість колективу, підтримка, психологічний тренінг, толерантність, комунікація, профілактика.

Key words: bullying, cyberbullying, psychological state, self-esteem, group cohesion, support, psychological training, tolerance, communication, prevention.

Ремська Софія Олегівна

здобувачка 4 курсу Центру заочного та дистанційного навчання

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: доктор юридичних наук, доцент Корнута Л.М.

МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ У СТУДЕНТІВ: ФАКТОРИ ТА ЧИННИКИ

Актуальність дослідження міжособистісних відносин студентів зумовлена зростанням викликів, пов'язаних із соціальною фрагментацією, діджиталізацією освітнього простору, змінами у структурі соціального капіталу та збільшенням рівня психологічної напруги серед молоді. У контексті соціальної роботи та психології особлива увага приділяється пошуку ефективних інструментів підтримки студентів, формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату в навчальних закладах, а також розбудові мережі неформальної підтримки.

Метою даних тез є висвітлення теоретичних основ міжособистісної взаємодії у студентському середовищі з позицій соціальної роботи та психології, а також аналіз ролі студентських об'єднань у розвитку позитивних соціальних зв'язків. Основними завданнями виступають: окреслення ключових теоретичних підходів до вивчення міжособистісних відносин; визначення чинників, що впливають на якість взаємодії студентів; розгляд прикладів успішних закордонних практик студентського самоврядування та їхньої ролі у формуванні соціального благополуччя.

Міжособистісні відносини - це система соціально-психологічних зв'язків між індивідами, що виникають у процесі спільної діяльності, спілкування та взаємного сприйняття. У контексті студентського життя вони формуються на основі взаємних симпатій або антипатій, спільних інтересів, ціннісних орієнтацій, а також соціальних ролей у навчальному середовищі.

З психологічної точки зору міжособистісні відносини розглядаються як динамічна система, що впливає на емоційний стан особистості, рівень тривожності, відчуття безпеки та приналежності. Важливий внесок у теоретичне осмислення цього феномену зробили гуманістичні психологи, зокрема К. Роджерс, який наголошував на потребі у безумовному прийнятті та емпатійному слуханні як базисі здорової міжособистісної взаємодії [6].

У когнітивно-поведінковому підході міжособистісні відносини розглядаються через призму соціальних навичок, асертивності, ефективної комунікації. Саме розвиток цих компетентностей у студентів дозволяє

покращити якість їхньої взаємодії, зменшити конфліктність та підвищити рівень соціальної підтримки [3].

З позиції соціальної роботи важливим є аналіз соціального контексту формування міжособистісних відносин. Вони є не лише психоемоційним процесом, але й проявом структурних чинників: доступу до ресурсів, рівня інклюзивності освітнього середовища, підтримки з боку інституцій. Зокрема, Міжнародна федерація соціальних працівників (IFSW) підкреслює, що формування стійких міжособистісних зв'язків серед молоді є частиною стратегії соціальної згуртованості та профілактики соціального відчуження [4].

Таким чином, міжособистісні відносини студентів - це комплексне соціально-психологічне явище, яке потребує інтеграції різних наукових підходів для його повного розуміння. Їх якість значною мірою визначає не лише особистісне благополуччя студента, але й ефективність освітнього процесу загалом.

Формування міжособистісних відносин у студентському середовищі залежить від цілого комплексу психологічних, соціальних, організаційних та культурних чинників. Ці фактори не лише визначають якість спілкування між студентами, а й впливають на ступінь соціальної інтеграції, відчуття приналежності до академічної спільноти та загальне благополуччя молоді.

Серед психологічних факторів основне значення мають індивідуально-особистісні характеристики студентів: рівень емоційного інтелекту, комунікативні здібності, самооцінка, стилі спілкування, а також попередній досвід соціальної взаємодії. Наприклад, студенти з високим рівнем емпатії та розвиненими навичками активного слухання швидше налагоджують дружні зв'язки та менше конфліктують [3].

До соціальних факторів належать умови соціалізації, родинне виховання, наявність підтримки з боку значущих інших, соціальний статус студента в групі, рівень його інтеграції у студентську спільноту. Особливу роль відіграє наявність інклюзивного середовища, в якому кожен студент відчувається прийнятим незалежно від своїх особливостей, етнічного походження чи соціального статусу [4].

Не менш важливими є організаційно-освітні чинники, зокрема стиль викладання, відкритість адміністрації до діалогу, підтримка студентських ініціатив, наявність просторів для неформального спілкування. В університетах, де підтримуються міжособистісні комунікації через тьюторські програми, групову діяльність або менторство, рівень згуртованості студентів суттєво зростає.

Цифрове середовище також виступає як окремий впливовий чинник. З одного боку, воно сприяє розширенню комунікації, доступу до інформації та підтримки. З іншого - може спричиняти зниження якості «живої» взаємодії, ізоляцію або залежність від віртуального схвалення. Сучасні дослідження свідчать про те, що надмірна комунікація онлайн може посилювати тривожність і зменшувати рівень реальної соціальної залученості [5].

Таким чином, на міжособистісні відносини студентів впливає складна сукупність факторів, що потребує цілісного підходу в освітній політиці та

практиці соціальної роботи. Розуміння цих впливів дає можливість створити сприятливі умови для формування підтримувального й безпечного середовища у закладах вищої освіти.

У сучасному світі студентські об'єднання виконують не лише представницьку чи дозвілльєву функцію, а й виступають ефективним інструментом формування міжособистісних зв'язків, розвитку соціального капіталу та сприяння соціальній інтеграції молоді. З позиції соціальної роботи та психології, активна участь студентів у таких спільнотах є ключовою умовою для набуття досвіду взаємодії, формування почуття ідентичності, взаємної підтримки та розвитку навичок лідерства.

Соціальний капітал у цьому контексті розглядається як система горизонтальних зв'язків довіри, взаємодопомоги, норм і взаємних зобов'язань, що виникають між членами студентської спільноти. Наявність такого капіталу підвищує психологічну стійкість студентів, сприяє зниженню рівня тривожності, депресивності та почуття ізоляції, що особливо актуально в умовах постпандемічної дійсності [6].

Університети США, Канади та країн Європи активно інтегрують діяльність студентських об'єднань у загальну стратегію соціального супроводу молоді. Наприклад, у Гарвардському університеті діє понад 400 студентських організацій, серед яких є групи з ментального здоров'я, соціального захисту, підтримки ЛГБТК+ спільноти, студентські парламентські ініціативи. Університети Нідерландів активно використовують практику «студентських хабів» - просторів, де відбувається неформальна взаємодія, міжкультурний обмін і взаємна підтримка [5].

Такі платформи створюють умови для реалізації концепції «peer-to-peer support» - підтримки рівний-рівному, що активно використовується у практиці соціальної роботи з молоддю. Цей підхід довів свою ефективність у запобіганні дезадаптації, покращенні академічної мотивації та формуванні відповідального громадянства серед студентів [4].

Інтеграція міжнародного досвіду в український контекст потребує адаптації до національних реалій, але вже зараз українські університети запроваджують програми студентського менторства, клуби за інтересами та молодіжні ради. Такий розвиток громадянської активності студентства є важливою умовою для створення здорового соціально-психологічного клімату в університетському середовищі та реалізації соціальної інклюзії в освітньому просторі.

Міжособистісні відносини є невід'ємною складовою студентського життя, що істотно впливає на психологічний комфорт, академічну успішність та рівень соціалізації молоді. Сформовані у студентському середовищі зв'язки базуються на спільних цінностях, взаємній довірі, відкритості та підтримці. В умовах сучасних викликів особливої актуальності набуває підтримка таких відносин з боку закладів вищої освіти, у тому числі через розвиток студентських об'єднань. Міжнародний досвід свідчить про ефективність таких структур у зміцненні соціального капіталу молоді, формуванні ідентичності та запобіганні психоемоційним труднощам. Для фахівців соціальної роботи та психології

важливо враховувати ці аспекти у плануванні міжособистісної взаємодії та створенні сприятливого освітнього середовища.

Список використаних джерел

1. Зінченко С. І. Соціальні чинники міжособистісної взаємодії у студентському середовищі. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2021. №3 (8). С. 112–117.
2. Коваленко О. М. Роль студентських об'єднань у формуванні соціального капіталу. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2022. № 1 (17). С. 34–39.
3. Beck H. E. *Interpersonal Skills for College Students*. New York: Academic Press. 2020.
4. IFSW – International Federation of Social Workers. *Social Work and Higher Education: Building Inclusive Student Environments*. Geneva: IFSW Publications. 2022. URL: <https://www.ifsw.org>
5. OECD. *Supporting Youth Mental Health in Higher Education*. Paris: OECD Publishing. 2021. URL: <https://www.oecd.org/education/>
6. Rogers C. R. *The Formation of Student Communities: Psychological Insights*. Oxford: Routledge. 2021.

Ключові слова: міжособистісні відносини, студентство, соціальний капітал, психологічна підтримка, студентські об'єднання.

Key words: interpersonal relationships, student community, social capital, psychological support, student associations.

Рєпнова Тетяна Петрівна

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З БОЙОВИМ СТРЕСОМ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

З огляду на складну військово-політичну, економічну, екологічну ситуацію в країні в період війни значно підвищується ризик стресових розладів у найбільш вразливих категорій суспільства, військових, їх сімей, населення з прифронтових зон, серед внутрішньо переміщених осіб, ветеранів війни.

За результатами дослідження American University Kyiv і Дослідницької лабораторії Rating Lab, жовтень 2024 року, кожен четвертий українець (28%) демонструє ознаки високого рівня стресу. Серед них найбільше потребують психологічної допомоги військові (68%); люди, які втратили близьких через війну (65%); цивільні, які пережили бойові дії (42%). Загалом половина українців відчула потребу у психотерапії за наслідками війни України і російської федерації. Сьогодні фахівці галузі психології розглядають фактори культурних особливостей подолання стресів серед українців. Найчастіше українцям

допомагають подолати стрес розмови з близькими й друзями (41%) та прогулянки (38%). Також знизити стрес може виконання домашніх обов'язків (36%) і проведення часу з дітьми (33%) або домашніми улюбленцями (35%). Однак (20%) українців кажуть, що свій психоемоційний стан вони покращують через вживання алкоголю. Частка тих, хто вже звертається до психологів та психотерапевтів зросла з 7% у 2022 році до 17% у 2024 році [2].

Сьогодні гостро стоїть питання про організацію психологічної реабілітації військовослужбовців у клініках, закладах охорони здоров'я третього рівня, санаторно-курортних установах та відділеннях, де б реалізовувався комплексний підхід до відновлення їх душевного здоров'я та успішної соціальної адаптації. Суть такої реабілітації полягає в тому, щоб допомогти військовим адаптуватися до цивільного оточення, досягти гармонії у сімейних стосунках, які ускладнюються через пережиті травми бойового досвіду, допомогти подолати травматичний досвід і побудувати стійкі відносини в суспільстві.

Психологічна реабілітація передбачає систему заходів, спрямованих на відновлення або корекцію психологічних функцій, якостей, станів, властивостей постраждалих від травмівних подій, які зазнають гострих або хронічних постстресових та супутніх розладів.

Психологічна допомога пацієнту в межах медичного закладу надається після розпізнавання симптомів розладу, оскільки відновлювальний потенціал людини з часом суттєво зменшується. Ранній початок реабілітації, своєчасна психологічна підтримка є профілактикою розвитку травматичних стресових та психічних розладів, девіантної поведінки, дезадаптації а отже – профілактикою інвалідності та непрацездатності. Окрім того, ранній початок реабілітації і своєчасне надання допомоги зменшує травмування членів сім'ї, профілактику розлучень, знижує ризик суїцидів, покращує якість життя військовослужбовця.

До ключових сигналів щодо надання психологічної допомоги військовим можна віднести наступне:

1. Соціальна ізоляція, відсутність бажання взаємодіяти з суспільством, зниження інтересу до соціальних подій та взаємодії.

2. Зниження професійної ефективності, важко концентрується, порушені мнестичні функції, часто нехтує професійними обов'язками, що може свідчити про емоційне виснаження.

3. Порушення сну, нерегулярний сон, зниження апетиту, що може свідчити про фізіологічне виснаження та емоційні проблеми.

4. Агресивна поведінка, прояви агресії, непередбачувані спалахи гніву та дратівливості, що може свідчити про неврівноваженість та нестабільність психічного стану [1, с. 143].

З досвіду організації та проведення психологічної реабілітації військовослужбовців у військовому госпіталі можна назвати зміст і основні завдання відділення психологічної реабілітації.

Робота відділення психологічної реабілітації клініки АПД Військово-медичного клінічного центру Південного регіону спрямована на надання висококваліфікованої психологічної допомоги військовослужбовцям, які

перебувають на лікуванні в центрі з ознаками стресового розладу, пов'язаного з бойовим досвідом у зоні воєнних дій, травматичним досвідом.

Змістом роботи психолога відділення психологічної реабілітації є використання засобів психокорекції, психодіагностики, психопрофілактики з покращення психологічної адаптації військовослужбовців у період лікування та реабілітації, підвищення їх мотивації як активного учасника процесу поновлення здоров'я, формування регулятивних механізмів подолання негативних станів (таких, як: психічного болю, страхів, психічної спустошеності, підвищеної тривоги за майбутнє, соціальної ізоляції, втрати сенсів життя, підвищеної агресивності як стилю спілкування, безпорадності у вирішенні соціальних проблем, негативізму тощо) та розвитку в них адаптивної, керованої поведінки. Важливим напрямом психологічної реабілітації та діяльності психолога є робота з сім'єю військовослужбовця, психологічна підтримка родини та сімейне консультування.

Психологічна реабілітація військовослужбовців зі стресовим розладом забезпечується мультидисциплінарною командою (лікарів, психіатрів, психологів) за відповідною програмою реабілітації, що має на меті профілактику розвитку ПТСР, підвищення психологічної культури учасників бойових дій, військових, які несуть службу та перебувають на лікуванні у центрі у різних клініках та відділеннях.

Програма психологічної реабілітації військово-медичного клінічного центру Південного регіону

У відділенні психологічної реабілітації клініки амбулаторно-поліклінічної допомоги ВМКЦ Південного регіону військовослужбовці проходять комплексну психодіагностику, індивідуальні психологічні консультації, заняття у психокорекційній групі з арт-терапії та групі підтримки [1, с. 144].

Основні завдання роботи психолога відділення психологічної реабілітації з пацієнтами з ознаками стресового розладу є такими:

1. Вивчення основних процесів поведінки військовослужбовця та сприяння свідомому керуванню ним своїми поведінковими реакціями.
2. Сприяння конструктивному спілкуванню військовослужбовця.
3. Сприяння самоаналізу та позитивному мисленню.
4. Розвиток саморегуляції дій та емоцій.
5. Сприяння творчості та культурному збагаченню.

Психологічна реабілітація здійснюється в інтегративному підході, що являє собою поєднання різних методів психотерапії: арт-терапії, клієнт-центрованої екзистенційної терапії, системної сімейної терапії.

Комплексний підхід передбачає поєднання біологічного, психологічного, соціального та духовного компонентів у реабілітаційному процесі та максимально широке використання різних методів реабілітації. Так, зазвичай психологічна реабілітація надається в комплексі з іншими реабілітаційними заходами, такими як фізична реабілітація, робота з травмами, пораненнями, інвалідністю тощо.

Важливим є формування мультидисциплінарної команди, яка працює цілісно і сприяє відновленню військових на всіх рівнях. Важливою частиною

реабілітаційного процесу є особиста мотивованість одержувача реабілітаційної допомоги активного учасника процесу відновлення здоров'я.

Арт-терапія в психологічній реабілітації є досить дієвим методом психотерапії, який допомагає за допомогою творчості навчити пацієнтів самовираженню, покращити психоемоційний стан; позбутися напруги; усунути агресію, тривогу; подолати депресію; підвищити життєвий тонус; розкрити творчі здібності; навчитися концентруватися на проблемі, знаходити правильне рішення, контролювати свої емоції тощо [1, с. 145].

Реалізація програми реабілітації має відбуватися у суворій послідовності процедур та заходів залежно від реабілітаційного етапу. Виділяють перший етап діагностичний, власне реабілітаційний процес та завершальний етап, який може містити психоедукацію рідних та близьких військового, набуття навичок стабілізації, релаксації для учасників психологічної реабілітації.

Заняття з арт-терапії відбуваються у формі групової роботи та індивідуального консультування пацієнтів. При своєчасному наданні психологічної допомоги знижується ризик появи супутніх розладів (наприклад, ПТСР та алкогольна залежність, фобії, розлади адаптації тощо).

Реабілітаційний процес є динамічним, психолог враховує зміни стану учасника психологічної реабілітації (фізичного, психологічного), індивідуальної реакції на терапевтичні втручання та зміни плану терапії за потреби.

Комплекс занять з арт-терапії поділяється на три етапи. Спочатку необхідно створити емоційну атмосферу довіри, актуалізувати проблему. Після арт-терапевтичної практики психолог обговорює з пацієнтами продукти творчості, шляхи подолання проблеми з опорою на особистісні ресурси пацієнта. Останнім етапом буде символічна трансформація чи нівелювання проблеми.

Підготовка фахівців психологів з технік арт-терапії, застосування їх з урахуванням специфіки лікувального закладу та творчих можливостей пацієнта відповідно до завдань психологічної реабілітації є освітнім завданням сучасних вишів.

Безперечно, арт-терапія як засіб вільного самовираження та саморегуляції через художню творчість допомагає пацієнтові усвідомити та оцінити свої почуття та успішно знайти внутрішні ресурси та досягти самоцілення, а також дієвим засобом подолання наслідків психічної травми. Успішна психологічна реабілітація передбачає стійкі зміни у проявах особистості, а саме: прийняття військовослужбовцям відповідальних рішень за своє життя, покращення соціальної адаптації, дотримання техніки безпеки, зниження впливу стресових факторів на реактивні та деструктивні прояви в емоціях та поведінці, виробити позитивні настанови на майбутнє, розвинути професійну стресостійкість, добрі сімейні стосунки, прагнення бути повноцінним членом суспільства, покращувати якість життя.

Список використаних джерел

1. Репнова Т.П. Культура емоцій та почуттів під час війни. *Актуальні проблеми сучасного управління в соціально-економічних, гуманітарних та технічних системах* : Зб. наук. праць за матеріалами XVIII

Міжнародної науково-практичної конференції / ПрАТ «ВНЗ «МАУП»» Одеський інститут, Інститут ринку і економіко-екологічних досліджень НАН України, 17 листопада, 2022 р. Одеса: Лерадрук. С. 142-146.

2. Соціологічне дослідження American University Kyiv і дослідницької лабораторії Rating Lab, жовтень 2024 року. URL: <https://poklik.media/dobrochynnist/psykholohichna-reabilitatsiia-ukraintsiv-pislia-viiny-mozhe-zainiaty-do-20-rokiv/> (дата звернення 10.04.2025)

Ключові слова: психологічна реабілітація, військовослужбовці, арт-терапія, саморегуляція через творчість.

Key words: psychological rehabilitation, military personnel, art therapy, self-regulation through creativity.

Романов Кирил Русланович

*здобувач вищої освіти факультету психології, політології, соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

Чачко Світлана Леонідівна

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ

Останнім часом емоційний інтелект набуває все більшого значення в психологічній науці, що підтверджується зростаючою кількістю сучасних досліджень, присвячених цьому феномену. Концепція емоційного інтелекту, запропонована Д. Гоулманом, передбачає здатність особистості керувати власними емоціями та ефективно взаємодіяти з іншими, що, як підтверджують дослідження, сприяє соціальній адаптації та підвищенню суб'єктивного благополуччя. Із огляду на процеси цифровізації, що відбуваються в суспільстві наше дослідження є вкрай актуальним.

З огляду на теоретичну та практичну значущість теми, важливо зазначити, що суб'єктивна оцінка людиною якості власного життя є важливим критерієм психологічного благополуччя. Емоційна стійкість, як одна з ключових складових емоційного інтелекту, відіграє суттєву роль у підтриманні психічного здоров'я в умовах сучасного суспільства. Проведене дослідження має на меті поглиблене розуміння специфіки взаємодії між емоційним інтелектом і життєвою задоволеністю. Це відкриває перспективи для подальшого впровадження цільових психологічних програм, орієнтованих на розвиток емоційної компетентності.

Дж. Пор з колегами встановили, що емоційний інтелект позитивно корелює з благополуччям, а також з умінням впоратися з труднощами [1]. Н.С. Шютте та Н.М. Лой виявили, що вищий емоційний інтелект пов'язаний з покращенням психічного здоров'я [2]. Але досі суттєві питання щодо розуміння

феномену емоційного інтелекту до кінця не вирішені, що й обумовлює актуальність нашої роботи.

Мета дослідження: емпірично дослідити емоційний інтелект і його зв'язок із рівнем задоволеності життям.

Методи дослідження: для досягнення мети дослідження були використані як емпіричні, так і теоретичні методи. До теоретичних методів належать аналіз та узагальнення матеріалів науково-практичних джерел з теми дослідження, що дає змогу визначити основні наукові підходи до вивчення емоційного інтелекту та задоволеності життям. До емпіричних методів належать: опитувальник ЕМІн; шкала задоволеності життям SWLS.

Дослідження проводилося з використанням сервісу «GoogleForms». У дослідженні взяли участь 88 осіб.

З метою вивчення загального рівня емоційного інтелекту було застосовано відповідну шкалу опитувальника «ЕМІн». Ця шкала відображає загальний рівень здатності особистості розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також будувати ефективну взаємодію з іншими.

З метою оцінки рівня задоволеності життям у дослідженні було використано методику SWLS (Satisfaction With Life Scale). Цей опитувальник дозволяє визначити суб'єктивну оцінку людиною свого життя, її загальне психологічне благополуччя та рівень задоволеності досягненнями.

Інтерпретація результатів SWLS охоплює сім рівнів задоволеності життям: Повністю задоволений життям (ПЗЖ), задоволений життям (ЗЖ), майже задоволений життям (МЗЖ), нейтральний рівень (Н), майже незадоволений життям (МНЖ), незадоволений життям (НЖ), вкрай незадоволений життям (ВНЖ).

Результати дослідження показали статистично значущі відмінності в загальному рівні емоційного інтелекту між групами респондентів, що оцінюють рівень задоволеності життям. Найбільші відмінності були виявлені при порівнянні групи «Повністю задоволений життям» (ПЗЖ) з групами «Майже задоволений життям» (МЗЖ), «Майже незадоволений життям» (МНЖ), «Незадоволений життям» (НЖ) та «Вкрай незадоволений життям» (ВНЖ). Так, встановлено, що відмінності між представниками груп ПЗЖ і МЗЖ мають високу статистичну значущість ($t=3.3$, $p\leq 0.01$), тобто у групі ПЗЖ загальний рівень емоційного інтелекту виявився вище. Подібні результати були отримані при порівнянні ПЗЖ з МНЖ ($t=4$, $p\leq 0.01$), НЖ ($t=5.4$, $p\leq 0.01$) та ВНЖ ($t=7.6$, $p\leq 0.05$). Одночасно статистично значущі відмінності також були виявлені при порівнянні групи «Задоволений життям» (ЗЖ) з групами «Майже незадоволений життям» (МНЖ) ($t=3$, $p\leq 0.01$) та «Незадоволений життям» (НЖ) ($t=2.7$, $p\leq 0.05$). Однак при порівнянні інших груп, таких як ЗЖ з МЗЖ, МЗЖ з Н, МЗЖ з МНЖ, МЗЖ з ВНЖ, а також інших пар, статистично значущих відмінностей не було виявлено ($p\geq 0.05$).

Висновки. Дослідження продемонструвало наявність статистично значущого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та рівнем задоволеності життям для нашої вибірки. Вищі показники за шкалою загального емоційного інтелекту спостерігались у респондентів із високим рівнем життєвої

задоволеності. В той же час нижчі показники за шкалою загального емоційного інтелекту були виявлені у респондентів з низьким рівнем задоволеності життям. В зв'язку зі зростанням цифровізації у всіх сферах нашого суспільства, зменшилися контакти між людьми, що вплинуло на розвиток їхнього емоційного інтелекту. Це призвело до зниження рівня задоволеності життям. Тому потрібно розробляти нові програми, які вплинуть на розвиток емоційного інтелекту та комунікативної компетентності. Це сприятиме підвищенню задоволеності життям і загалом покращенню стану здоров'я українців.

Список використаних джерел

1. Emotional Intelligence: Its Relationship to Stress, Coping, Well-Being and Professional Performance in Nursing Students / J. Por, L. Barriball, J. Fitzpatrick, J. Roberts. *Nurse Education Today*. 2011. Vol. 31, no. 8. P. 855–860. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2010.12.023>.
2. Schutte N.S., Loi N.M. Connections between Emotional Intelligence and Workplace Flourishing. *Personality and Individual Differences*. 2014. Vol. 66. P. 134–139. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.031>.

Ключові слова: емоційний інтелект, задоволеність життям, психологічне благополуччя, емоційне здоров'я.

Key words: emotional intelligence, life satisfaction, psychological well-being, emotional health.

Романок Анастасія Сергіївна

*здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Рєпнова Т.П.

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ НА ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ ЖІНКИ У ПРИЙНЯТТІ ФЕМІНІСТИЧНИХ ІДЕЙ

Внутрішні установки, страхи, суспільні стереотипи та травматичний досвід, які переживає жінка впливають на її особистісну ідентичність, а також на рольову поведінку у соціумі, в родині, у міжособистісних стосунках, впливають на соціально-психологічну адаптацію, можуть призводити до внутрішнього конфлікту і боротьби з культурними стереотипами ролі жінки у суспільстві. Цей конфлікт виявляється у боротьбі між особистими прагненнями до свободи та глибоко вкоріненими соціальними нормами і є психологічним феноменом.

По суті, фемінізм - це переконання про те, що жінки заслуговують на рівні з чоловіками соціальні, економічні та політичні права та свободу та оновлене самосприйняття і особистісна ідентичність [2]. Ідеї та рух фемінізму в історичному контексті виникли як реакція на обмеження прав жінок і пройшли кілька хвиль: від боротьби за право голосу до сучасних тем – репродуктивні

права, сексуальне насильство, рівна оплата праці та представництво жінок на керівних посадах.

Основні принципи фемінізму включають таке:

- підвищення рівності,
- розширення вибору жінки,
- усунення гендерної стратифікації,
- припинення сексуального насильства та сприяння сексуальній свободі [2].

Попри підтримку ідей рівності, багато жінок не ідентифікують себе як феміністки через психологічні бар'єри, стереотипи й культурні установки.

Наприклад, вони можуть боятися осуду та не хочуть, щоб їх асоціювали з хибними уявленнями про феміністок (наприклад, як таких, що не люблять чоловіків). Це створює внутрішній конфлікт між особистими переконаннями та очікуваннями суспільства.

Психологічні бар'єри - це внутрішні емоційно-вольові спонукання, які перешкоджають вільному самовираженню людини у комунікації, самосприйнятті, емоційній саморегуляції, і які можуть вплинути на те, як людина бачить і відчуває себе, хто вона є, які в неї здібності та як вона вписується у світ [1].

Таким чином, психологічні бар'єри відіграють важливу роль у формуванні ставлення жінок до власних феміністичних ідей.

Розуміння та подолання цих бар'єрів є важливим кроком до формування більш підтримувального середовища, де жінки зможуть вільно розвиватись, задовольняти свої особистісні потреби у самоактуалізації здібностей, прагнень, та самореалізації, відкрито реалізовувати своє право на рівність без страху та внутрішнього спротиву, бути конгруентними у особистісно-соціальному зростанні.

Висновок: Тому вивчення психологічних бар'єрів у прийнятті жінками феміністичних ідей є важливим, оскільки дозволяє краще зрозуміти, як стереотипи впливають на їх сприйняття рівноправності та покращення якості життя.

Список використаних джерел

1. Рєпнова Т.П., Кнутова М.В. Емпатія як важливий компонент соціального розвитку особистості та її емоційної культури. *Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах воєнних викликів* : Зб. наук. праць за матеріалами Міжнар. наук.-практ. конференції, 26 квітня 2024 р., / НУ» ОЮА»; за заг. ред. С.В. Ківалова. Одеса: Фенікс, 2024. С. 827-829.
2. McLaren M. Women's Activism, Feminism, and Social Justice. New York : Oxford University Press, 2019.

Ключові слова: феміністичні ідеї, психологічні бар'єри, внутрішній конфлікт.

Key words: feminist ideas, psychological barriers, internal conflict.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПІВЗАЛЕЖНОСТІ З ЕМПАТІЄЮ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

У сучасному світі, що переживає численні виклики, роль психологів як фахівців із підтримки психічного здоров'я набуває особливої ваги. Психологія стає все більш затребуваною сферою, а її представники часто опиняються в умовах підвищеного емоційного навантаження. Як відомо, необхідною здібністю психолога є емпатія. Проте високий рівень емпатії, необхідний для ефективної роботи з клієнтами, з одного боку є професійною перевагою, а з іншого – чинником ризику для виникнення співзалежної поведінки. Саме тому дослідження взаємозв'язку емпатії та співзалежності є не лише теоретично значущим, а й має вагоме практичне значення для профілактики професійного вигорання та збереження особистісного благополуччя майбутніх психологів.

Емпатія означає тимчасове проживання життя іншого, коли будь-які судження відсутні, і навіть у тому випадку, коли інша людина ще не до кінця це усвідомила. Емпатія, конгруентність психолога, безумовне прийняття всіх граней клієнта – ось запорука терапевтичних змін. Увійти у внутрішній світ іншого, бути сенситивним до змін, що відбуваються там, тобто бути у мікрокосмосі іншого, як вдома – саме таке визначення емпатії дає К. Роджерс [5].

Співзалежна особистість дозволяє іншим мати вплив на її життя, при цьому намагаючись контролювати їх поведінку [1]. Представники медичного підходу акцентують увагу на відносинах з залежними, представники еволюційного підходу кажуть, що співзалежність формується внаслідок незавершення стадії психологічної автономії у 2-3 роки. Співзалежна особистість орієнтується на оточуючих, тримається за них, лестить, хвилюється за проблеми інших, навіть може жертвувати своїм благополуччям задля благополуччя інших. Така людина прагне зблизитися і довіритися, має низьку самооцінку та страх залишитись одною. Постійне схвалення і підтримка дуже необхідні для неї. Також вона не має визначених особистих кордонів [4].

Метою нашого дослідження стало дослідження взаємозв'язку між емпатією та співзалежністю у студентів-психологів. Для проведення емпіричного дослідження застосовувались наступні методики: Опитувальник співзалежності Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд [2] та методика «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн) [3]. Тестування пройшли 77 здобувачів 1-4 курсу першого (бакалаврського) та 1 курсу другого (магістерського) рівнів вищої освіти спеціальності «психологія».

За методикою «Опитувальник співзалежності Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд» низький рівень співзалежності мають 34% респондентів, помірний рівень співзалежності – 27%, середній рівень співзалежності – 20%, високий рівень співзалежності – 14%, дуже низький рівень співзалежності – 5%.

Порівняльний аналіз середніх балів за курсами показав, що на бакалаврському рівні вищої освіти середні значення на всіх курсах відповідають помірному рівню співзалежності, а на магістерському рівні середній бал відповідає низькому рівню співзалежності, що свідчить про вищий рівень емоційної зрілості та незалежності у побудові міжособистісних стосунків на другому рівні вищої освіти. Таким чином, попри переважання низького рівня співзалежності, більшість респондентів мають певні її риси, що вказує на актуальність теми у контексті професійної підготовки майбутніх психологів.

За методикою «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн) високий рівень вираженої глибини сформованості емоційної емпатії виявлено у 67% респондентів, яскраво виражену глибину сформованості емпатії (дуже високий рівень) – у 17%, нормальний рівень вираженої глибини емпатії – у 16%. Аналіз середніх балів на кожному з курсів показав, що на бакалаврському рівні вищої освіти високий рівень емпатії спостерігається на всіх курсах, окрім третього, де ми бачимо нормальний рівень емпатії. На магістерському рівні середній результат відповідає високому рівню емпатії. Таким чином, отримані результати свідчать про загальну схильність студентів-психологів до емпатії.

Застосування лінійної кореляції Пірсона показало наявність прямої кореляції на 1% рівні між емпатією та співзалежністю у студентів-психологів ($r = 0,38$, $p < 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що підвищення рівня емпатії супроводжується зростанням схильності до співзалежної поведінки. Це підтверджує, що висока емоційна чутливість та здатність до співпереживання, які є необхідними професійними якостями для психолога, можуть стати чинниками ризику розвитку співзалежності за умови недостатнього рівня саморефлексії, навичок емоційної саморегуляції та усвідомлення особистих меж. Такі студенти можуть надмірно емоційно залучатися у взаємодію з іншими, що проявляється у складнощах з відстоюванням власних кордонів, зниженні автономності та формуванні неадаптивних патернів поведінки в стосунках.

Таким чином, результати дослідження мають прикладне значення для освітнього процесу у сфері психології. Підготовка майбутніх фахівців має включати не лише розвиток емпатії як професійної компетентності, але й формування здатності зберігати психологічну дистанцію, чітко усвідомлювати межі відповідальності, відновлювати ресурси та підтримувати внутрішній баланс. Особливо важливим є навчання студентів профілактиці емоційного вигорання та розвитку здатності до рефлексії щодо власних емоційних реакцій у процесі професійної діяльності. Тому практичні рекомендації включають в себе підвищення усвідомленості, розуміння власних емоцій і кордонів, саморефлексії, асертивності, використання Я-повідомлень.

Отже, наше дослідження взаємозв'язку емпатії зі співзалежністю у студентів-психологів дозволило глибше зрозуміти особливості даних феноменів та підтвердило взаємозв'язок між ними за допомогою кореляційного аналізу.

Список використаних джерел

1. Бітті М. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе. Харків: Віват, 2022. 304 с.

2. Кочарян О. С., Фролова Є. В. Психологія адиктивної поведінки: Навчально-методичний комплекс для студентів зі спеціальності «Психологія» – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2010. 24 с.
3. Лемак М.В., Петрище Ю.В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.
4. Уайнхолд Б.К., Уайнхолд Дж.Б. Втеча від близькості. Позбавлення ваших відносин від контрзалежності. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2011. 528 с.
5. Rogers C. Empathic: An Unappreciated Way of Being. Ph.D. The Counseling Psychologist, 1975. Vol. 5, № 2. P. 10-15.

Ключові слова: емпатія, співзалежність, студенти-психологи, співзалежна поведінка, особисті кордони.

Key words: empathy, codependency, psychology students, codependency behavior, personal boundaries.

Сорокопуд Ольга Олександрівна
*здобувач вищої освіти 4 курсу ОП «Психологія»
Центру заочного та дистанційного навчання
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: кандидат політичних наук, доцент Шмаленко Ю.І.*

ОСОБЛИВОСТІ КОНЦЕНТРУВАННЯ УВАГИ У РІЗНИХ ВИДАХ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

Цифрова трансформація освітнього процесу, що значно прискорила під впливом пандемії COVID-19 та воєнного стану в Україні, зумовила перехід до різних форматів онлайн-навчання, що поставило перед учасниками освітнього процесу нові виклики, серед яких – проблема підтримання належного рівня уваги в умовах дистанційного навчання. Як зазначають дослідники, здатність до концентрації в цифровому середовищі суттєво відрізняється від традиційного навчання і потребує додаткових когнітивних ресурсів та специфічних стратегій саморегуляції [2].

Увага як психічний процес відіграє ключову роль у сприйнятті та засвоєнні навчального матеріалу. В умовах онлайн-навчання вона набуває особливого значення, оскільки зовнішні чинники регуляції уваги (присутність викладача, навчальна атмосфера аудиторії, соціальний контроль) послаблюються, а внутрішні механізми саморегуляції активізуються. Як підкреслює Мала І.Б., «дистанційне навчання потребує від студента високого рівня самодисципліни та здатності до самоорганізації навчального процесу» [3, с. 140].

У науковій літературі виділяють три основні формати онлайн-навчання: синхронне (реальний час), асинхронне (самостійна робота у зручний час) та змішане або гібридне (поєднання обох підходів). Кожен з цих форматів має свої

особливості щодо організації навчального процесу та, відповідно, специфіку впливу на когнітивні процеси, зокрема на концентрацію уваги.

Синхронне онлайн-навчання характеризується проведенням занять у режимі реального часу з використанням платформ відео- конференцв'язку. Формат синхронного навчання максимально наближений до традиційного аудиторного навчання, проте має свою специфіку щодо утримання уваги. Серед переваг синхронного навчання з точки зору концентрації уваги можна виділити структурованість та регламентованість процесу, можливість безпосередньої взаємодії з викладачем та іншими студентами, що створює ефект присутності та стимулює активну участь. Як зазначає Ткаченко Л.В., «синхронна взаємодія забезпечує емоційний контакт між учасниками навчального процесу, що позитивно впливає на залученість та мотивацію» [2, с. 93].

Водночас синхронне онлайн-навчання характеризується низкою викликів для концентрації уваги: тривале перебування перед екраном призводить до цифрової втоми, однотипна подача матеріалу без зміни активностей знижує рівень залученості, технічні проблеми можуть відволікати та порушувати перебіг навчального процесу. Крім того, домашнє середовище часто містить багато відволікаючих факторів, які не характерні для аудиторного навчання.

Асинхронне навчання передбачає самостійне опрацювання матеріалів у зручний для студента час без прив'язки до розкладу занять. Такий формат надає значну гнучкість, проте створює додаткові виклики для підтримання уваги.

Головною перевагою асинхронного навчання з точки зору концентрації є можливість обирати оптимальний час для навчання відповідно до індивідуальних біоритмів та піків продуктивності. Студент може регулювати темп засвоєння матеріалу, робити паузи за потреби, що дозволяє уникнути перевантаження та зниження уваги через втому.

Однак цей формат вимагає від студента високого рівня самоорганізації та внутрішньої мотивації. Відсутність зовнішніх стимулів та контролю може призводити до відкладання завдань, що негативно впливає на якість навчання. Як стверджує Кухаренко В.М., «асинхронне навчання потребує від студента сформованих навичок тайм-менеджменту та здатності до автономного навчання» [1, с. 78].

Змішане або гібридне навчання поєднує елементи синхронного та асинхронного форматів, що дозволяє компенсувати недоліки кожного з них та створити більш ефективне середовище для підтримання уваги. Змішане навчання є цілеспрямованим процесом здобування знань, умінь та навичок в умовах інтеграції аудиторної та позааудиторної навчальної діяльності суб'єктів освітнього процесу на основі використання і взаємного доповнення технологій традиційного, електронного, дистанційного та мобільного навчання. Цей підхід дозволяє ефективно чергувати різні види активності, що сприяє підтриманню оптимального рівня уваги.

На основі теоретичного аналізу та власного досвіду можна виділити такі фактори, що впливають на здатність до концентрації в умовах онлайн-навчання:

1. Індивідуальні особливості (тип нервової системи, домінуючий канал сприйняття інформації, рівень самоорганізації);

2. Організація навчального середовища (відсутність відволікаючих факторів, ергономіка робочого місця);
3. Структура навчального матеріалу (різноманітність форматів подачі, поділ на логічні блоки);
4. Інтерактивність (наявність завдань для активного включення, зворотний зв'язок);
5. Режим роботи та відпочинку (регулярні перерви, чергування активностей);
6. Мотивація (розуміння мети навчання, зв'язок з практичними завданнями).

На основі аналізу наукової літератури та власного емпіричного досвіду можна сформулювати низку практичних рекомендацій для підвищення концентрації уваги при різних форматах онлайн-навчання:

1. Організація регулярних коротких перерв кожні 30-40 хвилин роботи (техніка Pomodoro);
2. Чергування різних типів навчальної активності (перегляд відео, конспектування, виконання практичних завдань);
3. Використання інтерактивних методів навчання (опитування, дискусії, тести);
4. Впровадження елементів фізичної активності під час навчання;
5. Формування чіткого плану навчання з встановленням конкретних цілей;
6. Усунення цифрових відволікань (вимкнення повідомлень на телефоні, використання спеціалізованих програм для блокування соціальних мереж під час навчання).

Онлайн-навчання стало невід'ємною частиною сучасної освіти, що потребує розвитку нових навичок та адаптації когнітивних процесів до цифрового середовища. Особливості концентрування уваги суттєво відрізняються у різних форматах онлайн-навчання і залежать від багатьох факторів.

Синхронне навчання забезпечує структурованість та соціальну взаємодію, але створює ризик цифрової втоми. Асинхронне навчання надає гнучкість, але вимагає високого рівня самоорганізації. Змішаний формат дозволяє об'єднати переваги обох підходів та мінімізувати їхні недоліки.

Ключовим фактором успішного онлайн-навчання стає розвиток навичок саморегуляції уваги та формування ефективних стратегій концентрації в цифровому середовищі. Практичне застосування запропонованих рекомендацій дозволить підвищити ефективність навчання та покращити якість засвоєння матеріалу в різних форматах онлайн-освіти.

Список використаних джерел

1. Теорія та практика змішаного навчання : монографія / В. М. Кухаренко, С. М. Березенська, К. Л. Бугайчук, Н. Ю. Олійник, Т. О. Олійник, О. В. Рибалко, Н. Г. Сиротенко, А. Л. Столяревська; за ред. В. М. Кухаренка. Харків : ХПІ, 2016. 284 с.
2. Ткаченко Л.В., Хмельницька О.С. Особливості впровадження дистанційного навчання в освітній процес закладу вищої освіти.

Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, №3(75), 2021, С. 91-96. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-3.18>

3. Мала І.Б. Дистанційне навчання як дієвий інструмент управлінської освіти. *Вчені записки Університету «КРОК»* №2 (66), 2022, С.132-151. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-132-151>

Ключові слова: онлайн-освіта, навчання, асинхронне, синхронне, саморегуляція, активність, формат, викладач, студент.

Key words: online education, learning, asynchronous, synchronous, self-regulation, activity, format, teacher, student.

Статива Наталія Георгіївна

здобувачка магістратури кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеський національний економічний університет

Кернас Андрій В'ячеславович

кандидат психологічних наук (PhD), старший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеський національний економічний університет

ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ В ДИТЯЧОМУ ТА ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ. ВИДИ ТРИВОЖНОСТІ

Як відомо дитячий і підлітковий вік це період, що характеризується найбільш інтенсивним розвитком. Водночас через вікові особливості саме діти та підлітки стають більш уразливими до стрес факторів, що відбивають справжню реальність воєнного часу.

Як показують статистичні дані численних досліджень останніх років з моменту повномасштабного вторгнення російських агресорів на територію України значно збільшилася у відсотковому співвідношенні чисельність дітей та підлітків схильних до тривожних розладів.

Очевидні причини посилення даного явища ми бачимо в супутніх обставинах, що характеризують цей складний час, який переживає український народ. Насамперед це відсутність твердої впевненості у завтрашньому дні на основі постійної тривоги та страху за своє життя та життя своїх близьких. Значне погіршення якості життя і відсутність перспектив, пов'язаних зі швидким завершенням війни.

При короткому описі психологічних особливостей переживання тривожності, вважаємо за необхідне звернути увагу на наступні закономірності властиві даному феномену.

Тривожність – це негативний емоційний стан, що супроводжується напругою, страхом та очікуванням загрози.

При більш детальному розгляді природи цього феномену автори Анастасія Токарчук та Ірина Коваль звертають увагу на те, що велика депресія, тривога і психотичні епізоди виникають в результаті травматичних і стресових подій, а війна є загальновідомою екстремальною травматичною подією. Сімейні проблеми, такі як хвороби батьків, смерть, розлучення або розлука, були тригером саме для великої депресії та тривоги. Діти військовополонених пережили всі вищезгадані ситуації.

Досвід війни та переміщення може мати глибокий вплив на афективний розвиток і психічне здоров'я дітей, хоча механізми, що лежать в основі цих афектів, залишаються невідомими [1, с. 3].

Для цього захворювання характерна дуже висока коморбідність з іншими тривожними розладами та такими -психічними хворобами, як депресія, поведінкові порушення, біполярний афективний розлад (БАР), obsесивно-компульсивний розлад (ОКР), розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю (РДУГ); проблемами з навчанням і спілкуванням, розладами харчової поведінки, порушеннями, пов'язаними зі зловживанням психо-активними речовинами (ПАР). Як зазначають дослідники, за наявності тривожного розладу та супутніх захворювань необхідне комплексне лікування [2, с. 24].

Вважаємо важливим звернути увагу на те, що тривожні розлади, що виникають внаслідок війни, мають свою специфіку клінічних ознак. Почуття тривоги може супроводжуватись думками про шлюб майбутнього, невинуватеною лякливостю та відчуттям напруженості; надмірною турботою про безпеку в ситуаціях, які цього не потребують; почуттям провини, нікчемності чи безнадійності; кошмарними сновидіннями та повторюваними думками про війну та травматичні події; нездатністю отримувати задоволення від видів діяльності, що були джерелом радості до війни. Крім того, тривога супроводжується соціально-психологічною дезадаптацією, високим рівнем нервно-психічної напруги та соціальної фрустрованості, наявністю високих показників за клінічними шкалами та соматизацією [3, с. 2].

У дітей та підлітків тривожність має свої особливості, пов'язані з віком, етапом розвитку, середовищем і досвідом.

Особливості тривожності у дітей та підлітків:

1. У дошкільному віці проявляється через страхи такі як :темрява, розлука з батьками, незнайомих людей, казковими персонажами, тваринами тощо.
2. У молодшому шкільному віці (6-10) виникає шкільна тривожність: страх перед оцінками, учителем, страх не виправдати очікування дорослих.
3. У підлітковому віці формується соціальна тривожність: стосунки з однолітками, страх осуду, невпевненості у собі, соціальний статус, іспитів, самооцінки, майбутнього.

Види тривожності:

1. Ситуативна тривожність – виникає в конкретних ситуаціях (наприклад, перед іспитом).

2. Особистісна тривожність – стійка властивість характеру, схильність до надмірного хвилювання.

3. Соціальна тривожність – страх оцінювання іншими людьми, уникання соціальних ситуацій.

4. Генералізований тривожний розлад – постійне занепокоєння без чіткої причини.

5. Панічний розлад – раптові напади сильного страху, що супроводжуються фізичними симптомами.

Чинники розвитку тривожних розладів:

1. Генетична схильність.
2. Особливості виховання (надмірний контроль, критика).
3. Соціальні фактори (тиск, булінг, високі вимоги).
4. Психотравматичний досвід.
5. Сімейні: конфлікти, розлучення.
6. Біологічні: чутлива нервова система.
7. Панічна атака (перед виступом).
8. Вибіркова німота (при великій кількості людей).

Прояви тривожності:

1. Постійне хвилювання, плаксивість.
2. Уникнення певних ситуацій (наприклад виступів)
3. Фізичні симптоми: головний біль, тремтіння, пітливість.
4. порушення сну, труднощі з концентрацією уваги.

Наслідки тривожності:

1. Погіршення навчальних результатів.
2. Соціальна ізоляція.
3. Ризик розвитку депресивних станів.
4. Формування неврозів.

Методи подолання тривожності:

1. Психологічна підтримка та навчання технікам релаксації.
2. Когнітивно-поведінкова терапія.
3. Розвиток навичок саморегуляції та усвідомленості.
4. Підтримка батьків та вчителів.

Підтримка і профілактика:

1. Створення безпечного, підтримувального середовища вдома і в школі.
2. Розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.
3. Психологічна допомога: шкільні психологи, психотерапія.
4. Позитивне спілкування, розуміння з боку дорослих.
5. Дружня атмосфера.
6. Вправи для заспокоєння: дихання, малювання, спорт [4].

Висновок. Згідно зі статистикою, тривожність як проблема характерна для кожної восьмої дитини. Коли дорослі не в змозі допомогти дитині впоратися зі звичайною тривогою, остання здатна перерости в розлад, що супроводжуватиме її життя не тільки в підлітковому, а й навіть у дорослому віці. 25 % дітей віком 13–18 років мають тривожні розлади, а 5,9 % – досить серйозні. Зрозуміло, батьки готові зробити все, аби допомогти своїй надмірно тривожній дитині.

Тривожність – це частина життя. Її можна долати з підтримкою, та розумінням. Важливо не залишатися наодинці зі своїми переживаннями.

Список використаних джерел

1. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності у дітей та підлітків свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9 № 3. DOI: 10.26766/pmgrp.v9i3.540
2. Коробка О. Діагностика та лікування тривожних розладів у дітей та підлітків. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2020. № 9 (120). С. 48-54.
3. Кожина Г. М. Тривожність під час війни: шляхи терапії. *Неврологія. Психіатрія. Психотерапія*. 2023. № 3 (66). С. 29
4. Вігналл Е., Спенс С., Кобгам В., Лайнгем Г., Рейпі Р.М. Допомога вашій тривожній дитині: покрокова інструкція для батьків. Житомир : Морфеус, 2023. 320 с.

Ключові слова: тривожні розлади, дитячий вік, підлітковий вік, воєнний час.

Key words: anxiety disorders, childhood, adolescence, wartime.

Суворова Анастасія Дмитрівна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат політичних наук, доцент Шмаленко Ю.І.

ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ- ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Арт-терапія є одним із найбільш ефективних психокорекційних засобів, що дозволяє м'яко й природно впливати на емоційний стан дитини, особливо у випадках посттравматичних проявів. Діти, які пережили вимушене переміщення внаслідок воєнних дій, часто мають підвищений рівень тривожності, страхів та порушень емоційної регуляції. Особливо вразливою є вікова категорія дітей від 6 до 8 років, оскільки саме в цей період активно формуються базові навички комунікації, самосвідомість, емоційне сприйняття світу та здатність до рефлексії. У цьому віці діти вже здатні до символічного мислення, але ще не мають достатньо вербальних засобів для вираження внутрішніх переживань, що робить арт-терапію надзвичайно ефективним інструментом роботи з емоційним станом. Арт-терапевтичний підхід дозволяє забезпечити безпечне середовище для самовираження дитини, сприяє зниженню емоційної напруги та розвитку внутрішніх ресурсів для подолання негативних емоційних станів [1].

Символічна мова, що є основою арт-терапії, дозволяє дитині проєктувати свої внутрішні переживання на художні образи, створюючи умови для їхнього усвідомлення та трансформації. Це особливо важливо в роботі з дітьми молодшого шкільного віку, які ще не мають достатнього вербального ресурсу для адекватного опису своїх емоцій. Через малюнок, ліплення, аплікацію або

пісочну терапію дитина має змогу спонтанно й безпечно виражати ті почуття, які є надто болісними або складними для усвідомлення [2].

Для дітей-переселенців характерні страхи, пов'язані з втратою, відчуттям небезпеки, ізоляцією та розривом соціальних зв'язків. Часто такі діти демонструють симптоми тривожності, проблеми з адаптацією, порушення сну та комунікаційні труднощі. Арт-терапевтичні техніки дозволяють зняти бар'єри, що виникають у процесі традиційної психотерапії, та створюють умови для особистісної реконструкції і зміни деструктивних установок. Створюючи художній образ, дитина відчуває себе творцем, а не жертвою обставин. Сам факт творчості формує у дитини досвід контролю, а отже, і здатність до саморегуляції [3].

Завдяки індивідуалізованому підходу, арт-терапія адаптується до емоційного стану дитини та її особистісних потреб. Вона враховує специфіку вікової психології, рівень розвитку уяви, мовленнєвої активності та моторних навичок. Особливе значення має можливість візуалізації страхів через символічні образи. Наприклад, образи тварин, будиночків або фантастичних істот дозволяють дитині виявити приховані тривожні очікування або пережиті травми. Такий механізм дозволяє не лише виявити психоемоційний стан дитини, але й м'яко вплинути на нього, формуючи нові, більш адаптивні моделі реагування.

Перевагою арт-терапевтичного методу є його універсальність. Він може застосовуватись як в індивідуальній, так і в груповій роботі, у форматі короткострокової або тривалої програми. Робота з групою дітей, які мають спільний травматичний досвід, дозволяє не лише знижувати рівень індивідуальної тривожності, але й сприяє формуванню нових соціальних зв'язків. Участь у творчому процесі разом із іншими дітьми сприяє підвищенню самооцінки, розвитку емпатії, формуванню відчуття підтримки та безпеки [4].

Застосування арт-терапії є особливо ефективним для дітей, які зазнали психотравмуючих подій, у тому числі переміщення з небезпечної території. Такий досвід може призвести до емоційної ізоляції, втрати базового почуття безпеки, що є критично важливим для гармонійного розвитку особистості в дитячому віці. Тому в межах психосоціальної допомоги таким дітям надзвичайно важливим є створення умов для регресивного зцілення – повернення до безпечного досвіду через символічну діяльність, гру, творчість. У цьому процесі арт-терапія виступає не лише методом діагностики, а й ефективним інструментом терапії та реабілітації.

Психоемоційна стабілізація за допомогою арт-терапії сприяє зниженню рівня тривожності, нормалізації сну, покращенню адаптаційних можливостей, розвитку довіри до дорослих та навколишнього середовища. Такий підхід дозволяє зберегти цілісність особистості дитини, сприяє її подальшому розвитку, забезпечує профілактику деструктивних форм поведінки в майбутньому. Відповідно до даних досліджень, використання арт-терапевтичних практик у роботі з дітьми внутрішньо переміщених осіб дозволяє ефективно знижувати рівень тривожності та страхів, особливо у дітей молодшого шкільного віку [2].

Арт-терапія є незамінним методом у психокорекційній роботі з дітьми, які пережили досвід вимушеного переселення. Її природність, безпечність, гнучкість та здатність залучати внутрішні ресурси дитини роблять її універсальним інструментом подолання емоційних травм. Арт-терапія сприяє формуванню позитивного образу Я, розвитку емоційної регуляції, формуванню довіри до світу, що особливо важливо для дитини в ситуації втрати та зміни життєвих умов.

Список використаних джерел

1. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. 2020. №2 (20). С. 34-39.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Гринечко А. Використання арт-терапевтичних технік у роботі з внутрішньо переміщеними дітьми. *Проблеми гуманітарних наук*. 2016. Випуск 39. С. 46-56.
4. Garbarino J. Lost boys: Why our sons turn violent and how we can save them. *Smith College Studies in Social Work*. 2001. No 71(2). P. 167–181.

Ключові слова: арт-терапія, діти-переселенці, емоційний стан, тривожність, психокорекція, пісочна терапія, ізотерапія, музикотерапія, молодший шкільний вік, емоційна регуляція.

Key words: art therapy, displaced children, emotional state, anxiety, psychocorrection, sand therapy, isotherapy, music therapy, early school age, emotional regulation.

Татьянчиков Андрій Олександрович

доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент

Булгакова Дарія Павлівна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

ВПЛИВ КІБЕРПРОСТОРУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ПІДЛІТКІВ

У сучасному світі кіберпростір став невід'ємною частиною життя підлітків. Соціальні мережі, онлайн-ігри, стрімінгові сервіси та інші цифрові платформи активно впливають на їхнє емоційне самопочуття, сприйняття себе та навколишнього світу. З початком пандемії COVID-19 та пов'язаними з нею соціальною ізоляцією та переходом до дистанційної форми навчання цей вплив значно посилюється. Особливої актуальності проблема взаємодії підлітків з кіберпростором набула в сучасних умовах повномасштабної війни в Україні. У цих умовах цифрове середовище часто стає для підлітків як джерелом підтримки

та втечі від реальності, так і фактором, що поглиблює тривожність, депресивні настрої, емоційне вигорання чи ізоляцію.

Крім того, через воєнні дії значна частина молоді втратила звичне соціальне оточення, змінила місце проживання або навчання, перебуває у стресових умовах. У таких ситуаціях інтернет виступає єдиним каналом комунікації з друзями та зовнішнім світом. Водночас, у віртуальному просторі поширюються фейкові новини, агресивний контент, кібербулінг, що негативно впливають на емоційний стан та психологічну стабільність підлітків.

З огляду на вищезазначене, дослідження впливу кіберпростору на емоційну сферу підлітків є надзвичайно актуальним. Воно дозволяє глибше зрозуміти, які саме механізми цифрової взаємодії мають позитивний або деструктивний ефект на психіку молоді, виявити групи ризику, а також сформулювати рекомендації для батьків, педагогів і психологів щодо безпечного та свідомого користування інтернетом. У контексті сучасної ситуації в Україні така робота набуває не лише наукової, а й практичної цінності, оскільки сприяє збереженню психічного здоров'я нового покоління в умовах тривалого стресу та невизначеності.

Метою дослідження стало вивчення трансформацій емоційного стану підлітків залежно від рівня активності у цифровому середовищі, визначення ефективних шляхів покращення їхнього психоемоційного благополуччя.

Аналіз наукових джерел, актуальних досліджень та публікацій з даної проблеми засвідчив обмеженість наявних теоретичних і практичних знань щодо впливу цифрового простору на емоційну сферу молоді. У переважній більшості наукових праць увага зосереджена на загальному впливі цифрової комунікації на психоемоційний стан особистості. Проте зміни в емоційній сфері, що залежать від рівня інтенсивності використання інтернету, а також порівняння емоційних особливостей осіб із проявами інтернет-залежності та тих, хто не демонструє ознак адиктивної поведінки, досі залишаються недостатньо дослідженими. Особливо недослідженими, на нашу думку, залишаються аспекти, пов'язані з тривалістю активного перебування в інтернет-середовищі та його емоційними наслідками. Саме це й зумовило потребу в проведенні самостійного емпіричного дослідження [1, 2, 3].

Програма емпіричного дослідження, спрямована на вивчення впливу кіберпростору на емоційний стан підлітків, включала анкетування за спеціально розробленою нами анкетною, стандартизовані тестові методики, а також кількісний і статистичний аналіз емпіричних даних. Вивчення впливу кіберпростору здійснювалося через аналіз тривалості екранного часу у популярних мобільних додатках та рівня інтернет-залежності. Емоційна сфера оцінювалась за такими критеріями, як самопочуття, активність, настрої, рівень тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності. В якості психодіагностичних методик використовувались методика САН (самопочуття, активність, настрої) та методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Емпіричне дослідження засвідчило, що середній щоденний екранний час молоді становить близько 6 годин, з перевагою використання Telegram і TikTok. Більшість учасників мають різні ступені інтернет-залежності – від легкої до

надмірної. Найбільш критичним є використання понад 9 годин, що значно підвищує ризик залежності, тоді як до 6 годин – сприяє емоційному комфорту.

Аналіз емоційного стану виявив зниження самопочуття та активності при надмірному користуванні інтернетом. Настрій може покращуватись при помірному користуванні, але при перевищенні меж – різко падає. Виявлено, що тривалий екранний час провокує тривожність, агресію, фрустрацію, іноді ригідність. Взаємодія з Telegram пов'язана з тривожністю, Instagram – з фрустрацією, TikTok знижує агресивність, але підвищує ригідність. Обмеження цифрової активності позитивно впливає на психоемоційний стан.

На основі отриманих емпіричних даних було розроблено комплекс практичних порад, спрямованих на покращення емоційного благополуччя в умовах активної взаємодії з цифровим простором. Рекомендації охоплюють як загальні правила безпечного користування інтернетом, так і специфічні поради щодо оптимізації взаємодії з окремими онлайн-сервісами, що досліджувались у рамках роботи.

Таким чином, у сучасних умовах цифрове середовище має суттєвий вплив на емоційний стан підлітків, особливо в умовах війни та соціальної нестабільності. Емпіричне дослідження підтвердило, що надмірне використання інтернету пов'язане зі зниженням самопочуття, активності та зростанням рівня тривожності, фрустрації й агресивності. Водночас помірне використання цифрових ресурсів може мати позитивний вплив. На основі отриманих даних були сформовані практичні рекомендації для безпечної взаємодії з кіберпростором, що сприяють покращенню психоемоційного здоров'я підлітків.

Список використаних джерел

1. Бондаровська В.М. Діти та нові інформаційні технології: позитивні та негативні наслідки нової культури людського життя. URL: <http://vydavnytstvo.plastscouting.org/vor/arkhiv/146/7.html> (дата звернення 16.09.2024)
2. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н.М. Токарева, А.В. Шамне, О.О. Халік та ін.; ред. Н.М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
3. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. №4. С. 60-66.

Ключові слова: кіберпростір, підлітки, інтернет-залежність, емоційна сфера, психоемоційний стан.

Key words: cyberspace, adolescents, Internet addiction, emotional sphere, psycho-emotional state.

Ташматов Вячеслав Абдуллайович
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»
Душина Анна Павлівна
здобувачка 3 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»

СТРЕС ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗВИТКУ ХІМІЧНОЇ ТА НЕХІМІЧНОЇ АДИКЦІЇ: КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Стрес – це напруга, що може мати як фізичну (біль, втома, хвороба), так і емоційну природу (конфлікти, перевантаження, страхи), що спрямовує зусилля людини на досягнення поставлених задач. Незначна стресова активація, забезпечуючи захисну мобілізацію організму, сприяє покращенню суб'єктивного відчуття «якості життя». Бо стрес активує ресурси організму в найкоротший термін, дозволяючи їх максимально використати [4, с.10-11].

У психології **стрес** – це тривала системна реакція (психологічна та гормональна) організму на життєві обставини, які особа розцінює як небезпечні для власного добробуту та не знаходить шляхів їх швидкого розв'язання.

Механізми впливу стресу на психіку базуються на активації гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, що призводить до викиду гормонів стресу – кортизолу та адреналіну. Це спричиняє зміни у функціонуванні мозку, зокрема у лімбічній системі, яка відповідає за емоції та поведінкові реакції. У короткостроковій перспективі стрес може підвищувати концентрацію уваги, мотивацію та швидкість реакцій (еустрес). Проте при тривалому або хронічному впливі стрес стає деструктивним, викликаючи втому, тривожність, депресивні розлади та когнітивні порушення (дистрес) [4, с.10-11].

Стрес є одним із ключових психофізіологічних чинників, що сприяє формуванню як хімічної, так і нехімічної адикції. У стані тривалого психоемоційного напруження людина шукає способи зменшити дискомфорт і відновити внутрішню рівновагу. У багатьох випадках таким «заспокійливим» засобом стають психоактивні речовини або компульсивна поведінка – шопінг, азартні ігри, переїдання, тощо.

Хронічний стрес виснажує нейропсихологічні ресурси, порушує роботу дофамінової системи мозку, що відповідає за задоволення, мотивацію та емоційний баланс. У результаті знижується здатність до саморегуляції, і людина стає більш вразливою до розвитку залежностей. При цьому сам процес вживання речовин або участь у певній поведінці тимчасово активує «систему винагороди», створюючи ілюзію полегшення [1, с.141].

Залежність у таких випадках виконує функцію емоційного «знеболення» або втечі від психологічних труднощів. Проте з часом вона сама стає джерелом нових стресів, створюючи замкнене коло, з якого важко вибратись без професійної допомоги. Саме тому профілактика та лікування адикцій неможливі без врахування стресових факторів та навчання адаптивним копінг-стратегіям.

Хімічна адикція – це форма залежності, що виникає внаслідок регулярного вживання психоактивних речовин, які змінюють свідомість, емоційний стан та поведінку. До найпоширеніших видів хімічної залежності належать алкоголізм, наркоманія та нікотинова залежність. Такі форми адикції супроводжуються розвитком толерантності до речовини (потреба у зростаючих дозах) та абстинентного синдрому (різке погіршення самопочуття при припиненні вживання). Хімічна залежність має не лише психологічний, а й фізіологічний компонент, що ускладнює процес лікування [3, с. 20-22].

Нехімічна адикція – це залежність від певних форм поведінки або діяльності, які викликають у людини сильне емоційне задоволення або тимчасове полегшення. Серед найпоширеніших: гемблінг (азартні ігри), інтернет- та ігрова залежність, шопоголізм, орторексія (одержимість здоровим харчуванням), трудоголізм та сексуальні залежності. Незважаючи на відсутність зовнішнього хімічного впливу, ці форми адикції мають ті самі механізми впливу на мозок – стимуляцію центрів задоволення, що формує компульсивну поведінку [3, с. 35].

Обидва типи залежностей мають спільні риси: втрата контролю, нав'язливість дій, порушення соціального функціонування та стійке психологічне напруження. Важливо розуміти, що як хімічна, так і нехімічна адикція часто розвиваються як спосіб уникнення або компенсації стресу, тривоги чи внутрішньої порожнечі.

Залежність – це не лише поведінковий розлад, а й складний клініко-психологічний феномен, який має широкий спектр проявів. На психологічному рівні основними симптомами є компульсивне прагнення до вживання речовини чи виконання певної дії, втрата контролю, емоційна нестабільність, тривожність, депресивні стани та відчуття провини. Також характерним є звуження сфери інтересів – усе життя людини починає обертатись навколо об'єкта адикції [1, с. 141-142].

Клінічні прояви залежностей включають як психічні, так і фізичні розлади. При хімічних адикціях часто спостерігається толерантність до речовини, абстинентний синдром, порушення сну, зниження апетиту або його посилення, соматичні ускладнення (захворювання печінки, серця, нервової системи). У випадку нехімічних залежностей прояви більшою мірою психоемоційні: дратівливість, ізоляція, погіршення соціального функціонування, порушення міжособистісних зв'язків [1, с. 141-142].

Важливо також враховувати супутні психологічні проблеми – низьку самооцінку, емоційну незрілість, проблеми з ідентичністю або дитячі психотравми. Комплексний клініко-психологічний підхід до розуміння адикцій дозволяє ефективніше діагностувати, прогнозувати розвиток та підбирати відповідні психотерапевтичні методи втручання [1, с. 141-142].

Ефективне лікування залежностей передбачає застосування комплексного підходу, що включає як медичну, так і психологічну допомогу. Основною метою психотерапії є не лише припинення адиктивної поведінки, а й відновлення психоемоційної стабільності, розвиток навичок подолання стресу та формування здорових моделей поведінки. Найбільш широко використовуються когнітивно-

поведінкова терапія (КПТ), мотиваційне інтерв'ю, психодинамічна терапія та групова терапія.

Когнітивно-поведінкова терапія – це один з найефективніших методів лікування як хімічних, так і поведінкових залежностей. Вона базується на ідентифікації деструктивних автоматичних думок і переконань, які сприяють залежній поведінці. Терапевт допомагає пацієнту навчитися розпізнавати тригери, змінювати реакції на них та будувати нові навички вирішення проблем. КПТ також включає техніки релаксації, тренування самоконтролю та планування здорової поведінки [2, с. 96-98].

Мотиваційне інтерв'ю – ефективний підхід на початкових етапах терапії, коли у людини ще немає чіткого бажання змінити свою поведінку. Терапевт не тисне, а допомагає клієнту самостійно усвідомити наслідки адикції та переваги змін. Метод базується на співпраці, емпатії та підтримці автономії клієнта, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації.

Гештальт-терапія та психодинамічні підходи орієнтовані на глибше опрацювання внутрішніх конфліктів, емоційних травм, дитячого досвіду, що міг сприяти формуванню залежної поведінки. Особлива увага приділяється емоційній усвідомленості, тілесним відчуттям та відновленню цілісного «Я» людини.

Групова терапія та програми «12 кроків». Групова підтримка допомагає зменшити почуття ізоляції, що часто супроводжує людей із залежністю. У групі учасники діляться досвідом, вчаться приймати підтримку та нести відповідальність. Програма «12 кроків» (зокрема в анонімних алкоголіків або наркоманів) є класичним і поширеним підходом, який включає етапи визнання проблеми, прийняття допомоги, внутрішніх змін і служіння іншим.

Щодо профілактичних заходів, то вони повинні починатися ще в підлітковому віці та включати: психоосвіту щодо шкоди залежностей, розвиток емоційного інтелекту, тренінги життєвих навичок, таких як стресостійкість, комунікація, самоповага, залучення родини та школи до формування безпечного середовища. Також важливою є вторинна профілактика – виявлення груп ризику та надання ранньої психологічної допомоги [2, с. 96-98].

Список використаних джерел

1. Малихін А.В., Посохов, М.Ф., Васильєва, О.О., Малихіна Н.А. Застосування фотонної терапії в комплексному лікуванні посттравматичного стресового розладу у вигляді аутодеструктивної поведінки (суїцидальні наміри) у хворих з синдромом залежності від алкоголю. *Український вісник психоневрології*. 2015. вип. 3 (23). С. 141-142.
2. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»* 4. 2022. №68. С. 91-99.
3. Пушкар В.А. Психологія адиктивної поведінки: Методичні рекомендації до курсу «Психологія адиктивної поведінки» для студентів IV курсу

спеціальності «Психологія». Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2010. 84 с.

4. Сучасні дослідження стресу та його вплив на психіку людини.» URL: <https://surl.li/pdulxf> (дата звернення 08.04.2025).

Ключові слова: стрес, адикція, хімічна залежність, нехімічна залежність, психотерапія, клінічна психологія, психологічні чинники.

Key words: stress, addiction, chemical dependency, non-chemical dependency, psychotherapy, clinical psychology, psychological factors.

Ташилатов Вячеслав Абдуллайович

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

Козирь Анна Юрївна

*здобувачка 3 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

ЦИФРОВА МАСКА ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЯ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Актуальність теми. У ХХІ столітті соціальні мережі стали не лише інструментом комунікації, а й платформою для побудови особистого бренду, демонстрації власних досягнень, поглядів, стилю життя. Віртуальна присутність сьогодні відіграє надзвичайно важливу роль у самосприйнятті особистості, що формує феномен «цифрової маски» – створення ідеалізованого або викривленого образу «Я» в онлайн-просторі. Особливо актуальним це питання стає для молоді, яка проводить значну частину свого часу в соціальних мережах, таких як Instagram, TikTok, Facebook, де головним джерелом самооцінки стають вподобання, підписники та коментарі.

Мета дослідження полягає в аналізі психологічної природи цифрової маски особистості, особливостей самопрезентації в соціальних мережах та впливу цих процесів на психічне здоров'я, самоідентичність та міжособистісні стосунки користувачів.

Постановка проблеми. Віртуальна взаємодія дедалі більше витісняє реальні соціальні контакти. Соціальні мережі виступають простором, де люди прагнуть створити найпривабливіший образ себе, що не завжди відповідає дійсності. Це породжує конфлікт між справжнім «Я» та віртуальним образом, знижує рівень психологічного благополуччя, спричиняє емоційне вигорання, залежність від зовнішньої оцінки. Часто такі маски створюються неусвідомлено, але з часом особистість починає себе ідентифікувати саме з образом, який транслює в мережі.

Психологічна сутність цифрової маски. Цифрова маска – це форма самопрезентації, яка базується на свідомому чи несвідомому конструюванні бажаного образу. Така маска є результатом соціального порівняння, потреби у

визнанні, страху бути відкинутим. Користувачі соціальних мереж прагнуть відповідати трендам, очікуванням аудиторії, що спонукає до маніпуляцій із зовнішністю, фактами життя, емоційним тоном дописів [1, с. 112; 2, с. 91].

Психологічні чинники формування цифрової маски:

1. Низька самооцінка та невпевненість у собі – мотивують до створення ідеалізованого образу.

2. Потреба в соціальному схваленні – прагнення до великої кількості вподобань, підписників.

3. Страх бути виключеним – бажання належати до певної соціальної групи.

4. Нарцисизм та демонстративність – схильність до перебільшення власної значущості.

5. Анонімність в мережі – створює умови для експериментів із соціальною роллю та ідентичністю [3, с. 54].

6. Ідеалізація успіху та краси – постійне прагнення до відповідності уявним стандартам зовнішності, статусу, стилю життя [4, с. 78].

Емпіричні дослідження свідчать, що понад 70% користувачів соціальних мереж редагують свої фото, перш ніж опублікувати їх. Більшість респондентів зазначають, що мають дві версії особистості – онлайн та офлайн. За даними дослідження М. Сидоренко (2021), молодь у віці 18-25 років найчастіше схильна створювати ідеалізовану цифрову маску, тоді як старше покоління більшою мірою демонструє автентичність [5, с. 104].

Позитивні аспекти цифрової самопрезентації:

- можливість самовираження;
- формування впевненості через підтримку аудиторії;
- розширення соціального кола;
- можливість професійного розвитку та просування себе як бренду (блогери, експерти).

Негативні наслідки цифрової маски:

- емоційна втома від підтримання образу;
- розмитість меж між реальним і віртуальним «Я»;
- розвиток тривожності, депресивних станів через постійне порівняння з іншими;
- зниження самооцінки у разі негативного фідбеку або відсутності реакції аудиторії [6; 7];
- залежність від онлайн-середовища як джерела самоідентичності.

Приклади з практики. У клінічній психології неодноразово описувалися випадки депресивних розладів, спричинених цифровим перевантаженням. Пацієнти скаржилися на «порожнечу», яку вони відчують, виходячи з мережі, оскільки їхнє справжнє життя не відповідало образу, який вони створювали для публіки.

Серед молоді також поширені випадки так званої «Instagram-заздрісності», коли людина почувається неповноцінною через ідеалізовані образи інших користувачів [8, с. 124].

Цифрова маска часто є способом психологічного захисту. Людина таким чином приховує уразливі частини себе, намагаючись створити безпечне середовище. Водночас надмірне використання маски може призвести до втрати автентичності. Особливо це стосується підлітків і молоді, чия ідентичність ще формується і є чутливою до зовнішніх впливів [9, с. 115].

Цифрова маска особистості є складним і багатогранним психологічним феноменом, що тісно пов'язаний із процесами самопрезентації, самоідентифікації та соціальної адаптації у віртуальному середовищі. Її вплив на особистість може бути як конструктивним, так і деструктивним. Актуальним є подальше дослідження цифрових стратегій самопрезентації, особливо в освітньому та психотерапевтичному контексті. Важливо формувати критичне мислення, медіаграмотність, розвивати здатність до автентичного самовираження та емоційної рефлексії.

Список використаних джерел

1. Гаврилюк Т. В. Психологія інтернет-комунікації: монографія. Київ: Вища школа, 2017. 242 с.
2. Бойко Т.С. Психологічні особливості самопрезентації молоді в соціальних мережах. Вісник Харківського університету. Серія «Психологія». 2019. № 2. С. 89–95.
3. Голуб О.В. Інтернет-залежність як психологічна проблема сучасності. *Психологічний журнал*. 2020. № 4. С. 50–59.
4. Чорна Л.В. Соціальне порівняння як чинник формування цифрової маски. *Психологічні аспекти масової комунікації*. 2020. № 3. С. 77–82.
5. Сидоренко М. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки у молоді. *Молодий вчений*. 2021. № 2(90). С. 101–105.
6. Ігнатенко Л.В. Самопрезентація у віртуальному просторі: між автентичністю та маскуванням. *Психологічна перспектива*. 2021. № 17. С. 58–64.
7. Цибульська Ю.І. Психологічні особливості побудови іміджу в соціальних мережах. *Психологія і суспільство*. 2022. №1. С. 33–41.
8. Ковальова О.А. Емоційний стан користувачів під впливом соціальних мереж. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Вип. 4. С. 121–129.
9. Шевченко С.І. Цифрова ідентичність і психологічне благополуччя особистості. Науковий вісник Херсонського держ. університету. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 5. С. 112–119.
10. Андрусишин М.І. Соціальні мережі як середовище психологічного впливу на особистість. *Психологія особистості*. 2022. № 1. С. 44–51.

Ключові слова: цифрова маска, соціальні мережі, самопрезентація, психологія особистості, самооцінка, цифрова ідентичність, самоідентифікація, психологічна безпека.

Key words: digital mask, social networks, self-presentation, personality psychology, self-esteem, digital identity, self-identification, psychological safety.

Тихонова Ганна Романівна
здобувачка 5 курсу 12/1 групи ЦЗФН
Одеський національний економічний університет
Кернас Андрій В'ячеславович
кандидат психологічних наук (PhD), старший викладач кафедри мовної
та психолого-педагогічної підготовки
Одеський національний економічний університет

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НАПРЯМУ ЛОГОТЕРАПІЇ ВІКТОРА ФРАНКЛА

Логотерапія, як один із ключових напрямів екзистенційної психології, була розроблена австрійським неврологом і психіатром Віктором Франклом у середині ХХ століття. Вона виникла як відповідь на кризу сенсу життя, яка стала особливо гострою після жахливих подій Другої світової війни та масового поширення відчуття екзистенційного вакууму серед людей. Франкл, пройшовши через досвід перебування в нацистських концтаборах, створив концепцію, яка базується на переконанні, що головною рушійною силою в житті людини є прагнення до сенсу. Це стало основою логотерапії як методу лікування душевних страждань через пошук і реалізацію сенсу життя.

Передумови розвитку логотерапії слід шукати в інтелектуальному та культурному контексті початку ХХ століття, коли психологія як наука перебувала в стані становлення. Основними течіями в тогочасній психології були психоаналіз Зигмунда Фрейда та індивідуальна психологія Альфреда Адлера. Фрейд вважав, що основною мотивацією поведінки людини є прагнення до задоволення та уникнення страждання, тоді як Адлер наголошував на прагненні до влади та переваги як головному рушієві людських дій. Віктор Франкл, ознайомившись із цими теоріями, визнав їхню важливість, але побачив у них певну обмеженість, оскільки вони, на його думку, не враховували глибшого рівня людської природи – прагнення до сенсу [1, с. 8].

У своїх ранніх наукових працях Франкл звертав увагу на проблему екзистенційного вакууму – почуття безмістовності та порожнечі, яке все частіше спостерігалось серед його пацієнтів у Відні. На початку 1930-х років Франкл працював у віденських клініках, зокрема в клініці «Steinhof», де займався лікуванням молодих пацієнтів із депресією та суїцидальними нахилами. Саме в цей період він розробив ідею, що криза сенсу життя є основною причиною душевних страждань, і почав шукати способи допомогти людям знайти цей сенс.

Важливим етапом у формуванні логотерапії стали події Другої світової війни. У 1942 році Віктора Франкла разом із його родиною було депортовано до концтабору Терезієнштадт, а згодом – до Аушвіцу. Його дружина, батьки та брат загинули в таборах, однак Франкл вижив і зумів зберегти свою внутрішню стійкість завдяки усвідомленню сенсу власного життя. Цей досвід став ключовим для остаточного формування його концепції логотерапії. Переживши жахіття концтаборів, Франкл зробив висновок, що навіть у найтяжчих умовах людина здатна зберігати силу духу, якщо вона має сенс для існування [2].

Після звільнення з концтабору в 1945 році Франкл повернувся до Відня і розпочав активну наукову та клінічну діяльність. У 1946 році він опублікував свою головну працю – «Людина в пошуках сенсу» (нім. «Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager»), яка стала основоположною для логотерапії. У цій книзі Франкл описав свій досвід у концтаборах та обґрунтував головні постулати логотерапії: прагнення до сенсу як головну мотивацію людини, свободу волі та відповідальність за своє життя. Книга стала міжнародним бестселером, була перекладена багатьма мовами та викликала значний резонанс у наукових і суспільних колах.

У 1947 році Франкл заснував у Відні Інститут логотерапії, де почав навчати та консультувати психіатрів, психологів та інших фахівців у галузі психічного здоров'я. У своїй клінічній практиці він застосовував логотерапію для лікування пацієнтів із депресією, невротами, посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психологічними проблемами. Основний метод логотерапії полягав у тому, щоб допомогти людині усвідомити свій сенс життя та знайти спосіб його реалізації навіть у найскладніших умовах [3].

У 1955 році Франкл став професором Віденського університету, а згодом читав лекції в провідних університетах Європи та США. Його ідеї знайшли підтримку серед багатьох відомих філософів та психологів. Логотерапія стала популярною в США, де вона була сприйнята як альтернатива біхевіоризму та психоаналізу. Франкл стверджував, що логотерапія доповнює ці підходи, оскільки звертається до глибинних екзистенційних проблем людини.

У 1960-х роках логотерапія оформилася як окрема галузь психології. Франкл активно працював над створенням міжнародної мережі фахівців із логотерапії. У 1967 році була заснована Міжнародна асоціація логотерапії, яка об'єднала науковців та практиків з усього світу. Логотерапія почала застосовуватися не лише в клінічній практиці, а й у сфері освіти, соціальної роботи, бізнесу та навіть в армії. Франкл також продовжував наукову діяльність, опублікувавши низку важливих праць, зокрема «Доктор і душа» (1955), «Теорія і терапія невротів» (1956) та «Поклик до сенсу» (1965). У цих роботах він розвинув свої ідеї про роль сенсу в житті людини та способи його пошуку [4].

До кінця життя Франкл залишався активним у науковій та громадській діяльності. Він отримав численні почесні звання та нагороди від університетів та наукових спільнот по всьому світу. Франкл помер у 1997 році у Відні у віці 92 років, залишивши по собі величезну наукову та духовну спадщину.

Сьогодні логотерапія продовжує розвиватися. Її принципи застосовуються в психотерапії, коучингу, організаційній психології та навіть у паліативній медицині. Основна ідея Франкла про те, що людина здатна знайти сенс навіть у стражданнях, залишається актуальною та знаходить підтвердження у сучасних дослідженнях у галузі позитивної психології та психотерапії. Логотерапія Франкла стала не лише методом лікування, а й філософією життя, яка допомагає людям долати труднощі та знаходити сенс у найскладніших обставинах [5].

Список використаних джерел

1. Рубан А. Філософський аналіз «логотерапії» Віктора Франкла : магістерська робота : спец. 033 «Філософія» ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ, 2021. 72 с.
2. Соломаха А.В. Логотерапія Віктора Франкла : магістерська кваліфікаційна робота. 2024.
3. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. / 2-ге вид., доповн. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2021. 320 с.
4. Каріков С.А. Логотерапія Віктора Франкла в теоретичному та практичному контексті соціальної роботи : дис. канд. соціол. наук. 2023.
5. Запорожченко, О. Е. Екзистенційні виміри логотерапії В. Франкла *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2020. С. 77-80.

Ключові слова: логотерапія, історичні аспекти розвитку, Віктор Франкл.

Key words: logotherapy, historical aspects of development, Viktor Frankl.

Тітієвський Віталій Олегович

*здобувач I курсу магістратури факультету адвокатури
та антикорупційної діяльності*

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат юридичних наук, доцент Геращенко О.С.

ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ: ЯК НАВИЧКИ КІБЕРГІГІЄНИ ЗАХИЩАЮТЬ КОРИСТУВАЧА

У сучасному цифровому середовищі, де інформаційні потоки охоплюють усі сфери життя від особистої комунікації до фінансових операцій, значення безпечної взаємодії у кіберпросторі постійно зростає. Людина стає не лише користувачем технологій, а й потенційною мішенню кіберзлочинності, яка дедалі частіше спрямована не на злам технічних систем, а на використання психологічної вразливості. Саме на цьому ґрунті зростає популярність так званих соціоінженерних атак, у яких основний об'єкт впливу – психіка користувача [1]. Зловмисники, використовуючи маніпулятивні прийоми, змушують людину самостійно надавати доступ до конфіденційної інформації, відкривати шкідливі посилання або встановлювати небезпечне програмне забезпечення. У зв'язку з цим, формування навичок кібергігієни як системи звичок і правил безпечної цифрової поведінки є надзвичайно актуальним. Адже саме поєднання технічної обізнаності з психологічною стійкістю формує здатність користувача чинити опір атакам соціальної інженерії.

Згідно з опитуванням, у 2021 році 83% респондентів зазначили, що їхня організація стала жертвою принаймні однієї успішної фішингової атаки через електронну пошту, що на 4,6% більше порівняно з 2020 роком. Крім того, 78%

організацій повідомили про випадки атак із використанням програм-вимагачів, які також здійснювалися електронною поштою [2].

Проблема полягає в тому, що більшість користувачів, навіть добре обізнаних у базових принципах інформаційної безпеки, не усвідомлюють характеру соціоінженерних загроз, оскільки вони не супроводжуються «технічними» ознаками злому. Наприклад, фішинг, як найпоширеніша форма соціальної інженерії, базується на копіюванні зовнішнього вигляду знайомих ресурсів: банків, поштових служб, державних платформ, із метою викликати довіру й спонукати користувача до дії – натиснути посилання, ввести пароль чи оплатити послугу. Такі атаки часто мають високий рівень персоналізації, що посилює ефект достовірності. Іншими формами є вішинг – телефонні дзвінки від «працівників служби безпеки», які просять підтвердити дані; смишинг – фішинг через SMS-повідомлення; бейтинг – залишення заражених флеш-носіїв у публічних місцях із провокативними мітками [3]. У всіх випадках на перший план виходить емоційна реакція: терміновість, страх, цікавість, почуття провини або довіри до авторитету. Згідно з психологічними дослідженнями, люди у стані стресу або поспіху частіше погоджуються на дії, які у спокійних умовах здалися б підозрілими. Таким чином, соціальна інженерія експлуатує базові когнітивні механізми, що ускладнює її виявлення та протидію.

Додаткову складність становить те, що навіть після впровадження технічного захисту – антивірусів, міжмережевих екранів, VPN-з'єднань – користувач залишається вразливим, якщо він самостійно передає доступ до своїх облікових записів. Проблема поглиблюється загальною цифровою неграмотністю, відсутністю освіти з кібергігієни у більшості навчальних закладів, а також недооцінкою психологічного чинника в моделюванні інформаційної безпеки. Особливо вразливою є категорія людей похилого віку, підлітків і працівників установ, які не проходили спеціального навчання або симуляцій атак. Кіберзлочинці дедалі активніше використовують соціальні мережі для збирання персональних даних, на основі яких формуються індивідуальні сценарії впливу, зокрема ті, що апелюють до особистих емоційних зв'язків, інтересів чи цінностей. У корпоративному середовищі це може призводити до витoku внутрішньої інформації, фінансових втрат або пошкодження репутації компанії, що особливо небезпечно у сфері охорони здоров'я, фінансів і державного управління.

Усвідомлення загроз соціальної інженерії вимагає зміни парадигми захисту: з технократичної моделі – до поведінкової. Основним рішенням виступає впровадження системи кібергігієнічної освіти, яка повинна стати частиною як загального навчального процесу, так і безперервного професійного розвитку працівників. Важливо, щоб знання не обмежувалися лише теорією, а мали практичне втілення через тренінги, симуляції атак, розбір кейсів та індивідуальну оцінку ризиків. Формування таких навичок, як розпізнавання фішингових повідомлень, верифікація цифрових підписів, перевірка автентичності сайтів, шифрування персональних файлів та застосування багатофакторної автентифікації, має відбуватися систематично. Особливу увагу слід приділяти розвитку критичного мислення, стресостійкості, навичок уповільнення реакції у кризових ситуаціях, що прямо впливає на здатність протистояти психологічному впливу.

Крім того, доцільно розробляти візуальні пам'ятки, інструкції з безпеки, онлайн-платформи для самостійного навчання, що зробить знання доступнішими широкому колу користувачів.

Організації мають формувати внутрішню політику поведінкової безпеки, яка б включала аналіз інцидентів, аудит обізнаності персоналу, регулярні оцінювання ризиків і оновлення сценаріїв реагування. Ефективності набувають «тестові атаки» без попередження, за результатами яких працівники отримують персоналізований зворотний зв'язок. У державному секторі ключовим завданням має стати створення інтегрованої стратегії національної цифрової обізнаності, яка включатиме інтерактивні кампанії, онлайн-курси, співпрацю з закладами освіти та приватним сектором. На міжнародному рівні вже діють подібні ініціативи, наприклад, «Cyber Aware» у Великій Британії чи кампанії Європейського агентства з кібербезпеки (ENISA), які можуть бути адаптовані в українських реаліях.

Таким чином, ефективна протидія соціальній інженерії можлива лише за умови гармонійного поєднання технічних рішень із розвитком поведінкової компетентності користувачів. Кібергігієна перестає бути суто технічною дисципліною – вона набуває психологічного й соціального виміру, охоплюючи знання, навички, мотивацію та культуру безпеки. Тільки системний підхід до цифрової освіти, що враховує особливості сприйняття інформації, емоційні реакції та звички людей, дозволить зменшити вразливість до соціоінженерних атак і забезпечити стійкість як окремих користувачів, так і суспільства загалом у новому цифровому середовищі.

Список використаних джерел

1. What is social engineering?. URL: <https://www.ibm.com/think/topics/social-engineering> (дата звернення: 12.04.2025)
2. Proofpoint State of the Phish 2022 Report Released. URL: <https://www.proofpoint.com/us/newsroom/press-releases/proofpoints-2022-state-phish-report-reveals-email-based-attacks-dominated> (дата звернення: 12.04.2025)
3. 7 Types of Social Engineering Attacks Targeting You. URL: <https://www.securityhq.com/blog/7-types-of-social-engineering-attacks-targeting-you/> (дата звернення: 12.04.2025)

Ключові слова: соціальна інженерія, кібергігієна, фішинг, кіберзагрози, інформаційна безпека.

Key words: social engineering, cyber hygiene, phishing, cyber threats, information security.

РОБОТА З КОМОРБІДНИМИ СТАНАМИ ПРИ РАС

Розлади аутистичного спектру (РАС) належать до групи нейророзвиткових порушень, які характеризуються стійкими дефіцитами соціальної комунікації, обмеженими інтересами, повторюваною поведінкою, а також сенсорними труднощами. Однією з найактуальніших проблем у діагностиці, корекції та підтримці осіб з РАС є наявність супутніх (коморбідних) розладів. Коморбідність суттєво ускладнює перебіг аутизму, впливає на ступінь функціонування, якість життя та ефективність реабілітаційних заходів. Своєчасна діагностика та робота з цими розладами попередить загострення проблем, та полегшить життя, як людині з розладом аутистичного спектру, так і її близьким.

Розлади аутистичного спектру – це група патологій, пов'язаних з порушенням розвитку головного мозку. Люди з аутизмом зазвичай зазнають труднощів у вербальному та невербальному спілкуванні, соціальній взаємодії, дозвіллі або ігровій діяльності [2].

Розлад аутистичного спектру дуже часто супроводжують інші порушення, які не є частиною симптоматики РАС, але вони можуть погіршувати психічний стан людини і мати вплив на прояв симптомів РАС. Виявити чи присутні коморбідні розлади у людей, а особливо дітей з аутизмом може бути важко з декількох причин:

1. Значна кількість коморбідних симптомів може бути схожими на симптоми основного захворювання – прояви тривожного розладу можуть сприймати як сенсорне перенавантаження, або в проявах obsесивно-компульсивного розладу бачать лише ритуальну поведінку і протистояння змінам.

2. Проблеми з комунікацією. Важко зрозуміти, що саме відчуває та думає людина з РАС через неможливість встановити контакт, або через те, що ця людина просто не може сама зрозуміти і висловити свої почуття.

3. Усі труднощі та проблеми асоціюють з аутизмом, внаслідок чого інші розлади можуть залишитись непомітними.

4. Люди, що знайомі з темою аутизму, а інколи і деякі фахівці можуть просто не знати всієї специфіки щодо проявів коморбідних станів при РАС. Це також може призвести до того, що інші розлади будуть проігноровані.

До коморбідних станів при РАС відносяться:

- розлади сну – труднощі із засипанням, часте та тривале пробудження або надзвичайно раннє підняття.

- неврологічні розлади – епілепсія, головні болі/мігрені, церебральний параліч, судоми.

- розлади шлунково-кишкового тракту – виразки, діарея/запор, харчова непереносимість, нудота, біль в животі, метеоризм, блювання.

- психічні розлади – обсесивно-компульсивний розлад, депресія, тривожний розлад, розлад дефіциту уваги та гіперактивність, біполярний розлад, соціофобія.

-інші– імунні та аутоімунні захворювання, серцево-судинні, алергічні розлади, діабет імунодефіцит і дисфункцію, синдром Туретта, затримка моторного розвитку, проблеми з навчанням та загальним інтелектуальним розвитком тощо [3].

Перш ніж працювати з супутніми станами та розладами при РАС, важливо диференціювати симптоми і провести діагностику.

Діагностика коморбідних станів при розладах аутистичного спектру це складний процес, який вимагає системного підходу. Для того щоб оцінити стан людини і скласти правильний план втручання, потрібно залучити фахівців з різних напрямків. Проведенням клінічного опитування з батьками/опікунами дитини може займатись психолог. До його повноважень входить збір анамнезу, історії родини, симптомів, прогресу дитини. Але, важливо щоб батьки детально спостерігали за поведінкою дитини і звертали увагу на всі зміни у настрої, повсякденних діях, та інших аспектах життя дитини.

Наступним кроком буде використання методик та опитувальників.

Для оцінки тривожних розладів та депресії використовують шкалу RCADS.

Опитувальник Ахенбаха (Child Behavior Checklist, CBCL) призначений для вивчення поведінки дітей та підлітків віком від 4 до 15 років.

CONNERS-3 (Шкали Коннерс. 3 версія) – цей тест дозволяє оцінити наявність розладу дефіциту уваги і гіперактивності.

Шкала оцінки соціальної фобії – SPIN та інші.

Невролог повинен оцінити стан нервової системи дитини, рефлексії, координацію рухів. Також він може призначити такі дослідження як ЕЕГ, УЗД мозку та МРТ і в подальшому за результатами цих досліджень діагностувати мігрень, епілепсію, або інші неврологічні проблеми.

За потреби можна звернутись до інших спеціалістів, для діагностики проблем з шлунково-кишковим трактом, алергії, імунної системи, оцінки сну і т.д.

Після діагностики і за наявності коморбідних станів потрібно розробити індивідуальний план роботи з урахуванням того, який супутній діагноз присутній. Для того, щоб ефективно скласти цей план і врахувати всі аспекти розвитку дитини важлива співпраця різних фахівців – психолога, педіатра, ерготерапевта, психіатра, невролога та інших, в залежності від запиту.

Навчання батьків та залучення у роботу є критично важливим для прогресу. Також можна залучати інших найближчих членів сім'ї. Батьки отримують рекомендації щодо поведінкових стратегій, адаптації середовища, підтримки емоційного стану дитини. Можливо буде потреба в спеціалізованих навчальних закладах, залученні тьютора або адаптованій програмі навчання. Батьки мають бути до цього готові.

При порушеннях сну доречно буде ввести у повсякденний графік вечірні ритуали, наприклад: відмова від кофеїну, за 2–3 години до відбою; обмеження використання гаджетів за годину до сну; організація комфортного спального місця: зручна піжама, ковдра по сезону та ортопедична подушка; провітрювання приміщення та доступ чистого повітря; забезпечення світлової та звукової ізоляції [1]. У складних випадках використовується медикаментозна підтримка – вживання мелатоніну, або певних седативних засобів за призначенням лікаря.

Тривожні розлади. З даною проблемою потрібно звернутись на консультацію до психолога або на терапію до психотерапевта. Психолог може порекомендувати техніки релаксації, такі як «метелик», безпечне місце, глибоке дихання, дихання по квадрату. Окрім цього, доречно використовувати медитації, візуалізації та обговорення історій про соціальну взаємодію, це може підготувати дитину до нових ситуацій в її житті. При важких ступенях тривоги потрібно звернутись до психіатра, який призначить медикаментозне лікування.

Методи втручання при епілепсії: вживання протисудомних препаратів, регулярне відвідування невролога для моніторингу ЕЕГ та корекції дозування ліків.

З депресивними розладами може працювати психотерапевт та психіатр. Психіатр за необхідності призначить медикаментозне лікування, робота з психотерапевтом допоможе самотійно вийти з цього стану.

До методів втручання при роботі з розладом дефіциту уваги та гіперактивності можна віднести нейропсихологічну корекцію, організацію простору, поведінкову терапію, медикаментозне втручання. Нейропсихологічна корекція включає в себе розвиток уваги, виконавчих функцій, самоконтролю через спеціальні завдання та ігрову форму. Організація простору полягає в створенні окремих зон для навчання, відпочинку та ігор, мінімізації відволікаючих предметів, використанні розкладів, структуруванні предметів(окремі ящики для іграшок, навчальних матеріалів і т.д). Потрібно звернути увагу на освітлення – не використовувати лампи з мерехтінням, обрати лампу з регулятором яскравості.

Список використаних джерел

1. Вечірні ритуали для покращення якості сну. URL: <https://magdek.com.ua/ua/vechernie-ritualy-dlya-uluchsheniya-kachestva-sna> (дата звернення 05.04.2025)
2. Як дізнатись, що у вашої дитини розлад аутичного спектру? URL: <https://onclinic.ua/blog/faq-yak-diznatis-sho-u-vashoyi-ditini-rozladi-autichnogo-spektru> (дата звернення 05.04.2025)
3. Rasmuson J. The Prevalence of Comorbidities in Autism: Consideration of Comorbidity in Intervention and Treatment Response. URL: <https://autismspectrumnews.org/the-prevalence-of-comorbidities-in-autism-consideration-of-comorbidity-in-intervention-and-treatment-response/> (дата звернення 05.04.2025)

Ключові слова: розлади аутистичного спектру, коморбідність, тривожний розлад, порушення сну.

Key words: autism spectrum disorders, comorbidity, anxiety disorder, sleep disorders.

Ульянов Вадим Олексійович

*доктор медичних наук, професор, професор кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

Степанюк Ярослав Васильович

*кандидат біологічних наук, доцент,
завідувач кафедри гістології та медичної біології
Волинський національний університет імені Лесі Українки*

Федонюк Сергій Валентинович

*кандидат географічних наук, доцент,
доцент кафедри міжнародних комунікацій та політичного аналізу,
Волинський національний університет імені Лесі Українки*

Поручинський Андрій Іванович

*кандидат біологічних наук, доцент,
декан медичного факультету
Волинський національний університет імені Лесі Українки*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАННЯ

На сьогодні в світі спостерігається стрімке зростання кількості студентів, які скаржаться на проблеми з психічним здоров'ям. [1, 2]. Впливає на стан психічного здоров'я і перебіг військових дій, зокрема, у студентів спостерігається тривожність, стрес, депресія, посттравматичний стресовий розлад [3]. Ключовими підходами до профілактики порушень психічного здоров'я є формування міцних соціальних зв'язків в університеті, мінімізація стресу, пов'язаного з перебігом навчального процесу [4]. Ефективним для оптимізації навчального процесу в кризових умовах вивчилося впровадження в навчальний процес технологій електронного навчання. Однак потребує досліджень можливий вплив цих технологій на стан ментального здоров'я студентів.

Отже, метою даної роботи було визначення задоволеності студентів запровадженими в навчальний процес технологіями електронного навчання і суб'єктивна оцінка їх впливу на стан ментального здоров'я.

Дослідження проведені на базі медичного факультету Волинського національного університету імені Лесі Українки, за інформованої згоди студентів. Анонімне опитування пройшли 218 студентів 1-5 курсів спеціальності «Медицина», «Фізична терапія, ерготерапія», «Фармація». Опитування проводилось двічі з інтервалом у 2 роки, в 2022 та 2024 роках. Застосовувалась методика визначення задоволеності технологіями електронного навчання [5], а

також опитування для діагностики рівня психічного здоров'я серед студентів, сприйняття стигматизації та проблем, що впливають на їхнє психічне здоров'я [1]. Додатково до зазначених опитувальників нами додані питання щодо оцінки впливу воєнного положення на перебіг освітнього процесу і ментальне здоров'я студентів. Для виявлення ключових характеристик вибірки, оцінки розподілу змінних застосовували методи описової статистики. Для визначення значущості відмінностей між групами порівняння застосовували методи параметричної та непараметричної статистики: дисперсійний аналіз та критерій відповідності χ^2 . Відмінності визнавали значущими при $p < 0,05$.

В результаті проведених досліджень виявлені відмінності у стані ментального здоров'я студентів при опитуванні у 2022 та 2024 роках, різнилися і причини, які впливали на його стан в різні терміни опитування. Встановлено, що до початку навчання в університеті порушення ментального здоров'я різного характеру і виразності відмічали 20,4% студентів, після початку 39,4 % опитаних студентів. 74,5 % студентів свідчили, що початок військових дій спричинив погіршення їх ментального здоров'я. Проблеми з порушеннями ментального здоров'я готові були обговорити з викладачами 22,5% студентів, зі своїми рідними та друзями 83,9%. Більшість студентів отримали підтримку після обговорення своїх проблем.

Статистично значущих змін зазнавала структура факторів, які впливають на ментальне здоров'я студентів за два роки спостереження. Менший вплив мали переживання про здатність впоратись з навчальним навантаженням. Зросла кількість студентів які відмічали негативний вплив на ментальне здоров'я фінансових труднощів і проблеми в соціальному житті, самотності. Після початку військових дій у студентів збільшилась кількість панічних атак, зріс рівень тривожності. В 2022 році ніхто зі студентів не скаржився на самотність, в свою чергу в 2024 їх було вже 3,8% ($\chi^2=5,266$, $p=0,022$). Уточнююче запитання с проханням оцінити за 10-ти бальною шкалою рівень самотності виявило наступні значення: $3,46 \pm 0,19$ балів в 2022 році і $4,25 \pm 0,29$ в 2024 році, зростання самотності на 23,5 % було статистично вірогідним ($p=0,0143$). За даними McIntyre і співавт. самотність є одним з самих сильних загальних предикторів виникнення психічних розладів [4].

Проведені дослідження показали, що на ментальне здоров'я студентів впливали відчуття відповідальності за навчання в університеті, академічне навантаження, академічна успішність. Отже, якісна організація навчального процесу, в тому числі із застосуванням технологій електронного навчання може усунути передумови до виникнення порушень ментального здоров'я.

В результаті проведених досліджень встановлено, що за суб'єктивною оцінкою студентів в середньому їх рівень володіння технологіями електронного навчання статистично вірогідно не змінився в період з 2022 по 2024 рік і в середньому становив відповідно $7,74 \pm 0,17$ і $7,97 \pm 0,22$ бали за десятибальною шкалою ($p=0,89$). Хоча студенти при цьому зазначали, що під час навчання в екстремальних умовах, їх власний рівень використання таких технологій значно підвищився в 10,2 і 8,7 % випадків, підвищився в 44,5 і 51,3 %, не змінився в 37,2 і 33,7 % і, що привертає увагу, знизився на 8,1 і 6,3 % відповідно в 2022 і 2024

роках ($p=0,8$). При цьому рівень задоволеності онлайн-навчанням складав в середньому $7,2\pm0,23$ бали в 2022 році, до запровадження воєнного стану, і $7,4\pm0,29$ бали в 2024 році за десятибальною шкалою ($p=0,56$). В 2022 році близько 36,2 % студентів вважала за необхідне продовження використання технологій онлайн-навчання після завершення пандемії Covid-19; 43,5 % - вважали за необхідне використовувати лише окремі елементи. В 2024 році, 25,3% студентів вважала за необхідне продовження використання технологій онлайн-навчання після завершення воєнного стану в повному обсязі, 51,9 % - вважали за необхідне використовувати лише окремі елементи. Майже 65,2 % студентів вважали, що якість навчання під час воєнного стану за відсутності електронних технологій погіршилася б. На думку студентів в період з 2022 по 2024 рік істотно підвищилася якість і збільшилась ефективність використання запропонованих університетом електронних навчальних посібників, атласів тощо ($p=0,016$). Важливим також є зручність запропонованих до виконання в електронному вигляді завдань, матеріалів для підготовки до атестації. У підсумку, 45,6 % студентів зазначили, що електронне навчання в різній мірі допомагало подолати погіршення емоційного стану під час навчання в умовах воєнного стану.

Висновки. Належна організація навчального процесу із залученням технологій електронного навчання зменшує виразність емоційних порушень під час навчання в екстремальних умовах.

Список використаних джерел

1. Supporting students with their mental health. A Taylor & Francis White Paper. Taylor & Francis Group, LLC. 2019. 26 p.
2. Liverpool S., Moinuddin M., Aithal S., Owen M., Bracegirdle K., Caravotta M., Walker R., Murphy C., Karkou V. Mental health and wellbeing of further and higher education students returning to face-to-face learning after Covid-19 restrictions. *PLoS One*. 2023. № 18(1). e0280689. doi: 10.1371/journal.pone.0280689.
3. Korda M., Shulhai A., Shevchuk O., Shulhai O., Shulhai A.M. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. *Front Public Health*. 2025. № 12. P. 1457026. doi: 10.3389/fpubh.2024.1457026.
4. McIntyre J.C., Worsley J., Corcoran R., Harrison Woods P., Bentall R. P. Academic and non-academic predictors of student psychological distress: the role of social identity and loneliness. *Journal of Mental Health*. 2018. № 27(3). P. 230–239. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608>
5. Bayrak F., Tıbı M. H., Altun A. Development of online course satisfaction scale. *Turkish Online Journal of Distance Education*. 2020. № 21(4). P. 110-123. DOI: 10.17718/tojde.803378

Ключові слова: ментальне здоров'я, технології електронного навчання, екстремальні умови, студенти, адаптація

Key words: mental health, e-learning technologies, extreme conditions, university students, adaptation.

Флоря Марія Маргарита Олександрівна
здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: доктор медичних наук, професор Ульянов В.О.

ВПЛИВ ЛЕГКОГО ДОФАМІНУ НА ЖИТТЯ МОЛОДІ

Поняття «дофамін» упродовж останніх років вийшло далеко за межі медичних і нейропсихологічних дискурсів, увійшовши до повсякденного лексикону, популярної культури та навіть стало одною з провідних маркетингових стратегій. Зазвичай його згадують у контексті задоволення, мотивації, натхнення, але щоразу частіше – як ключового «гравця», центральну фігуру у формуванні залежної поведінки. Особливої актуальності ця тема набуває у контексті дослідження інформаційного середовища молоді, для якої поняття «миттєвого задоволення» є нормою повсякденного життя.

Сучасна молодь народилася і виросла у добу цифрової революції. З перших років життя її супроводжують гаджети, візуальні стимули, нескінченні джерела інформації та розваг. Безперервна сенсорна стимуляція стала настільки звичною, що молоді люди нерідко не помічають, як потрапляють у пастку дофамінової залежності [1]. Доступність миттєвого задоволення, що не вимагає зусиль : перегляд соціальних мереж, лайки, повідомлення, новий рівень у грі, швидкий шопінг – все це створює нову модель функціонування психіки, де терпіння, зосередженість і внутрішня мотивація витісняються імпульсивністю та зовнішніми підкріпленнями [2].

Дофамін є одним із головних медіаторів у системі винагороди мозку. Його основна функція – мотивувати до дії, що веде до задоволення. Однак сучасні цифрові технології створили умови, коли дофамін може активуватися не через значущу мету, а через просту маніпуляцію екраном смартфона [3].

Раніше підвищення рівня дофаміну асоціювалося з досягненням – завершенням важкої роботи, соціальним визнанням або фізичною активністю. Сьогодні ж короткотривалі дії типу натискання «вподобайки» чи скролінг відео вже запускають цей процес. Часте стимулювання дофамінової системи без зусиль призводить до формування толерантності – з плином часу, мозку потрібно все більше стимулів для отримання того ж рівня задоволення [4].

У результаті формується феномен так званого «дофамінового виснаження»: людина втрачає здатність отримувати задоволення від звичайних речей – навчання, спілкування, прогулянок, хобі. Вони починають здаватися надто «повільними» та неефективними в порівнянні з миттєвими цифровими нагородами [5].

У психологічному контексті часта дофамінова стимуляція змінює базові установки функціонування особистості. Молодь починає тяжіти до діяльності, яка швидко дає емоційний результат, нехтуючи тим, що вимагає зусиль і самодисципліни [6].

Такий стиль поведінки тісно пов'язаний із зниженням фрустраційної толерантності – молоді люди стають більш вразливими до будь-якого

дискомфорту, тяжко витримують затримки винагороди [7]. Стає все важче довго працювати, долати труднощі, чекати –страждають вольові якості, які в свою чергу є фундаментом особистісного росту.

Дослідження показують, що тривале перебування у середовищі легкодоступного задоволення (соцмережі, геймінг, перегляд серіалів) корелює з високим рівнем прокрастинації, підвищеною тривожністю та симптомами депресії [8].

Парадокс сучасності полягає в тому, що, маючи безліч засобів задоволення, молоді люди, нажаль, почуваються все більш емоційно спустошеними. Постійна гонитва за дофаміном не залишає часу для осмислення досвіду, рефлексії, формування глибоких зв'язків із собою та світом [9].

Особи, які постійно взаємодіють із цифровими стимулами, частіше повідомляють про втрату інтересу до життя, зниження мотивації та відчуття «порожнечі», яке неможливо заповнити навіть реальними новими враженнями [10].

Це формує нову психологічну реальність – реальність поверхневого життя, де немає глибини, сенсу, самостійного пошуку, а є лише нескінченне переключення між стимулами.

Головна проблема не в самому дофаміні, а у втраті здатності розрізняти його функції – мотивуючу та замісну. Сучасна психологічна допомога повинна зосереджуватися не на забороні стимулів, а на відновленні мотиваційної ієрархії особистості [11].

Це може включати:

- Психопросвіту – роз'яснення, як працює дофамін і чому його надмірна стимуляція шкодить.
- Формування усвідомленості – розвиток здатності зупинятися, усвідомлювати власні реакції, емоції, звички.
- Повернення до тілесного досвіду – фізична активність, природа, хобі, спілкування в реальності, де винагороди приходять не одразу.
- Навчання відкладеному задоволенню – розвиток вольової сфери, планування, довгострокових цілей.

Тільки через повернення до усвідомленої активності, яка дає глибше задоволення, можливе відновлення балансу між миттєвими імпульсами і тривалими цінностями.

Підбиваючи висновки, зазначимо, що феномен «легкого дофаміну» – це не просто медійний термін, а відображення серйозних психологічних змін, що охопили молодь у цифрову добу. Безконтрольний доступ до швидких джерел задоволення призводить до деградації мотиваційної сфери, зниження здатності до глибоких переживань, зростання залежностей та внутрішньої порожнечі.

У фокусі психологічної роботи має бути не заперечення технологій, а інтеграція – з урахуванням психогігієни, формування зрілості, здатності до вибору та побудови ціннісної життєвої траєкторії.

Список використаних джерел

1. Харари, Ю. Homo Deus: За лаштунками майбутнього. Київ : Наш формат, 2017. 448 с.
2. Alter A. Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked. New York: Penguin Press, 2017. 368 p.
3. Doidge N. The Brain That Changes Itself. London: Penguin Books, 2008. 448 p.
4. Roberts J. A. Too Much of a Good Thing: Are You Addicted to Your Smartphone? *Journal of Behavioral Addictions*. 2018. 7(3). P. 365–372.
5. Muraven M., & Baumeister R. Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*. 2000. 126(2). P. 247–259.
6. Sussman S., Sussman A.M. Considering the definition of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2001. 8(10). P. 4025–4038.
7. Twenge, J. M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. New York: Atria Books, 2017. 352 p.
8. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Наш формат, 2020. 224 с.
9. Ryan R., Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. 55(1). P. 68–78.
10. Baumeister R. F. Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. New York: Penguin Books, 2011. 304 p.

Ключові слова: дофамін, цифрова залежність, молодь, мотивація, емоційна регуляція, задоволення, самоконтроль.

Key words: dopamine, digital addiction, youth, motivation, emotional regulation, pleasure, self-control.

Чернов Олександр Віталійович

доктор філософії, доцент кафедри криміналістики,
детективної та оперативно-розшукової діяльності
Національний університет «Одеська юридична академія»

ВПЛИВ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ НА КРИМІНАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ

Проблема взаємозв'язку психічних розладів та кримінальної поведінки є надзвичайно актуальною як для юриспруденції, так і для психології, психіатрії, криміналістики та кримінології. Психічне здоров'я особи відіграє важливу роль у формуванні її поведінки, зокрема здатності до осмислення вчинків, прийняття рішень та усвідомлення наслідків своїх дій. У випадках, коли психічний стан особи порушено, ризик девіантної або делінквентної поведінки може значно

зростати. При цьому не всі психічні розлади зумовлюють агресію або кримінальні дії, однак існує певний спектр психічних захворювань, які можуть підвищувати ймовірність вчинення злочинів, особливо насильницького характеру. Метою цього дослідження є всебічний аналіз впливу психічних розладів на кримінальну поведінку особи з урахуванням кримінально-правових, психіатричних, криміналістичних та кримінологічних аспектів.

Психічні розлади – це стани, що характеризуються порушенням психічної діяльності, емоційного стану, поведінки та мислення, які ускладнюють соціальну адаптацію особи. Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) та Діагностичного і статистичного посібника DSM-5, психічні розлади поділяються на кілька основних груп: шизофренічні розлади та інші психози; афективні (настрояні) розлади; тривожні розлади; розлади особистості; залежності від психоактивних речовин; органічні розлади (включаючи деменцію); а також розлади розвитку та поведінки. Кожна з цих груп має свої особливості впливу на поведінку індивіда, зокрема на його здатність до самоконтролю, адекватного сприйняття соціальних норм та усвідомлення наслідків власних дій [1, 2].

Кримінальна поведінка, як форма девіантної, характеризується вчиненням дій, заборонених кримінальним законом. Основними ознаками кримінальної поведінки є протиправність, винність, караність, а також наявність об'єктивної і суб'єктивної сторін складу злочину. У кримінологічному контексті кримінальна поведінка є результатом взаємодії численних чинників: соціальних, психологічних, біологічних, ситуаційних. Психічні розлади можуть бути одним із таких чинників, які змінюють структуру мотивації особи, впливають на її вольову та емоційну сферу, викликають порушення сприйняття реальності, що, в свою чергу, може призводити до протиправних дій.

Особливу увагу слід звернути на шизофренію та інші психотичні розлади. У таких випадках порушується логіка мислення, з'являються галюцинації, маячення, емоційна нестабільність, особа втрачає контакт з реальністю. У стані психозу вона може сприймати навколишній світ як загрозливий, що іноді спонукає до агресивної поведінки. Однак більшість осіб із шизофренією не вчиняють злочинів, а ризик насильницьких дій значно зростає за наявності супутніх чинників: алкоголізм, наркоманія, соціальна ізоляція, відсутність медичної допомоги.

Афективні розлади, включаючи депресію та біполярний розлад, також можуть впливати на кримінальну поведінку. У депресивному стані особа може страждати від суїцидальних думок, а в деяких випадках – від агресії, яка проектується на інших. Під час маніакальної фази біполярного розладу характерні імпульсивність, зниження самоконтролю, гіперактивність, що може спричинити майнові або насильницькі злочини.

Розлади особистості, особливо дисоціальний (антисоціальний), мають найбільший зв'язок із рецидивною злочинністю. Такі особи мають схильність до маніпуляцій, ігнорування норм права і моралі, знижений рівень емпатії, не визнають авторитету, часто не відчувають провини за свої вчинки. Це пояснює їхню участь у тяжких злочинах, зокрема серійних убивствах, зґвалтуваннях, тортурах.

Особи, які страждають від алкогольної або наркотичної залежності, є схильними до вчинення злочинів у стані сп'яніння, що послаблює здатність до самоконтролю, викликає агресивну або імпульсивну поведінку. Часто такі злочини носять корисливий характер, пов'язані з необхідністю отримання коштів на придбання речовини. Алкоголізм і наркоманія вважаються коморбідними станами, які поглиблюють перебіг інших психічних розладів, зокрема шизофренії чи розладів особистості.

Органічні розлади психіки (наприклад, деменція, епілепсія, травматичні ураження головного мозку) також можуть бути причиною агресивної або неадекватної поведінки. Такі стани часто супроводжуються дезорієнтацією, порушенням пам'яті, емоційною лабільністю, дратівливістю. У деяких випадках злочини, вчинені особами з органічними ураженнями мозку, можуть бути несвідомими або імпульсивними.

Кримінальне право визнає лише осудну особу як суб'єкта кримінальної відповідальності. Осудність – це здатність особи усвідомлювати значення своїх дій і керувати ними. Якщо особа в момент вчинення злочину перебувала в стані неосудності внаслідок психічного захворювання, вона звільняється від кримінальної відповідальності. До неї можуть застосовуватися примусові заходи медичного характеру. Важливу роль у цьому відіграє судово-психіатрична експертиза, яка дозволяє встановити психічний стан особи, визначити її осудність або неосудність, а також надає рекомендації щодо подальшого медичного супроводу.

Примусові заходи медичного характеру можуть включати госпіталізацію до психіатричних закладів з різними рівнями нагляду або амбулаторне лікування. Їх застосування має на меті не лише захист суспільства, а й забезпечення права хворої особи на належну медичну допомогу.

З точки зору кримінології, особи з психічними розладами, що вчиняють злочини, зазвичай мають низький рівень соціалізації, складні умови виховання, можуть мати досвід жорстокого поводження у дитинстві, бути ізольованими, не охопленими системою психіатричної допомоги. Їхній кримінологічний портрет вирізняється емоційною нестабільністю, імпульсивністю, відсутністю підтримки з боку соціального оточення.

Профілактика злочинів серед осіб із психічними розладами передбачає комплекс заходів: від раннього виявлення симптомів до системного лікування і реабілітації. Важливою є робота з родинами хворих, підвищення обізнаності населення, зменшення стигматизації, а також активна міжвідомча співпраця між медичними та правоохоронними органами. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє не лише зменшити ризик правопорушень, а й забезпечити дотримання прав осіб із психічними розладами.

Таким чином, психічні розлади можуть відігравати важливу роль у формуванні кримінальної поведінки, але цей вплив не є прямолінійним і залежить від багатьох чинників. Більшість осіб із психічними захворюваннями не становлять небезпеки для суспільства і потребують допомоги, а не покарання. Раціональна політика щодо таких осіб повинна ґрунтуватися на поєднанні правового регулювання, медичної підтримки та соціальної реабілітації.

Список використаних джерел

1. МКХ-11. РОЗДІЛ 06: Психічні і поведінкові розлади та порушення нейропсихічного розвитку (статистична класифікація) / За заг. ред. В.Д. Мішиєва; уклад.: В.Д. Мішиєв, Б.В. Михайлов, Є.Г. Гриневич, В.Ю. Омелянович (Переклад з англійської Б.В. Михайлова). Київ: МОРІОН, 2023. – 304 с.

2. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5-TR від Американської психіатричної асоціації / пер. з англ. О. Лизак, М. Прокопович, О. Антонішин. Львів: Видавництво «Компанія «Манускрипт»», 2024. – 592 с.

Ключові слова: психічні розлади, кримінальна поведінка, шизофренія, афективні стани, розлади особистості, неосудність, судово-психіатрична експертиза, примусові заходи, агресія.

Key words: mental disorders, criminal behaviour, schizophrenia, affective states, personality disorders, insanity, forensic psychiatric examination, coercive measures, aggression.

Шевченко Дар'я Ярославівна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології, соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ташилатов В.А.

СВІДОМИЙ ВИБІР ПРОФЕСІЙНОГО ШЛЯХУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ

Сучасне суспільство висуває до особистості численні вимоги, серед яких особливе місце посідає необхідність свідомого вибору професійного шляху. Це рішення визначає не лише матеріальний добробут, а й рівень психологічного благополуччя, життєвого задоволення та відчуття сенсу життя. Професійна діяльність є одним із ключових компонентів ідентичності людини, тому помилковий вибір може спричинити внутрішні конфлікти, відчуття нереалізованості та зниження самооцінки. Водночас вдала професійна реалізація здатна стати джерелом натхнення, енергії та міжособистісного зростання [2].

Актуальність теми зумовлена тим, що у період професійного самовизначення молодь часто стикається з внутрішніми сумнівами, соціальним тиском, недостатньою поінформованістю про власні здібності та ринок праці. Особливо складним є процес вибору для старшокласників, які перебувають на перехресті між дитинством і дорослістю. Часто рішення приймається під впливом думки батьків, популярності певної спеціальності чи уявлень про престиж, а не з урахуванням особистих схильностей і цілей. Це знижує ймовірність гармонійної адаптації до професійної діяльності у майбутньому. У зв'язку з цим виникає потреба у системній підтримці молоді через просвітницькі, консультативні та освітні заходи.

Свідомий вибір передбачає наявність у людини таких якостей, як саморефлексія, критичне мислення, сформовані цінності та цілі. Важливим

чинником у цьому процесі виступає система ціннісних орієнтацій, адже саме вона визначає внутрішню мотивацію та критерії прийняття рішень. Згідно з дослідженнями, гармонійне поєднання професійної діяльності з особистими цінностями позитивно впливає на рівень задоволеності життям. Цінності слугують внутрішнім компасом, який спрямовує особистість у бік реалізації своїх потенційних можливостей. Недостатній рівень сформованості ціннісних орієнтацій або їх невідповідність обраній сфері діяльності можуть зумовити фрустрацію, втрату інтересу до праці, професійне вигорання [3].

На вибір професії також суттєво впливають сімейне середовище, соціальні очікування, культурні установки, а також психофізіологічні особливості особистості. Соціальна підтримка у процесі професійного вибору може як допомогти, так і перешкодити виявленню справжніх прагнень молодой людини. Наприклад, надмірний тиск з боку родини може змусити обирати «традиційні» або «прибуткові» професії всупереч власним нахилам. Натомість конструктивний діалог і заохочення до самостійного дослідження своїх інтересів сприяють формуванню відповідального ставлення до вибору. Також важливу роль відіграють гендерні стереотипи, доступ до якісної освіти, інформованість про професії та моделі наслідування [1].

Серед ефективних підходів можна виділити індивідуальне та групове консультування, застосування профорієнтаційних тестів, тренінги розвитку емоційного інтелекту, майстер-класи з аналізу сильних та слабких сторін. Особливої уваги заслуговує застосування сучасних цифрових технологій у профорієнтаційній роботі – зокрема, інтерактивних платформ, онлайн-тестування, віртуальних майстер-класів. Важливо також долучати до цього процесу успішних фахівців різних галузей, які можуть поділитися особистими історіями професійного зростання. Такий міждисциплінарний підхід сприяє ширшому розумінню світу професій, формує вміння критично оцінювати свої можливості та розвивати адаптивні навички [4].

Висновки. Усвідомлений вибір професійного шляху є результатом складного внутрішнього процесу, що включає в себе пізнання себе, розуміння зовнішніх реалій та здатність до відповідального прийняття рішень. Формування цієї здатності повинно підтримуватися через систему психологічного супроводу, розвиток самосвідомості та укріплення особистісних ресурсів. Лише за умов гармонійного поєднання внутрішніх переконань і зовнішніх можливостей особистість здатна досягти професійного успіху, зберегти психологічне благополуччя та реалізувати власний життєвий потенціал.

Список використаних джерел

1. Ананко Т. Теоретичні аспекти професійної орієнтації в загальноосвітніх навчальних закладах України. *Вища школа*. 2014. № 11/12. С. 91-99. Бібліогр.: с. 99.
2. Еріксон Є. Ідентичність: криза юності. 1996. 423 с.
3. Заброцький М. М., Савиченко О. М., Тичина І. М. Психологія особистості. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І.Франка, 2006. 205 с.

4. Зайчук С. Ранній вибір майбутньої професії. Формування свідомого ставлення старшокласників до майбутнього. *Психолог*. 2012. № 2. С. 8-11.

Ключові слова: свідомий вибір, професійне самовизначення, цінності, мотивація, сенс життя.

Key words: conscious choice, professional self-determination, values, motivation, meaning of life.

Наукове видання

**ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ ЕРУ:
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР**

*Матеріали V міжнародної науково-практичної
конференції*

16 квітня 2025 року

