СУСПІЛЬСТВО ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ВЗАЄМОДІЯ РОДИНИ, ОСВІТИ, ГРОМАДИ

Збірник наукових праць за матеріалами
ІІ Всеукраїнська
студентсько-викладацька науково-практична
інтернет-конференція

25 листопада 2025 року

Житомирський державний університет імені Івана Франка
Соціально-психологічний факультет
Кафедра соціальної та практичної психології

СУСПІЛЬСТВО ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ВЗАЄМОДІЯ РОДИНИ, ОСВІТИ, ГРОМАДИ

**Збірник наукових праць за матеріалами
ІІ Всеукраїнська
студентсько-викладацька науково-практична
інтернет-конференція
(25 листопада 2025 року)**

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І.Франка
2026

УДК 159.98:316
С 89

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Житомирського державного університету ім. Івана Франка
(протокол №8 від 27.03.2026 року)

Рецензенти:
Вікторія ВІНС, кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри практичної психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі
Марія ШЕПЕЛЬОВА, кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України
Христина ЦЬОМИК, докторка філософії в галузі психології (PhD), старша викладачка кафедри теоретичної та консультативної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

С 89 Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади : Збірник наукових праць [за матеріалами II Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції] / Ред. колегія: К. Гавриловська, І. Загурська, Г. Пирог, Ю. Дем'янчук / Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2026. 284 с.

У збірнику подано наукові праці учасників II Всеукраїнська студентсько-викладацька науково-практична інтернет-конференція «СУСПІЛЬСТВО ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ВЗАЄМОДІЯ РОДИНИ, ОСВІТИ, ГРОМАДИ», яка відбулася 25 листопада 2025 року в м. Житомирі на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка за ініціативи кафедри соціальної та практичної психології. Збірник адресовано науковцям, фахівцям-практикам, здобувачам вищої освіти, а також усім, хто цікавиться проблемами психічного здоров'я.

Матеріали подані в авторській редакції. Відповідальність за науковий та літературний зміст опублікованих матеріалів несуть їх автори. Думки редакторів можуть не збігатися з позицією авторів.

УДК 159.98:316
© Автори публікацій, 2026
© Житомирський державний університет імені Івана Франка, оригінал-макет, 2026
© Кафедра соціальної та практичної психології, 2026

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

1.	**БОЙКО Т., ГАВРИЛОВСЬКА К.** Гендерні стереотипи та їх вплив на професійне вигорання жінок-педагогів……	**9**
2.	**БУДНА Н., ПИРОГ Г.** Взаємозв`язок професійного вигорання та копінг–стратегій працівників органів юстиції…….	**13**
3.	**ГРИЩУК О.** Відмінності поведінкових стратегій осіб із різним рівнем життєстійкості…….	**16**
4.	**ГУЗОВСЬКА О.** Міжетнічна диференціація осіб юнацького віку в умовах війни……..……	**20**
5.	**ЄРЬОМЕНКО І.** Ефективність психоедукації в підтримці психічного здоров'я осіб з афективними розладами (за результатами систематичного огляду літератури)……	**23**
6.	**ЖДАНЮК І., ПИРОГ Г.** Взаємозв`язок релігійних переконань і ставлення до вживання психоактивних речовин……..	**27**
7.	**ЗАГУРСЬКА І.** Виконання завдань професійно орієнтованого спрямування у процесі професійної підготовки майбутніх психологів……	**30**
8.	**ЗАХАРКЕВИЧ А.** Вікові особливості логіко-смислових зв'язків в умовах інформаційної невизначеності……..	**32**
9.	**КОВАЛЮК О.** Особливості самооцінки та відчуття самотності у підлітковому віці…….	**34**
10.	**КОНДРАТЮК Л.** Механізми психологічного захисту чоловіків – учасників бойових дій……..	**37**
11.	**КОРІННА А.** Особливості переживання тривоги та стресу дорослими з різним типом емоційного інтелекту…….	**41**
12.	**КОРОП А.** Професійне вигорання працівників сфери обслуговування із різним локусом контролю……	**45**
13.	**МЕДВЕДЮК Н.** Особливості зв'язку ціннісних орієнтацій працівників поліції та їх психологічної готовності до професійної діяльності……..	**48**
14.	**МОЖАРОВСЬКА М.** Вплив життєстійкості та копінг-стратегій на психологічну адаптацію українських жінок за кордоном……	**51**
15.	**ПАТЛАЙ Є.** Зв'язок релігійних орієнтацій та екзистенційної повноти в умовах війни……	**55**
16.	**ПЕТРЕНКО І.** Статевовікові відмінності вербальної та смислової динаміки……	**57**
17.	**ПИРОГ Г., ПАНЧЕНКО А.** Порівняльний аналіз політичних орієнтацій цивільних та учасників бойових дій……	**61**

18.	**РАДЕЦЬКА І.** Психологічна еволюція медіаспоживання в Україні (2022-2024 рр.): динаміка, типи та адаптаційні стратегії……..	**64**
19.	**СТРЕЛЬБІЦЬКА Д.** Взаємозв'язок між схильністю до прокрастинації та суб'єктивним добробутом особистості……	**67**
20.	**ФЕДОРУК Г.** Професійне вигорання публічних службовців: теоретичні підходи та сучасні практики подолання…….	**70**
21.	**ХАРЧЕНКО В.** Стигматизація складнощів психічного здоров'я в професійному середовищі……...	**73**
22.	**ШИРЯЄВ С.** Вербальна та смислова динаміка мислення у ситуації інформаційної невизначеності……	**77**
	ОСВІТА ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ	
23.	**БАЙДЮК Н., ДЕМ'ЯНЧУК Ю.** Особливості мотивації до саморозвитку молоді в умовах війни……..	**81**
24.	**БАШИНСЬКА К., ПОПКОВА О., РЯБОКОНЬ А., ДЕМ'ЯНЧУК Ю.** Вплив способу написання конспектів на точність відтворення інформації у студентів……	**84**
25.	**ДЄДУХ Т.** Конфліктність підлітків як соціально-психологічна проблема сучасності…….	**87**
26.	**ІВАНЧУК І., ТРУНІНА Л., ШЕВЧЕНКО Є.** Особливості сприйняття поняття «дитинство» в юнацькому віці у часі війни……	**91**
27.	**ІЩУК С.** Розвиток комунікативних навичок у дітей із порушенням мовлення……	**93**
28.	**КУЛЕШІР М.** Ментальне здоров'я та навчання англійської мови як іноземної……...	**97**
29.	**КРУТІКОВА К.** Вплив травматичного досвіду на психологічну якість життя юнаків: ресурсна роль резилієнтності та самоефективності……	**100**
30.	**ЛУКАШЕВИЧ М.** Позашкільна освіта як чинник розвитку стресостійкості у підлітків……...	**103**
31.	**МАКАРЧУК Д., ХВОРОВА Г.** Вплив середовища навчання на самооцінку: роль педагога та навчального середовища……	**107**
32.	**МАКСИМЕЦЬ С., САВЛУК К.** Прийоми розвитку зв'язного мовлення у першокласників із ЗНМ……	**110**
33.	**МАКСИМЕЦЬ С., ТИМЧЕНКО О.** Методика застосування інноваційних технологій у системі корекційно-розвивального навчання дітей з порушенням мовлення…….	**113**
34.	**ПОГОРЕЦЬКИЙ А.** Розвиток логіко-смислових зв'язків молоді в освітньому середовищі в умовах інформаційної невизначеності…….	**115**
35.	**САВИЧЕНКО О., ШУНЕВИЧ О.** Теоретична модель стигматизації психічного здоров'я в освітньому середовищі……...	**117**

36.	**СКРИПКА Є., УМІНСЬКА Є.** Психосемантичне дослідження динаміки смислового та формального мислення підлітків при інтерпретації текстуальних розривів…….	**120**
37.	**ХРИПКО О.** Цифрова тривожність у вищій освіті: чому студенти вимикають камери……	**122**
38.	**ФЕЩУК В.** Соціально-психологічний потенціал студентської спільноти як захисного чинника психічного здоров'я молоді в умовах війни…….	**127**
39.	**ШЕВЧУК А.** Життєвий вибір у ранньому юнацькому віці: результати емпіричного дослідження……	**129**
	ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У РОДИНІ	
40.	**БОЙКО Т.** Професійне вигорання жінок-педагогів (гендерний аспект).....	**133**
41.	**ГАВРИЛОВСЬКА К., ШПИЧАК С.** Емоційне вигорання молодих батьків з різним досвідом переживання домашнього насильства…..	**136**
42.	**ГОЛУБ А.** Дослідження особливостей взаємозв'язку самоставлення молодих людей з типом партнерських стосунків……..	**141**
43.	**ГУЗ А.** Особливості взаємовідносин в парах, що переживають сімейну кризу……	**145**
44.	**ДЕМЕНКО С.** Роль сімейної комунікації у збереженні психічного здоров'я дітей……	**147**
45.	**ДРОЗДЕНКО А.** Емоційне вигорання молодих матерів з різним рівнем життєстійкості……..	**150**
46.	**КИРИЛЬЧУК Г.** Образ родинного щастя у свідомості молоді у часі війни……..	**153**
47.	**ЛЕБЕДЄВА А.** Психологічні потреби військовослужбовців у подружніх стосунках……..	**155**
48.	**ЛИТВИНЧУК К., ПИРОГ Г.** Релігійні та етнічні особливості сімейної адаптації у часі війни……..	**157**
49.	**МИЧКА І.** Особливості подружніх стосунків у сім'ях військовослужбовців у часі війни……...	**161**
50.	**МІТІНА О.** Психологічні аспекти вибору подружжям ідеології «childfree»……..	**164**
51.	**ПАНОВИЦЯ В.** Копінги та ресурси адаптації сімей внутрішньо переміщених осіб……..	**168**
52.	**ПОРТНИЦЬКА Н., ГАЛАМАЙ О.** Самооцінка підлітків у контексті інтернет-активності та досвіду сімейних стосунків……	**170**
53.	**СОСТЕК О.** Зв'язки між стилями сімейного виховання та мотивацією досягнення молоді……...	**173**

54.	**ТОНЯН О.** Психологічне благополуччя жінок з різним шлюбним статусом……	**175**
55.	**ЧОРНОМОРДЕНКО Д.** Батьківство у війну: виклики, світоглядні та культурно-етичні особливості……	**178**
	СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	
56.	**АЛЄКСАНДРОВА Є.** Особистісні детермінанти близьких міжособистісних стосунків…….	**180**
57.	**АНДРОСЕНКО О.** Образ побратима у свідомості військовослужбовців……	**182**
58.	**ДЕМ'ЯНЧУК Ю., УМІНСЬКА Є.** Психологічний аналіз уявлень про щастя в юнацькому віці у часі війни……...	**186**
59.	**ДРАЧ Н.** Теоретико-методичне обґрунтування емпіричного дослідження психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб……..	**190**
60.	**ЗУЄВА К.** Психологічні особливості ціннісних орієнтацій засуджених у контексті їхньої ресоціалізації……	**194**
61.	**МАГДИЧ Д., ТИЧИНА І.** Особливості саморегуляції осіб, які вчинили правопорушення……...	**196**
62.	**МАРЧЕНКОВ С.** Когнітивні упередження як фактор психологічної деформації соціального сприйняття……...	**200**
63.	**МІТІНА С.** Стресостійкість як основа психічного здоров'я особистості в умовах війни…….	**203**
64.	**ПОРТНИЦЬКА Н., НАЛІС В.** Постравматичні розлади сну в учасників бойових дій: зв'язок із суб'єктивним відчуттям якості життя……..	**208**
65.	**ПРИСТАЙКО Ю.** Особливості взаємовідносин у військовому колективі……...	**211**
66.	**ПУЧИЧ Ю.** Психічне здоров'я членів родин військовослужбовців: виклики в час війни та ресурси психосоціальної підтримки……	**213**
67.	**РАДЕЦЬКА І.** Медіазрілість як ресурс психологічної стійкості в умовах війни: новий погляд на взаємодію людини та інформаційного середовища……	**215**
68.	**РИНЧКОВСЬКА Т.** Особливості професійного вигорання педагогів дошкільних закладів в умовах воєнного стану…….	**217**
69.	**САЧУК К.** Соціально-психологічні детермінанти емоційного комфорту та стресостійкості українців в умовах вимушеної зовнішньої міграції……..	**221**
70.	**СТЕЦЮК Л.** Професійне вигорання працівників органів місцевого самоврядування у часі війни……	**225**
71.	**ТКАЧУК Ю.** Джерела соціальної підтримки в часі війни…….	**228**

72.	**ЧЕРНЯКОВА А., ЯЦЕНКО Е.** Соціально-психологічні аспекти прояву розладу дефіциту уваги та гіперактивності у молодших школярів та методи їхньої корекції……	**230**
73.	**ЯРМОЛИЦЬКИЙ Ю.** Інформаційна залежність в умовах війни….	**235**
74.	**ЯРОШЕНКО М.** Вплив війни на переживання самотності молодими жінками……..	**236**
	ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ДОПОМОГИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ	
75.	**БАШИНСЬКА Н.** Перспективи впровадження психологічних сервісів в громаді…….	**240**
76.	**БЕНЯС Т.** Мотиваційні детермінанти як психосоціальний ресурс адаптації та відновлення учасників бойових дій……..	**242**
77.	**БІЧУК І.** Підтримка ціннісної стійкості військовослужбовців в умовах впливу ворожої пропаганди……..	**244**
78.	**ГАЛУШКИНА Л.** Психосоціальні ресурси як фундамент відновлення при серйозних психічних розладах (на прикладі шизофренії)……..	**246**
79.	**ГУШКЕВИЧ С.** Адаптаційні ресурси (стратегії) подолання емоційного вигорання у працівників соціономічних професій в умовах військового стану……	**249**
80.	**ДЕМ'ЯНЧУК Ю.** Застосування моделі наслідування у психологічному супроводі кризових станів особистості ……	**252**
81.	**ІВАНІЧЕНКО К., КРАВЧИНСЬКА Л., ТИМОЩУК К., ДЕМ'ЯНЧУК Ю.** Вплив практик mindfullnes на рівень суб'єктивного стресу у студентської молоді……	**256**
82.	**ПОРТНИЦЬКА Н., ЛАВРІНА О.** Уявлення про ефективність методів психологічної допомоги у час війни…….	**260**
83.	**МАГДИЧ Д., ТИЧИНА І.** Дослідження ефективності впливу корекційно-розвиткової роботи психолога на розвиток саморегуляції осіб, які вчинили правопорушення……..……	**264**
84.	**ПРОКОПЧУК Ю.** Формування емоційної грамотності дошкільників у процесі психологічного заняття «Подорож до країни емоцій»…….	**269**
85.	**СКАЧКО О.** Особливості взаємозв'язку емоційного вигорання та копінг-стратегій у працівників освіти……	**272**
86.	**ТУЗОВА А.** Психологічна стійкість представників ЛГБТІК+ спільноти……..	**274**
87.	**ЩЕРБА Н.** Методи дослідження особливостей емоційної саморегуляції вчителів ЗЗСО	**277**
88.	**ЯКОВЕНКО С.** Динаміка рівня тривожності молодших школярів у процесі психологічної корекції……..	**282**

Напрям 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тетяна Бойко,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Ксенія Гавриловська,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЖІНОК-ПЕДАГОГІВ

У сучасному суспільстві гендерні стереотипи продовжують впливати на професійне життя жінок, особливо в освітній сфері. Педагоги-жінки часто стикаються з очікуваннями, що вони повинні проявляти високий рівень емоційної стійкості, турботи та самопожертви, що значно перевищує традиційні вимоги до професійних обов'язків. Такий тиск здатний створювати умови для емоційного вигорання, зниження професійної мотивації та погіршення якості педагогічної діяльності. Проблема посилюється тим, що суспільні стереотипи щодо «жіночих» і «чоловічих» ролей часто залишаються непомітними, але їхній вплив проявляється у щоденних взаємодіях, очікуваннях колег та адміністрації, а також у соціальних оцінках професійної діяльності жінки-педагога. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розуміння того, як гендерні стереотипи впливають на психологічний стан жінок-педагогів та їхній професійний розвиток. В умовах постійних змін у системі освіти та підвищених вимог до педагогів емоційне вигорання стає значущим чинником, що негативно впливає на ефективність навчально-виховного процесу та здоров'я педагогів.

За словами І. Коваль, «гендерні стереотипи – це стійкі стереотипні уявлення суспільства щодо того, якими мають, або, навпаки не мають бути представники того або іншого гендеру – жінки та чоловіка» [1, с. 32].

На думку О. Щотки, гендерні стереотипи є соціально сконструйованими уявленнями про «маскулінність» і «фемінність», які закріплюються через різні моделі поведінки чоловіків і жінок, нерівномірний розподіл соціальних ролей і статусів. Їхнє існування підтримується внутрішніми психологічними потребами людини – прагненням діяти відповідно до соціальних очікувань і зберігати внутрішню цілісність і послідовність у своїй поведінці [3, с. 152].

М. Ткалич виокремлює чотири основні групи гендерних стереотипів, які поширені в суспільстві та значною мірою впливають на сприйняття ролей жінок і чоловіків. Перша група – це стереотипи маскулінності та фемінності, які

стосуються уявлень про типові фізичні, психологічні та поведінкові риси, притаманні представникам різних статей. Жінок зазвичай асоціюють з ніжністю, турботливістю, м'якістю та пасивністю, тоді як чоловіків – з домінантністю, впевненістю у собі та раціональністю. Друга група – стереотипи щодо змісту праці. Вони поділяють професійну діяльність на «жіночу» і «чоловічу». Зокрема, жінкам приписують обслуговуючі або виконавчі ролі, що передбачають підпорядкування або турботу, тоді як чоловікам – керівні, інструментальні види діяльності, пов'язані з владою, контролем і прийняттям рішень. Третя група – це стереотипи щодо сімейних і професійних ролей, які відображають очікування суспільства щодо основної соціальної функції кожної статі. Жінок здебільшого сприймають як носіїв сімейних обов'язків – дружин і матерів, а чоловіків – як головних здобувачів у професійному середовищі. Четверта група – стереотипи зовнішності, що визначають типові риси зовнішнього вигляду для жінок і чоловіків. Від жінки очікується тендітність, стрункість, витонченість, тоді як чоловікові приписують силу, атлетичну статуру та розум [2, с. 73].

Емпіричне дослідження дозволило комплексно оцінити вплив гендерних стереотипів на професійне вигорання жінок-педагогів за допомогою чотирьох основних інструментів: модифікованої анкети гендерних стереотипів для виявлення поширених у професійному середовищі уявлень про гендерні ролі; статево-рольового опитувальника С. Бем для визначення типу гендерної ідентичності (маскулінний, фемінний, андрогінний); діагностики професійного вигорання К. Маслач і С. Джексон, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень; а також модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), яка оцінює психологічне, фізичне благополуччя та якість міжособистісних стосунків. Емпіричне дослідження охопило 52 жінки-педагогів загальноосвітніх закладів Бердичівського району віком від 22 до 65 років. Дані збиралися онлайн через платформу Google Forms, що забезпечило легкий доступ до опитувальників. Учасниці отримали докладні інструкції, а участь була добровільною та анонімною, що гарантувало етичність дослідження, конфіденційність інформації та репрезентативність вибірки для аналізу впливу гендерних стереотипів на професійне вигорання жінок-педагогів.

Отримані результати дослідження підтвердили наявність гендерних стереотипів серед жінок-педагогів, які впливають на їхню професійну діяльність. Частина респонденток поділяє традиційні уявлення про ролі чоловіка і жінки в родині та професії та визнає чоловіків більш конкурентоспроможними, проте спостерігається тенденція до трансформації цих уявлень – більшість педагогинь прагне поєднувати професійну та сімейну ролі. Серед учасниць дослідження переважає андрогінний тип гендерної ідентичності – 98,1% респонденток демонструють здатність поєднувати як маскулінні, так і фемінні риси, тоді як лише 1,9% мають переважно фемінний тип, що свідчить про високу психологічну та гендерну гнучкість педагогічного колективу.

Дослідження також підтвердило поширеність професійного вигорання серед жінок-педагогів та його вплив на суб'єктивне благополуччя. Емоційне

виснаження виявлено на високому рівні у 46% респонденток, на середньому – у 29%, і лише 25% відчувають низький рівень; деперсоналізація спостерігається на високому рівні у 27%, середньому – у 31%, і низькому – у 42%; редукція особистих досягнень на високому рівні зафіксована у 40%, середньому – у 35%, низькому – у 25% учасниць. Ці показники підтверджують, що професійне вигорання суттєво знижує психологічне, фізичне та соціальне благополуччя: 71% жінок мають низький загальний рівень суб'єктивного благополуччя, 21% – середній і лише 8% демонструють високий рівень. Результати підкреслюють необхідність системної профілактики вигорання та розвитку механізмів підтримки для збереження здоров'я, мотивації та ефективності педагогічної діяльності.

З метою дослідження впливу гендерних стереотипів на розвиток професійного вигорання у жінок, що працюють у педагогічній сфер був проведений комплексний аналіз (табл. 1) Для оцінки взаємозв'язків між змінними використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Значущими вважалися зв'язки на рівні 0,01 (r > 0,354) та 0,05 (r > 0,273).

Таблиця 1

Комплексний аналіз результатів дослідження

	Редукція досягнень	Виснаження	Деперсоналізація	MBI (загальний показник вигорання)
Вік	-0,02599	-0,21237	-0,26948	-0,1784
Стаж	0,003385	-0,23884	-0,28736	-0,15099
маскулінність	-0,20492	0,238386	-0,09304	0,004648
Фемінність	0,037102	-0,08263	-0,11055	-0,02503
IS	0,02665	-0,35033	0,11957	0,022088
Психологічне благополуччя	0,169964	-0,39449	-0,50168	-0,36534
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,109022	-0,4875	-0,38827	-0,39028
Стосунки	0,102686	-0,2617	-0,15305	-0,21514
Суб'єктивне благополуччя (загальний показник)	0,154824	-0,4325	-0,43221	-0,37531

Вікові показники мають негативні кореляції з усіма компонентами професійного вигорання, зокрема з показниками виснаження (r = –0,21237) та деперсоналізації (r = –0,26948). На наш погляд, це свідчить про тенденцію до зниження рівня емоційного виснаження та відчуженості з віком, тобто з накопиченням професійного досвіду педагогині стають більш стійкими до стресових впливів.

Педагогічний стаж демонструє подібну динаміку: зв'язок зі виснаженням (r = –0,23884) та деперсоналізацією (r = –0,28736) є від'ємним. Це може вказувати на поступове формування професійної адаптованості та ефективніших стратегій подолання стресу. Показник маскулінності виявив пряму кореляцію з виснаженням (r = 0,238386), що може свідчити про те, що жінки з вираженими маскулінними рисами (орієнтація на досягнення, конкурентність, домінування) частіше переживають емоційне виснаження через невідповідність між власними

амбіціями та вимогами педагогічного середовища. У свою чергу, фемінність має слабкі негативні кореляції з усіма показниками вигорання (найбільше з деперсоналізацією – r = –0,11055), що свідчить про незначну, але позитивну тенденцію: орієнтація на емпатію, турботу та співпрацю частково знижує ризик вигорання. Цікаві результати спостерігаються щодо індексу соціальної ідентичності (IS). Виявлено значимий на рівні 0,01 негативний зв'язок із виснаженням (r=–0,35033), що дозволяє припустити: чим сильніше жінка ототожнює себе зі своєю професійною роллю та соціальною групою, тим нижчим є рівень емоційного виснаження.

Найбільш виражені кореляції спостерігаються між психологічним благополуччям та показниками вигорання. Особливо сильні негативні зв'язки на рівні 0,01 із деперсоналізацією (r = –0,50168) та виснаженням (r = –0,39449). Це означає, що підвищення рівня психологічного благополуччя суттєво знижує ймовірність розвитку професійного вигорання. Аналогічна тенденція характерна для фізичного здоров'я та благополуччя, де значимі негативні кореляції на рівні 0,01 виявлено з виснаженням (r = –0,4875) та деперсоналізацією (r = –0,38827), що підтверджує взаємозв'язок між соматичним станом і психоемоційною стабільністю педагогів.

Стосунки з оточенням мають помірні негативні зв'язки з виснаженням (r=–0,2617) і деперсоналізацією (r = –0,15305). Хоча ці коефіцієнти не досягають високої значущості, можна говорити про певний захисний ефект позитивних соціальних контактів.

Узагальнений показник суб'єктивного благополуччя виявив стійкі негативні кореляції на рівні 0,01 з усіма компонентами професійного вигорання, особливо з виснаженням (r = –0,4325) та деперсоналізацією (r = –0,43221). Це підтверджує, що загальне відчуття життєвого задоволення та внутрішньої гармонії є важливим фактором профілактики професійного виснаження.

Отримані результати свідчать, що розвиток професійного вигорання у жінок-педагогів тісно пов'язаний із рівнем їх психологічного, фізичного та суб'єктивного благополуччя. Гендерні особливості, зокрема вираженість маскулінних або фемінних рис, опосередковано впливають на сприйняття професійного навантаження та стресостійкість.

Таким чином, зменшення впливу гендерних стереотипів і підвищення рівня психологічного благополуччя можуть розглядатися як ефективні напрями профілактики професійного вигорання серед жінок у педагогічній сфері.

Література:

1. Коваль І., Чічельницька Ю. Вплив гендерних стереотипів на психоемоційний добробут жінок та чоловіків. *Молодь за гендерну рівність :* Всеукраїнська студентська науково-практична конференція до 16 днів активізму проти гендерно зумовленого насильства. Львів, 2024. С. 32–33.
2. Ткалич М.Г. Гендерна психологія. Київ : Академвидав, 2016. 256 с.
3. Щотка О.П. Гендерна психологія. Ніжин, 2019. 358 с.

Наталія Будна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Ганна Пирог
кандидатка філософських наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВЗАЄМОЗВ`ЯЗОК ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА КОПІНГ–СТРАТЕГІЙ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ЮСТИЦІЇ

Сучасні професії, пов'язані з інтенсивною комунікацією та високим рівнем відповідальності, створюють значні психоемоційні навантаження, що може призвести до розвитку синдрому професійного вигорання [6]. Особливо актуальною ця проблема є для працівників органів юстиції, які щодня стикаються з конфліктами, стресовими ситуаціями та потребою в емоційній стриманості.

Здатність людини долати стрес, або копінг, відіграє ключову роль у підтримці психологічного здоров'я та запобіганні вигоранню [4; 5; 1]. Термін «копінг» походить від англійського слова «to cope» – впоратися, долати [6]. Зараз концепція копінгу є у центрі різноманітних психотерапевтичних та освітніх програм, метою яких є розвиток навичок долаючої поведінки [7]. В наш час проблематика копінг-стратегій досліджується на даних представників різних вікових, гендерних, професійних та інших груп, у взаємозв'язках копінгів з іншими психологічними феноменами [8]. Проблема взаємозв'язку між стилями копінгу та рівнем професійного вигорання є предметом численних досліджень [2; 3], однак її вивчення у контексті специфіки роботи українських органів юстиції залишається недостатньо висвітленим.

У публікації представлені результати емпіричного дослідження професійного вигорання та копінг-стратегій працівників органів юстиції. Метою дослідження було виявити кореляційні зв'язки між основними компонентами професійного вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень) та домінуючими копінг-стратегіями у працівників органів юстиції. Дослідження проводилося протягом січня-лютого 2025 року в м. Житомир на базі відділу державної реєстрації актів цивільного стану, в ньому взяли участь 30 працівників-жінок віком від 20 до 50 років, з різним стажем роботи. Було використано методики діагностики емоційного вигорання (К.Маслач, С.Джексон) та вивчення копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS (С.Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер).

За результатами діагностики професійного вигорання за методикою К. Маслач та С. Джексон, у 60% респондентів виявлено високий рівень прояву принаймні одного з синдромів вигорання. Найбільш поширеним виявилося емоційне виснаження: високий рівень зафіксовано у 37% працівників. Це вказує на значну психологічну втому, апатію та втрату мотивації.

Важливим результатом є встановлення залежності рівня вигорання від віку та стажу роботи:

- Працівники віком 20-30 років та зі стажем до 5 років демонструють низький рівень вигорання.
- У віковій групі 30-40 років переважають середні та високі показники всіх синдромів. У працівників віком 40-50 років та зі стажем понад 10 років зафіксовано найвищий рівень вигорання, що свідчить про його кумулятивний характер.

Дослідження копінг-стратегій за методикою CISS показало, що 40% опитаних схильні до емоційно-орієнтованого копінгу, а 37% — до стратегії уникнення. Лише 23% працівників обирають проблемно-фокусований копінг, спрямований на активне вирішення проблеми.

Вікові особливості вибору копінг-стратегій виявили чітку тенденцію:

- Молоді працівники (20-30 років) у 70% випадків обирають проблемно-фокусовану стратегію.
- Фахівці віком 30-40 років у більшості (80%) переходять до емоційно-орієнтованого копінгу.
- У віковій групі 40-50 років домінуючою стає стратегія уникнення (90%).

Для оцінки напряму та статистичної значущості взаємозв'язків між показниками вигорання та копінг-стратегіями було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (табл. 1).

Таблиця 1

Взаємозв'язки між професійним вигоранням і копінг-стратегіями (за коефіцієнтом кореляції Пірсона)

Показники вигорання	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Копінг уникнення
Емоційне виснаження	**r**емп. = **-0.58158** Статистично значущий суттєвий обернений зв'язок p≤0,01	**r**емп. = **0.55652** Статистично значущий суттєвий прямий зв'язок p≤0,01	**r**емп. = **0.47206** Статистично значущий помірний прямий зв'язок p≤0,01
Деперсоналізація	**r**емп. = **-0.36631** Статистично значущий помірний обернений зв'язок p≤0,05	**r**емп. = 0.27092 Статистично значущий зв'язок відсутній	**r**емп. = **0.60709** Статистично значущий суттєвий прямий зв'язок p≤0,01
Редукція досягнень	**r**емп. = 0.29001 Статистично значущий зв'язок відсутній	**r**емп. = **-0.50054** Статистично значущий суттєвий обернений зв'язок p≤0,01	**r**емп. = **-0.70556** Статистично значущий тісний обернений зв'язок p≤0,01

Отримані дані дозволяють зробити висновки:

- Проблемно-орієнтований копінг є найбільш адаптивною стратегією. Суттєвий обернений зв'язок з емоційним виснаженням та помірний обернений з

деперсоналізацією підтверджує, що активний пошук рішень та відчуття контролю над ситуацією ефективно знижують ключові симптоми вигорання.

- Стратегії уникнення виявилися неадаптивними. Суттєвий прямий зв'язок з деперсоналізацією та помірний з емоційним виснаженням свідчить, що ухилення від проблеми лише посилює емоційне відчуження і накопичення стресу. Цікавим є тісний обернений зв'язок із редукцією особистих досягнень. Це може свідчити про те, що уникнення в короткостроковій перспективі створює ілюзію власної компетентності, однак у довгостроковій перспективі сприяє посиленню деперсоналізації.
- Емоційно-орієнтований копінг має змішаний ефект. Він посилює емоційне виснаження, оскільки не вирішує першопричину стресу, а лише дозволяє короткочасно полегшити емоційний стан. Однак, суттєвий обернений зв'язок із редукцією досягнень вказує на те, що ця стратегія допомагає зберегти почуття власної ефективності.

Проведене дослідження підтверджує гіпотезу про наявність зв'язку між професійним вигоранням та копінг-стратегіями у працівників органів юстиції. Встановлено, що професійне вигорання є поширеною проблемою, яка посилюється з віком та стажем роботи.

Найбільш ефективним засобом профілактики вигорання є розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, які безпосередньо знижують рівень емоційного виснаження та деперсоналізації. Натомість, стратегії уникнення та емоційно-фокусовані стратегії слід розглядати як неадаптивні, оскільки вони не усувають причину стресу, а в довгостроковій перспективі посилюють симптоми вигорання.

Отримані результати мають важливе практичне значення. Вони обґрунтовують необхідність впровадження спеціалізованих психологічних програм та тренінгів для працівників органів юстиції, спрямованих на:

- підвищення стресостійкості;
- навчання навичкам активного вирішення проблемних ситуацій;
- розвиток адаптивних механізмів психологічного захисту.

Такий підхід дозволить знизити ризики професійного вигорання, покращити психологічне благополуччя працівників та підвищити ефективність їх професійної діяльності.

Література:

1. Онуфрієва Л. А., Ващенко І. В. Концептуальні межі поняття копінг–стратегій особистості у психології. *Проблеми сучасної психології.* 2018. №4. С. 228–239.
2. Теренда Н. О., Павлів Т. Б., Теренда О. А. Професійне вигорання – одна з невирішених проблем системи охорони здоров'я. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України.* 2021. № 2 (88). С. 29-33.
3. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* Випуск 16 (61). 2021. С. 110-119.
4. Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional assessment of coping: A preliminary report of the Coping Inventory for Stressful Situations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2018. № 58(5). P. 844–854.

5. Lazarus, R. S. & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 2016. 456 p.
6. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective. Professional Burnout: Recent developments in theory and research. Washington, 1993. P. 19–32.
7. Pyroh H. V. Psychological Well-being of Personality and Behavioral Resources. *Шахс ва жамият: замонавий чақирувлар :* Халқаро ҳамкорлар иштирокидаги Республика илмий-амалий конференцияси материаллари (15-март 2023 й., Тошкент ш., Узбекистон). Тошкент: «Ma'rifat», 2023. P. 333-335.
8. Pyroh H. Coping strategies as components of personality behavior in stressful situations. *Psychology and Society: Science and Practice* : International Scientific and Practical Conference (March 19, 2025, Toshkent). Toshkent, 2025. P. 161-163.

Олена Грищук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВІДМІННОСТІ ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Життєстійкість розглядається нами як складне, багатовимірне психологічне поняття, що інтегрує різноманітні аспекти внутрішнього світу особистості та її взаємодії із зовнішнім середовищем. Життєстійкість охоплює цілу сукупність індивідуальних внутрішніх ресурсів, які дозволяють людині ефективно адаптуватися до дії критичних, травматичних або несподіваних життєвих подій, зокрема, таких як стресові ситуації, психічні або фізичні травми, втрата близьких, руйнівні зміни у соціальному чи особистому середовищі. Життєстійкість є інтегративним утворенням, до якого належать окремі риси особистості [1; 3]. Зокрема, здатність до самоконтролю, оптимістичне мислення, внутрішня мотивація до подолання труднощів, вміння ставити та досягати цілі. Також впливають зовнішні соціокультурні чинники, зокрема наявність підтримки із боку соціального оточення, особливості виховання, культурні моделі подолання труднощів і уявлення про стійкість. Таким чином, *життєстійкість проявляється як стабільна особистісна характеристика та динамічний психічний механізм, який забезпечує збереження психологічної цілісності, функціональності і активності особистості навіть за умов високого рівня несприятливих зовнішніх викликів або кризи*.

Психологічні чинники конфлікту формують складну і багаторівневу систему, що включає взаємодію низки взаємопов'язаних компонентів, які діють у межах когнітивної, емоційної, мотиваційної, особистісної і соціально-комунікативної сфер. У когнітивному вимірі йдеться про те, як людина сприймає

конфліктну ситуацію, як вона приписує наміри іншим учасникам взаємодії, які формує очікування щодо їх поведінки. Емоційна складова включає афективні реакції, здатність до розпізнавання та регуляції власних емоцій, а також до співпереживання емоцій інших людей. Мотиваційний рівень визначається глибинними потребами, актуальними цілями та уявленнями про потенційні вигоди або втрати, що можуть супроводжувати конфлікт. Особистісні особливості (рівень тривожності, емоційна стабільність, самооцінка, імпульсивність) впливають на стиль реагування особи у ситуаціях напруги. До соціально-психологічних детермінант належать ролі, статуси, групові норми, цінності, які моделюють поведінку у міжособистісних стосунках. Водночас важливу роль відіграють комунікативні аспекти: рівень розвитку емпатії, ефективність взаєморозуміння, наявність чи відсутність бар'єрів у спілкуванні, стиль комунікації. Комплексне розуміння цих чинників дозволяє глибше проникнути у природу виникнення та перебігу конфлікту, створює підґрунтя для розробки ефективних стратегій управління конфліктами. Такі стратегії мають бути спрямовані на попередження конфліктних ситуацій, зниження емоційної напруги та побудову моделі взаємодії, орієнтованої на конструктивне вирішення й досягнення взаємоприйнятного результату [2].

Проведений теоретичний аналіз дозволив висунути обґрунтоване припущення про те, що життєстійкість є одним із ключових особистісних ресурсів, здатних зменшувати ймовірність деструктивних форм поведінки у конфліктних ситуаціях, натомість посилюючи схильність до конструктивного подолання міжособистісних суперечностей. Особи із високим рівнем життєстійкості, як правило, виявляють сильнішу здатність до емоційної регуляції, краще контролюють свої імпульсивні реакції, вміють утримуватися від емоційних вибухів, які могли б спричинити ескалацію конфлікту. Вони частіше демонструють рефлексивний стиль мислення, здатність дистанціюватися від власної суб'єктивної позиції, виходити за межі особистісно забарвленого сприйняття ситуації. Це сприяє їхній орієнтації на відкритий діалог, врахування позицій інших учасників взаємодії, прагнення до компромісу, співпраці або ненасильницького вирішення суперечностей. Такий вплив життєстійкості знаходить своє підтвердження у результатах вітчизняних і закордонних емпіричних досліджень, які показують стабільний позитивний зв'язок між рівнем життєстійкості особистості і вибором адаптивних, ненасильницьких, співпраці орієнтованих стратегій поведінки в умовах міжособистісного конфлікту.

Для дослідження обрано психодіагностичні методи: тест життєстійкості С. Мадді та опитувальник К. Томаса. Ці методики є валідними та надійними інструментами для вивчення взаємозв'язку між життєстійкістю особистості і стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях. Тест С. Мадді забезпечує комплексну оцінку життєстійкості через три ключові компоненти (залученість, контроль, прийняття ризику), а опитувальник К. Томаса дозволяє виявити домінуючі стратегії конфліктної поведінки. Незважаючи на певні обмеження, пов'язані із суб'єктивністю самооцінки і статичним характером оцінки, ці

методики забезпечують достатню точність для досягнення мети дослідження. Вибірка становить 73 особи віком 18-45 років.

Отримано такі результати емпіричного дослідження:

1. Життєстійкість досліджуваних характеризується переважно середнім рівнем, охоплюючи 52,1% вибірки, при середньому показнику M=52,4. Це свідчить про те, що учасники дослідження в цілому демонструють помірну, але достатню здатність ефективно долати різноманітні життєві труднощі та стресові ситуації, що виникають на їхньому шляху. Детальний структурний аналіз компонентів життєстійкості виявив нерівномірний розподіл їхньої вираженості. Найвищі значення зафіксовані за шкалою «залученість» (M=18,6), що переконливо вказує на активну і свідому участь особистості у життєвих процесах, її прагнення бути в центрі подій та відчувати власну значущість. Дещо нижчі показники були відзначені за шкалою «контроль» (M=17,2), що відображає переконання досліджуваних у власній здатності впливати на хід подій та брати відповідальність за їхній результат. Найнижчі значення виявлено за шкалою «прийняття ризику» (M=16,6), що, своєю чергою, демонструє певну обережність у сприйнятті змін як потенційних можливостей для особистісного та професійного розвитку. Хоча гендерні відмінності виявились статистично незначущими, проте спостерігається чітка тенденція до вищих показників прийняття ризику саме у чоловіків. Ця особливість може відображати соціокультурні аспекти гендерної соціалізації, де чоловікам традиційно приписується роль більш схильних до ризику та пошуку нових викликів.

2. Аналіз стратегій поведінки у конфліктах показав домінування адаптивних, конструктивних форм вирішення суперечностей. Найчастіше учасники обирали компроміс – 38,4% від загальної кількості респондентів (M=7,8), що яскраво свідчить про їхню схильність до пошуку взаємно прийнятних рішень, готовність до поступок заради збереження стосунків та досягнення згоди. Співпрацю обрали 26,0% учасників (M=6,9), що вказує на виражену орієнтацію на спільне вирішення проблем, глибоке розуміння інтересів обох сторін та прагнення до синергії. Деструктивні стратегії, на щастя, виявились значно менш поширеними. Уникнення конфлікту використовують 17,8% досліджуваних (M=5,4), пристосування – 11,0% (M=4,7), а суперництво – лише 6,8% (M=3,2). Це підкреслює загальну зорієнтованість вибірки на збереження гармонійних стосунків та уникнення ескалації конфліктів. Гендерні відмінності, хоч і не завжди статистично значущі, все ж проявляються у схильності жінок до пристосування та уникнення, що може бути пов'язано з традиційними жіночими ролями та соціальними очікуваннями у конфліктних ситуаціях, де жінки часто прагнуть до мінімізації протистояння. Чоловіки ж, навпаки, частіше обирають суперництво, демонструючи більшу наполегливість та агресивність у відстоюванні власних позицій під час конфліктів. Вікові особливості дослідження показали, що накопичений життєвий досвід сприяє формуванню більш конструктивних стратегій поведінки, про що свідчать вищі показники співпраці у старшій віковій групі. Це вказує на те, що із віком люди набувають більшої мудрості та гнучкості у вирішенні конфліктних ситуацій.

3. Взаємозв'язки між життєстійкістю і конфліктною поведінкою виявились надзвичайно важливими та підтвердили всі висунуті гіпотези дослідження, демонструючи глибокий системний характер особистісної регуляції конфліктної поведінки. Було досить чітко встановлено, що високий рівень життєстійкості закономірно асоціюється із використанням конструктивних стратегій вирішення конфліктів. Найсильніший і найбільш значущий Україна виявлено зі стратегією співпраці (r=0,68), що переконливо підтверджує ключову роль життєстійкості у формуванні продуктивної та ефективної конфліктної поведінки, спрямованої на пошук спільних рішень. І навпаки, низький рівень життєстійкості тісно пов'язаний з неконструктивними стратегіями, зокрема з уникненням конфлікту (r=−0,61). Це свідчить про те, що у випадках недостатності особистісних ресурсів та низької здатності до подолання труднощів, люди схильні уникати конфліктної ситуації, замість того щоб активно її вирішувати. Компонент «контроль» виявляє найтісніші зв'язки з ефективною конфліктною поведінкою, зокрема зі стратегією співпраці (r=0,72). Це підтверджує його провідну роль у формуванні впевненості індивіда у власних можливостях керувати конфліктною ситуацією та впливати на її результат. Додатково проведений регресійний аналіз показав, що життєстійкість є надзвичайно потужним предиктором конфліктної поведінки, пояснюючи до 46% дисперсії конструктивних стратегій. Цей факт має виняткове практичне значення для розробки та впровадження ефективних програм психологічної підготовки, спрямованих на підвищення життєстійкості і формування більш адаптивних і конструктивних моделей поведінки у конфліктних ситуаціях.

Література:

1. Життєстійкість особистості як фактор здоров'язбереження в умовах невизначеності : монографія / Л. С. Яковицька, Л. В. Помиткіна, Д. А. Карпілянський, М. М. Дідух, Н. В. Мужанова, А. П. Ковальова, Е. М. Ходанович ; за наук. Ред. Л. В. Помиткіної. Київ, 2025. 275 с.
2. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2019. № 2. С. 57–64.
3. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи : збірник наук. Матеріалів V Міжнар. Наук.-практ. Онлайн-конф.* (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава). Полтава, 2020. С. 71–73.

Оксана Гузовська
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Віктор Кириченко, доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

МІЖЕТНІЧНА ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Міжетнічні відносини є однією з ключових сфер суспільної взаємодії, що відображає не лише культурні та історичні чинники, а й сучасні політичні та геополітичні реалії. У 2025 році Україна перебуває в особливих умовах, спричинених тривалою війною з Росією, переорієнтацією на європейський вектор розвитку та посиленням зв'язків зі світовою спільнотою (Кириченко В.В., Сардак А.Ю.) [2; 3]. Ці процеси суттєво впливають на систему стереотипів та рівень соціальної дистанції українців до представників різних етнонаціональних груп. Методика «Шкала соціальної дистанції Е. Богардуса» зазвичай подається у вигляді анкети з переліком соціальних груп (наприклад: представники іншої національності, релігії, професійної групи, мігранти тощо) (Бех І.Д.) [1]. Респонденту пропонується оцінити ступінь готовності приймати представника цієї групи на різних рівнях соціальної близькості. Рівні соціальної дистанції подаються від найближчих стосунків до найбільш віддалених. Ми запропонували оцінити запропонований перелік національностей за питаннями, які позначають соціальну дистанцію (де 1 – найнижча соціальна дистанція, 7 – найвища соціальна дистанція). Шляхом опитування учасників дослідження ми виокремили національності, які дають можливість оцінити відмінності етнонаціонального прийняття українців. До цього переліку увійшли: 1. Українці 2. Росіяни 3. Німці 4. Китайці 5. Поляки 6. Білоруси 7. Молдавани 8. Турки 9. Румуни 10. Казахи 11. Американці

Методологічним інструментом аналізу виступає шкала соціальної дистанції Е. Богардуса, що дозволяє виявити готовність респондентів до різних форм соціальної близькості з представниками інших етносів – від шлюбно-сімейних відносин до мінімально допустимого перебування на території країни. Результати дослідження демонструють чітку поляризацію свідомості українців за моделлю «Ми – Вони» (рис. 1.). Очікувано, що найнижчий показник соціальної дистанції зафіксований стосовно українців (1.1 бала). Це підтверджує високу національну консолідацію та зростання почуття колективної ідентичності, що зміцнюється в умовах війни. Найближчими етнонаціональними групами для українців у 2025 році є поляки (1.8 бала), німці (2.0) та американці (2.2). Польща сприймається як стратегічний партнер і найближчий союзник, що має історичні паралелі й сучасну підтримку українців під час війни. Німці символізують західні цінності, правову

культуру та економічну стабільність, а американці асоціюються з військовою та фінансовою допомогою. Хоча культурна дистанція між українцями та США зберігається, фактор союзництва значно зменшує відчуженість. До середнього рівня соціальної дистанції потрапили білоруси (2.8), молдавани (3.0), румуни (3.3) та турки (3.6). У випадку білорусів спостерігається подвійне ставлення: народ залишається близьким, але державна влада, орієнтована на Росію, викликає негативні асоціації. Молдавани загалом сприймаються як близькі сусіди без гострих конфліктів, тоді як до румунів зберігаються історичні упередження. Турки мають образ прагматичних та сильних партнерів, однак історична пам'ять про міжкультурні протистояння залишає певну дистанцію.

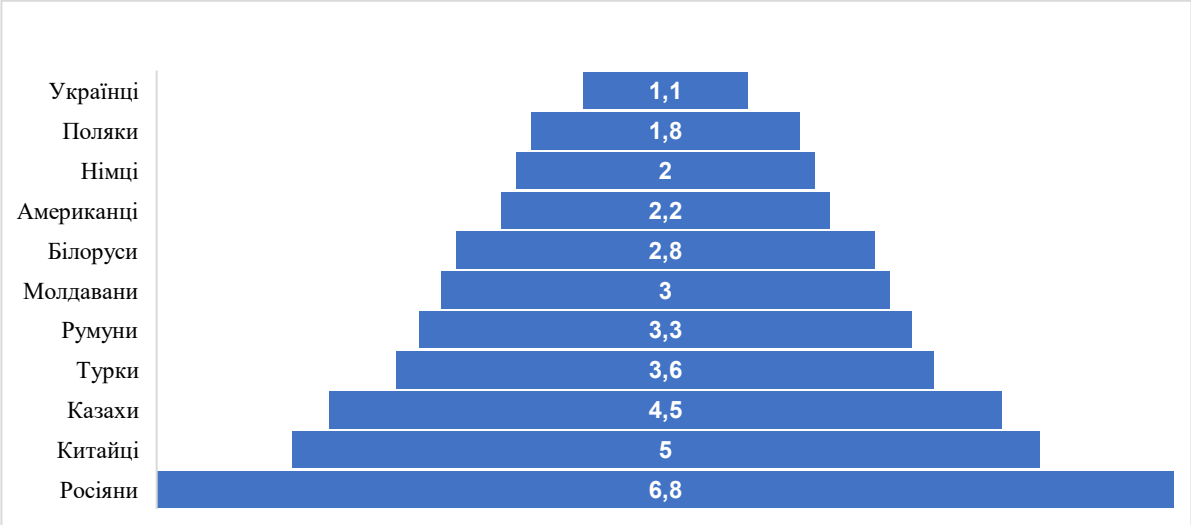


Рис. 1. Шкала соціальної дистанції етнонаціонального сприйняття українців

Казахи (4.5) та китайці (5.0) опинилися на значній соціальній відстані. Казахи сприймаються як частина пострадянського простору, що не викликає особливої близькості в сучасних умовах. Китайці ж, попри визнану працелюбність і прагматизм, асоціюються із загрозою через їхню співпрацю з Росією та образ «чужої цивілізації». Найвищий рівень соціальної дистанції (6.8 бала) зафіксовано стосовно росіян. Це закономірний результат війни, ворожої політики та масових руйнувань, завданих Україні. Росіяни у свідомості українців стали уособленням «іншого», «ворожого», і фактично були виключені з уявного простору соціальної взаємодії.

Таким чином, у 2025 році українське суспільство демонструє не лише трансформацію стереотипів, а й глибоку перебудову системи міжетнічного сприйняття. Національна ідентичність зміцнюється через відмежування від «ворожого іншого» та водночас через інтеграцію у простір європейських і трансатлантичних союзів. Це формує новий цивілізаційний вибір, який визначатиме розвиток міжетнічних відносин України у найближчому майбутньому. Результати дослідження показали, що українці виявляють найвищу близькість саме до власної етнічної групи. Це свідчить про консолідацію нації, посилену умовами війни, коли національна ідентичність стає не лише культурною чи історичною категорією, а й чинником виживання та опору зовнішній агресії. Українці демонструють значно нижчий рівень соціальної дистанції щодо поляків,

німців та американців. Це відображає не лише історичну спорідненість з європейськими культурами, а й сучасну політичну реальність: Польща є стратегічним союзником, Німеччина символізує інтеграцію в ЄС, а США сприймаються як гарант безпеки та міжнародної підтримки. Таким чином, можна говорити про формування нового кола «близьких» народів, що збігається з геополітичним вектором розвитку України.

Середній рівень соціальної дистанції зафіксований стосовно білорусів, молдован, румунів і турків. Це вказує на суперечливе ставлення: з одного боку – історична та географічна близькість, з іншого – політичні й культурні бар'єри. Найяскравіше така подвійність простежується у випадку з білорусами: українці симпатизують самому народові, але негативно ставляться до політичного режиму, який підтримує агресію проти України.

Відносно високий рівень дистанції щодо казахів і особливо китайців свідчить про культурну відчуженість та відсутність міцних історичних зв'язків. Водночас певну роль відіграє сучасна політична ситуація: Китай сприймається як держава, яка зберігає стратегічне партнерство з Росією, що посилює недовіру до цього народу.

Найвищий рівень соціальної дистанції (6.8 бала) виявлений щодо росіян. Це є прямим наслідком війни, агресивної політики та масових руйнувань, спричинених Росією в Україні. Росіяни у свідомості українців фактично витіснені з кола потенційної соціальної близькості та сприймаються як «ворожий інший». Цей результат підтверджує, що сучасна українська ідентичність значною мірою формується через відмежування від агресора (Сардак А.) [4].

Дослідження доводить, що сучасна структура міжетнічних уподобань українців визначається не стільки культурно-історичними стереотипами, скільки актуальною політичною ситуацією. Народи, які активно підтримують Україну в умовах війни, сприймаються як «свої», навіть попри відмінності у культурі та ментальності. Водночас ті, хто асоціюється з ворогом або його союзниками, опиняються на найбільшій соціальній відстані. Отримані дані свідчать про формування чіткої межі між «своїми» (українці та союзники з ЄС і США) та «чужими» (росіяни та держави, що співпрацюють із РФ). Ця поляризація є відображенням процесу націєтворення, який посилився в умовах війни.

Література:

1. Бех І. Д. Формування в учнів основної школи національно-культурної ідентичності в контексті сучасних полікультурних впливів. К., 2019. 114 с.
2. Кириченко В. В. Українсько-російська війна у призмі суспільних процесів. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади :* Збірник наукових праць [за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Україна, Житомир, 24 листопада 2022 р.)]. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С.126-129.
3. Сардак А. Ю. Феномен національної ідентичності в умовах інформаційної війни. *Журнал соціальної та практичної психології.* 2024. № 3. С. 87-91.
4. Сардак А. The phenomenon of national identity in the context of information warfare. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності* : матеріали XXIV Всеукраїнської науково-практичної конференції, 23 травня 2024 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. С. 95-100.

Ірина Єрьоменко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Олександр Аврамчук, доктор психологічних наук,
доцент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЕДУКАЦІЇ В ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ З АФЕКТИВНИМИ РОЗЛАДАМИ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ СИСТЕМАТИЧНОГО ОГЛЯДУ ЛІТЕРАТУРИ)

За оцінками World Health Organization (2020) (WHO) [1] на основі проєкту Global Burden of Disease Study (GBD) поширеність великого депресивного розладу в Україні становить близько 3,4 % населення, а біполярного розладу — приблизно 0,8 %. Така база свідчить про значне навантаження афективних розладів на національну систему охорони психічного здоров'я. Одночасно, сучасні дослідження демонструють стрімке зростання рівня прояву симптомів внаслідок повномасштабної війни. Наприклад, у великому рандомізованому вибірково-популяційному дослідженні MAP (6036 осіб з України, 657 переміщених до Швейцарії, 766 — контрольна група) було зафіксовано, що медіанні показники поширеності симптомів депресії коливались на рівні 19,6 %–54,8 % в залежності від регіонів. Зокрема, жінки з центральних регіонів України мали рівень депресії 46,9 % (CI 39,4-59,8 %) у порівнянні з 11,1 % (контрольна група Цюріха) [4].

Burdick K.E., et al., (2020) [2] виявили високі показники функціональних порушень (від 41 до 75%) при біполярному афективному розладі (БАР). Функціональні порушення при БАР характеризуються як стійкі та поширені, і на них можуть впливати різні ключові фактори (такі як депресивні симптоми, нижчий рівень освіти, більша кількість попередніх епізодів, зміни настрою, супутній розлад та кількість психотропних препаратів).

Ускладнює вибір оптимального дизайну програм психоедукації для конкретного виду розладу те, що в літературі є неоднозначність: різні формати (індивідуальна чи групова, сімейна чи онлайн, пасивна чи активна психоедукація), тривалість і різна якість досліджень. Це робить необхідним систематичний, прозорий огляд доказів з якісним синтезом (наприклад, підгрупові аналізи за форматом/тривалістю/цільовою групою), щоб оцінити, які форми психоосвіти є найбільш ефективними [2].

Методологічною основою роботи став Кокрейнівський посібник із систематичних оглядів втручань [5], відповідно до якого систематичний огляд розглядається як інструмент інтеграції емпіричних даних і теоретичних концепцій, що дає змогу узагальнено оцінити ефективність психоедукаційних інтервенцій, визначити їх ключові компоненти та виявити наявні прогалини у дослідженнях. Відбір досліджень здійснювався відповідно до міжнародних

стандартів PRISMA (для звітності) [6], Cochrane Risk of Bias (для оцінки упередженості) [5] та GRADE (для визначення сили доказів) [7].

Пошук публікацій здійснювався у міжнародних базах даних PubMed та Google Scholar із використанням ключових слів, що стосуються психоедукації, афективних розладів і ефективності психоедукаційних втручань. Додатково проводився ручний пошук релевантних джерел для забезпечення повноти вибірки.

Аналітичний етап охоплював описовий синтез результатів, який включав характеристику вибірок, зміст і тривалість психоедукаційних програм, форми реалізації (індивідуальні, групові, сімейні, онлайн-формати), а також основні показники ефективності: зниження симптомів, підвищення якості життя, профілактику рецидивів, покращення комплаєнсу та соціального функціонування. Такий підхід дав змогу сформувати узагальнене уявлення про науково обґрунтовані механізми дії психоедукації в контексті підтримки психічного здоров'я осіб з афективними розладами.

У роботі застосовано загальнонаукові методи — порівняння, аналіз, синтез, а також систематичний огляд літератури згідно з принципами Cochrane та PRISMA. Відбір досліджень для аналізу проводився на основі пошуку у базах PubMed, Google Scholar та інших фахових наукових ресурсах.

Процес пошуку, відбору досліджень за розробленими критеріями візуалізований у флоу-схемі (рис. 1), що відповідає стандартам PRISMA.

Рис.1. Флоу-схема відбору досліджень за стандартами PRISMA.

На основі детального аналізу включених досліджень за вищепереліченими системами (популяція, дизайн, кількість вибірки, період спостережень, шкали та показники, основні числові результати, висновки, обмеження, оцінки ризику упередженості) були зроблені узагальнення.

Усі 16 відібраних для аналізу статей зосереджені на дослідженні впливу різних типів психоедукаційних втручань — групових, сімейних, індивідуальних. До вибірки також увійшли праці, у яких оцінювалася ефективність психоосвіти,

реалізованої в онлайн- або змішаному форматі. Переважна частина досліджень (Rahmani, 2016; Faridgossieni, 2017; Morris, 2016; Buizza, 2019; Arnbjerg, 2024) засвідчують ефективність структурованих групових програм, побудованих на принципах когнітивно-поведінкової психотерапії, інтерперсональної психоосвіти та навчання самоконтролю.

Серед проаналізованих робіт два дослідження (E. Casellas et al., 2021; Petzold J. Et al., 2019) присвячені оцінці ефективності короткотривалих психоедукаційних програм. Їхня ефективність пояснюється прагненням оптимізувати втручання в умовах обмежених ресурсів, зберігаючи водночас прийнятний рівень результативності.

Аналіз динаміки публікацій показує, що за останнє десятиріччя кількість досліджень, присвячених впливу психоедукації на підтримку психічного здоров'я осіб із великим депресивним розладом (ВДР), зменшилася порівняно з попереднім десятиріччям. Ідентифіковано чотири відповідні дослідження (Singh A. Et al., 2024; Breznoscakova D. Et al., 2024; Luciano M. Et al., 2021; Walther A. Et al., 2024).

У роботі Zyto et al. (2020) оцінюється ефективність сімейної психоедукації щодо ставлення до хвороби, комплаєнсу та самоконтролю у пацієнтів із біполярним розладом. Дослідження S. G. Choobmasjedi et al. (2024) має порівняльний характер і спрямоване на зіставлення ефективності сімейної та індивідуальної психоосвіти.

Більшість досліджень (Rahmani, 2016; Faridgossieni, 2017; Morris, 2016; Buizza, 2019; Arnbjerg, 2024) підтверджують високу ефективність структурованих групових програм, побудованих на принципах когнітивно-поведінкової терапії, інтерперсональної психоосвіти та навчання самоконтролю. Такі програми зазвичай охоплюють від 8 до 21 сесії та містять освітні модулі про природу афективних розладів, медикаментозне лікування, ранні ознаки рецидиву, а також тренінгові компоненти з розвитку навичок стрес-менеджменту та міжособистісної комунікації.

Короткотривалі втручання (Casellas et al., 2021; Petzold et al., 2019) демонструють задовільну ефективність при меншій тривалості (4–6 занять) і можуть бути доцільними в умовах браку ресурсів. Водночас результати Petzold et al. (2019) свідчать, що позитивний ефект таких програм має тенденцію до зниження протягом року спостереження.

Сімейна психоедукація (Zyto et al., 2020; Choobmasjedi, 2024) розглядається як перспективний напрям психоосвітньої практики. Вона сприяє не лише зниженню афективної симптоматики, але й покращенню емоційного клімату в сім'ї, підвищенню комплаєнсу та зменшенню рівня конфліктності у взаємодії. У дослідженні Choobmasjedi et al. (2024) показано переваги сімейної психоедукації над індивідуальною формою у профілактиці маніакальних епізодів і підтриманні тривалої ремісії.

У дослідженнях Depp et al. (2016) та Gliddon et al. (2018) підкреслюється потенціал цифрових форматів психоедукації — мобільних застосунків та онлайн-програм, які забезпечують ширший доступ до психоосвітніх ресурсів і підвищують зручність використання. Такі формати довели здатність знижувати

рівень депресивних симптомів і підвищувати комплаєнс, проте без додаткової терапевтичної підтримки їхній ефект залишається короткотривалим. Це свідчить про необхідність поєднання дистанційних форматів із періодичними груповими зустрічами.

Більшість досліджень демонструють стабільно позитивний вплив психоедукації за показниками:

- зменшення частоти рецидивів і госпіталізацій (Buizza, 2019; Arnbjerg, 2024; Faridgossieni, 2017);
- підвищення комплаєнсу до медикаментозної терапії (Rahmani, 2016; Choobmasjedi, 2024);
- зниження рівня депресивної симптоматики та тривожності (Singh, 2024; Gliddon, 2018; Breznoscakova, 2024);
- покращення якості життя, самоконтролю та функціональної адаптації (Zyto, 2020; Faridgossieni, 2017).

Найбільш тривалий позитивний ефект зафіксовано у дослідженні Buizza et al. (2019): через чотири роки спостереження в учасників групової психоедукації виявлено суттєве зниження кількості повторних госпіталізацій і більш стійке підтримання ремісії порівняно з контрольною групою.

Проведений аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновки, що різні форми психоедукаційних втручань справляють позитивний вплив на клінічні та функціональні результати при депресії та біполярному афективному розладі. Найвищу ефективність демонструють програми, які поєднують структуровану групову психоосвіту з елементами когнітивно-поведінкової терапії, практиками розвитку саморегуляції, активною участю родини та довгостроковою постінтервенційною підтримкою, включно з онлайн-супроводом.

Отримані дані підтверджують доцільність інтеграції психоедукації у комплексну систему психосоціальної допомоги як важливого компонента профілактики, лікування та реабілітації осіб з афективними розладами. Її впровадження у клінічну практику має базуватися на міждисциплінарному підході, індивідуалізації втручань і повазі до автономії пацієнта.

Проведений систематичний аналіз наукових джерел дозволив виокремити найбільш результативні формати психоедукації, серед яких переважають структуровані групові програми, що поєднуються з фармакотерапією, когнітивно-поведінковими втручаннями та сімейною психоосвітою. Перспективним напрямом розвитку є інноваційні онлайн-моделі психоедукаційних програм, які забезпечують ширше охоплення та сталість підтримки після завершення основного втручання. Водночас дані щодо ефективності інтерперсональних підходів у цьому контексті залишаються обмеженими та не демонструють статистично значущих результатів.

Література:

1. World Health Organization. WHO Special initiative for mental health — Ukraine country report. Geneva: WHO; 2020. 10 p.
2. Burdick K.E., et al. Predictors of functional impairment in bipolar disorder: results from 13 cohorts from seven countries by the global bipolar cohort collaborative. *Bipolar Disord*. 2022. 24:709–19.

3. Donker T., et al. Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta-analysis. *BMC Med*. 2009. 7:79.
4. Yasenok V. Et al. Mental health burden of persons living in Ukraine and Ukrainians displaced to Switzerland: the Mental Health Assessment of the Ukrainian Population (MAP) Studies. *BMJ Global Health.* 2025;10(8):e019557.
5. Higgins J. P. T., et al. *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions* (Version 6.3). 2023.
6. Hutton B., et al. The PRISMA Extension Statement for Reporting of Systematic Reviews Incorporating Network Meta-analyses of Health Care Interventions: Checklist and Explanations. *Ann Intern Med.* 2015. 162:777-784.
7. Guyatt G., et al. *GRADE guidelines: 1. Introduction — GRADE evidence profiles and summary of findings tables*. *Journal of Clinical Epidemiology***.** 2011. 64(4):383-394.

Ірина Жданюк
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Ганна Пирог
кандидатка філософських наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВЗАЄМОЗВ`ЯЗОК РЕЛІГІЙНИХ ПЕРЕКОНАНЬ І СТАВЛЕННЯ ДО ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

Проблематика вживання психоактивних речовин залишається однією із домінантних тем для міждисциплінарних досліджень, оскільки охоплює медичний, релігійний, соціологічний та культурологічний виміри. Безсумнівно, зростання поширеності вживання психоактивних речовин серед різних вікових, соціально-економічних та культурних груп населення зумовлює потребу в психологічному дослідженні обраної тематики, а отже у вивченні взаємозв`язку релігійних переконань і ставлення до вживання психоактивних речовин. У цьому контексті релігійні переконання постають як один із потенційно значущих детермінантів, які можуть впливати не лише на індивідуальний вибір вживання або невживання, а й на норми саморегуляції, стратегії поведінки у стресових ситуаціях та на ціннісні орієнтації особистості.

Метою дослідження було визначити особливості зв'язку копінг-стратегій та релігійності у людей, які відмовились від вживання психоактивних речовин. Для вивчення зв'язку копінг-стратегій та релігійності у людей із досвідом вживання психоактивних речовин було використано емпіричні методи: авторську анкету, опитувальник COPE (в українській адаптації) та опитувальник сили віри Санта-Клара (SCSRFQ); статистичні: методи описової статистики, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Вибірку дослідження склали 50 людей, які мають досвід вживання психоактивних речовин та які перебувають на різних етапах відновлення та ресоціалізації. Одна група учасників (25 осіб) – учасники реабілітаційного центру протестантської церкви «Перемога», – знаходилася в умовах, спрямованих на забезпечення духовної та релігійної підтримки. Інша група (25 осіб) – група Анонімних Алкоголіків (АА) при семінарійному костелі, – проходить 12-крокову програму духовного оздоровлення.

За результатами дослідження за опитувальником SCSRFQ середній рівень релігійності становить 24,92 бали, в учасників реабілітаційного центру трохи вище, ніж в групі АА (25,2 та 24,34 б. відповідно), але відмінності не є статистично значущими. Рівень релігійності у всіх респондентів з обох груп – середній, що свідчить про помірну релігійність учасників опитування.

Аналіз середніх значень за опитувальником копінг-стратегій COPE серед респондентів показує, що домінуючими стратегіями є «Релігійний копінг» (15.02), «Прийняття» (15 балів), «Планування» (14.96), «Активне подолання» (14.92), «Позитивна інтерпретація та розвиток» (14.92) та «Пошук емоційної соціальної підтримки» (14.92) (табл. 1). Тобто, переважають ті копінги, які спрямовані на активне подолання стресу та позитивну інтерпретацію життєвих подій.

Таблиця 1

Копінг-стратегії досліджуваних (за методикою COPE)

Копінг-стратегії	Середні значення у групах респондентів		
	реабілітаційний центр при протестантській церкві	група АА при семінарійному костелі	Загалом
Активне подолання	14.88	14.96	14.92
Пошук інструментальної соціальної підтримки	14.64	14.72	14.68
Обмеження	5.84	6.08	5.96
Придушення конкурентних дій	7.36	8.48	7.92
Планування	14.96	14.96	14.96
Пошук емоційної соціальної підтримки	14.96	14.88	14.92
Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток	14.95	14.87	14.91
Прийняття	15.20	14.80	15.00
Релігійний копінг	15.44	14.58	15.02
Фокусування на емоціях та емоційна розрядка	7.84	11.04	9.44
Вживання алкоголю та наркотиків	4.24	8.00	6.12
Заперечення	5.04	8.32	6.68
Ментальне відволікання-уникнення проблеми	7.92	10.00	8.96
Поведінкове відволікання	8.32	9.12	8.72
Почуття гумору	12.32	12.32	12.32

Найменш популярними серед учасників дослідження є копінги «Обмеження» (5.96), «Придушення конкурентних дій» (7.92), «Алкоголь/наркотики» (6.12) та «Заперечення» (6.68) Це свідчить про те, що респонденти практично не застосовують деструктивні моделі подолання стресу.

Відмінності між групами у використанні копінг-стратегій не є статистично значущими.

Аналіз кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями (за методикою COPE) та силою релігійної віри (за методикою SCSRFQ) (табл. 2) показав, що найвищий позитивний кореляційний зв'язок сили віри із релігійним копінгом (r=0.72, p<0.001), що відповідає логічним очікуванням.

Таблиця 3.

Зв'язок копінг-стратегій з силою релігійної віри у досліджуваних (за коефіцієнтом Пірсона)

Копінг-стратегії	*Сила релігійної віри*	
	r	p
Активне подолання	0.42	0.004
Пошук інструментальної соціальної підтримки	0.36	0.011
Обмеження	-0.06	0.71
Придушення конкурентних дій	0.02	0.78
Планування	0.38	0.008
Пошук емоційної соціальної підтримки	0.40	0.005
Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток	0.31	0.030
Прийняття	0.44	0.002
Релігійний копінг	0.72	<0.001
Фокусування на емоціях та емоційна розрядка	0.08	0.59
Вживання алкоголю та наркотиків	-0.14	0.43
Заперечення	-0.19	0.21
Ментальне відволікання-уникнення проблеми	-0.10	0.52
Поведінкове відволікання	0.05	0.72
Почуття гумору	0.33	0.017

Крім того, високі значущі кореляції спостерігаються між силою віри та стратегіями прийняття ситуації (r=0.44, p=0.002), активного подолання (r=0.42, p=0.004), пошуку емоційної соціальної (r=0.40, p=0.005) та інструментальної (r=0.36, p=0.011) підтримки, планування (r=0.38, p=0.008), почуття гумору (r=0.33, p=0.017) та позитивної інтерпретації ситуації та особистісного розвитку (r=0.31, p=0.030). Ці результати свідчать про те, що респонденти схильні поєднувати активні, конструктивні способи вирішення проблем із духовним ресурсом, що формує комплексну адаптивну модель копінгу.

Таким чином, отримані дані демонструють, що висока сила релігійності у респондентів функціонально інтегрується з адаптивними копінг-стратегіями. Ця інтеграція вказує на потенціал релігійних та духовних ресурсів у посиленні ефективності когнітивно-поведінкових механізмів подолання стресу та формуванні стабільних психологічних стратегій саморегуляції. Результати проведеного дослідження дають змогу констатувати, що релігійні переконання виступають вагомою підтримкою для осіб із досвідом вживання психоактивних

речовин. Навіть після тривалого періоду перебування в залежності, релігія та духовні практики можуть виступати одним із ключових регуляторів стресдолаючої поведінки.

З огляду на це, результати вказують на доцільність інтеграції релігійних і духовних ресурсів у процес розробки та впровадження психологічних програм профілактики і корекції стресових реакцій. Особливо актуальним це є для осіб і груп із високим рівнем релігійної активності, для яких віра відіграє важливу роль у системі цінностей і саморегуляції. Урахування духовного виміру може підвищити ефективність психологічного супроводу, консультативної роботи та психотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості.

Література:

1. Опитувальник сили віри авторства Т. Планте та М. Боккачіні. [Електронний ресурс]. URL: eztests.xyz/tests/religion_scsrfq/ (дата звернення 10.10.2025)
2. Пирог Г.В., Литвинчук К.В. Зв'язок релігійності та копінг-стратегій українців у часі війни. *Габітус.* 2025. Випуск № 69. Том 2. С. 145-150.
3. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства.* 2023. № 10. С. 66–89.

Інна Загурська
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОГО СПРЯМУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Підготовка фахівців у сфері психології передбачає володіння теоретичною базою психології, формування загальних та спеціальних компетентностей, які є необхідними для професійної діяльності у різних сферах. Саме тому для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти є важливим поступове, логічне включення до структури освітніх компонент завдань, які мають професійно орієнтоване спрямування.

Такого типу завдання допомагають розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ; обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел; формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника [4].

У межах освітньої компоненти «Психологія особистості» (тема: Основні положення неофрейдистських теорій особистості) таким професійно орієнтованим завданням є психологічний аналіз біографічних фактів відомої особистості. Здобувачі самостійно обирають біографію відомої особистості (це

може бути людина, яка мала/має здобутки у сфері психології, мистецтва, спорту, політики, громадської діяльності тощо) [2; 3]. Біографічні факти аналізуються на основі положень неофрейдистських теорій особистості А. Адлера [1] та К. Юнга [5].

У таблиці 1 представлено структуру аналізу біографії відомої особистості. На основі положень індивідуальної психології А. Адлера здобувачі освіти аналізують, до якого особистісного типу можна віднести відому особистість (керуючого, беручого, уникаючого чи соціально-корисного). Обов'язковим є детальний опис біографічних фактів, які є, на думку здобувачів, цьому підтвердженням. Також потрібно описати біографічні факти, що ілюструють комплекс неповноцінності (за наявності) та його форму компенсації (конструктивна/деструктивна).

На основі положень К. Юнга описуються біографічні факти, що ілюструють его-спрямованість особистості (екстраверсія / інтроверсія).

Важливо зауважити, що опис біографічних фактів має бути максимально конкретний (наприклад, можна вказувати роки, коли відбувалася певна подія у житті людини і ця подія є ілюстрацією-підтвердженням того чи іншого положення для аналізу), варто уникати абстрактних, не підтверджених біографічними фактами власних умовисновків.

Таблиця 1

Структура аналізу біографічних фактів

Критерії для аналізу	**Детальний опис біографічних фактів, які відповідають вказаному критерію**
Вказати прізвище та ім'я відомої особистості, на основі біографії якої представлено аналіз. Також зазначити сферу, у якій ця особистість має відомі здобутки.	
Особистісний тип за А. Адлером (керуючий, беручий, уникаючий чи соціально-корисний). Цілком імовірно, що біографія відомої особистості міститиме факти, які співвідносяться не з одним, а з декількома особистісними типами.	
Опис біографічних фактів, що ілюструють виокремлений особистісний тип/типи за А. Адлером	
Опис біографічних фактів, що ілюструють комплекс неповноцінності за А. Адлером (за наявності таких фактів)	
Опис біографічних фактів, що ілюструють форму компенсації комплексу неповноцінності за А. Адлером	
Опис біографічних фактів, що ілюструють его-спрямованість особистості (екстраверсія / інтроверсія) за К. Юнгом.	
Узагальнення за кожним критерієм для аналізу	

Такого типу професійно орієнтовані завдання розвивають здатність системно мислити, відрізняти факти від припущень, вчитися встановлювати причиново-наслідкові зв'язки між життєвими подіями, що є передумовою для

подальшого успішного вивчення інших освітніх компонент, які передбачені освітньою програмою Психологія.

Література:

1. Адлер А. Порятунок людства за допомогою психології. Психологія особистості: навчальний посібник / М.М. Заброцький, О.М. Савиченко, І.М. Тичина. Житомир, 2014. С. 48-52.
2. Загурська І.С. Використання біографічного методу дослідження у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців сфери юриспруденції. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика*: збірник матеріалів 10-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, (м. Умань, 25-26 жовтня 2021 р.) / гол. Ред. Сафін О.Д. Умань. С.17-18.
3. Методичні рекомендації до практичних занять та до організації самостійної роботи з обов'язкової освітньої компоненти «Психологія особистості» / Уклад.: І.С. Загурська, О.М. Савиченко, К.А. Кротюк. – Вид. 2-ге, допов. І перероб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2026. 35 с.
4. Освітньо-професійна програма «Психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Житомир. ЖДУ імені Івана Франка. 2025. URL: https://eportfolio.zu.edu.ua/media/StudyProgram/357/civwebnr.pdf (Дата перегляду: 20.01.2026).
5. Юнг К. Поняття колективного несвідомого. Психологія особистості: навчальний посібник / М.М. Заброцький, О.М. Савиченко, І.М. Тичина. Житомир, 2014. С. 53-61.

Ангеліна Захаркевич
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЛОГІКО-СМИСЛОВИХ ЗВ'ЯЗКІВ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасний світ характеризується постійним зростанням обсягів інформації та складністю її обробки, що вимагає високого рівня когнітивної гнучкості та адаптивності. Особливе значення у цьому контексті мають логіко-смислові зв'язки, які визначають, як індивіди різного віку сприймають, аналізують і структурують інформацію в умовах її невизначеності.

Нами було проведено дослідження логіко-смислових зв'язків за допомогою оповідання «Остап», в якому досліджуваним належало скласти половину всіх речень, тобто 15 речень. Ці речення були парними. Непарні речення, які слугували стимулами, були попередньо сформульовані психологом. Автором «Методики текстових розривів» О.В. Мазяром визначено, що речення, які належало скласти, формувалися у різних умовах. Оскільки досліджуваному належало спиратися на речення-стимули, які перебували між собою у різних відносинах і складали певні умови інформаційної невизначеності [1; 2]. Зокрема, більшість речень – дев'ять

пар – утворюють такі смислові зв'язки, з яких простіше здогадатися про зміст непарного речення. О.В. Мазяр назвав такі умови інформаційним плато. Інші три пари непарних речень-стимулів перебувають у відносинах протилежного змісту і були, відповідно, названі інформаційними суперечностями. У такому випадку досліджуваному набагато складніше сформулювати парне речення, адже йому треба узгодити суперечність, яка є між непарними реченнями. І, зрештою, є дві пари речень-стимулів, які не перебувають між собою у смислових відносинах. Умови, в яких мають формуватися парні речення, у цій ситуації було названо інформаційними розривами.

Участь у нашому дослідженні взяли 150 осіб, з яких 30 осіб підліткового віку (17 років), 30 осіб юнацького віку (18-20 років), 30 осіб молодого віку (25-44 років), 30 осіб середнього віку (45-59 років) і 30 осіб похилого віку (60-76 років). Вибірка формувала рандомним шляхом. Більшість досліджуваних у кожній віковій групі становили жінки.

Статистично значущі відмінності у логіко-смислових оцінках за рівнями інформаційної невизначеності спостерігаються тільки на рівні інформаційного плато (ANOVA: $p = 0{,}003$; Kruskal–Wallis: $p = 0{,}001$). Це свідчить, що саме в умовах мінімальної невизначеності виявляються чіткі вікові відмінності когнітивної організації. Найвищі результати мають особи молодого віку (3,8 бала), а найнижчі – особи похилого віку (3,31 бали), що утворює U-подібну криву когнітивного розвитку: поступове зростання від підліткового до молодого віку, стабільність у середньому віці та зниження у нахилу. На рівнях інформаційних суперечностей та розривів статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0{,}05$), тобто всі вікові групи демонструють подібні труднощі у побудові смислових зв'язків у складних умовах невизначеності. Отже, вікові відмінності виявляються лише тоді, коли когнітивне завдання не є надто складним, тоді як у більш невизначених ситуаціях ефективність мислення вирівнюється між групами.

У всіх вікових групах показники логіко-смислових зв'язків змінюються статистично значуще ($p < 0{,}001$), що підтверджують високі значення F (від 23,3 до 105,8). Найвищий рівень узгодженості та стійкості логіко-смислових зв'язків спостерігається у молоді ($\eta^2 = 0{,}883$), що вказує на максимальну когнітивну гнучкість та ефективність мислення в цьому віковому періоді. У підлітків та осіб похилого віку показники зниження та подальшого відновлення логіко-смислових зв'язків мають квадратичний характер ($\eta^2 \approx 0{,}61–0{,}65$), тобто мислення цих груп є нестабільним, з періодами тимчасового зниження. Юнаки та особи середнього віку демонструють високий рівень розвитку логічних структур мислення ($\eta^2 = 0{,}70–0{,}78$), однак у них теж простежується невелика нерівномірність динаміки показників. Загалом, розвиток логіко-смислових зв'язків має виразну вікову динаміку: від нестійкості у підліткового віку – до максимальної зрілості у молодості, а далі – до часткового зниження та компенсації у похилого віку.

Література:

1. Мазяр О. «Методика текстуальних розривів» як метод вивчення процесуальних характеристик мислення. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності*: матеріали XXIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30 травня

2023 року / за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 67–69.
2. Мазяр О. Розробка інструментарію для діагностики процесуальних характеристик мислення. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади* : Збірник наукових праць [за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Україна, Житомир, 24 листопада 2022 р.)] / Ред. Колегія: Г. Пирог, Н. Портницька, І. Тичина. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 162–163.

Оксана Ковалюк
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Наталія Портницька, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ТА ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Проблема самооцінки посідає важливе місце в сучасній психології, проте погляди на її зміст і механізми формування залишаються різними. Особливої актуальності вона набуває в підлітковому віці, який характеризується інтенсивним формуванням самосвідомості, становленням особистісної ідентичності та зростанням потреби у самоповазі. У цей період підлітки особливо чутливі до оцінок зі сторони ровесників і дорослих, що може зумовлювати коливання рівня самооцінки та впливати на емоційний стан.

Одним із найпоширеніших емоційних наслідків нестабільної самооцінки є відчуття самотності як емоційної реакції на незадоволену потребу особи бути пов'язаною з іншими [2]. Переживання самотності виникає внаслідок невідповідності між трьома аспектами самосприйняття: актуальним «Я», ідеальним «Я» та уявленням про те, як особистість сприймають інші («відображене Я») [1]. Отже, у підлітковому віці взаємозв'язок між самооцінкою та самотністю набуває особливої ваги, адже саме в цей час формується здатність особистості до самоприйняття, соціальної інтеграції та побудови емоційно значущих стосунків.

З огляду на зазначене метою дослідження є вивчення зв'язку самооцінки та відчуття самотності підлітків. Ми припускали, що існує зв'язок між самооцінкою і відчуттям самотності підлітків: чим нижчий рівень самооцінки підлітків, тим вищим є відчуття самотності.

Для вивчення зв'язку самооцінки та відчуття самотності підлітків використано авторську анкету, методику вимірювання самооцінки М. Розенберга (RSES) та методику дослідження самооцінки Т. Дембо та С. Рубінштейн. Для визначення рівня самотності застосовано методику Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності»; кореляційний аналіз Пірсона.

У дослідженні взяли участь 107 підлітків учні 7-9-их класів. Опитування проводилось анонімно**.** Учасники були об'єднані в три вікові групи: 12-13 років (7-ий клас), 13-14 років (8-ий клас), 15-16 років (9-ий клас).

Аналіз результатів засвідчив, що в жодній віковій категорії не виявлено показників низького рівня самооцінки (RSES) (рис.1).

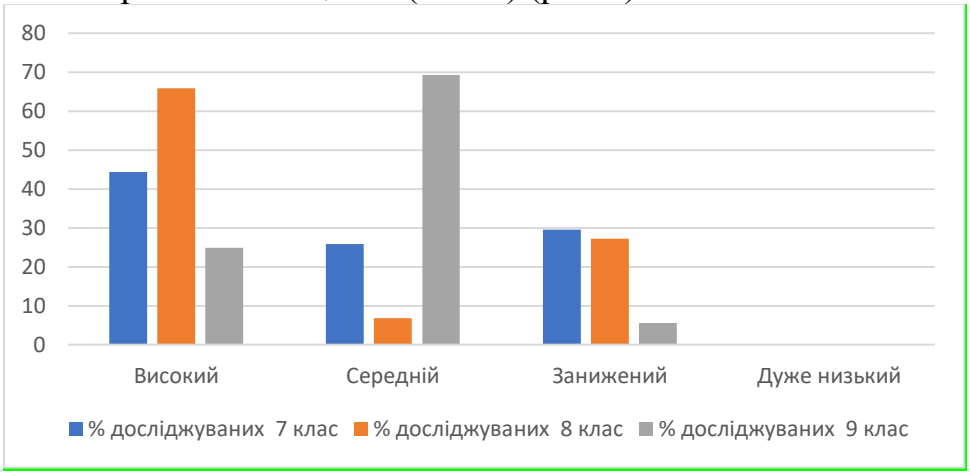


Рис.1. Частотний розподіл респондентів за рівнем самооцінки

Самооцінка підлітків 9-го класу переважно є адекватною (реалістичною) та відповідає середньому рівню за шкалою методики. Це може свідчити про сприйняття себе й зростання психологічної зрілості. У підлітків 8-го класу найбільший відсоток (65,83%) респондентів із високим рівнем самооцінки, однак значна частка (27,24 %) має занижений її рівень. Подібна тенденція простежується й серед підлітків 7-го класу (29,6% із заниженою самооцінкою).

Аналіз результатів свідчить, що більшість підлітків має низький рівень суб'єктивного відчуття (68,8%), середній рівень виявлено у 25,16% респондентів, а на високому рівні цей показник констатовано в 5,5 % досліджуваних (рис.2).

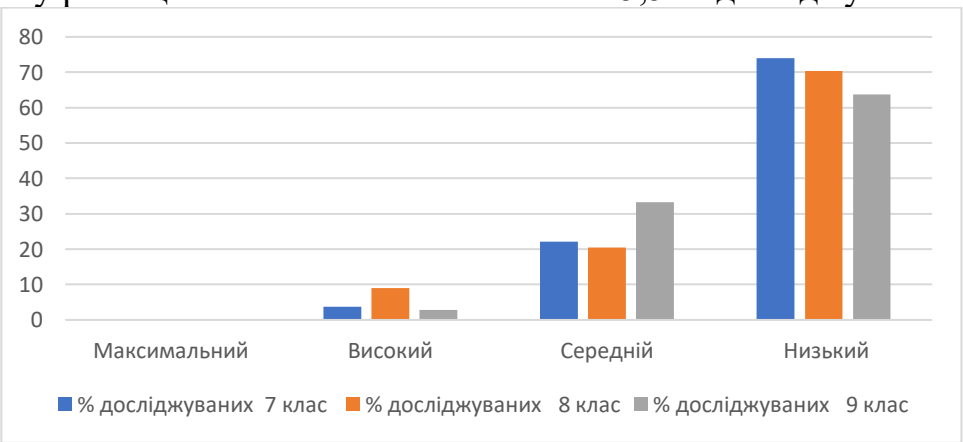


Рис. 2 Частотний розподіл респондентів за показником суб'єктивного відчуття самотності

Аналіз отриманих даних засвідчив, що жоден із підлітків не продемонстрував найвищого рівня самотності, що свідчить про відсутність критично вираженого відчуття соціальної ізоляції. Виявлено, що серед респондентів 8-го класу спостерігається найбільша кількість учнів із достатньо високим суб'єктивним відчуттям самотності та водночас із високими показниками самооцінки. Імовірно, у цьому віці високий рівень самооцінки не є

вирішальним у переживанні соціальної ізоляції. Такі результати можуть бути пов'язані з віковими тенденціями становлення самосвідомості: розвитком рефлексії, посиленням відчуття індивідуальності, потреби в автономії, які не мають достатнього узгодження зі способами задоволення потреби в соціальних контактах, що зумовлює підвищене відчуття самотності. У підлітків 9-го класу спостерігаються найвищі показники середнього та високого рівня відчуття самотності. Такий результат може свідчити про поступове емоційне дозрівання, розширення соціальних зв'язків і формування стратегій подолання труднощів міжособистісної взаємодії.

Також спостерігається тенденція зменшення крайніх показників відчуття самотності та збільшення усереднених. Це можна пояснити поступовим розвитком рефлексії, соціальної компетентності та здатності до емоційної саморегуляції, які дозволяють підліткам, з одного боку, краще адаптуватися в соціумі, а з іншого, критично ставитися до наявних стосунків та власних якостей.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність сильного оберненого зв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності ($r = –0.68$, $p \leq 0,01$), тобто при вищій самооцінці відчуття самотності є нижчим. Вікові тенденції демонструють послаблення цього зв'язку в процесі проходження підліткового віку: 7-ий клас ($r = –0,72$, $p \leq 0,01$), 8-ий клас ($r = –0,77$, $p \leq 0,01$), 9-ий клас ($r = –0,48$, $p \leq 0,01$). Можна припустити, що період 8-го класу є найчутливішим для розвитку самооцінки та формування позитивного ставлення до себе.

Додатково ми здійснили перевірку існування зв'язку між рівнем самооцінки за окремими сферами життя (Т.Дембо, С.Рубінштейн) та відчуттям самотності підлітків (табл. 1).

Таблиця 1

Показники зв'язку між сферами самооцінки та рівнем переживання самотності

Сфера самооцінки	Показник кореляції Україна	Рівень значущості (p)	Характер зв'язку
Розумові здібності	$r = –0,45$	$p \leq 0,01$	Помірний обернений
Характер	$r = –0,44$	$p \leq 0,01$	Помірний обернений
Зовнішність	$r = –0,51$	$p \leq 0,01$	Помірний обернений
Товариськість	$r = –0,40$	$p \leq 0,01$	Помірний обернений
Працьовитість	*$r = –0,27$*	$p \leq 0,05$	Слабкий обернений
Наполегливість	*$r = –0,25$*	$p \leq 0,05$	Слабкий обернений

Результати статистичного аналізу вказують на значущі обернені взаємозв'язки між цими феноменами. Помірний обернений зв'язок спостерігається у сферах «Розумові здібності», «Характер», «Зовнішність» та «Товариськість», тоді як у сферах «Працьовитість» та «Наполегливість» зв'язки є слабкими. Це свідчить про те, що вплив окремих сфер самооцінки на відчуття самотності підлітків різниться за силою.

Отримані результати засвідчили наявність статистично значущого зворотного зв'язку між рівнем самооцінки та відчуттям самотності підлітків. Це означає, що підлітки з високою самооцінкою мають тенденцію до нижчого рівня

переживання самотності. Водночас встановлено, що становлення самооцінки має вікову специфіку, оскільки в кожному періоді підліткового віку вона формується з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей розвитку. Результати також підтверджують, що відчуття самотності в підлітків визначається не кількістю соціальних контактів, а ступенем задоволення потреби в спілкуванні, соціальній взаємодії та відчутті емоційної близькості з оточенням.

Література:

1. Дячок О. В. Психологічні особливості переживання самотності підлітками в умовах освітньої соціалізації : дис. … канд. Псих. Наук: 19.00.07. Київ, 2021. 269 с.
2. Філософія самотності / Ларс Фр. Г. Свендсен ; пер. з норвезьк. Львів : Видавництво Анетти Антоненко; Київ : Ніка- Центр, 2017. 208 с.

Любов Кондратюк
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Катерина Марчук, кандидатка філологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЧОЛОВІКІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Особливої уваги потребує аналіз механізмів психологічного захисту у чоловіків-військовослужбовців, адже їхня життєдіяльність пов'язана з екстремальними умовами, підвищеним ризиком для життя та необхідністю швидкого прийняття відповідальних рішень. Військова служба передбачає постійне перебування у стані бойової готовності, що супроводжується високим рівнем стресогенності та емоційного напруження. У таких умовах психологічні захисти виконують не лише функцію зниження тривоги, а й стають важливим елементом підтримання психічної рівноваги, збереження працездатності та здатності виконувати службові обов'язки.

Недостатньо дослідженими залишаються питання вікової динаміки захисних механізмів у чоловіків, взаємозв'язок захисних стратегій із копінг-поведінкою, а також можливості оптимізації психологічного захисту для збереження психічного благополуччя.

Сучасні дослідження механізмів психологічного захисту характеризуються міждисциплінарним підходом, що поєднує психоаналітичну, когнітивну, соціально-психологічну та інші парадигми. Як зазначає український науковець Мрочко І. О., «механізми психологічного захисту є складним психічним феноменом, що вимагає інтегративного підходу до його розуміння та дослідження» [1, с. 233].

Важливим аспектом сучасного розуміння психологічного захисту є його роль у підтримці психічного здоров'я особистості [7, с. 333]. Дослідження Родіної Н. В. показують, що адекватне функціонування захисних механізмів сприяє ефективній адаптації особистості до стресових ситуацій та є важливим фактором профілактики психосоматичних розладів [2, с. 100].

Булах І., Кузьменко В. та Помиткін Е. приділяють особливу увагу роботі з захисними механізмами клієнтів, підкреслюючи необхідність враховувати вікові особливості психологічного захисту в процесі консультування [3, с. 459].

Сторожук К. В. досліджує механізми формування психологічного захисту в умовах соціальної дезадаптації, наголошуючи на важливості врахування вікових особливостей в процесі діагностики та корекції захисних механізмів [4, с. 82].

Теорія Р. Плутчика внесла великий внесок у розуміння зв'язку між емоційними станами, психологічними рисами та захисними механізмами.

Плутчик Р., Келлерман Х. та Конте Х. вважають, що психоеволюційна теорія захисних механізмів, в якій виділили вісім базових механізмів захисту, що корелюють з вісьмома базовими емоціями є: заперечення (радість), витіснення (страх), регресія (здивування), компенсація (смуток), проекція (гнів), заміщення (відраза), інтелектуалізація (очікування) та реактивне утворення (прийняття) [5, с.227]. Ця теорія підкреслює взаємозв'язок між емоційними станами та захисними механізмами.

Вікові особливості психологічного захисту дорослої особистості є предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. Коваленко О. Г. зазначає, що «в дорослому віці захисні механізми стають більш диференційованими та інтегрованими в загальну систему саморегуляції особистості, що відображає зростання психологічної зрілості та адаптивних можливостей» [6, с. 167]. Дослідник підкреслює, що з віком відбувається перехід від примітивних до більш зрілих та конструктивних форм психологічного захисту.

Вибірку дослідження склали 34 чоловіки військовослужбовці віком від 20 до 60 років. Основною методикою дослідження став опитувальник «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р. Плутчика, Х. Келлермана, Х. Р. Конте [5, с. 227]. За допомогою даної методики можна підрахувати індекс напруженості кожного із захистів індивідуально і для групи, а також порівняти показники між віковими групами (табл. 1).

Результати дослідження показали, що в структурі психологічного захисту чоловіків дорослого віку у віковій категорії від 20 – 60 років домінують такі механізми як, «заперечення» та «проєкція» в обох групах.

Сутність цього механізму полягає в ігноруванні або відмові визнавати існування неприємної реальності, небезпеки, травматичних подій або власних тривожних почуттів. Показники майже ідентичні (16,0% проти 15,8%). Різниця становить лише 0,2%, що є статистично незначущим.

Таблиця 1

Вираженість захисних механізмів у вікових групах чоловіків

Механізми психологічного захисту	**%**		**Різниця, %**
	вік 20-40	**вік 41-60**	
Заперечення	**16,0**	**15,8**	**0,2**
Придушення	13,6	12,4	1,2
Регресія	11,7	11,7	0
Проекція	**15,4**	**15,1**	**0,3**
Заміщення	12,6	12,7	-0,1
Компенсація	10,1	8,9	1,2
Інтелектуалізація	**13,9**	**15,8**	**-1,9**
Реактивне утворення	6,7	7,5	-0,8

Це свідчить про універсальну та високу потребу військовослужбовців обох вікових груп у блокуванні об'єктивної, часто смертельно небезпечної, реальності. Це базовий, примітивний механізм, який дозволяє продовжувати функціонувати в умовах постійного ризику, відмовляючись прийняти загрозу як особисту. Він однаково важливий як для молодших, так і для старших військових.

Механізм психологічного захисту «проєкція» посідає друге місце за рівнем використання в обох вікових групах. Це – приписування власних неприйнятних думок, почуттів, бажань або якостей іншим людям чи зовнішньому світу. Наприклад, військовий, який відчуває страх, може звинувачувати інших у боягузтві або вважати, що «ворог дуже підступний або сильний» як виправдання власного стану. Показники також дуже близькі (15,4% проти 15,1%). Різниця становить 0,3%.

Високий рівень проєкції в обох групах підкреслює потребу військових перекласти внутрішній дискомфорт, тривогу чи агресію на зовнішній об'єкт (ворога, обставини, командування). Це допомагає зберегти позитивну самооцінку та внутрішню цілісність, перетворюючи внутрішній конфлікт на зовнішній.

«Заперечення» та «проєкція» є фундаментальними захисними реакціями на екстремальні умови військової служби, які не залежать від віку чи досвіду.

Стабільність показників свідчить про те, що ці механізми є критично важливими для адаптації до бойових дій як у 20 років, так і у 60 років.

Інші механізми, такі як, «заміщення» чи «придушення», мають дещо помітніші вікові коливання, але саме заперечення та проєкція формують основу психологічного захисту військовослужбовців у цілому.

Також, результати дослідження показали, що в структурі психологічного захисту чоловіків у віковій категорії від 41 – 60 років домінує такий механізм, як «інтелектуалізація».

Домінування «інтелектуалізації» у віці 41– 60 років означає, що чоловіки військовослужбовці цього віку більш схильні використовувати зрілі, когнітивно-орієнтовані стратегії подолання стресу, замість того щоб послуговуватися більш емоційними чи імпульсивними захистами, характерними для молодшого віку.

З віком люди зазвичай накопичують більше знань, досвіду та навичок аналітичного мислення. Старші військові можуть мати вищий рівень освіти або

довший стаж служби, що сприяє використанню когнітивних, а не емоційних, методів подолання стресу.

Інтелектуалізація дає ілюзію контролю над ситуацією. Аналізуючи тактику, причини подій чи статистику, людина відчуває себе менш безпорадною перед обличчям небезпеки чи втрат.

У цьому віці чоловіки часто займають керівні посади (офіцери, сержанти), де від них очікують стриманості, розсудливості та прийняття рішень, а не прояву емоційної слабкості.

Заміна неприйнятного, внутрішнього імпульсу, бажання чи емоції на свідомо протилежну поведінку чи почуття. Наприклад, людина, яка відчуває страх, демонструє браваду; людина, яка відчуває сильну агресію, поводиться надмірно ввічливо або турботливо.

Інші механізми психологічного захисту, а саме: придушення, регресія, заміщення, компенсація, реактивне утворення залишаються практично незмінними.

Результати дослідження, проаналізовані за допомогою Т-критерію Вілкоксона показали, що жоден із механізмів психологічного захисту не має статистично значущих відмінностей між порівнюваними групами чоловіків 20–40 років і 41–60 років (табл. 2).

Таблиця 2

*Відмінності у психологічних захистах між віковими групами чоловіків (за критерієм **Вілкоксона)***

Механізми психологічного захисту	W	z	df	p
Заперечення	67	0,398	0	0,710
Придушення	45,5	0,000	0	1,000
Регресія	61	0,534	0	0,615
Компенсація	83,5	0,801	0	0,435
Проєкція	52,5	-0,426	0	0,687
Заміщення	72,5	0,233	0	0,835
Інтелектуалізація	40,5	-1,108	0	0,271
Реактивне утворення	56, 500	-0,595	0	0,567

Це свідчить про те, що зрілі чоловіки незалежно від віку мають схожу структуру захисних реакцій, тобто віковий чинник не відіграє істотної ролі. Рівень використання основних механізмів (заперечення, придушення, регресії, компенсації, проєкції, заміщення) залишається стабільним у межах 20–60 років. Найбільші відмінності виявлено за механізмом «інтелектуалізація», але вони не є статистично значущими.

Отримані дані підкреслюють необхідність організації психологічної підтримки, спрямованої на безпечну емоційну розрядку, розвиток навичок регулювання стресу та профілактику наслідків тривалого емоційного стримування.

Література:

1. Мрочко І. О. Теоретичний аналіз сучасних підходів у дослідженні механізмів психологічного захисту. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» № 14, 2017. С. 232-235.
2. Родіна Н.В. До проблеми співвідношення понять «копінг-стратегії» та «захисні механізми». *Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки*. 2006. № 1. С. 98–104.
3. Булах І., Кузьменко В., Помиткін Е. Консультативна психологія: навчальний посібник. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012, 459 с.
4. Сторожук К. В. Механізми формування психологічного захисту в умовах соціальної дезадаптації: магістерська роб.: 053 Психологія. Кам'янець-Подільський, 2024. 82 с.
5. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions. Emotions in personality and psychopathology / ed. C. E. Izard. Boston, MA : Springer, 1979. P. 227–257.
6. Коваленко О.Г., Павлик Н.В., Становських З.Л., Бастун М.В. Психологічний супровід особистісного розвитку дорослих: подолання професійних криз та характерологічних дисгармоній: практ. Посіб. Київ, 2019. 167 с.
7. Pyroh H. V. Psychological Well-being of Personality and Behavioral Resources. Шахс ва жамият: замонавий чақирувлар: Халқаро ҳамкорлар иштирокидаги Республика илмий-амалий конференцияси материаллари (15-март 2023 й., Тошкент ш., Узбекистон). Тошкент: «Ma'rifat», 2023. P. 333-335.

Анна Корінна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «психологія»
Науковий керівник:
Наталія Портницька, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОГИ ТА СТРЕСУ ДОРОСЛИМИ З РІЗНИМ ТИПОМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Стресові та тривожні стани є одними з найпоширеніших психологічних явищ у дорослому віці й суттєво впливають на ефективність функціонування, якість життя та психоемоційне благополуччя. У сучасних умовах соціальної нестабільності та високих темпів життя особливо актуальним стає вивчення механізмів подолання стресу, індивідуальних відмінностей у переживанні тривоги та ролі емоційної саморегуляції у формуванні стресостійкості.

Метою даного дослідження є аналіз особливостей переживання стресу та тривоги у дорослих, визначення домінуючих копінг-стратегій та дослідження їх взаємозв'язку з показниками емоційного інтелекту.

У дослідженні взяли участь 90 дорослих (30 чоловіків і 60 жінок).

Було використано такі психодіагностичні методики:

- MSCEIT (Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test) [1;5];
- опитувальника «Емоційний інтелект» за моделлю R. Bar-On [4];

- «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (Н. Ендлер, Дж. Паркер);
- Шкала психологічного стресу PSS (Cohen et al.) [6];
- Hardiness Survey С. Мадді [2];
- Шкала тривожності GAD-7 [3].

Проведене опитування із застосуванням двох методик оцінювання емоційного інтелекту дозволило комплексно оцінити розвиток емоційної сфери дорослих респондентів та виявити гендерні відмінності у структурі емоційного інтелекту. Результати показали, що жінки мають вищі середні показники за всіма компонентами, особливо за шкалами *розуміння емоцій* (112) та *сприйняття емоцій* (110). У чоловіків усі показники також перебувають у межах середнього рівня, проте нижчі порівняно з жінками на 4–5 балів.

Таблиця 1.

Результати дослідження емоційного інтелекту (MSCEIT)

Компонент EI	**Чоловіки (n=30)**	**Жінки (n=60)**	**Загалом (n=90)**
Сприйняття емоцій	105 середній рівень	110 середній рівень	108 середній рівень
Використання емоцій у мисленні	102 середній рівень	108 середній рівень	106 середній рівень
Розуміння емоцій	107 середній рівень	112 високий рівень	110 середній рівень
Регуляція емоцій	104 середній рівень	109 середній рівень	107 середній рівень
Загальний EI	104.5 середній рівень	109.8 середній рівень	107.7 середній рівень

Отримані дані свідчать, що жінки точніше розпізнають емоції, краще усвідомлюють зв'язки між емоційними станами й життєвими подіями, прогнозують емоційні реакції та більш ефективно регулюють власний емоційний стан. У чоловіків показники також свідчать про достатній рівень розвитку емоційних компетентностей, однак їхня емоційна сфера виявляється менш диференційованою.

Аналіз показав, що найбільш поширеною копінг-стратегією є проблемно-орієнтований копінг (52%). Жінки частіше обирають емоційно-орієнтований копінг (41%), а чоловіки – раціонально-проблемний (60%). Уникальний копінг має низьку вираженість і більш характерний для чоловіків.

Отримані дані підтверджують концепцію Р. Лазаруса і С. Фолкмана, відповідно до якої копінг є динамічним способом управління внутрішніми та зовнішніми вимогами, що перевищують ресурси індивіда [2].

Більшість респондентів продемонстрували середній рівень стресу (58%). Високий рівень стресу частіше спостерігався у жінок (31%), тоді як чоловіки частіше мають низький рівень (20%). Середнє значення стресу у вибірці (21,5 бала) відповідає помірному психологічному напруженню, що засвідчує збереження здатності до самоконтролю, хоча й потребує додаткових психологічних ресурсів для подолання стресових ситуацій.

Загальний рівень стресостійкості становить 3,5 бала, що відповідає середньому рівню.

Гендерні відмінності за компонентами стресостійкості:

- чоловіки мають вищі показники контролю (3,7), що свідчить про віру у власну здатність впливати на ситуацію;

- жінки мають вищі показники залученості (3,9), що відображає їх активність і емоційну включеність;
- компонент прийняття виклику має найнижчі показники в обох групах, особливо серед жінок.

Ці результати свідчать про різні шляхи реалізації адаптивності в стресових умовах.

Переважна більшість респондентів (67%) продемонстрували легку або помірну тривожність. Жінки значно частіше мають підвищену тривожність, включно з помірною (28%) та тяжкою (14%). Чоловіки частіше демонструють мінімальний рівень тривожності (30%).

Отримані показники підтверджують наявність гендерних відмінностей у переживанні тривожних станів.

Нами представлено узагальнені результати дослідження у таблиці 2.

Таблиця 2.

Профіль психоемоційного стану дорослих з різним рівнем емоційного інтелекту

Рівень емоційного інтелекту	**Характеристика EI (компоненти)**	**Типові копінг-стратегії**	**Рівень стресу**	**Рівень тривожності**	**Загальна характеристика групи**
Високий EI	Високе емоційне усвідомлення (4.1-4.3). Розвинена емпатія Стійка емоційна саморегуляція. Задовільні соціальні навички	Проблемно-орієнтований копінг (55-65%) аналіз ситуації, пошук рішень, планування дій	Низький або середній 15-19 балів PSS	Мінімальна–легка тривожність 3–7 балів	Дорослі з високим EI ефективно управляють емоціями, швидше відновлюються після стресу, мають вищу стресостійкість.
Середній EI	Помірне усвідомлення емоцій (3.8-4.0) Нестабільна регуляціяю. Емпатія на середньому рівні	Змішані копінг-стратегії частково проблемні, частково емоційні	Середній 20-23 бали PSS	Легка–помірна тривожність 7-12 балів	Стратегії подолання ситуативні: за складних подій можливі зриви, емоційні реакції, періодичне уникання.
Низький EI	Слабке усвідомлення емоцій (3.4-3.6). Знижена саморегуляція. Обмежена емпатія і труднощі у соціальній взаємодії	Емоційно-орієнтовані стратегії (35-45%) та уникальні копінги (20-25%) уникання проблем, емоційні зриви, фіксація на негативних переживаннях	Високий рівень стресу 24-28 балів PSS	Помірна–тяжка тривожність 12-16 балів	Вразливість до стресу, схильність до виснаження, низька ефективність у вирішенні складних життєвих ситуацій.

Як бачимо, дорослі з високим емоційним інтелектом демонструють низькі показники тривоги, середній або низький рівень стресу, домінування адаптивних копінг-стратегій (орієнтація на задачу). Дорослі з низьким ЕІ мають вищу тривожність, підвищений стрес, переважання емоційних або уникальних копінгів. Таким чином, емоційний інтелект виступає захисним фактором щодо стресу та тривожності й визначає вибір ефективних стратегій подолання.

Аналіз взаємозв'язків між емоційним інтелектом та психоемоційними показниками, за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, показав:

- негативний зв'язок між ЕІ і стресом (r = –0,56);
- негативний зв'язок між ЕІ та тривожністю (r = –0,51);
- позитивний зв'язок між ЕІ та проблемно-орієнтованим копінгом (r= 0,47).

Негативні кореляції з емоційно-орієнтованим та уникальним копінгом свідчать про їхню недостатню ефективність за умов низької емоційної саморегуляції.

Отже, емоційний інтелект виступає важливим предиктором адаптивності, знижує ризик високого стресу та тривожності, підсилює стресостійкість. Домінуючою копінг-стратегією у дорослих є проблемно-орієнтована, що свідчить про прагнення до активного подолання труднощів. У більшості учасників спостерігається середній рівень стресу та легка/помірна тривожність. Жінки частіше демонструють високий рівень стресу та тривожності, натомість чоловіки – високий рівень контролю як компонента стресостійкості. Розвинений емоційний інтелект сприяє зниженню стресу та тривожності та підсилює використання адаптивних копінг-стратегій.

Література:

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Д.: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142
3. Тест на тривожність (GAD-7) Тест для скринінгу тривожності (GAD–7) Samopomi.ch
4. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) *Psicothema*. 2006.Vol. 18. P. 13–25.
5. Mayer J. D., P. Salovey, D. Caruso Emotional Intelligence : Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 197–215.PSS https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf

Анна Короп
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ ІЗ РІЗНИМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ

Сфера обслуговування сьогодні є однією з ключових галузей сучасної економіки, але її працівники перебувають у зоні підвищеного ризику розвитку професійного вигорання. Це пов'язано з інтенсивною взаємодією з клієнтами, високими емоційними вимогами, часто ненормованим робочим графіком та непередбачуваністю робочих ситуацій. Проблематика професійного вигорання, започаткована Г. Фрейденбергом [5] та К. Маслач [6], залишається вкрай актуальною [2; 3]. Хоча наукова спільнота приділяє значну увагу синдрому вигорання, питання причин його виникнення та ефективних шляхів профілактики саме серед працівників сфери послуг потребує подальшого поглибленого вивчення. Зокрема, поза увагою науковців лишається взаємозв'язок між професійним вигоранням та локусом контролю [7].

Метою нашого дослідження було вивчення особливостей взаємозв'язку між професійним вигоранням та локусом контролю працівників сфери обслуговування. Гіпотеза полягала в тому, що працівники з внутрішнім локусом контролю будуть менш схильні до професійного вигорання. Для емпіричної перевірки гіпотези було залучено 30 працівників сфери обслуговування віком від 18 до 30 років. У дослідженні використовувалися такі методики, як Опитувальник професійного вигорання (MBI) К. Маслач та С. Джексон [4] та Шкала локусу контролю Дж. Роттера [2]. Зібрані дані оброблялися за допомогою кореляційного аналізу.

Проведене дослідження показало, що 30% опитаних мають інтернальний, 37% – екстернальний і 33% – проміжний (невизначений) локус контролю. Результати дослідження професійного вигорання наведені на рис. 1.

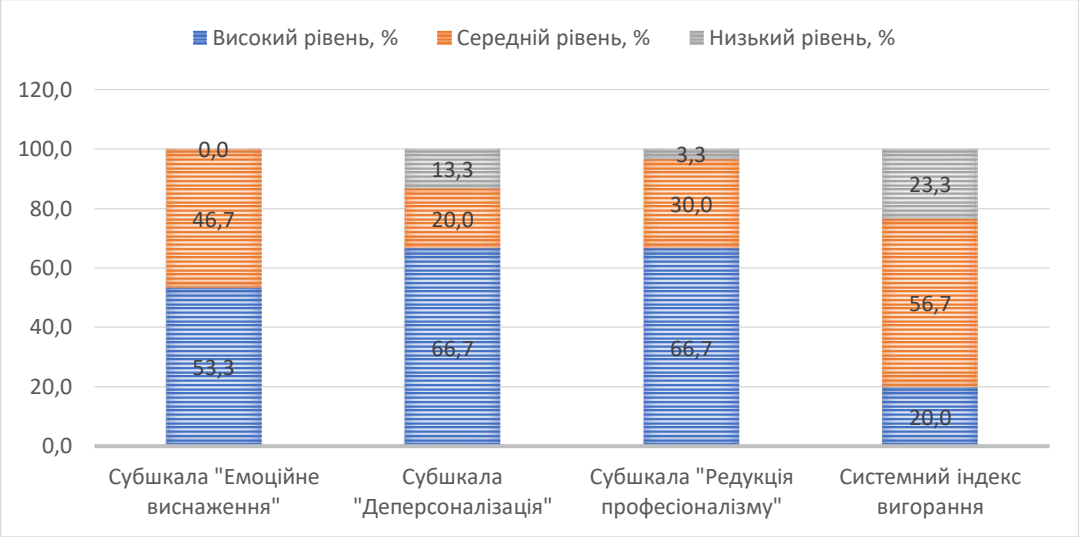


Рис. 1. Результати опитування щодо визначення рівня професійного вигорання працівників сфери послуг, %

Як бачимо, серед опитаних працівників сфери послуг 20% мають високий рівень професійного вигорання, більше половини (56,7%) середній рівень професійного вигорання. Більшість працівників сфери послуг відчувають високий рівень емоційного виснаження (53,3% усіх опитаних), а 46,7% мають середній рівень емоційного виснаження. Варто також відзначити, що жоден з опитаних не має за результатами опитування низького рівня емоційного виснаження. 66,7% опитаних працівників сфери послуг мають високий рівень деперсоналізації, ще 20% мають середній рівень за даною субшкалою. Також 66,7% опитаних мають високий рівень редукції професіоналізму, а лише 3,3% опитаних характеризуються високим рівнем вигорання за відповідною субшкалою.

Кореляційний аналіз показав, що істотних статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними явищами немає. Статистично значимий взаємозв'язок прослідковується між субшкалою «Редукція професіоналізму» та локусом контролю екстернальним ($r = -0,38$; $p \leq 0,05$) і інтернальним ($r = 0,36$; $p \leq 0,05$), що свідчить про те, що локус контролю має незначний зв'язок із відчуттям особою власного професіоналізму. Проте, із системним індексом вигорання локус контролю працівника взаємозв'язку не має, та є лише одним з багатьох факторів, які можуть прослідковуватися в процесі виникнення даного синдрому. Отже спостерігається існування значимого взаємозв'язку лише між рівнем редукції професіоналізму та локусом контролю серед опитаних працівників сфери обслуговування.

Аналіз результатів дозволяє припустити, що локус контролю не є універсальним чинником формування комплексного синдрому вигорання у сфері обслуговування, а радше виступає модифікатором сприйняття власних професійних досягнень. Той факт, що інтернальність позитивно пов'язана з відчуттям професійної самоефективності, а екстернальність – негативно, є критично важливим. Це свідчить, що навіть за умов високого емоційного та фізичного виснаження (інші компоненти вигорання), внутрішня переконаність у

впливі власних дій на результат є потужним психологічним буфером проти відчуття професійної безнадійності. Для працівників, чия робота вимагає постійної емоційної віддачі, відчуття професійної самокомпетентності є важливим захисним елементом. Отже, заходи профілактики мають бути спрямовані не лише на зниження зовнішнього організаційного тиску, але й на цілеспрямоване підвищення інтернальності та відчуття контролю над власними реакціями.

Працівникам сфери обслуговування важливо підвищувати свою емоційну грамотність, вчитися визначати особисті межі у взаємодії з клієнтами та колегами, а також регулярно практикувати саморефлексію для виявлення ранніх ознак виснаження. Внутрішня мотивація та відчуття власної професійної цінності можуть підтримуватися через невеликі, але регулярні особисті досягнення та визнання своїх успіхів.

Керівництво компаній, зі свого боку, має створювати сприятливий соціально-психологічний клімат у колективі, що включає справедливе розподілення навантаження, забезпечення регулярних перерв та адекватного відпочинку, а також впровадження системи професійної підтримки та навчання навичкам стресостійкості. Зниження ймовірності вигорання вимагає комплексного підходу, який поєднує індивідуальну відповідальність працівника за свій емоційний стан із підтримкою та оптимізацією умов праці з боку роботодавця. Для зниження рівня професійного вигорання серед працівників сфери послуг або ж його профілактики психологу варто здійснювати заходи психологічної просвіти, допомагати підвищувати внутрішню мотивацію, налагодити соціально-психологічний клімат в колективі та робота з керівництвом підприємства сфери послуг.

Перспективою подальших досліджень є вивчення організаційних причин професійного вигорання працівників сфери послуг та розробка заходів щодо їх мінімізації.

Література:

1. Гавриловська К. П. Стратегії відновлення соціальних працівників із різним рівнем професійного вигорання. Журнал соціальної та практичної психології. 2025. Вип. 5. С.7-12.
2. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. С. 128-135.
3. Поджіо Т.Ю. Аналіз психодіагностичного інструментарію для дослідження професійного вигорання науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. № 3. Том 32 (71). С. 88–92.
4. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник /за заг. Ред. О.С. Чабана, О.О. Хаустової. 3-є видання, виправлене і доповнене. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2021. 200 с. С. 177-180.
5. Freudenberger H. Staff Burnout. Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30. Pp. 159–165.
6. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior. 1981. Vol. 2, No. 2. Pp. 99–113.
7. Rotter J. General Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement. Psychological monographs. 1966. Vol. 80. Pp.1-28.

Наталія Медведюк
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Наталія Чабанюк, кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Національна поліція є важливою складовою сектора безпеки та оборони України, а значущість професії поліцейского обумовлена цілями і завданнями його діяльності. На даний час поліція стикається з рядом проблем, пов'язаних з високою плинністю кадрів, професійною деформацією, емоційним вигоранням співробітників. Усе це обумовлює актуальність дослідження психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності та їх цінностей, які визначають ставлення до професійних цілей, завдань і вимог.

Згідно визначення В.В. Сокуренка, психологічна готовність поліцейського до фахової діяльності – це складна, інтегративна якість особистості, яка забезпечує високий рівень виконання професійних завдань і особисту безпеку працівника, складається з різних компонентів, що характеризують придатність до виконання загальних вимог професійної правоохоронної діяльності [5, с. 218]

Згідно Д. Місенг, ціннісні орієнтації – це система стійких переконань щодо значущих об'єктів дійсності, яка визначає сенс життя, спрямованість і зміст активності особистості, свідомий вибір цілей і способів поведінки. Цінності виявляють тенденцію організовуватися в системи, де пріоритетне місце посідають одна-дві цінності, решта – підпорядковані. Система цінностей зазвичай має ієрархічну будову, при цьому ранг цінності переживається разом із самою цінністю [3, с. 45].

З метою оцінки готовності до фахової діяльності поліцейських були використані дві методики. Перша – «Опитувальник великої п'ятірки» О. Джона, Л. Наумана, С. Сото (далі ОВП), адаптована В.І. Барком [1] і рекомендована до використання у національній поліції, – характерирузує особистісні риси працівників поліції, визначаючи їх особистісну готовність (придатність) до служби. Друга методика під назвою «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності» авторства О.С. Колесніченка, Я. В. Мацегори, І. В. Воробйової [4, с.254] оцінює загальну психологічну готовність правоохоронців до фахових дій з урахуванням специфіки їх діяльності. У якості діагностичного інструменту для дослідження ціннісної системи працівників поліції було обрано методику PVQ «Портрет цінностей» Ш. Шварца, оскільки він вичерпно відображає структуру ціннісної сфери особистості на рівні поведінки.

У дослідженні взяли участь 69 поліцейських (37 чоловіків і 32 жінки), які проходили професійну підготовку в Житомирській академії поліції, віком 23-28 років. Опитування проводилось у червні 2025 року, онлайн, із дотриманням принципів добровільності і конфіденційності.

У результаті аналізу первинних даних за методикою ОВП було визначено 2 групи поліцейських із високим (53.6%) і достатнім (46.4%) рівнем особистісної готовності до служби. Статистично значущих гендерних відмінностей за ступенем готовності до служби виявлено не було.

Аналіз цінностей правоохоронців продемонстрував суттєві відмінності і стосовно мір центральної тенденції ціннісних орієнтацій, і стосовно ієрархії цінностей в залежності від ступеня особистісної готовності (рис.1). Ранг цінності присвоєний у порядку зростання її значущості: чим важливіша цінність, тим вищий її ранг.

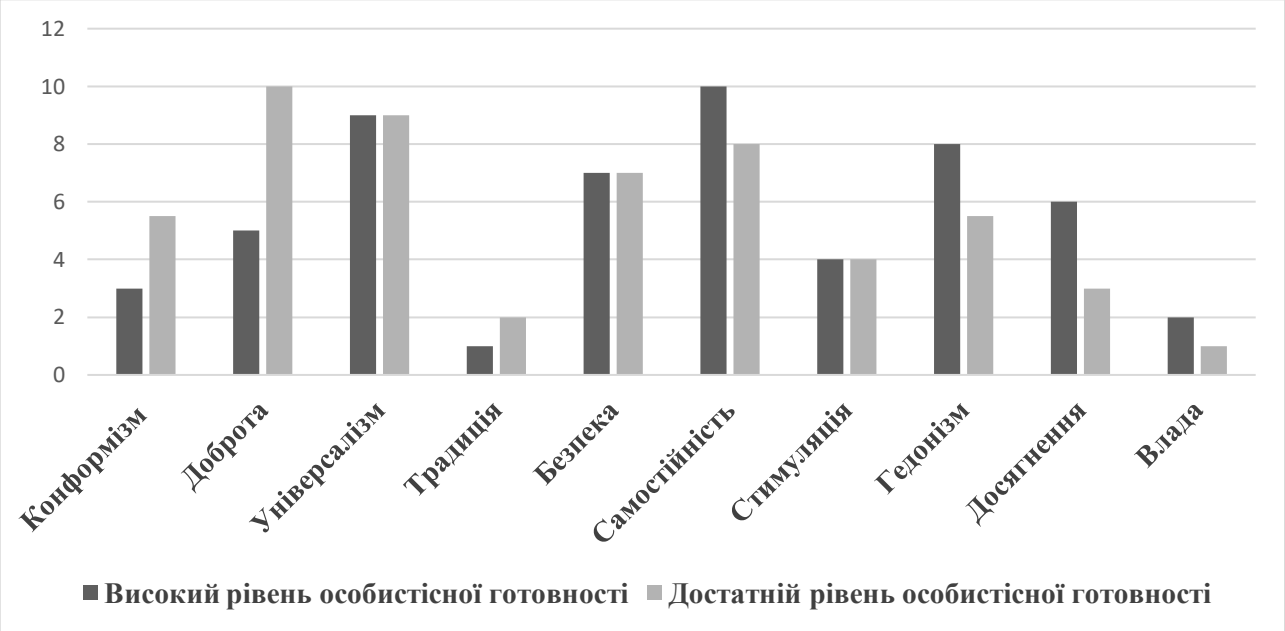


Рис 1. Ранги цінностей у групах з різним рівнем особистісної готовності

Аби оцінити статистичну значущість ціннісних відмінностей між групами, було застосовано Т-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок. У результаті з'ясовано, що на статистично істотному рівні представники групи з високим рівнем особистісної готовності до служби мають на 9.2% нижчі середні значення цінності Конформізм ($p=0.04$), та вищі на 24.1% і 10.1% показники цінностей Влада ($p=0.002$) і Досягнення ($p=0.04$) відповідно.

За ступенем загальної психологічної готовності до фахової діяльності (методика «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності»), яка включає мотиваційний, комунікативний, когнітивний і емоційно-вольовий компоненти, уся вибірка знову була поділена на дві групи – з високим (44.9%) і середнім (55.1%) рівнем загальної готовності. Найвищі ранги належать цінностям Універсалізму, Самостійності, Доброти, а також Безпеки в обох групах, а найменш важливими є Традиція і Влада.

З метою виявлення можливих зв'язків між цінностями працівників поліції та складовими загальної готовності до професійної діяльності було проведено

кореляційний аналіз, який підтвердив наявність певних стастично значущих зв'язків (табл.1).

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу ціннісних орієнтацій і складових загальної готовності до служби в поліції на основі коефіцієнта кореляції Спірмена

Шкали гот. / Цінності		Мотива-ція обов'язку	Взаємо-допомога і довіра	Професійна компетент-ність	Професійна витрива-лість	Вольове зусилля
Конформізм	Коефіцієнт кор. R	.074	-.122	.064	-.044	**-.271***
	Значущість, p	.548	.316	.603	.720	.025
Безпека	Коефіцієнт кор. R	-.004	-.115	.134	-.059	**-.279***
	Значущість, p	.977	.348	.272	.632	.020
Самостійність	Коефіцієнт кор. R	.177	-.058	**.267***	.132	.071
	Значущість, p	.146	.634	.027	.279	.562
Влада	Коефіцієнт кор. R	-.155	**-.364***	.090	-.060	-.025
	Значущість, p	.204	.002	.461	.625	.836

У результаті кореляційного аналізу виявлено слабкий обернений зв'язок між емоційно-вольовою готовністю та Конформізмом і Безпекою; прямий слабкий зв'язок між Самостійністю та когнітивною готовністю; обернений помірний зв'язок між Владою та комунікативною готовністю.

Література:

1. Барко В. В., Барко В. І., Мойсеєва О. І. Визначення ступеня психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. Вип. 4(68). С. 16–28.
2. Барко В. І., Барко В. В., Смірнова О. М. Психологічні профілі правоохоронців (за результатами застосування опитувальника великої п'ятірки). *Вісник Національного університету оборони України.* 2025. Вип. 4 (86). С. 36–46.
3. Місенг Д. В. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості: дис. ... канд. Психол. Наук. Київ. 2020. 286 с.
4. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України:метод. Посіб./ Колесніченко О. С. та ін.; за заг. Ред. Проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
5. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. Посіб. / за заг. Ред. В. В. Сокуренка. Харків: Вид-во ХНУВС, 2018. 425 с.

Марина Можаровська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Наталія Чабанюк, кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна

ВПЛИВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК ЗА КОРДОНОМ

Вимушена міграція українських жінок, спричинена повномасштабною війною, сьогодні постає як важливий соціально-психологічний феномен, що охоплює не лише фізичне переміщення, а й глибокі трансформації особистісного, емоційного та соціального досвіду. Адаптація до нового культурного середовища у більшості випадків є довготривалим і багатовимірним процесом, який вимагає значних внутрішніх ресурсів, гнучкості, психологічної стійкості та ефективних копінг-механізмів. Жінки, які залишили країну через війну, часто несуть із собою досвід втрат, небезпеки, руйнування звичного життєвого укладу та постійної тривоги за близьких. У такому контексті адаптація до життя за кордоном передбачає не тільки соціальну інтеграцію, але й опрацювання травматичного досвіду, переоцінку життєвих перспектив і пошук нових способів самореалізації.

Згідно з даними науковців, одним із центральних викликів, що постає перед українками-біженками, є соціальна ізоляція та культурна дезорієнтація, що зумовлені мовними бар'єрами, обмеженими соціальними контактами та браком доступу до сервісів у приймаючих країнах [1]. Такі умови підсилюють ризики розвитку тривожних, депресивних та психосоматичних проявів, сприяють відчуттю невпевненості та самотності. Економічні труднощі – зокрема невизнання попередньої професійної кваліфікації, низька доступність офіційної зайнятості та гендерні бар'єри на ринку праці – формують додатковий стресовий фон, посилюючи відчуття нестабільності та зниження контролю над життям.

Дослідження також демонструють, що українок за кордоном дискримінують за етнічною, мовною і гендерною ознаками, що негативно впливає на їхній психоемоційний стан. Стереотипи та упередження з боку приймаючого суспільства спричиняють хронічний стрес і підсилюють вразливість до психологічних розладів, серед яких тривога, апатія та депресивні стани [2].

О.В. Кокорєв, Г.В. Ятвецька та Т.І. Кривошея зазначають, що емоційний стан українок-біженок часто характеризується високими рівнями тривожності, депресивних симптомів та проявами посттравматичного стресового розладу. Тривала невизначеність, відсутність стабільності й розрив соціальних зв'язків призводять до емоційного виснаження, погіршують адаптаційні можливості та знижують стійкість до стресу [4]. Особливо вагомими для психологічної адаптації

є наявність або відсутність базових ресурсів – житла, медичної та психологічної підтримки, можливостей для працевлаштування, адже їхній дефіцит посилює відчуття безпорадності та втрати контролю.

Згідно з систематичним оглядом Д. Ріцці та колег, ключовими чинниками життєстійкості українських жінок-біженок є соціальна згуртованість, підтримка приймаючих громад, доступ до психологічних послуг та якісних інформаційних ресурсів [8]. Участь у культурних, освітніх, громадських і релігійних ініціативах сприяє формуванню почуття приналежності, допомагає зберегти національну ідентичність, створює умови для інтеграції без втрати власної культурної та особистісної цілісності.

Окремої уваги заслуговує індивідуальний вимір життєстійкості, який включає здатність жінок відновлювати психологічну рівновагу після дії стресових факторів, зберігати внутрішні ресурси та підтримувати цілісність «Я» попри значні життєві зміни. Життєстійкість українок у вимушеній міграції формується на перетині особистісних рис, соціального оточення та контекстуальних умов приймаючої країни. В умовах війни вона стає не лише захисним, а й адаптивним механізмом, що дозволяє зберігати мотивацію, планувати майбутнє та долати невизначеність [7].

Особливу увагу українські та міжнародні дослідники приділяють копінг-стратегіям, які використовують жінки для подолання стресу. Зокрема, важливими є такі механізми: активне формування соціальних зв'язків, професійна реалізація, участь у навчанні та волонтерській діяльності. За результатами досліджень В.В. Предко та О.О. Сомової, життєстійкість українок підсилюється завдяки когнітивній переоцінці ситуації, що дозволяє зміщувати фокус із загроз на можливості, фізичній активності, яка знижує рівень стресу, та волонтерству, що створює відчуття соціальної значущості і підвищує самооцінку [7]. Такі копінг-стратегії не лише компенсують наслідки травматичного досвіду, а й сприяють формуванню внутрішніх опор, необхідних для адаптації.

Дослідження К.М. Котеленець, Ю.С. Нужної та С.В. Хобти демонструють, що ефективність адаптації вимушено переміщених осіб значною мірою залежить від комплексності підтримки, яку вони отримують на новому місці проживання. Автори підкреслюють, що особливо важливими є інклюзивність та відкритість місцевих громад, оскільки саме вони створюють емоційно безпечний простір, де людина може відчути приналежність і прийняття. Доступ до інституцій соціальної допомоги — психологічної, юридичної, освітньої – дозволяє ІВП вирішувати першочергові життєві проблеми та зменшує рівень невизначеності, що, у свою чергу, знижує психологічне навантаження і тривожність.

Особливу роль відіграє можливість продовжувати або відновлювати професійну діяльність. Автори зазначають, що визнання та врахування попереднього досвіду, кваліфікацій і досягнень переселенців сприяє формуванню відчуття власної спроможності та компетентності. Це не лише підтримує самоцінність особистості, яка може бути зниженою через втрату звичного соціального оточення та статусу, але й активізує внутрішню мотивацію до

інтеграції, оскільки людина бачить перспективи професійного та особистісного розвитку у новому середовищі [5].

Окреме місце у процесі адаптації українок займають діаспорні спільноти, які часто виконують роль ключових агентів соціальної підтримки. Вони забезпечують емоційну, інформаційну та практичну допомогу, створюють середовище для взаємодії, обміну досвідом, збереження культурної спадщини та формування мереж взаємопідтримки. Діаспора не лише полегшує адаптацію, але й виступає містком між рідною та новою культурою, сприяючи більш м'якому входженню в інше соціальне середовище.

Ефективність адаптації українок за кордоном багато в чому залежить і від державної політики як України, так і країн перебування. Програми мовної адаптації, психологічної реабілітації, професійної переорієнтації та фінансової підтримки суттєво знижують рівень тривожності, зміцнюють почуття безпеки та допомагають жінкам відновити контроль над життям [6]. Наявність системної, комплексної підтримки сприяє підвищенню життєстійкості, формує довіру до соціальних інститутів і створює умови для успішної інтеграції.

Таким чином, комплексний вплив індивідуальних ресурсів (життєстійкість, копінг-стратегії, мотивація), соціальних чинників (підтримка громади, діаспори, родини) та інституційних механізмів (державна політика, доступ до сервісів) визначає успішність психологічної адаптації українських жінок за кордоном. Життєстійкість та ефективні копінг-стратегії виступають ключовими факторами, що допомагають не лише подолати стрес, але й зберегти особистісну цілісність, національну ідентичність та здатність до самореалізації у нових життєвих умовах.

Для уточнення впливу життєстійкості та копінг-стратегій на соціально-психологічну адаптацію було проведене емпіричне дослідження, метою якого було вивчення психологічного функціонування, суб'єктивного досвіду перебування за кордоном та ефективності різних стратегій подолання стресу.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічної адаптації українських жінок за кордоном з урахуванням їхніх копінг-стратегій та рівня життєстійкості. Участь взяли 22 респондентки – жінки від 18 років, які перебували за межами України не менше трьох місяців, відібрані випадковим методом через соціальні мережі, тематичні онлайн-спільноти та особисті контакти. Методологія базувалася на кількісному зборі даних за допомогою стандартизованих психодіагностичних інструментів у Google Form. Опитування було добровільним і анонімним, респондентки давали згоду на обробку даних.

Першим етапом дослідження стало проведення вступного опитування за анкетою авторської розробки, яке дозволило зібрати загальну інформацію про соціально-демографічні характеристики учасниць, особливості їхнього перебування за кордоном та суб'єктивні оцінки процесу адаптації. На основі отриманих даних було здійснено подальший психодіагностичний аналіз.

Для оцінки психологічних особливостей адаптації українських жінок за кордоном застосовано методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда. Аналіз показників адаптивності виявив, що більшість респонденток (18 осіб, 82 %) мають високий рівень, що свідчить про здатність ефективно

взаємодіяти з оточенням та саморегулюватися в стресових ситуаціях. Дві учасниці (9 %) знаходилися в межах норми, а одна (5 %) – нижче норми, що може свідчити про певні труднощі інтеграції.

Щодо дезадаптивності, у половини респонденток (11 осіб, 50 %) показник був нижче норми, у 10 осіб (45 %) – у межах норми, і лише у однієї (5 %) спостерігався підвищений рівень, що може вказувати на внутрішній конфлікт або труднощі адаптації. Інтегральний рівень соціально-психологічної адаптації показав, що високий рівень спостерігався у 6 осіб, середній – у 11, а низький – у 5 респонденток. Це свідчить, що більшість жінок успішно інтегруються в нове соціокультурне середовище, проте частина потребує додаткової підтримки.

Наступним етапом стало оцінювання життєстійкості респонденток за допомогою тесту С. Мадді. Аналіз показав, що більшість учасниць (12 осіб, 54,5 %) мають середній рівень життєстійкості, що характеризує здатність адаптуватися до звичних умов та підтримувати стабільний психоемоційний стан. Високий рівень зафіксовано у 3 жінок (13,6 %), що свідчить про впевненість, активність і готовність діяти в складних ситуаціях. Низький рівень виявлено у 7 учасниць (31,8 %) і може свідчити про підвищену вразливість до стресу та труднощі у подоланні життєвих викликів.

Для вивчення механізмів подолання стресу використано опитувальник копінг-стратегій COPE (Carver, 1989). Результати показали, що більшість респонденток за кордоном переважно застосовують адаптивні стратегії. Середній та високий рівень проблемоорієнтованого копінгу виявлено у 90,9 % учасниць, що свідчить про активний підхід до вирішення проблем. Емоційно орієнтований копінг демонструють 86,4 % респонденток, використовуючи соціальну підтримку, гумор та прийняття ситуації. Більшість жінок (45,5 %) рідко застосовують уникаючий копінг, що вказує на схильність активно долати проблеми. Таким чином, українські жінки за кордоном проявляють високий рівень психологічної стійкості та ефективну адаптацію до стресових ситуацій.

Для виявлення взаємозв'язків між рівнем психологічної адаптації, життєстійкістю та копінг-стратегіями проведено кореляційний аналіз Пірсона із застосуванням методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, шкали життєстійкості С. Мадді та опитувальника копінг-стратегій «Brief-COPE» Ч. Карвера. Особлива увага приділялась перевірці гіпотези про те, що жінки з високою адаптивністю частіше застосовують ефективний проблемоорієнтований копінг.

Результати показали помірний позитивний зв'язок між адаптивністю та проблемоорієнтованим копінгом ($r=0,432$, $p=0,045$), а також між адаптивністю та емоційно орієнтованим копінгом ($r=0,482$, $p=0,023$), що свідчить про використання добре адаптованими жінками як раціональних, так і емоційних стратегій подолання стресу. Уникаючий копінг продемонстрував слабкий і статистично незначущий зв'язок з адаптивністю ($r=0,299$, $p = 0,176$). Кореляція між адаптивністю та життєстійкістю також була слабкою і незначущою ($r=0,213$, $p=0,327$), що може пояснюватися невеликою вибіркою та низькою варіативністю показників.

Отже, результати частково підтверджують гіпотезу: високий рівень соціально-психологічної адаптації українських жінок за кордоном пов'язаний із переважним використанням проблемоорієнтованих та емоційно орієнтованих копінг-стратегій, тоді як життєстійкість проявляється радше як тенденція. Це підкреслює комплексний характер успішної адаптації, що включає поєднання когнітивних та емоційних механізмів саморегуляції.

Література:

1. Біженці та внутрішньо переміщені особи України на шляхах війни: кроки незламності: монографія / за ред. М. В. Бірюкової. Львів: СПОЛОМ, 2023. 380 с.
2. Гуш Ю. Українки за кордоном: як дати відсіч стереотипам, упередженням та мові ворожнечі. *Повага. Сайт кампанії проти сексизму в медіа і політиці* : веб-сайт. URL: https://povaha.org.ua/ukrayinky-za-kordonom-stereotypy-uperedzhennya-ta-mova-vorozhnechi/. (Дата звернення: 15.03.2025).
3. Зуб М. Я., Демчик К. М. Основні проблеми біженців з України та шляхи їх вирішення. *Actual priorities of modern science, education and practice: Proceedings of the XII International Scientific and Practical Conference. Paris, France*. 2022. С. 192-195.
4. Кокорєв О. В., Ятвецька Г. В., Кривошея Т. І. Соціально-психологічний стан українських біженців в умовах повномасштабних воєнних дій. *Науковий журнал «Політикус». Серія: Політичні інститути та процеси.* 2023. Вип. 5. С. 49-54.
5. Котеленець К. М., Нужна Ю. С., Хобта С. В. Особливості адаптації вимушених мігрантів під час українсько-російської війни: теоретичні засади дослідження. *Габітус. Спеціальні та галузеві соціології*. 2024. Вип. 60. С. 23-27.
6. Механізми адаптації та інтеграції українців в умовах вимушеної міграції: колективна монографія / за заг. Ред. Д.е.н., проф. Л. Головкової, д.п.н., проф. О. Ковальчук. Болгарія, Пловдив: Вид-во «ASPECT-PRO» LTD. 2024. 211 с.
7. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* Т. 33(72). № 4. 2022. С. 89-97.
8. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M., Mangiagalli M., Ionio C. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors Sec. *Health Psychology.* 2023. Vol. 14. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125.

Євгеній Патлай
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ганна Пирог, кандидатка філософських наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЗВ'ЯЗОК РЕЛІГІЙНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПОВНОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Військовий конфлікт створює високий рівень соціальної та психологічної нестабільності, що стимулює потребу у смисловому переосмисленні власного

життя та пошуку внутрішньої опори. У сучасних умовах війни релігійність та екзистенційні орієнтації цивільного населення України виступають важливими чинниками та ресурсами психічного здоров'я, адаптивності, поведінки особистості [2]. Актуальність дослідження релігійної свідомості та ставлення до життя зростає, оскільки ці феномени не лише відображають особистісні цінності, а й виконують регулятивну, комунікативну та психотерапевтичну функції, сприяючи адаптації до стресових та кризових ситуацій [1; 3].

Проведене анкетування 70 цивільних респондентів із різних регіонів України дозволило виявити, що більшість із них проявляє зацікавленість у релігійних і духовних питаннях, а 54,3 % зазначили, що їхнє ставлення до релігії змінилося в останні три роки, що підтверджує вплив воєнного контексту на переосмислення цінностей. Внутрішня релігійність, яка домінує серед респондентів (54,3 %), пов'язана з глибоким інтегрованим усвідомленням віри, здатністю до саморефлексії та пошуку смислу, тоді як зовнішня релігійність (28,6 %) має переважно соціально-адаптивний характер.

Аналіз за методикою Г. Олпорта засвідчив, що внутрішня релігійність корелює з більш високими показниками екзистенційної сповненості за шкалою Ланглі та Орглера, що включає персональний (самотрансценденція та самоусвідомлення) та екзистенційний (свобода та відповідальність) фактори.

Група з інтринситивною релігійністю демонструє найвищі значення загального рівня екзистенційної реалізації (G = 132,1) та індексу ставлення до релігії (ІСР = 73,7 %), що свідчить про значний рівень смислотворення, усвідомлення життєвого шляху та внутрішньої стійкості.

Учасники з зовнішньою релігійною орієнтацією мали нижчі показники (G = 118,1; ІСР = 50,8 %), що відображає меншу інтеграцію релігії у щоденне життя та більшу залежність від зовнішніх обставин.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена підтвердив стійкий позитивний зв'язок між внутрішньою релігійністю та екзистенційною повнотою, що відображає роль релігії як чинника психологічної стабілізації та соціальної консолідації.

Дослідження демонструє, що внутрішня релігійність сприяє формуванню емоційної стійкості, когнітивного упорядкування досвіду, пошуку смислу та адаптивного реагування на життєві виклики, тоді як відсутність релігійних переконань або непослідовна релігійність забезпечують частково збережені екзистенційні ресурси завдяки альтернативним джерелам смислу, таким як секулярна духовність та гуманістичні цінності.

Практичне значення результатів полягає у визначенні релігії як психологічного ресурсу, що здатен підтримувати психоемоційне здоров'я та екзистенційну цілісність цивільного населення у кризових умовах.

Висновки дослідження підкреслюють необхідність врахування релігійної орієнтації при формуванні психологічної підтримки, волонтерської діяльності та соціальної політики у воєнний період, оскільки інтринситивна релігійність не лише підсилює відчуття життєвої цінності, а й сприяє соціальній згуртованості та психологічній стійкості громадян.

Таким чином, релігійність у сучасних українських реаліях виступає мультифункціональним ресурсом психічного здоров'я, поєднуючи у собі екзистенційне, комунікативне та психотерапевтичне значення, що робить її ключовим чинником взаємодії особистості з родиною, освітою та громадою у формуванні стійкої та гармонійної соціальної системи.

Література:

1. Бодак В. П. Соціально-філософський аналіз релігії як форми суспільної свідомості. В*існик Львівського університету. Серія філософські науки.* 2015. Вип. 20. С. 14–19.
2. Пирог Г. В., Литвинчук К. В. Зв'язок релігійності та копінг-стратегій українців у часі війни. *Габітус.* 2025. Випуск № 69. Том 2. С. 145-150.
3. Пирог Г. Психологічні аспекти функціонування релігійних цінностей (християнський аспект). *Українське релігієзнавство.* 2006. Вип. 39. С. 93-102.
4. Ротченкова Н.М. Духовна культура суспільства: сутність, структура та функції. *Український соціум*. 2017. № 4(63). С. 279–289.

Інна Петренко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

СТАТЕВОВІКОВІ ВІДМІННОСТІ ВЕРБАЛЬНОЇ ТА СМИСЛОВОЇ ДИНАМІКИ

Вербальний розвиток особистості є складним багаторівневим процесом. Він формується під впливом когнітивних, емоційно-мотиваційних, соціально-комунікативних і метакогнітивних чинників. Мовлення виступає інструментом комунікації. Водночас мовлення є важливою складовою особистісної ідентичності, інтеграції та саморегуляції. Психолінгвістичні та нейропсихологічні дослідження підтверджують, що мовленнєвий розвиток тісно пов'язаний із виконавчими функціями, інтелектуальним зростанням і структурно-функціональними змінами мозку впродовж життя. Психолексикальний підхід демонструє зв'язок між мовними одиницями та соціально значущими особистісними характеристиками. У сучасному контексті особливу роль відіграє компетентнісний підхід, що підкреслює значення мовної освіти для розвитку критичного мислення та інших базових компетентностей. Вербальний розвиток, таким чином, стає індикатором і механізмом особистісного становлення у динамічному соціокультурному середовищі.

Смислова сфера особистості є системоутворюючим компонентом психіки. Вона забезпечує цілісність, адаптивність і стійкість людини в умовах життєвих викликів. Вона виконує функцію внутрішнього інтегратора досвіду, емоцій,

цінностей і поведінкових реакцій. Смислова сфера спрямовує особистість до саморозвитку, самозбереження й осмисленого існування. Її структура – ієрархічна й водночас динамічна – дозволяє утримувати баланс між стабільністю і відкритістю до змін. Розвиток смислової сфери проходить через етапи смислової диференціації, інтеграції і трансформації у відповідь на новий досвід або екзистенційну напругу. Здатність до смислотворення та рефлексії виступає визначальною умовою психологічної зрілості, оскільки він забезпечує суб'єктивне відчуття цілісності, ідентичності і добробуту. Порушення у функціонуванні смислової сфери (зокрема, імітаційність або аморфність у дослідження О.В. Мазяра) свідчать про труднощі в осмисленні власного досвіду та прийнятті життєвих рішень, тоді як її сформованість виступає ресурсом особистісного зростання, адаптації та внутрішньої свободи.

Комплексний аналіз закордонних і вітчизняних досліджень засвідчує, що статевовікові особливості мовленнєвого розвитку дітей є багатовимірним і динамічним феноменом, який зумовлений взаємодією біологічних, нейропсихологічних, соціально-економічних, культурних й освітніх чинників. Статеві відмінності у мовленні виявляються вже на ранніх етапах онтогенезу, однак вони не стають фіксованими, а змінюються відповідно від віку, контексту розвитку, індивідуальних особливостей дитини і соціального середовища, в якому дитина зростає. Умови сімейного виховання, рівень соціально-економічного статусу, а також мовленнєво-комунікативне середовище відіграють значущу роль у модифікації проявів статевих відмінностей.

Взаємозв'язок вербальних здібностей і смислових структур особистості являє собою складний, багатовимірний психологічний феномен, що потребує подальшого системного дослідження з урахуванням вікових особливостей та індивідуальних характеристик особистості. Сучасний стан наукових знань, представлений у працях вітчизняних дослідників (зокрема, О. В. Мазяра [1; 3; 4]) і в масштабних закордонних мета-аналітичних дослідженнях, свідчить про існування міцних двосторонніх зв'язків між мовленнєвими компетенціями й особистісними структурами. Розуміння природи цих взаємозв'язків має принципове значення для теоретичного осмислення цілісності людської психіки, для розробки ефективних методів психологічної діагностики, корекції порушень у сфері мовлення та смислотворення, а також для оптимізації освітніх процесів та психологічного супроводу особистісного розвитку.

Нашому дослідженні використано «Методику текстуальних розривів» О.В. Мазяра, яка інтегрує структурований матеріал і творчу активність досліджуваного, дозволяючи аналізувати не лише кінцевий результат, а й сам процес побудови смислу [2]. Унікальність підходу полягає у створенні ситуації інформаційної невизначеності, що стимулює активне мисленнєве моделювання та відновлення цілісності тексту.

Отримано такі результати емпіричного дослідження:

1. *Вікові особливості вербальної активності.* Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) та непараметричного критерію Краскела-Воліса показали відсутність статистично значущих відмінностей вербальної

активності між віковими групами ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що вік сам по собі не є визначальним фактором рівня вербальної активності. Проте описова статистика виявила певні вікові тенденції. Зокрема, найвищі показники характерні для юнацького (10,22 бала) та середнього віку (9,6 бала), тоді як у похилого віку спостерігається помітне зниження (8,26 бала). Отже, із віком фіксується тенденція до поступового зменшення кількісних показників мовленнєвої активності, що може бути пов'язане із віковими змінами когнітивного та комунікативного темпу, зниженням енергетичних ресурсів, мотиваційних факторів тощо. Найвища варіативність показників (стандартне відхилення ≈ 4,0) спостерігається у групах молодого та середнього віку, що вказує на їх гетерогенність та більшу індивідуальну розбіжність мовленнєвих характеристик. У похилого віку варіативність знижується, що може відображати стабілізацію або обмеження вербальних стратегій. Тренд показників демонструє нерівномірність: після певного спаду у молодому віку спостерігається короткочасне підвищення у середньому та подальше зниження у похилому віку, що підтверджує наявність нелінійної динаміки вербальної активності протягом життєвого циклу.

2. *Статеві особливості вербальної активності.* Статистичний аналіз (ANOVA, Kruskal-Wallis) не виявивши значних відмінностей між чоловіками та жінками за показниками вербальної активності у жодній віковій групі ($p > 0,05$). Проте описові показники дозволяють виявити певні системні тенденції: чоловіки у більшості вікових груп (крім юнацької) демонструють дещо вищі середні значення вербальної активності та більшу варіативність (розмах, стандартне відхилення). Це свідчить про більшу динамічність і гетерогенність вербальних проявів у чоловіків, тоді як у жінок простежується більша стабільність мовленнєвої поведінки. Отже, статеві відмінності мають не кількісний, а якісний характер: чоловіки схильні до більш флуктуючої, ситуативної вербальної активності, тоді як жінки – до більш стабільної та поступово наростаючої комунікації. Динамічний аналіз за частинами тексту показав, що молодші вікові групи (юнацький, молодий вік) характеризуються зростанням вербальної активності в процесі виконання завдання, тоді як середній та похилий вік демонструють відносну стабільність без суттєвих змін. У статевому розрізі спостерігається цікава протилежність динамічних патернів: чоловіки підтримують відносно стабільний рівень мовлення, тоді як жінки демонструють поступове зростання активності до кінця завдання. Це може бути інтерпретовано як різницю в темпах адаптації до комунікативної ситуації.
3. *Вікові та статеві особливості логіко-смислової динаміки.* Аналіз логіко-смислових показників показавши часткову статистичну значущість лише для середніх арифметичних значень (ANOVA: $p = 0,024$), що свідчить про певні вікові відмінності рівня логіко-смислових зв'язків, хоча непараметричний тест цього не підтвердив. Усі вікові групи мають показники в межах 3–4 балів, що відповідає переходу від смислової аморфності до смислової логічності. Найвищі значення фіксуються у юнацького віку (3,63 бали), найнижчі – у похилому (3,19 бали). Таким чином, виявлено тенденцію до зниження якості

логіко-смислових зв'язків із віком, що узгоджується з віковими змінами когнітивної гнучкості та мисленнової активності. Стандартне відхилення показників є майже однаковим у всіх вікових групах (1,33–1,38), що свідчить про збереження схожого рівня індивідуальної варіативності логіко-смислових характеристик незалежно від віку. Водночас тренд динаміки свідчить про поступове зниження логіко-смислової інтеграції від юнацького до похилого віку, що особливо виражено у найстаршій групі. За статевим критерієм значних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$), але спостерігається ряд помірних відмінностей у середніх показниках. У трьох із чотирьох вікових груп чоловіки демонструють високу якість логіко-смислових зв'язків, тоді як у середньому віку перевага спостерігається у жінок. Це дає підстави говорити про те, що статеві відмінності мають швидше ситуативний характер і можуть бути зумовлені особливостями когнітивного стилю.

4. *Динаміка логіко-смислових зв'язків у процесі мовлення.* Аналіз показників у межах трьох частин тексту засвідчив відсутність статистично значущих вікових розбіжностей ($p > 0,05$), однак описові дані демонструють закономірну тенденцію до покращення логіко-смислової організації висловлювання упродовж виконання завдання. Усі вікові групи показали зростання значень у третій частині, найвиразніше – у молодого та середнього віку. Це вказує на наявність ефекту «розігріву» чи адаптації когнітивної системи до завдання. У статевому аспекті динаміка логіко-смислових зв'язків також має специфічні риси: чоловіки демонструють більш інтенсивне зростання від початку до кінця тексту (+0,61 бала), жінки – помірне, але стабільне (+0,50 бала). У третій частині спостерігається статистично значуща відмінність (Kruskal-Wallis: $p = 0,04$), що свідчить про вищий рівень логіко-смислової узгодженості у чоловіків наприкінці завдання. Отже, обидві статті покращують якість смислових зв'язків у процесі комунікації, але чоловіки демонструють більшу когнітивну мобілізацію у фінальній фазі.
5. *Взаємозв'язок між вербальною активністю та логіко-смисловими зв'язками.* Кореляційний аналіз показав наявність помірного прямого зв'язку між вербальною активністю та логіко-смисловими зв'язками ($r = 0,5$), що свідчить: чим активніше особа вербалізує думки, тим вищою є якість логіко-смислової організації висловлювання. При цьому 25 % варіації одного показника пояснюється іншим ($r^2 = 0,25$), а решта залежить від додаткових факторів – когнітивних здібностей, освітнього рівня, емоційного стану тощо. Аналіз за статтю засвідчив майже однакову силу зв'язку у чоловіків ($r = 0,47$) та жінок ($r = 0,5$), що свідчить про універсальність даної закономірності. Вікові відмінності мають помірний характер: найвищі коефіцієнти кореляції спостерігаються у похилому ($r = 0,59$) та молодому віку ($r = 0,52$), що може вказувати на більш тісну інтеграцію когнітивних та комунікативних процесів у цих вікових періодах.

Узагальнюючи результати, можна зробити такі висновки:

– вербальна активність залишається відносно стабільною протягом життя, але з віком виявляє тенденцію до зниження;

– логіко-смислова організація мислення поступово зменшує свою складність і гнучкість із віком, особливо у похилого віку;

– статеві відмінності мають швидше тенденційний характер, без статистичної значущості, але з певними стабільними патернами: чоловіки демонструють більшу варіативність і динамічність, жінки – стабільність і поступовість;

– між вербальною активністю та логіко-смисловими зв'язками існує помірна пряма зв'язок, що вказує на взаємопідсилюючий характер цих феноменів;

– вікові зміни мають переважно поступовий, а не стрибкоподібний характер, що свідчить про адаптивність мовленнєво-когнітивної системи до життєвого досвіду.

Література:

1. Мазяр О. Вербальний ефект смислового завершення. *Psychology Travelogs.* 2025. №2. С. 141–149.
2. Мазяр О. Розробка інструментарію для діагностики процесуальних характеристик мислення. Суспільство *для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади* : Збірник наукових праць [за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Україна, Житомир, 24 листопада 2022 р.)] / Ред. Колегія: Г. Пирог, Н. Портницька, І. Тичина. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 162–163.
3. Мазяр О., Марчук А. Динаміка логіко-смислових зв'язків у юнацькому віці. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки».* 2024. Випуск 22. С. 83-89.
4. Мазяр О., Марчук А. Динаміка логіко-смислових зв'язків у юнацькому віці. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки».* 2024. Випуск 22. С. 83-89.

Ганна Пирог
кандидатка філософських наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Анастасія Панченко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОЛІТИЧНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЦИВІЛЬНИХ ТА УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Політичні орієнтації відображають рівень сформованості політичної культури, систему усвідомлених цінностей та мотивів, а також їхній взаємозв'язок. Вони визначають особисті політичні вподобання та вибір людини. Водночас їхнє становлення є багатофакторним процесом і залежить від багатьох факторів [1; 2]. Формування політичних орієнтацій є тривалим і динамічним процесом, що відбувається протягом усього життя. Орієнтації визначають характер політичної поведінки, зміни поглядів пов'язані з набуттям нового досвіду та адаптацією до суспільних трансформацій. Дослідження змін у

політичних орієнтаціях дає змогу зрозуміти як учасники бойових дій і цивільне населення адаптується до політичних змін і як реагує на суспільні процеси.

Війна як соціальна криза виступає потужним чинником, здатним суттєво трансформувати політичну системуй мати вплив на цінності та переконання громадян. Особливо це має значення для учасників бойових дій, які проходять через глибоке переосмислення власної ціннісної системи. Зміни в цінностях і орієнтаціях зумовлені як формуванням позиції «захисника батьківщини» в умовах агресії з боку іншої країни, так і специфікою військової служби.

Метою нашого дослідження стало визначення та порівняння психологічних особливостей політичних орієнтацій учасників бойових дій і цивільних у часі війни. Методологічними та теоретичними основами дослідження стали основні теоретико-методологічні положення про політичні орієнтації у роботах Т.Адорно, Г.Айзенка, Г.Алмонда, М.Головатого, Д. Істона, Л.Кияшко, Г.Пирог, Н.Слюсаревського, Е.Хейвунда та інших.

Для отримання емпіричних даних було використано авторський опитувальник А. Панченко, методику дослідження політичних орієнтацій особистості Г. Пирог [2], методику задоволення основних потреб А. Маслоу. Вибірку дослідження склали 50 досліджуваних: 25 учасників бойових дій (22 чоловіки і 3 жінки) та 25 цивільних осіб (23 чоловіки і 2 жінки), тотожні за віком та освітнім статусом. Для перевірки наявності статистично значущих відмінностей між складовими політичних орієнтацій учасників бойових дій та цивільного було застосовано t-критерій Стьюдента.

Результати дослідження показали, що для учасників бойових дій найважливішими політичними цінностями є права людини, а також нація, патріотизм, економічні свободи, справедливість, порядок, незалежність. Водночас, серед цивільного населення переважають цінності прав людини, порядок, незалежність, економічні свободи, соціальна захищеність, сильна влада. Найменш значимою цінністю для військовихі цивільних було визначено релігію. Рівень значущості відмінностей у політичних цінностях між військовими та цивільними свідчить про те, що, незважаючи на різний досвід і професійний статус, досліджувані мають схожі погляди на цінності та ідейно-політичні течії (табл. 1).

Таблиця 1

Структура політичних орієнтацій учасників бойових дій і цивільних

Компоненти політичних орієнтацій		УБД n=25	Цивільні n=25	t-критерій Стьюдента, p
політичні цінності				p = 0,7
потреби				p = 0,015
пізнавальний	високий	56%	44%	p = 0,43
	середній	40%	48%	
	низький	4%	8%	
політична активність	високий	36%	16%	p = 0,14
	середній	40%	60%	
	низький	24%	24%	
схильність до протестної поведінки	високий	20%	16%	p = 0.56
	середній	64%	76%	
	низький	16%	8%	

Дослідження актуальності основних потреб відповідно «піраміди» А.Маслоу показало, що для учасників бойових дій найбільш вагомими потребами є потреби у безпеці та самовираженні. Оскільки участь у бойових діях пов'язана з високим ризиком для життя і здоров'я, для військових важливо перебувати в умовах, які будуть гарантувати захист та стабільність. Потреба самовираження свідчить про значимість для військових вираження себе через професійні досягнення у службі, власні якості та цінності. Для цивільного населення домінуючими потребами є задоволення фізіологічних потреб і безпека, що свідчить про низький рівень задоволення базових потреб, психологічну напругу та втрату відчуття безпеки. Найменш значимою для обох досліджуваних груп є потреба у визнанні. Рівень значущості відмінностей у потребах між військовими та цивільними свідчить про те, що потреби в учасників бойових дій та цивільних значно відрізняються (див. табл. 1).

Результати дослідження показали, що високий рівень пізнавального компоненту політичних орієнтацій присутній у 56% учасників бойових дій та 44% цивільних, які проявляють високий інтерес до політики (див. табл. 1). Середній рівень – у 40% військових і 48% цивільних, низький – у 4% військових та 8% цивільних. В цілому, досліджувані військові проявляють більш активне пізнання щодо внутрішньої та зовнішньої політики, ніж досліджувані цивільні, але ці відмінності не є статистично значущими.

Високий рівень політичної активності мають 36% військових і 16% цивільних, які брали участь у політичних заходах і готові включатися до активних політичних дій (див. табл. 1). Переважає в обох групах середній рівень політичної активності – у 40% учасників бойових дій і 60% цивільних; низький рівень – по 24% у кожній групі досліджуваних. Хоча серед військових більше політично активних людей, статистично значущих відмінностей не було виявлено.

За показником схильності до протестної тарадикальної поведінки переважає середній рівень – 64% учасників бойових дій і 76% цивільних (див. табл. 1). Високий рівень радикальності мають 20% військових і 16% цивільних, які готові вести активну боротьбу, боротися за власні цінності та переконання, навіть з використанням зброї. Статистично значущих відмінностей між досліджуваними групами не було виявлено.

Отже, за результатами порівняння політичних орієнтацій між групами цивільних та учасників бойових дій з використанням Т-критерієм Стьюдента було виявлено статистично значущі відмінності тільки у домінуючих потребах. За більшістю компонентів політичних орієнтацій (пізнавальним, поведінковим, політичними цінностями) можна зазначити про однакові тенденції для людей, які мають бойовий досвід і які його не мають.

Література:

1. Головатий М. Ф. Політична психологія. Київ: «МАУП», 2006. 400 с.
2. Пирог Г. Політичні орієнтації: системно-психологічний підхід. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософсько-політологічні студії»*. 2018. Випуск 18. С. 346-351.
3. De Fleur M. L., Dennis E. E. Understanding Mass Communication: A Liberal Arts Perspective. Boston: Houghton Mifflin. 2002. 504 p.

Ірина Радецька
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Віктор Кириченко, доктор психологічних наук,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ЕВОЛЮЦІЯ МЕДІАСПОЖИВАННЯ В УКРАЇНІ (2022-2024 РР.): ДИНАМІКА, ТИПИ ТА АДАПТАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ

Повномасштабна війна, яка розпочалася 24 лютого 2022 року, стала наймасштабнішим інформаційно-психологічним викликом в історії незалежної України. Вплив медіа на свідомість, емоційний стан, адаптаційні реакції та поведінкові стратегії українців набув особливої інтенсивності, адже медіапростір став не просто каналом передачі новин, а щоденною реальністю, яка визначає спосіб мислення, переживання та реагування людини. Психологічна еволюція медіаспоживання в Україні охопила одразу кілька шарів: когнітивний, емоційний, поведінковий, соціальний та навіть екзистенційний. Зміни торкнулися не лише того, скільки українці споживають інформації, але й як саме вони це роблять, чому звертаються до медіа та яким чином інформація впливає на їхню внутрішню стійкість.

У перші години й дні війни інформація стала символом виживання. Люди шукали повідомлення про обстріли, пересування військ, відкриті укриття, можливості евакуації, контакти служб допомоги. Стрічки Telegram-каналів оновлювалися щохвилини, а соціальні мережі виконували функцію неформального оперативного штабу. Алещенко В. П. обґрунтовує, що в умовах гібридної війни інформаційно-психологічний вимір стає не менш значущим, ніж військовий, адже саме інформація визначає якість сприйняття небезпеки та модель реагування на неї [1, с. 20–21]. Ця особливість чітко проявилася в українському суспільстві у 2022 році. Зросла потреба постійно перевіряти новини, що перетворилося на ритуал контролю, схожий на поведінку людини у гострому стресовому стані. Спостерігалася типова реакція «пошуку безпеки через інформацію», коли кожне нове повідомлення зменшувало невизначеність і тимчасово заспокоювало.

Однак паралельно з інтенсивністю поширювався емоційно навантажений контент. Зображення руйнувань, втрат, трагедій, жахливих наслідків обстрілів та ракетних ударів становили основу комунікаційних стрічок. Така візуальна й текстова перенасиченість викликала сильні реакції страху, гніву, співпереживання, шоку. Бондаренко Л. О. описує подібний феномен як «емоційне зараження», коли надмірна кількість негативного контенту формує спільні патерни переживання страху та невизначеності у великих груп населення [2, с. 40–41]. Цей механізм призводив до того, що навіть люди, які не перебували поруч із

бойовими діями, відчували постійний стрес, тривогу та напруження. Крім того, інтенсивне зчитування небезпечної інформації спричиняло вторинну травматизацію, особливо серед тих, хто мав попередній досвід психологічної вразливості.

Соціологічні дані також підтверджують ці тенденції: у 2022–2023 роках понад половина українців визнавали, що регулярне споживання новин негативно впливає на їхній емоційний стан, викликаючи страх, тривогу та відчуття виснаження [3, с. 11]. Інформаційний стрес, зумовлений інтенсивністю контенту, накладався на загальний воєнний стрес, створюючи «подвійну хвилю» психологічного навантаження. В результаті вже влітку 2022 року стали формуватися перші ознаки інформаційної втоми, коли люди почали відчувати перенасиченість повідомленнями, втому від постійного скролінгу та втрату здатності до когнітивної переробки великих обсягів даних.

Паралельно змінювалася структура вибору джерел інформації. На початку війни домінували Telegram та новинні стріми, які виконували функцію оперативного реагування. Проте з часом люди почали віддавати перевагу більш структурованим і перевіреним джерелам, намагаючись уникати каналів із сумнівною репутацією. Це свідчило про поступовий перехід до стадії адаптаційного медіаспоживання, в якій критичність та вибірковість замінюють хаотичність. Згідно з теорією «диференційної чутливості» Valkenburg і Beyens, користувачі під впливом стресогенних медіа виробляють стратегії саморегуляції, які базуються на індивідуальному досвіді, рівні медіаграмотності та емоційної стійкості [4, с. 308]. Це повністю корелює з українським досвідом 2023 року.

У 2023–2024 роках спостерігався різкий зріст медіаграмотності, який став природною реакцією на інформаційні атаки, фейки та пропаганду. Люди почали замислюватися над тим, кому можна довіряти, як перевіряти інформацію, як відрізняти реальність від маніпуляцій. Дослідження Parker та Igartua підтверджують, що медіаграмотність є ключовим фактором зниження рівня паніки й тривоги, оскільки дозволяє людині краще розуміти природу інформаційних потоків і контролювати взаємодію з ними [5, с. 82]. Такі навички стали основою медіазрілості українців, яка проявляється у вмінні встановлювати межі між інформаційною необхідністю та емоційною безпекою.

Виникнення практик медіагігієни стало важливим кроком до стабілізації психоемоційного стану суспільства. Люди почали запроваджувати «медіадетокс» — свідомі перерви від новин; обмежувати час читання стрічок; фільтрувати контент залежно від актуального психологічного стану; обирати аналітичні, а не сенсаційні матеріали. Дехто почав практикувати «відкладене читання», тобто переглядати інформацію лише у визначені години. Усе це вказує на трансформацію медіаспоживання з реактивного у проактивне: замість автоматичного скролінгу користувач почав керувати власними медіапотоками.

Щоб систематизувати етапи такої еволюції, доцільно розглянути узагальнюючу таблицю 1:

Таблиця 1

Етапи психологічної еволюції медіаспоживання (2022–2024 рр.)

Етап	Психологічний стан	Типові поведінкові реакції	Результати
2022: фаза шоку	страх, дезорієнтація	гіперспоживання новин, постійне оновлення стрічки	перенавантаження, вторинна травматизація
2022–2023: фаза виснаження	тривога, емоційна втома	уникання токсичних джерел, зниження цікавість	інформаційна втома
2023: фаза адаптації	пошук рівноваги	вибірковість, часові обмеження	формування медіагігієни
2024: фаза медіазрілості	раціональність, критичність	контроль потоків, фактчекінг, аналітичний підхід	психологічна стійкість

Однак для глибшого аналізу важливо ввести ширшу аналітичну таблицю 2, яка демонструє не лише етапи, а й психофізіологічні механізми впливу медіа.

Таблиця 2

Психофізіологічні механізми впливу медіаконтенту на українців у різні фази війни

Показник	2022 (шок)	2023 (адаптація)	2024 (стабілізація)
Рівень стресу	дуже високий — постійні повідомлення про небезпеку активують симпатичну нервову систему	середній — зменшується інтенсивність стресових реакцій	контрольований — розвинені навички емоційної регуляції
Когнітивна обробка інформації	фрагментарна, хаотична, залежна від емоційного стану	вибіркова, більш структурована	аналітична, раціональна
Емоційна реакція	гостра тривога, шок	змішана: тривога + втома	стриманість, критичність
Поведінкові прояви	безперервне оновлення новин	обмеження часу, фільтрація джерел	стабільна медіадієта
Типові ризики	вторинна травматизація	інформаційне виснаження	ризик емоційної ізоляції
Захисні механізми	пошук новин як спосіб знайти контроль	медіадетокс, дистанціювання	медіазрілість, критичність

Якщо розглядати медіаповедінку українців у ширшому контексті, стає очевидно, що вона стала не лише формою реагування на інформацію, а й важливою частиною особистісної адаптації до тривалого стресу. Користувачі почали будувати власні моделі взаємодії з медіа залежно від психологічних потреб: одні використовували новини як інструмент контролю, інші — як спосіб зменшити невизначеність, треті — як ресурс емоційної підтримки.

Поступово медіаспоживання перетворилося на складний психологічний феномен, у якому поєднуються когнітивні, емоційні та поведінкові фактори. У 2024 році можна спостерігати, що українці стали більш зрілими, відповідальними та свідомими у своїй інформаційній взаємодії. Багато хто розвинув навички

критичного аналізу, вміння відокремлювати правдиву інформацію від фейків, уникати маніпуляцій та зберігати психологічну рівновагу.

Узагальнюючи, психологічна еволюція медіаспоживання в Україні у 2022–2024 роках включає такі основні аспекти: формування звички гіперспоживання як реакції на стрес; поява емоційної втоми та вторинної травматизації; усвідомлена регуляція інформаційних потоків; зростання критичності та медіаграмотності; формування зрілої медіакультури з акцентом на інформаційній безпеці та психологічному благополуччі. Медіаспоживання стало невід'ємною частиною психологічної адаптації українського суспільства до умов війни, а зміни, що відбулися, свідчать про високий рівень стійкості й здатність українців трансформувати власну поведінку відповідно до викликів часу.

Література:

1. Алещенко В. П. Інформаційно-психологічна складова безпеки особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 5. С. 20–26.
2. Бондаренко Л. О. Психологічні аспекти інформаційного впливу під час воєнних дій. *Habitus.* 2022. Вип. 41. С. 39–45.
3. Український інститут медіа та комунікацій. Медіаспоживання населення в умовах війни: аналітичні показники 2022–2023 рр. Київ, 2023. 28 с.
4. Valkenburg P. M., Beyens I. The Differential Susceptibility to Media Effects Model: Advances and Applications. *Human Communication Research.* 2022. Vol. 48, No. 2. P. 301–330.
5. Parker K., Igartua J. Media literacy as a predictor of emotional resilience: Evidence from crisis-related media exposure. *Journal of Media Psychology.* 2021. Vol. 33, No. 2. P. 75–89.
6. Вербицька П. В. Роль медіаосвіти у формуванні інформаційної культури студентів. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка.* 2020. № 2. С. 88–94.

Діана Стрельбіцька
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»
Науковий керівник:
Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА СУБ'ЄКТИВНИМ ДОБРОБУТОМ ОСОБИСТОСТІ

Прокрастинація проявляється у схильності відкладати важливі завдання, попри розуміння їх значущості й часових обмежень. Вона може виникати як у вигляді окремих епізодів уникнення діяльності, так і стати стійкою поведінковою стратегією, що негативно впливає на ефективність функціонування людини [1]. В сучасній психології найбільш ґрунтовні дослідження прокрастинації належать П. Стілу, який визначає її як «ірраціональне відкладання запланованої діяльності, що призводить до дискомфорту та зниження продуктивності» [6, с.65]. Аналогічного визначення дотримується Дж. Феррарі, який розглядає прокрастинацію як

поведінковий патерн, що супроводжується відчуттям провини, тривожністю та зниженням самоконтролю [3].

Суб'єктивний добробут є основним показником психологічного здоров'я, який охоплює когнітивну оцінку власного життя та емоційні переживання, що супроводжують повсякденну діяльність. Термін «суб'єктивний добробут» був введений Е. Дінером, який визначає його як «когнітивну оцінку власного життя у поєднанні з рівнем позитивних та негативних емоцій» [2, с.253]. Е. Дінер також є провідним представником гедоністичного підходу до розуміння суб'єктивного благополуччя. Натомість евдемоністичний підхід, представлений роботами К. Ріфф [5] та Р. Райана [4], розглядає благополуччя через призму особистісного зростання та самореалізації.

Метою дослідження було виявлення зв'язку між рівнем прокрастинації та суб'єктивним добробутом. Гіпотеза полягала в тому, що чим вища схильність до прокрастинації, тим нижчим є рівень суб'єктивного добробуту. У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти (18 жінок та 12 чоловіків) віком від 18 до 25 років. Для емпіричного дослідження була використана методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» та Шкала загальної прокрастинації К. Лея.

За результатами методики К. Лея (див. Рис.1), значна частка респондентів (40%) має підвищений рівень прокрастинації, середній рівень – 36,7%, високий рівень – 20%, низький -3,3%. Ці дані свідчать, що прокрастинація є досить поширеною серед респондентів, оскільки 60% досліджуваних мають підвищений або високий рівень прокрастинації.

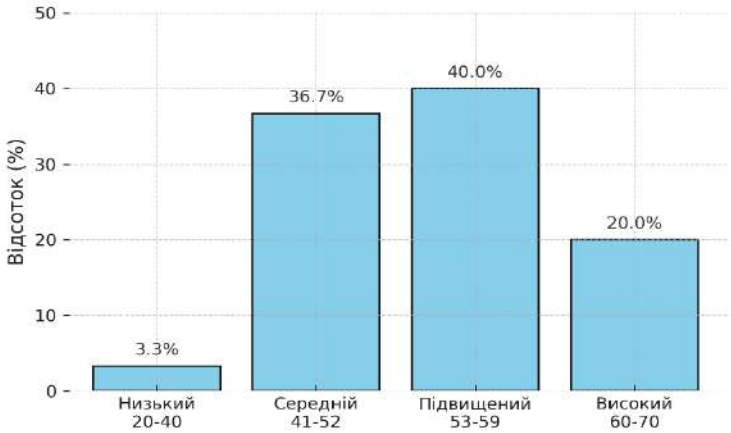


Рис. 1 Результати дослідження за Шкалою прокрастинації К. Лея

Оцінка рівня суб'єктивного добробуту за методикою КОСБ-3 (див. Рис.2) виявила, що за всіма шкалами у вибірці переважає середній рівень показників: 66,7% респондентів мають середній рівень задоволеності власним життям, 73,3% – середній рівень невдоволеності та розчарування, 60,0% – середній рівень задоволеності відносинами з іншими, а 63,3% – середній загальний рівень задоволеності. Високий рівень задоволеності демонструє лише близько 20–26% респондентів.

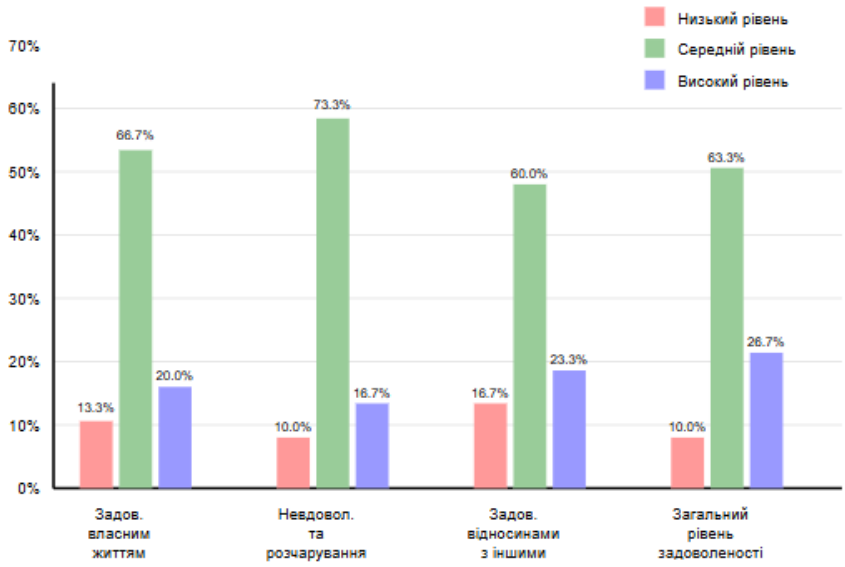


Рис. 2 Результати дослідження за методикою КОСБ-3

Кореляційний аналіз показав наявність слабкого позитивного зв'язку між рівнем прокрастинації та шкалою «Невдоволеність та розчарування» (r = 0,22), який не досягає рівня статистичної значущості. Наявність слабкого негативного зв'язку виявлено між рівнем прокрастинації та шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» (r = -0,24), шкалою «Задоволеність власним життям» (r = -0,06) і з загальним рівнем задоволеності (r = -0,27). Загалом, кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків між рівнем прокрастинації та показниками суб'єктивного добробуту в межах досліджуваної вибірки.

Відсутність статистично значущих кореляцій може означати, що між цими змінними справді немає зв'язку в цій вибірці, або ж що розмір вибірки (n = 30) був замалий, щоб виявити такий зв'язок. Це обумовлює необхідність повторного дослідження з більшим обсягом вибірки, що дозволить отримати надійніші висновки щодо можливого взаємозв'язку між прокрастинацією та суб'єктивним добробутом.

Перспективи подальших досліджень полягають у глибшому аналізі взаємозв'язку між прокрастинацією та суб'єктивним добробутом. Насамперед слід розширити вибірку залучивши більшу кількість респондентів із різних соціально-демографічних груп, що дозволить підвищити статистичну значущість результатів і забезпечити їхню узагальнюваність. Варто також уточнити та розширити перелік досліджуваних змінних, зокрема включити такі психологічні фактори, як рівень тривожності, самоконтролю, академічної мотивації, самооцінка, емоційна регуляція тощо.

Література:

1. Черепєхіна О. А., Буланов А. В. Академічна прокрастинація українських студентів як прояв феномену вимушеного онлайн-навчання. *The VI International Scientific and Practical Conference «Modern ways of solving the problems of science in the world»*, February 13–15, Warsaw, Poland. Warsaw, 2023. Pp. 342–349.
2. Diener E., Wirtz D., Biswas-Diener R., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D.-W., Oishi S. New Measures of Well-Being. *Assessing Well-Being*. 2009. №39. Pp. 247–266.
3. Ferrari J. The no regrets guide to getting it done. Hoboken, N.J. : Wiley, 2010. 260 p.

4. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. №55(1). Pp. 68–78.
5. Ryff C. D., Keyes C. L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. №69(4). Pp. 719–727.
6. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin.* 2007. № 133(1). Pp. 65–94.

Галина Федорук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Катерина Кротюк, кандидатка психологічних наук,
асистентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА СУЧАСНІ ПРАКТИКИ ПОДОЛАННЯ

Професійне вигорання у сучасному світі значно впливає на емоційний стан та ментальне здоров'я працівників, викликаючи хронічну втому, емоційну виснаженість, зниження мотивації та інтересу до роботи. Воно призводить до розвитку негативних емоцій, таких як роздратування, тривога, депресія, а також погіршує здатність контролювати стресові ситуації. Наслідком цього є зниження загального психічного благополуччя, що може спричинити порушення соціальних взаємин, зниження продуктивності та якісного рівня життя [2; 6].

Синдром професійного вигорання досліджували науковці різних галузей, зокрема психології, медицини, соціології та менеджменту. Психологи розглядали цей феномен як комплекс емоційного вигорання, деперсоналізації та зниження професійної ефективності [2]. Медики акцентували увагу на впливі хронічного стресу на фізичне та психічне здоров'я, включно з розвитком соматичних захворювань [6]. Соціологи вивчали соціальні та організаційні чинники, які сприяють вигоранню, а менеджери — методи управління персоналом для попередження цього явища [1; 3]. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє глибше зрозуміти причини, наслідки та способи профілактики професійного вигорання.

Сукупність симптомів професійного вигорання (burnout) розглядається у сучасній психології як складний психоемоційний стан, що виникає внаслідок тривалого стресу, пов'язаного з професійною діяльністю. Особливо вразливою до цього стану є категорія публічних службовців, які щоденно виконують свої обов'язки в умовах підвищеного психологічного навантаження [1; 4]. Ця група працівників зазнає значного тиску через високу відповідальність за прийняття рішень, які безпосередньо впливають на життя та добробут громадян. Крім того,

публічні службовці змушені взаємодіяти з великою кількістю людей, часто в складних і конфліктних ситуаціях, що посилює емоційне виснаження[4].

Варто також врахувати, що їхня діяльність супроводжується частими змінами законодавчих та нормативних актів, що вимагає постійного оновлення знань та адаптації до нових умов роботи. Цей фактор призводить до додаткового когнітивного навантаження та підвищує рівень тривожності [1; 3]. Окрім того, публічні службовці часто мають обмежені можливості впливати на організаційні процеси та умови праці, що створює відчуття безсилля та знижує мотивацію. Недостатня підтримка з боку керівництва, відсутність ресурсів для виконання завдань та високі вимоги до продуктивності сприяють формуванню почуття хронічної втоми, цинізму та зниження ефективності роботи — ключових симптомів професійного вигорання [1; 3; 4].

У підсумку, публічні службовці належать до групи підвищеного ризику розвитку синдрому вигорання, що потребує особливої уваги з боку керівництва, психологів та державних структур для впровадження ефективних програм підтримки, профілактики стресу та покращення робочих умов[1; 5].

Однією з найвідоміших моделей вигорання є модель К. Маслач, яка описує три основні компоненти синдрому: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійної ефективності (таблиця 1) [2].

Таблиця 1

Ознаки професійного вигорання у службовців

Компонент	*Опис*	*Прояв у службовців*
Емоційне виснаження	Відчуття спустошеності	Хронічна втома, байдужість
Деперсоналізація	Цинічне ставлення до клієнтів	Агресія, емоційна холодність
Редукція особистих досягнень	Знецінення власної праці	Втрата мотивації

У вітчизняній психології проблема професійного вигорання розглядається як багатовимірне явище, що формується під впливом низки стресогенних чинників, зокрема надмірного навантаження, нестачі ресурсів, невизначеності обов'язків, а також міжособистісних конфліктів у професійному середовищі [1; 4]. Особлива увага приділяється ролі соціального контексту — тобто взаєминам у колективі, підтримці з боку керівництва, клімату в організації, а також впливу соціальних очікувань на формування психологічного стану працівника.

У контексті діяльності публічних службовців ці аспекти набувають ще більшої актуальності. Стресогенні чинники у їхній професійній діяльності включають постійну взаємодію з громадянами, високий рівень суспільного контролю, необхідність дотримання численних регламентів та норм, а також часті законодавчі зміни, що потребують швидкої адаптації [1; 4]. Публічні службовці часто працюють в умовах інформаційного перевантаження, часових обмежень та емоційно насиченої комунікації, що посилює ризик розвитку емоційного виснаження [3].

Також важливим є розуміння мотиваційної сфери особистості. Якщо у працівника відсутнє внутрішнє відчуття цінності власної діяльності, підтримки з

боку керівництва чи колег, знижується рівень професійної залученості. У публічній службі, де можливість кар'єрного зростання або впливу на організаційні рішення є обмеженою, це може спричинити демотивацію, втрату інтересу до роботи та зниження професійної самооцінки [1; 3]. Все це в комплексі сприяє формуванню синдрому вигорання.

Практика показує, що найбільш ефективними методами профілактики та подолання професійного вигорання є інтервенції, спрямовані на підвищення рівня емоційної обізнаності, розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості та балансування професійного й особистого життя [4; 5]. Особливо актуальними ці методи є для публічних службовців, які постійно функціонують у ситуації підвищеної відповідальності, взаємодії з громадськістю та змін нормативно-правової бази. Зокрема, ефективними виявляються тренінги емоційного інтелекту, що дозволяють службовцям краще розуміти власні емоції та емоції інших, що сприяє підвищенню якості комунікації та зниженню міжособистісних конфліктів [2; 4].

Крім того, групова психотерапія та супервізійні сесії дають змогу обговорити складні емоційні ситуації, отримати підтримку колег і зменшити почуття ізольованості, характерне для вигорання. Позитивні результати також демонструють менторські програми, в межах яких досвідчені працівники допомагають новачкам адаптуватися до професійного середовища, тим самим знижуючи ризик емоційного виснаження на ранніх етапах кар'єри.

Окрему роль відіграють організаційні зміни, зокрема впровадження гнучких форм організації праці — дистанційна робота, гнучкий графік, можливість самостійно планувати навантаження [4]. Такі підходи не лише зменшують рівень хронічного стресу, а й підвищують мотивацію та залученість працівників. Також до ефективних практик належать корпоративні програми добробуту (well-being), які включають психологічне консультування, дні емоційного відновлення, семінари з технік релаксації, майндфулнесу та тілесно-орієнтованих методів [5].

Таким чином, подолання вигорання вимагає комплексного підходу, який поєднує психологічну підтримку, професійний розвиток, організаційні інновації та профілактичну роботу на рівні інституційної культури [2; 4; 5].

У контексті роботи з публічними службовцями доцільно також використовувати програми організаційного розвитку, спрямовані на підвищення корпоративної культури підтримки, зменшення бюрократичного тиску та розвиток управлінської автономії [5].

Отже, професійне вигорання публічних службовців є складною міждисциплінарною проблемою, що потребує системного підходу: поєднання психологічної підтримки, освітніх заходів і змін в організаційній культурі. Подальші дослідження повинні бути зосереджені на адаптації іноземного досвіду до українських реалій, а також на оцінці ефективності психопрофілактичних програм у сфері держслужби.

Література:

1. Воловик В. С., Романенко І. М. Професійне вигорання державних службовців: причини, наслідки, профілактика. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія.* 2021. № 4. С. 105–110.
2. Маслач К., Джексон С. Е., Лейтер М. П. Професійне вигорання. Нові дослідження і шляхи подолання. Львів: Літопис, 2018. 304 с.
3. Дьяченко А. Л., Шевченко С. А. Психологічне благополуччя публічних службовців: оцінка та підтримка. *Державне управління: удосконалення та розвиток.* 2020. № 11.
4. Ємець Ю. В. Профілактика емоційного вигорання в державному секторі: стратегія впровадження. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України.* 2022. № 1. С. 90–97.
5. Програма розвитку ООН (UNDP). Розбудова стійкості публічних службовців: психосоціальна підтримка під час кризи. 2023.
6. World Health Organization. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. 2019.

Валерія Харченко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ольга Савиченко, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет Івана Франка
м. Житомир, Україна

СТИГМАТИЗАЦІЯ СКЛАДНОЩІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Проблема психічного здоров'я у професійному середовищі є надзвичайно актуальною в сучасному суспільстві, адже робоче місце є не лише джерелом професійної самореалізації, а й значним чинником впливу на емоційний стан людини. Незважаючи на глобальні ініціативи, спрямовані на підвищення обізнаності щодо психічного здоров'я, його обговорення залишається табуйованим у багатьох колективах. Одним із ключових бар'єрів у цій сфері є стигматизація людей, які стикаються зі складнощами психічного здоров'я, що призводить до дискримінації, соціальної ізоляції та обмежених кар'єрних можливостей.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей стигматизації психічного здоров'я у професійному середовищі. Для емпіричного дослідження було обрано дві галузі – аграрний сектор та судову систему.

Загальна вибірка становила 70 осіб, з яких:

- 35 респондентів – працівники аграрного сектору;
- 35 респондентів – представники судової системи.

Методичний інструментарій складався з трьох психодіагностичних методик, описаних у другому розділі:

- MAKS (Mental Health Knowledge Schedule) – для визначення рівня обізнаності про психічне здоров'я та розпізнавання поширених міфів;
- WMISS (Workplace Mental Illness Stigma Scale) – для оцінювання рівня стигматизаційних установок у професійному контексті за когнітивним, емоційним і поведінковим компонентами;
- CAMI (Community Attitudes toward the Mentally Ill) – для вивчення соціальних настанов і ставлення до осіб із психічними труднощами.

За результатами опитування за методикою «Шкала знань про психічне здоров'я (MAKS)» встановлено, що рівень поінформованості респондентів про питання психічного здоров'я є різним у межах вибірки (табл. 1). Більшість учасників продемонстрували середній рівень знань, що свідчить про часткове розуміння проблематики, поєднане з наявністю окремих хибних уявлень і стереотипів.

У групі працівників аграрного сектору переважна частина респондентів – 28 осіб (80,0 %) – мають середній рівень знань про психічне здоров'я. Це може вказувати на базове розуміння теми, проте із збереженням певної невпевненості у питаннях діагностики та допомоги людям із психічними труднощами. П'ять учасників (14,3 %) продемонстрували низький рівень ментальної грамотності, що характеризується недостатньою поінформованістю та схильністю до поширених стереотипів про психічні розлади. Лише двоє респондентів (5,7 %) досягли високого рівня знань, що свідчить про усвідомлене ставлення до проблеми та готовність до більш конструктивної взаємодії у професійному середовищі.

Таблиця 1

Результати дослідження за методикою «Шкала знань про психічне здоров'я (MAKS)»

Рівень	Аграрний сектор (n=35)		Судова система (n=35)	
	n	%	n	%
Низький	5	14,3	-	-
Середній	28	80	19	54,3
Високий	2	5,7	16	45,7

У групі представників судової системи також домінує середній рівень знань – 19 осіб (54,3%). Ця категорія респондентів, як правило, демонструє загальне розуміння сутності психічного здоров'я та важливості толерантного ставлення, однак не завжди володіє глибокими знаннями щодо психічних розладів. Разом з тим, 16 осіб (45,7%) показали високий рівень знань, що може свідчити про сформовану психологічну обізнаність і наявність гуманістичних переконань. У цій групі респондентів із низьким рівнем не виявлено, що свідчить про достатній рівень розуміння проблеми психічного здоров'я в межах вибірки.

За даними щодо стигматизації (табл. 2), у групі аграрного сектору переважна більшість опитаних (n = 29; 82,9%) продемонстрували середній рівень стигматизації, що свідчить про помірно толерантне, але неоднозначне ставлення до осіб із психічними труднощами. Для таких респондентів характерне поєднання співчуття з певною соціальною дистанцією та обережністю у спілкуванні. Водночас 6 осіб (17,1%) показали високий рівень стигматизації, що відображає

наявність стереотипних уявлень, емоційного дискомфорту та схильності до уникання контактів із психічно вразливими особами. Респондентів із низьким рівнем стигматизації в цій групі не зафіксовано, що підтверджує домінування середньо- або високообережних установок у професійному середовищі аграрного профілю.

Таблиця 2

Розподіл респондентів за загальним стигматизації за методикою «Шкала стигматизації психічних розладів на робочому місці (WMISS)»

Рівень	Аграрний сектор (n=35)		Судова система (n=35)	
	n	%	n	%
Низький	-	-	3	8,6
Середній	29	82,9	32	91,4
Високий	6	17,1	-	-

Натомість у групі представників судової системи структура результатів виглядає інакше. Абсолютна більшість учасників (n = 32; 91,4%) мають середній рівень стигматизації, що також відповідає помірно збалансованим установкам, але з тенденцією до більшої толерантності. Крім того, 3 респонденти (8,6%) продемонстрували низький рівень стигматизації, що свідчить про високу емпатійність, прийняття і готовність до підтримки колег із психічними розладами. У цій групі не виявлено жодного випадку високої стигматизації, що є показником сприятливішого соціально-психологічного клімату та меншої вираженості упереджень у судовому середовищі.

За результатами вивчення толерантності (табл. 3), у групі працівників аграрного сектору більшість респондентів (n = 25; 71,4%) мають середній рівень толерантності, що свідчить про помірну відкритість до осіб із психічними розладами за збереження певної соціальної дистанції та обережності. Такі результати вказують на амбівалентність установок – поєднання гуманістичних намірів із прихованими стереотипами та обережністю у сприйнятті.

Таблиця 3

Розподіл респондентів за рівнями толерантності за методикою «Шкала ставлення суспільства до психічно хворих (CAMI)»

Рівень	Аграрний сектор (n=35)		Судова система (n=35)	
	n	%	n	%
Низький	7	20,0	–	–
Середній	25	71,4	8	22,9
Високий	3	8,6	27	77,1

Лише 3 учасники (8,6%) мають високий рівень толерантності, що характеризується гуманістичними переконаннями, емпатією та вірою у можливість соціальної інтеграції.

У групі працівників судової системи переважає високий рівень толерантності (n = 27; 77,1%), що свідчить про сформовані гуманістичні цінності, прийняття рівності прав і позитивне ставлення до соціальної інклюзії осіб із психічними порушеннями. Помірний рівень толерантності виявлено у 8 осіб (22,9%), тоді як низького рівня не зафіксовано.

Отже, представники судової системи виявляють більш сприятливе суспільне ставлення до психічно вразливих осіб порівняно з працівниками аграрного сектору. Це може бути зумовлено вищим рівнем освіченості, професійною орієнтацією на соціальну справедливість, етичними нормами та частішою взаємодією з психологічними службами у професійній діяльності.

Кореляційний аналіз було проведено окремо для працівників аграрного сектору та представників судової системи.

У цілому отримані результати свідчать, що в аграрному середовищі стигматизація психічних труднощів має комплексний характер, де низький рівень знань про психічне здоров'я поєднується з емоційною настороженістю та соціальною дистанцією. Водночас підвищення обізнаності потенційно сприяє розвитку доброзичливості, зниженню стигматизуючих переконань і зміцненню інклюзивних цінностей у колективах.

Таким чином, у групі представників судової системи спостерігається більш збалансована та зріла структура соціально-психологічних установок, де гуманістичні компоненти (доброзичливість, віра в інклюзію) тісно пов'язані між собою й помірно корелюють із рівнем знань про психічне здоров'я, тоді як авторитаризм і соціальна дистанція утворюють окремий кластер зворотних зв'язків. Це може свідчити про вищу когнітивну складність і рефлексивність судових працівників, здатність диференціювати власні емоційні реакції від стереотипних переконань і контролювати поведінкові прояви стигматизації.

Література:

1. Галаган В. В., Раєвська Я. М. Соціально-психологічні чинники психічного здоров'я працівників комерційних організацій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2024. № 1. С. 21-25.
2. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я особистості в умовах невизначеності та суспільних викликів. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 20–25.
3. Гавриловська К. П., Войтенко В. О. Соціальна стигматизація осіб із шизофренією. *Журнал соціальної та практичної психології.* 2023. № 2. С. 11-17.
4. Портницька Н. Ф., Савиченко О. М. Стигматизація проблем психічного здоров'я в українському та польському освітньому просторі. *Журнал «Українська полоністика»*. 2018. С. 174-184.

Станіслав Ширяєв
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВЕРБАЛЬНА ТА СМИСЛОВА ДИНАМІКА МИСЛЕННЯ У СИТУАЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Проблема інформаційної невизначеності є однією з найважливіших у психології мислення. У сучасному інформаційному середовищі людина постійно перебуває під тиском суперечливих, неповних чи фрагментованих даних, що змушує її шукати нові способи когнітивної адаптації. Особливо це актуально для юнацького віку, коли відбувається активне формування особистісної ідентичності, становлення професійного самовизначення та розвитку здатності до самостійного осмислення світу [2; 4]. Емпіричне дослідження особливостей мислення юнаків у ситуації інформаційної невизначеності дозволяє простежити, як індивідуальні когнітивні та мовленнєві особливості взаємодіють із зовнішніми інформаційними викликами. Особливу увагу у межах дослідження приділено трьом параметрам мислення – вербальній активності, синтаксичній складності речень і логіко-смисловим зв'язкам, які разом утворюють цілісну картину вербально-смислової динаміки особистості [1; 3].

Метою дослідження стало виявлення закономірностей змін вербальних, синтаксичних і логіко-смислових характеристик мислення в умовах різного рівня інформаційної невизначеності. Дослідження покликане з'ясувати, як саме когнітивна система юнаків реагує на зміну інформаційних параметрів.

Вибірка дослідження становила 55 осіб віком від 18 до 20 років. Серед них 45 осіб жіночої статі (82%) і 10 осіб чоловічої статі (18%), що відповідає реальному співвідношенню в освітньому середовищі.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою «Методики текстуальних розривів», що полягає у відновленні учасниками смислових зв'язків у навмисно фрагментованих текстах. Додатково застосовувалися завдання з різним рівнем інформаційної невизначеності, які дозволяли оцінити когнітивну гнучкість та мовленнєву продуктивність. Статистичний аналіз результатів здійснювався із застосуванням критерію Фрідмана, що дозволяє виявляти відмінності між трьома пов'язаними вибірками при ненормальному розподілі даних.

У межах дослідження виокремлено три рівні інформаційної невизначеності: інформаційне плато – коли між реченнями існує логічний зв'язок, і зміст легко реконструюється; інформаційні суперечності – коли речення містять протиріччя, і необхідно самостійно відновити причинно-наслідкові зв'язки; інформаційні

розриви – коли речення не мають логічного зв'язку, і учасник повинен створити його самостійно.

Загальні результати вербальної активності свідчать про помірний середній рівень мовленнєвої продукції (приблизно 10–11 слів у реченні). Водночас спостерігається висока індивідуальна варіативність, що підтверджується великим розмахом даних (R = 14,58) і високою дисперсією (D = 22,69). Стандартне відхилення (SD = 4,3) засвідчує, що кількість слів у реченнях суттєво коливається між респондентами. Позитивний тренд (T = 9,68) свідчить про поступове зростання вербальної активності в процесі виконання завдання, а відносне збільшення на 56% – про підвищення когнітивної залученості. Це означає, що під час роботи в умовах невизначеності юнаки не втрачають вербальну гнучкість, а, навпаки, активізуються. Проте аналіз за рівнями невизначеності виявив цікавий феномен. За критерієм Фрідмана не встановлено статистично значущих відмінностей між трьома рівнями невизначеності ($\chi^2(2) = 0.667$, $p = 0.717$). Тобто кількість слів у реченнях залишається приблизно сталою незалежно від змістових умов. Це може означати, що юнаки зберігають стабільний рівень вербальної продукції навіть у складних когнітивних ситуаціях. Однак за показником розмаху даних спостерігаються значні відмінності ($\chi^2(2) = 45.718$, $p < 0.001$). При інформаційному плато середній розмах становив 11,96 слова, при інформаційних суперечностях — 8,09, а при інформаційних розривах – лише 4,76. Це свідчить, що у ситуації максимального розриву інформації мовлення стає лаконічним, респонденти обмежують вербальні засоби, можливо через втрату логічних опор. Таким чином, вербальна економія виступає адаптивним механізмом збереження когнітивної енергії.

Результати дослідження синтаксичної складності показали середнє арифметичне 1,36 бали, що відповідає помірній складності синтаксичних конструкцій – речення, які знаходяться між простими та ускладненими. Це узгоджується з когнітивними особливостями юнацького віку, коли мислення вже набуває ознак абстрактності, але ще спирається на конкретно-ситуативні структури. Водночас розкид даних (D = 0,48; SD = 0,64) демонструє, що у групі є як респонденти, схильні до простих синтаксичних конструкцій, так і ті, що формують складнопідрядні або навіть багаторівневі речення. Це відображає індивідуальні відмінності у розвитку мовленнєвої компетентності. Показник тренду (T = 1,25) має позитивну динаміку, що свідчить про поступове ускладнення мовних конструкцій у процесі виконання завдання. Таким чином, когнітивне навантаження не лише не дестабілізує синтаксичну організацію, а навіть сприяє розвитку структурованого мовлення. При аналізі різних рівнів інформаційної невизначеності знову не виявлено значущих відмінностей за середніми показниками ($\chi^2 = 2.312$; $p = 0.315$). Це означає, що синтаксична складність речень залишається стабільною, навіть коли змістові зв'язки між реченнями порушуються. Водночас за розмахом даних спостерігаються суттєві відмінності ($\chi^2 = 47.558$; $p < 0.001$): при інформаційному плато – 1,83, при суперечностях – 1,17, при розривах – 0,77. Тобто гнучкість синтаксичних структур знижується у

стані максимальної невизначеності, що відображає певне когнітивне звуження при інформаційному перевантаженні.

Найбільш показовими виявилися результати, що стосуються логіко-смислових зв'язків. Середнє арифметичне становить 3,61 бали, що відповідає смисловій логічності з елементами ефазивності, тобто творчого, розгорнутого і структурованого мислення. При цьому дисперсія (D = 1,92) та стандартне відхилення (SD = 1,33) засвідчують високий рівень індивідуальної варіативності. За результатами критерію Фрідмана виявлено статистично значущі відмінності між трьома рівнями інформаційної невизначеності ($\chi^2 = 51.370$; df = 2; $p < 0.001$). Це означає, що смислова організація мовлення істотно залежить від інформаційних умов. На рівні інформаційного плато середнє значення логіко-смислових зв'язків становило 3,8 бали, що відповідає високому рівню логічності та цілісності. На рівні інформаційних суперечностей показник дещо знижується (3,52 бали), але зберігає логічну структуру. Натомість при інформаційних розривах середнє значення падає до 2,73 бали, що наближається до смислової аморфності. Аналіз тренду також підтверджує зазначені закономірності: на рівні інформаційного плато спостерігається майже максимальне значення логічності (T = 3,92), на рівні суперечностей (T = 3,85), а при інформаційних розривах (T = 3,04) – зниження до рівня невизначених, розмитих зв'язків. Це свідчить, що когнітивна система юнаків є достатньо чутливою до інформаційних розривів: при порушенні причинно-наслідкових зв'язків мислення частково втрачає логічну узгодженість.

Емпіричні результати дозволяють дійти висновку, що юнаки демонструють стабільність вербальної активності та синтаксичних структур, але значні коливання у сфері смислової організації мовлення. Інакше кажучи, вони можуть говорити однаково активно, але не завжди однаково осмислено. Найвищі показники логіко-смислової цілісності фіксуються при інформаційному плато, коли текст є відносно зрозумілим. При інформаційних суперечностях спостерігається збереження базової логіки, хоча знижується точність формулювань. А при інформаційних розривах відбувається різке падіння смислової зв'язності, що можна трактувати як прояв когнітивного виснаження або дезорієнтації.

Таким чином, інформаційна невизначеність безпосередньо впливає на смислову динаміку мислення. Вона не зменшує кількість мовленнєвих реакцій, але знижує їхню логічну цілісність. Це підтверджує, що когнітивна складність ситуації відображається передусім у змісті, а не у формі мовлення.

Отже, основним висновком є твердження, що багатослів'я не означає однакового рівня розуміння. При інформаційному розриві юнаки можуть продукувати стільки ж слів, як і при інформаційному плато, проте їхні висловлювання стають менш логічними та менш осмисленими. Це вказує на важливість формування когнітивної гнучкості, здатності утримувати смислові зв'язки навіть при браку інформації – як одноз основних чинників зрілого мислення в умовах інформаційного перевантаження.

Література:

1. Мазяр О. «Методика текстуальних розривів» як метод вивчення процесуальних характеристик мислення. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності* : матеріали XXIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30 травня 2023 року / за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 67–69.
2. Мазяр О. В. Особистісний дисонанс: системний аналіз : монографія. Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2020. 332 с.
3. Мазяр О. В. Смислова алогічність у процесі мислення. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. Вип. 22 (67). С. 49–57.
4. Мазяр О. В. Смислова імітаційність у процесі мислення. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. № 51. С. 76–81.

Напрям 2

ОСВІТА ТАПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ

Надія Байдюк
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Юлія Дем'янчук
старша викладачка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО САМОРОЗВИТКУ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна в Україні значно впливає на психологічний стан особистості. Сучасні події вимагають великих затрат у внутрішніх ресурсах для адаптації до нових умов, нового способу і ритму життя, а тим паче у пошуку сил та мотивації до подальшого саморозвитку і самовдосконалення. Молодь є майбутнім нашої держави, саме ця категорія населення здатна швидко пристосовуватись до змін, проте психологічна непідготовленість людей до такого швидкого та інтенсивного перебігу подій суттєво та негативно позначається на психологічному добробуті та відчутті захищеності. Війна змінює цінності, погляди, ставлення до себе і бачення себе у найближчому майбутньому.

Дослідженням та проблемами мотивації займались такі зарубіжні вчені як: Фредерік Герцберг, Девід Мак Келланд, Абрахам Маслоу та інші. Маслоу стверджував, що саморозвиток можливий лише після задоволення базових потреб (безпеки, житла тощо), проте у військовий час почуття безпеки є складним питанням і більшість людей зіштовхуються з порушенням базових потреб, що збиває з життєвого та звичного шляху. Під впливом нових обставин люди можуть переоцінювати свої цілі та джерела мотивації (Бандура), що вимагає пошуку нових досягнень та дій.

Психотравмуючі фактори через військові події з одного боку можуть бути ресурсом та поштовхом до розвитку, а з іншого – відчуттям безвиході та безнадії. Вимушена потреба в обробці великої кількості інформації, що надходить з різних джерел, постійне перебування в стресових умовах значним чином впливають на бажання вкладати час та ресурси у свій розвиток, коли думки про майбутнє стають неоднозначними. У таких умовах зростає велика потреба у стійкості, у знаходженні мотивації до звичайної діяльності, однак постійний стрес дає відбиток на психоемоційному стані молоді та людства в цілому [2].

Вивчення теми особливостей мотивації до саморозвитку молоді є актуальною і значимою в сучасних умовах та потребує глибокого аналізу задля розуміння психологічного стану молодих людей, основних мотиваційних

механізмів, які сприяють чи, навпаки, перешкоджають саморозвитку молоді в умовах війни.

Проаналізувавши ряд досліджень науковців, що займались вивченням особливостей мотивації до саморозвитку молоді в умовах війни, можемо виділити основні теоретичні положення. О. В. Гнатюк у своїх тезах наголошує на важливості розвитку особистісних ресурсів для подолання стресу у складних життєвих ситуаціях [1]. Попри значні виклики, війна також може стати каталізатором особистісного зростання. Молодь, яка пережила травматичний досвід, може набути нових навичок, цінностей та поглядів на життя. О. Зазимко у своєму дослідженні підкреслює, що війна може сприяти позитивній динаміці для саморозвитку підлітків та осіб юнацького віку [3]. Дослідження Л. М. Черненько вказують, що нестабільність, спричинена війною, суттєво впливає на мотиваційні пріоритети. Зростання фінансової невизначеності змушує молодь зосереджувати свою увагу на задоволенні базових потреб, до яких відносять харчування чи житло, що на пряму обмежує їх можливості до професійного чи освітнього розвитку [5].

Одним із найбільш помітних наслідків війни є втрата інтересу до навчання та кар'єрного зростання. Дослідження І. Мірчук та О. Зеленої вказують, що серед студентів, які перебувають у зоні бойових дій або постійно стикаються з небезпекою, спостерігається значне зниження академічної успішності [4].

Отже, мотивація молоді до саморозвитку в умовах війни набуває специфічних рис. Війна створює для всіх значні перешкоди (для саморозвитку в тому числі) через стрес та глибоку невизначеність. Незважаючи на це, прагнення до особистісного зростання зберігається і пережитий досвід, навпаки, може стати каталізатором для розвитку нових навичок та досягнення нових звершень.

Мета дослідження передбачала дослідження особливостей саморозвитку молоді в умовах війни з різним рівнем психоемоційного стану. Для цього було використано три психодіагностичні методики:

1. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій).
2. Анкета «Самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку особистості» (О.П.Сергеєнкова).
3. Методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» (Т. Елерс).

У дослідження брало участь 40 осіб віком 18-25 років, що проживають у межах України. Емпіричне дослідження дозволило виявити, що 42% досліджуваних мають низький психоемоційний стан, перебуваючи у стані хронічного стресу та тривоги. Окремі показники самопочуття, активності та настрою підтвердили, що дана вибірка характеризується емоційною нестабільністю та зниженим бажанням до діяльності. 58% досліджуваних виявили високий або достатній рівень психоемоційного стану, що підкреслюється також високими показниками за окремими показниками самопочуття, активності та настрою.

Проаналізувавши особливості мотивації у молоді з низьким психоемоційним станом виявлено, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень мотивації до саморозвитку, що свідчить про наявність потенціалу

до розвитку. Кореляційний аналіз підтвердив прямий зв'язок між психоемоційним станом і мотивацією: зниження психоемоційного благополуччя супроводжується зменшенням мотивації до саморозвитку.

У групі з високим психоемоційним станом домінує високий рівень мотивації та здатність до саморозвитку, що пов'язано з їхньою здатністю трансформувати стрес у ресурс для досягнення цілей. Такі особи демонструють активність у формуванні та реалізації планів, навіть у контексті військових подій. Сильний прямий кореляційний зв'язок між психоемоційним станом і мотивацією підкреслює, що емоційна стійкість, позитивний настрій та вміння керувати стресом є ключовими чинниками високої мотивації.

Аналізуючи та підсумовуючи отримані результати, можна дійти до висновків, що психоемоційний стан є вирішальним чинником у формуванні мотивації до саморозвитку молоді в умовах війни. Зниження емоційної стійкості, спричинене хронічним стресом та тривогою, обмежує здатність до концентрації на освіті, кар'єрі та особистісному зростанні.

Література:

1. Гнатюк О. В. Ресурси особистісного саморозвитку здобувачів освіти в умоваї війни. Тези доп. Учасн. XVIII науково-практ. Семінару. (м. Київ, 24 жовтня 2024 р.). Київ, 2024. С. 27–28.
2. Дем'янчук Ю. Особливості психологічної допомоги особистості в кризових станах. Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики. Матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (25 лютого 2022 року): Збірник тез / За заг.ред. докт. Психол. Наук, доц. Клочек Л.В., докт.психол. наук, проф. Гейко Є.В. Кропивницький: ЦДПУ, 2022. С. 142-148.
3. Зазимко О., Динаміка особистісного розвитку підлітків та осіб юнацького віку в період війни. *Технології розвиткку інтелекту*. 2022. Т. 6, № 2. С. 1–21.
4. Мірчук І., Зелена О. Психоемоційний стан і соціальна активність студентської молоді в умовах війни: соціологічний аналіз. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, метод.* 2022. С. 47-54.
5. Черенько Л. М. Модель рівня життя в умовах соціально-економічної нестабільності: монографія. Київ, 2021. 423 с.

Катерина Башинська, Олена Попкова, Анастасія Рябоконь
здобувачки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»
Юлія Дем'янчук
старша викладачка
кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВПЛИВ СПОСОБУ НАПИСАННЯ КОНСПЕКТІВ НА ТОЧНІСТЬ ВІДТВОРЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

У сучасному навчальному процесі студенти постійно працюють із великими обсягами інформації, яку необхідно сприйняти, запам'ятати та відтворити. Одним із найпоширеніших способів фіксації матеріалу є конспектування. Однак наразі, з поширенням цифрових технологій, дедалі більше студентів віддають перевагу електронним пристроям (ноутбукам, планшетам, телефонам) замість традиційного рукописного запису. Це породжує питання, чи впливає спосіб ведення конспекту на ефективність запам'ятовування та відтворення навчальної інформації. Попередні дослідження свідчать, що рукописне конспектування може сприяти глибшому осмисленню матеріалу, тоді як набір тексту на клавіатурі нерідко супроводжується механічним копіюванням без достатнього аналізу змісту. Водночас однозначної відповіді на користь того чи іншого способу поки що немає, що й зумовлює актуальність подальшого вивчення цього питання. Окремий інтерес становить відстрочене відтворення інформації – через добу після конспектування, адже саме цей часовий проміжок відповідає природним умовам навчання, коли студенти готуються до наступних занять. Дослідження таких процесів допоможе зрозуміти, який тип конспектування забезпечує більш стійке засвоєння матеріалу.

Нашою метою є виявити та проаналізувати відмінності у точності відтворення навчальної інформації у студентів залежно від способу конспектування (письмове або електронне) при відстроченому тестуванні через 24 години.

Процедура планування експериментального дослідження [1]:

Залежна змінна: точність відтворення навчальної інформації через 24 години. Залежну змінну операціоналізовано як бал правильних відповідей. Показники оцінювали кількісно (тестові бали) та класифікували для зручності за рівнями (відмінно (90-100 балів); добре (75-89 балів); задовільно (60-74 бали); достатньо (35-59 балів); незадовільно (0-34 бали)).

Незалежна змінна: спосіб конспектування під час лекції. Рівні незалежної змінної:

– Письмове конспектування (від руки, папір і ручка).

– Електронне конспектування на телефоні (вбудований додаток «Нотатки»).

Експериментальна гіпотеза: студенти, які ведуть письмове конспектування під час лекції, демонструють вищу точність відтворення навчальної інформації через 24 години, ніж студенти, які використовують електронне конспектування на телефоні.

Опис експериментальної ситуації: у дослідженні брали участь студенти (30 осіб віком від 18 до 23 років). На початку всі учасники та учасниці були поінформовані про мету, права та обов'язки сторін і з кожним/кожною була укладена згода про участь у експериментальному дослідженні. Всіх досліджуваних випадковим чином розподілили між експериментальною групою No1 (Е) та експериментальною групою No2 (П). На першому етапі дослідження учасникам було запропоновано прослухати лекцію на тему «Глобальні культурні парадокси». Під час лекції студенти вели конспектування відповідно до своєї групи. Всі учасники мали однакові умови проведення лекції: рівень освітлення, тиша у приміщенні, доступ до матеріалів та тривалість лекції. На другому етапі дослідження, через 24 години після лекції, учасники пройшли опитувальник на точність відтворення інформації з лекції.

Вибір стратегії експериментального дослідження: констатуюча стратегія (експеримент спрямований на виявлення відмінностей у точності відтворення навчальної інформації залежно від способу конспектування).

Вибір плану за способом представлення незалежних змінних: якісний план експерименту (якісна (категоріальна) незалежна змінна, її рівні представлені якісною ознакою (письмове та електронне конспектування).

Вибір плану за кількістю груп: міжгруповий план експерименту (дві експериментальні групи). Дослідженням охоплено 30 осіб – студенти віком від 18 до 23 років, обидві статі, без порушень моторики чи зору (по 15 осіб в двох експериментальних групах).

Вибір плану за кількістю незалежних змінних та їх варіантів: план з однією незалежною змінною. Рівні прояву незалежної змінної: письмове конспектування та електронне конспектування.

Вибір плану за особливостями контролю валідності, визначення плану, представлення схеми плану: істинний план експерименту. Схема плану:

R X1 O1
R X2 O1

Для дослідження обрано істинний експериментальний план із двома експериментальними групами, у яких здійснюється рандомізація учасників і посттестовий вимір залежної змінної.

Методи виміру залежної змінної: авторський тест «Глобальні культурні парадокси».

Визначення способів контролю валідності в експерименті: фон, природній розвиток, ефект тестування, інструментальна похибка, відсіювання, склад груп.

Перевірка статистичної достовірності результатів дослідження: U-критерій Манна-Уітні.

У ході експерименту встановлено статистично значущі відмінності між результатами студентів, які використовували рукописний та електронний спосіб

конспектування: письмові нотатки забезпечують вищу точність відтворення матеріалу через 24 години після подання.

Результати експериментального дослідження показали, що письмове у більшості досліджуваних демонструє вищий відсоток запам'ятовуваної та відтвореної інформації аніж електронна фіксація (див. Рис.1),

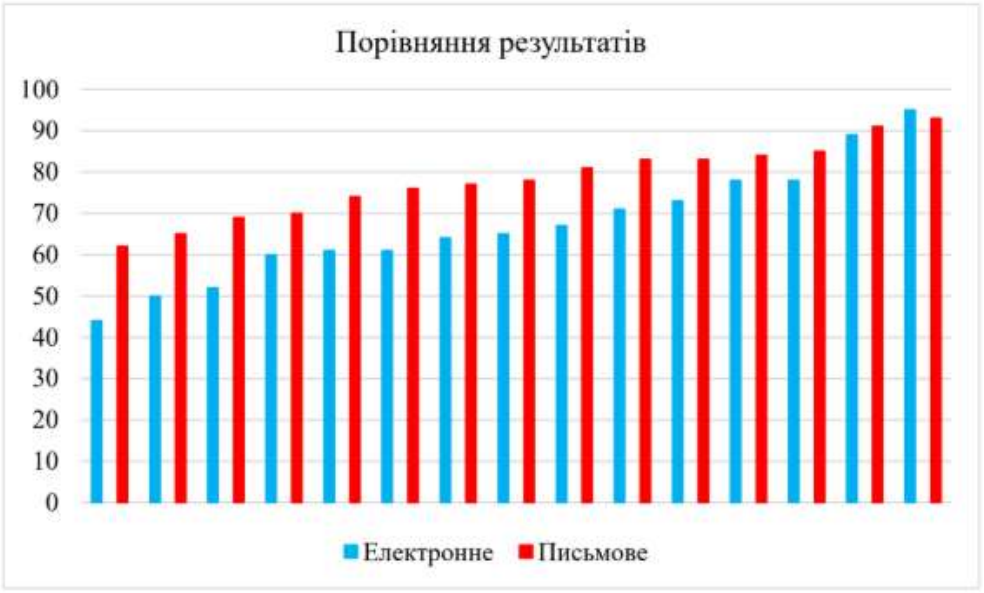


Рис. 1 Результати точності відтворення навчальної інформації залежно від способу конспектування

Схожу тенденцію можемо помітити й у загальній успішності досліджуваних. Характерним є зміщення електронних результатів до нижчих категорій успішності, тоді як письмові частіше відповідають рівням «добре» та «відмінно» (див. Рис.2).

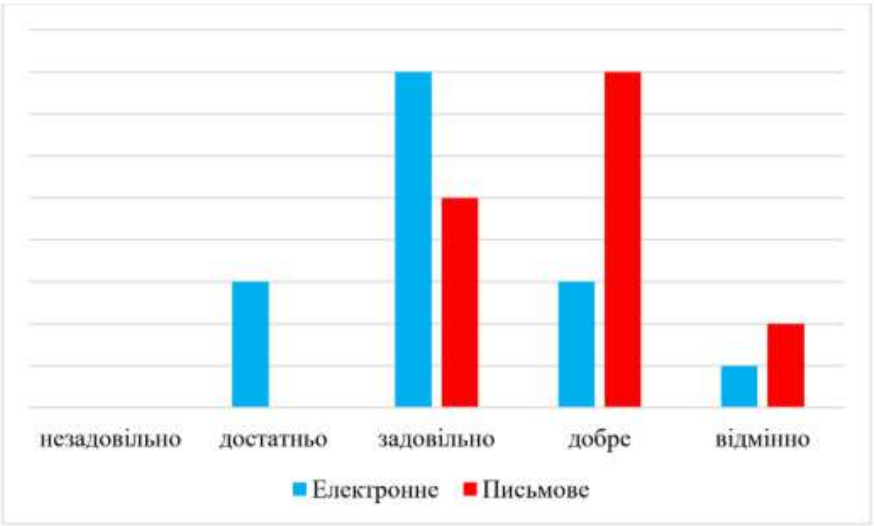


Рис. 2 Результати успішності залежно від способу конспектування

Виявлений ефект узгоджується з теорією глибини когнітивного опрацювання: ручний запис потребує осмислення, узагальнення й перефразування матеріалу, що активує механізми генеративного кодування та моторної пам'яті. Натомість електронне нотування, особливо на смартфоні, часто

зводиться до швидкого буквального перенесення тексту, що знижує глибину його переробки.

Водночас на отримані результати могли вплинути кілька чинників. Дослідження проводилося студентками 3 курсу спеціальності «Психологія», що могло зумовити певні методичні обмеження в організації процедури та контролі за сторонніми змінними. Крім того, вибірка була відносно невеликою (N = 30), що зменшує статистичну потужність і ускладнює узагальнення висновків на ширші популяції. Значення могли мати й індивідуальні особливості учасників: попередній досвід конспектування, навчальна мотивація, темп роботи, навички уваги та рівень академічної підготовки. Не можна виключати впливу ситуаційних чинників – часу доби, умов тестування чи можливих зовнішніх відволікаючих стимулів.

З огляду на ці обмеження доцільно провести дослідження у ширшому форматі із залученням більшої та репрезентативної вибірки, застосуванням рандомізації, стандартизованих процедур і контрольних змінних. До участі варто залучити досвідчених дослідників, що підвищить методологічну точність і забезпечить надійний контроль за експериментальними умовами. Розширене дослідження дозволить перевірити стійкість отриманих результатів, підвищити їхню валідність і сформувати більш обґрунтовані висновки щодо впливу різних способів конспектування на ефективність запам'ятовування.

Узагальнюючи результати можна визначити, що тип конспектування є значущим чинником, який впливає на якість запам'ятовування, а рукописне нотування забезпечує більш стійкі результати утримання в активному застосуванні інформації, що робить тему актуальною для подальшого наукового вивчення.

Література:

1. Загурська І., Дем'янчук Ю. До проблеми планування та організації експериментальних досліджень у психології. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 15. С. 35-42.

Тетяна Дєдух
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

КОНФЛІКТНІСТЬ ПІДЛІТКІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ

Підлітковий вік є основним етапом розвитку, який характеризується формуванням ідентичності, впливом однолітків та прагненням до незалежності,

що часто призводить до підвищеної вразливості до конфліктів. В епоху глобалізації, цифрового зв'язку і геополітичної напруженості, ці конфлікти виходять за межі індивідуальної психології та стають символом соціально-психологічного неблагополуччя.

В Україні ця проблема є особливо гострою через соціально-політичний контекст, зокрема війну, яка посилює чутливість підлітків до стресу. Конфлікти часто проявляються у міжособистісній, внутрішньоособистісній та міжгруповій напруженості, порушують формування емоційної регуляції та соціальної адаптації, сприяючи виникненню ширших проблем (зростання агресії, тривоги, розладів психічного здоров'я тощо). Актуальність проблеми зумовила необхідність проведення емпіричного дослідження конфліктності в підлітковому віці, зокрема дослідження особливостей взаємозв'язку стилів поведінки в конфлікті з тривожністю та агресивністю підлітків.

Емпіричне дослідження конфліктності підлітків проводилося на базі двох закладів загальної середньої освіти м. Житомира. У дослідженні взяли участь 72 учні підліткового віку. Вік учасників: 12-14 років. Вибірка була збалансованою за статтю і включала 38 (50,7%) хлопців та 34 (45,3%) дівчини

Результати дослідження за Шкалою тривожності Дж. Тейлор [1, с. 51-54] показали, що майже половина респондентів (49,3%) мають середній рівень тривожності. Водночас п'ята частина опитаних (20%) демонструє високий (19%) або дуже високий (1%) рівень тривожності, що потребує уваги шкільного психолога та батьків.Цей стан характеризується високим внутрішнім напруженням і постійними самозвинувачувальними думками на кшталт «я недостатньо хороший/а» або «я розчаровую інших». Існують певні гендерні відмінності. У дівчат виявлено дещо вищий рівень загальної тривожності порівняно з хлопцями.

Результати дослідження за Опитувальником Томаса-Кілменна для вивчення стилів вирішення конфліктів[1, с. 99-103] представлено на Рис.1.

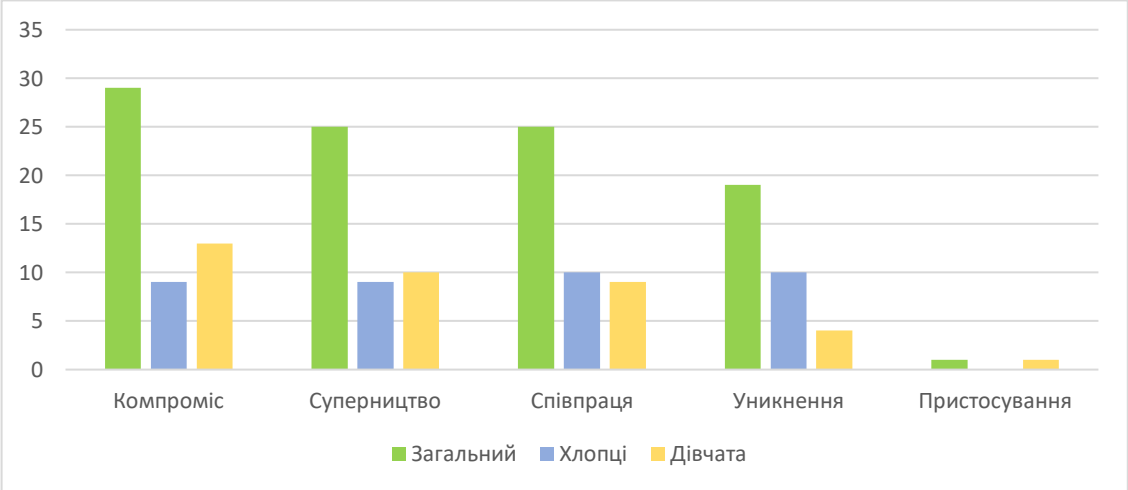


Рис. 1. Стратегії поведінки підлітків у конфлікті

Отже, переважаючими стилями поведінки в конфлікті у межах даної вибіркової сукупності є компроміс (29%), суперництво (25%) та співпраця (25%), що вказує на високу варіативність вибору підлітками стратегій розв'язання

конфліктів. Майже п'ята частина (19%) опитаних вибирають стратегію уникнення, а найменш популярним типом є пристосування (2%). Порівняльний аналіз за статтю показує, що хлопці частіше вдаються до співпраці та уникнення, тоді як дівчата переважно обирають компроміс та суперництво. Проте, значних гендерних відмінностей у виборі стратегій немає, хоча результати дослідження вказують на існування певної тенденції: порівняно з дівчатами, хлопці частіше обирають стратегію уникнення і рідше – стратегію компромісу.

Результати дослідження за «Методикою діагностики показників і форм агресії» А. Баса і А. Дарки[1, с. 95-99] представлено на Рис. 2.

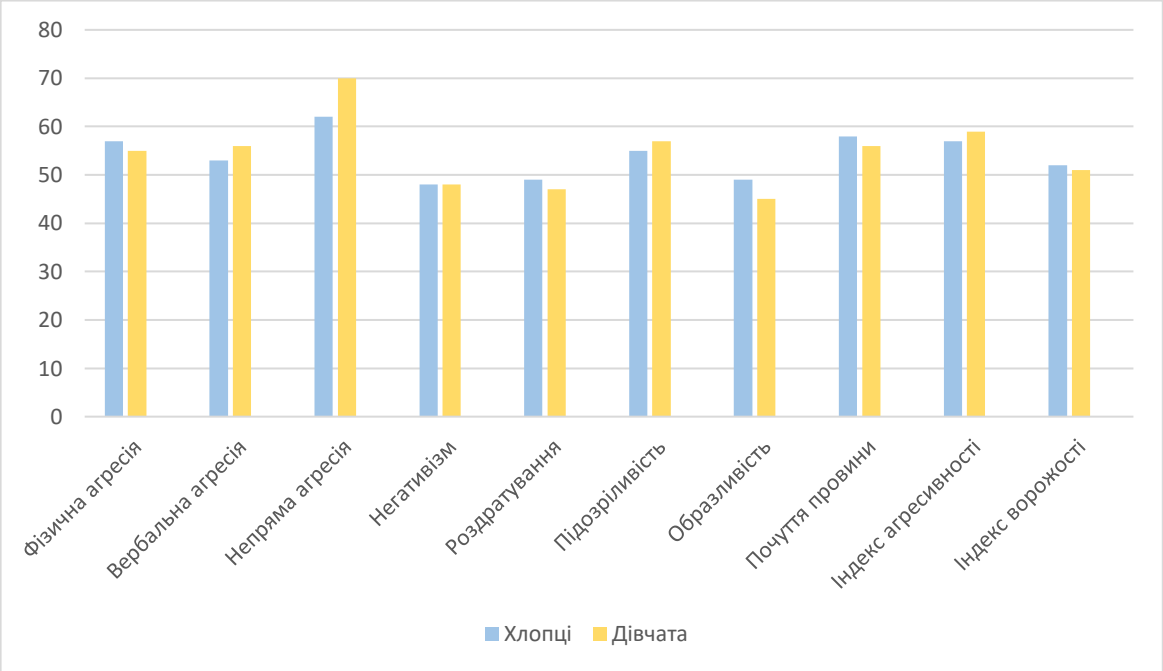


Рис. 2. Результати дослідження агресивності підлітків

Рівень агресивності підлітківв цілому по вибірковій сукупності є досить високим, особливо за субшкалою «Непряма агресія». Значних гендерних відмінностей у проявах агресії не виявлено.

Для дослідження особливостей взаємозв'язку між досліджуваними змінними було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Було виявлено чотири статистично значимих коефіцієнти.

Кореляційний аналіз показав наявність помірного позитивного взаємозв'язку між вербальною агресією і стратегією поведінки в конфлікті «Суперництво» ($r=0{,}327373$; $p\leq 0{,}01$).Підлітки, схильні до конкурентної поведінки в конфліктних ситуаціях, частіше демонструють вербальну агресію у формі підвищення тону голосу, образливих висловлювань, сарказму та різких вербальних реакцій. У респондентів із домінуючою стратегією суперництва словесна агресія виконує функцію інструменту домінування та відстоювання власної позиції в міжособистісній взаємодії.

Встановлено наявність помірного негативногокореляційного взаємозв'язку між вербальною агресією і стратегією поведінки в конфлікті «Компроміс» ($r=-0{,}34808$; $p\leq 0{,}01$).Підлітки з вищим рівнем словесної агресивності рідше обирають

компромісні рішення в конфліктах. І навпаки – здатність до компромісу пов'язана з контролем над вербальними проявами агресії та більш конструктивним стилем комунікації. Цей зв'язок є найсильнішим серед виявлених кореляцій і підкреслює критичну роль комунікативних навичок у вирішенні конфліктів.

Стиль поведінки «Пристосування» позитивно корелює з шкільною тривожністю ($r=0,274084$; $p\leq 0,05$) та ситуативною тривожністю ($r=0,264354$; $p\leq 0,05$). Підлітки з підвищеною тривожністю у стресових ситуаціях частіше обирають стратегію поступок, намагаючись мінімізувати конфронтацію та зберегти психологічний комфорт, навіть на шкоду власним інтересам. Така поведінкова тенденція може бути пояснена як захисний механізм, спрямований на уникнення емоційного дискомфорту.Підлітки, які прагнуть до вирішення конфліктів через пристосування, можуть відчувати підвищену тривожність у процесі конфліктної взаємодії. Це пояснюється тим, що конфліктна ситуація вимагає підвищеної емоційної включеності, відкритості, довіри та готовності до діалогу в умовах міжособистісної напруженості.Найсильніші кореляційні зв'язки пов'язані саме з вербальною агресією. Вербальна агресія виступає центральним компонентом конфліктної поведінки підлітків: вона супроводжує деструктивні конкурентні стратегії та негативно корелює з конструктивними формами взаємодії, зокрема компромісом

Отже, існує взаємозв'язок між стилями поведінки підлітків у конфлікті та їх тривожністю і агресивністю: чим вищий рівень вербальної агресії, тим частіше підлітки обирають стратегію «Суперництво» і тим рідше обирають стратегію «Компроміс». Підлітки з високим рівнем тривожності частіше обирають стратегію «Пристосування».

Перспективами подальшої роботи є розроблення корекційної програми для підлітків з метою розширення можливостей самоконтролю в ситуаціях конфліктної взаємодії та усвідомленого вибору стратегій поведінки в цих ситуаціях.

Література:

1. Діагностичні методики у наукових дослідженнях (для студентів спеціальності 016 «Спеціальна освіта» денної та заочної форм навчання). Навчальний посібник [Текст] / Укладач Стеблюк Світлана Василівна. Ужгород : Поліграфцентр «Ліра», 2021. 105 с.

Ірина Іванчук, Людмила Труніна, Єлизавета Шевченко
здобувачки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»
Науковий керівник:
Юлія Дем'янчук, старша викладачка
кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ПОНЯТТЯ «ДИТИНСТВО» В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ У ЧАСІ ВІЙНИ

Поняття «дитинство» традиційно асоціюється з теплом, безпекою, турботою та безтурботністю. Однак в умовах війни ці смисли піддаються суттєвій трансформації, особливо у свідомості молоді, яка ще перебуває в процесі становлення ідентичності. У юнацькому віці людина активно осмислює своє минуле, аналізує пережите та формує особистісне ставлення до ключових життєвих періодів. Саме тому сприйняття дитинства в умовах війни набуває особливого психологічного значення.

Поняття дитинства у психології розглядається багатовимірно. За В. Зеньківським, дитинство розглядається не лише як період розвитку, а й період, що запускає процеси формування ключових духовних та смислових конструктів [1]. Л. Рубінштейн наголошував, що образ дитинства формується активною інтеграцією досвіду, пам'яті та емоцій [2]. Теорія концептуальних метафор (Дж. Лейкофф і М. Джонсон) вказує, що поняття «дитинство» структурується через культурні образи — що в умовах війни може означати переозначення дитинства як «втраченого раю» або «небезпечного часу» [4]. Гуманістичні психологи, зокрема В. Франкл і К. Роджерс, підкреслюють, що саме індивідуальне осмислення досвіду має вирішальне значення, а дитинство може бути джерелом як травм, так і сили [3, 5].

З 2014 року, а особливо з початком повномасштабної фази війни у 2022 році, українські діти та підлітки зазнають травматичного досвіду, який формує новий соціально-психологічний ландшафт. Відчуття безпеки, стабільності й довіри до світу порушуються, а сам образ дитинства змінюється. Це може мати як довготривалі наслідки для психіки, так і викликати глибинну переоцінку пройденого життєвого етапу. Осмислення цих змін є важливим не лише з наукової точки зору, але й для практичної психології, соціальної роботи та освітніх практик.

У ході дослідження були використані асоціативний експеримент (словесний стимул – «дитинство»); семантичний диференціал (шкали: радість-сум, мир-війна, довіра-підозра тощо) та факторизація даних.

У дослідженні брали участь 15 студентів-психологів віком від 19 до 21 року, які особисто пережили досвід життя у воєнних умовах.

Результати асоціативного експерименту дозволили зібрати понад 150 індивідуальних асоціацій, які піддавалися частотному аналізу. Найчастішо вживані асоціації дозволили визначити сприйняття поняття «дитинство» через наступні елементи:

– тривожність, небезпека (по 8),
– гра, родина, віра, розваги (по 6),
– друзі, іграшки, сльози, страх (по 4),
– смерть, школа, дослідження (по 3).

Наявність амбівалентних асоціацій («гра» + «смерть», «родина» + «небезпека») свідчить про семантичну розщепленість у сприйнятті дитинства. З одного боку – ресурси підтримки (родина, надія), з іншого – рефлексія травматичних подій (страх, нестабільність).

Результати семантичного диференціалу дозволили визначити домінуючі характеристики:

- «надія» переважає над «безнадією» у 14 з 15 учасників,
- «спокій» і «тривога» розділили голоси порівну,
- «відповідальність» переважає над «безтурботністю»,
- «очне навчання» — маркер нормального дитинства — отримало підтримку більшості.

Ці дані вказують, що поняття дитинства у свідомості юнаків тісно пов'язане не лише з емоційною сферою, а й з когнітивною оцінкою соціальної структури (школа, стабільність, відповідальність).

Факторизація отриманих результатів дозволила виділелити чотири ключові фактори:

1. Емоційно-ціннісне сприйняття – включає радощі, довіру, відповідальність, але й нестабільність. Свідчить про амбівалентність емоційного досвіду.
2. Надія – як самостійний чинник психологічної підтримки, що формує ресурс стійкості.
3. Структурне дитинство (навчання) – репрезентоване через «очне навчання» як символ порядку і соціалізації.
4. Мирне дитинство / незнання війни – містить метафори «миру» і «незнання» як втраченої безпеки та наївності.

Отримані результати підтверджують гіпотезу: у юнацькому віці дитинство сприймається не як монолітне минуле, а як мозаїка контрастних переживань. Амбівалентність образу – ключова особливість цього сприйняття: трагічні події співіснують із позитивними спогадами, що й може спричинити виникнення змішаних уявлень. Дитинство або ідеалізується, або сприймається як «вкрадене». У цьому випадку спостерігається одночасне функціонування обох моделей, що може бути адаптивною стратегією для збереження психологічного балансу.

Результати свідчать і про можливу здатність до когнітивного опрацювання травматичних подій і подальшого посттравматичного зростання. Дитинство не лише як джерело болю, а як точка відліку нових життєвих сенсів. Родина, віра, надія – ті конструкти, що забезпечують молоді психологічну опору в умовах нестабільності.

Отже, юнацьке сприйняття дитинства в умовах війни набуває багаторівневої та динамічної структури. Воно включає як травматичні маркери (страх, сльози, тривожність), так і ресурси (віра, родина, навчання, надія). Така психосемантична амбівалентність є проявом активного процесу осмислення, що свідчить про високий рівень рефлексії і потенціал для психологічного зростання. Сучасна війна докорінно трансформує образ дитинства в юнацькій свідомості, перетворюючи його з періоду безтурботності на амбівалентний досвід, наповнений як тривожністю, страхом і нестабільністю, так і підтримкою з боку родини, вірою, спогадами про мирне життя. У свідомості молоді дитинство розпадається на кілька смислових полів: травматичне переживання, соціальна адаптація та позитивні ресурси. Це свідчить про глибоку рефлексію й активне психічне опрацювання пережитого. Таким чином, попри важкі умови, дитинство залишається важливим емоційним і смисловим ресурсом, що допомагає зберігати внутрішню рівновагу й віру в майбутнє.

Література:

1. Зеньківський В. В. Психологія дитинства. – Прага : Українське видавництво в Празі, 1924. – 218 с.
2. Рубінштейн Л. С. Основи загальної психології / Л. С. Рубінштейн. — К. : Наукова думка, 1989. — 416 с.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / Віктор Франкл ; пер. з нім. А. Сагайдак. — Львів : Свічадо, 2016. — 160 с.
4. Lakoff G., Johnson M. Metaphors We Live By / George Lakoff, Mark Johnson. — Chicago : University of Chicago Press, 1980. — 256 p.
5. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy / Carl R. Rogers. — Boston : Houghton Mifflin, 1961. — 276 p.

Світлана Іщук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Спеціальна освіта»
Науковий керівник:
Світлана Яценко, кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти,
андрагогіки та управління
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМ МОВЛЕННЯ

Проблема розвитку комунікативних навичок у дітей із порушенням мовлення є однією з найактуальніших у сучасній логопедії. Комунікативна компетентність визначається як здатність дитини ефективно взаємодіяти з оточенням, адекватно висловлювати думки, емоції та наміри, дотримуючись норм мовленнєвого етикету [1]. Для дітей із загальним недорозвитком мовлення чи

іншими мовленнєвими порушеннями ця здатність формується із значними труднощами, що негативно впливає на соціалізацію та навчальну діяльність.

Актуальність теми зумовлена необхідністю розроблення ефективних корекційно-розвиткових технологій, спрямованих на подолання комунікативних бар'єрів та формування позитивної мовленнєвої активності у дітей із мовленнєвими порушеннями.

Метою нашої статті є аналіз ефективності впровадження методики з розвитку комунікативних навичок у дітей з порушенням мовлення.

Сучасні соціокультурні умови висувають високі вимоги до рівня комунікативної компетентності особистості вже з раннього віку. Успішна соціалізація дитини, її включення в систему міжособистісних стосунків та освітній процес безпосередньо залежать від здатності ефективно взаємодіяти з оточенням. Водночас у значної кількості дітей спостерігаються порушення мовлення, які ускладнюють процес формування повноцінної комунікативної діяльності.

Комунікативні труднощі у таких дітей можуть проявлятися у вигляді порушення розуміння мовлення, обмеженого словникового запасу, труднощів у побудові діалогу, низької мовленнєвої ініціативності, що негативно впливає не лише на навчальну діяльність, а й на емоційно-соціальний розвиток. Недостатній рівень сформованості комунікативної компетентності може призводити до ізоляції, зниження самооцінки, агресивної або тривожної поведінки [2].

Порушення мовлення можуть варіюватися від легких форм, таких як затримка мовленнєвого розвитку, до складних мовленнєвих розладів, які вимагають спеціалізованого втручання. Порушення комунікативної діяльності у дітей можуть включати труднощі в розумінні мови, вживанні правильних граматичних форм, а також у розвитку мовленнєвої активності, що ускладнює повноцінне спілкування.

Для подолання комунікативних труднощів необхідний системний підхід, що передбачає наступні кроки:

1. Індивідуалізацію навчально-корекційної роботи;
2. Розвиток мовленнєвих навичок у логопедичній, ігровій, інтерактивній формах;
3. Формування соціальних умінь через тренінги, рольові ігри;
4. Залучення батьків до процесу корекції;
5. Співпрацю між логопедом, психологом, педагогами;
6. Використання альтернативних засобів комунікації (жестова мова, піктограми тощо).

На основі проведеного теоретичного аналізу було визначено, що ефективність роботи логопеда з розвитку комунікативних умінь у дітей молодшого шкільного віку потребує комплексного підходу, який враховує як вербальні, так і невербальні аспекти спілкування. Отримані результати констатувального етапу дослідження стали підґрунтям для розроблення та впровадження методики (корекційно-розвивальної роботи), спрямованої на вдосконалення комунікативної компетентності дітей із мовленнєвими

порушеннями. Тому, необхідно провести експериментальну перевірку ефективності підібраних форм і методів розвитку комунікативних умінь у дітей з порушенням мовлення та перевірити гіпотезу нашого дослідження.

Метою дослідження було виявити рівень розвитку комунікативних навичок у дітей молодшого шкільного віку з порушенням мовлення та перевірити ефективність впровадження системи логопедичних занять, спрямованих на їх удосконалення.

Для досягнення мети були визначені такі завдання:

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з проблеми формування комунікативних умінь у дітей із мовленнєвими порушеннями.
2. Визначити рівень сформованості комунікативних навичок за допомогою комплексної діагностики.
3. Розробити та впровадити систему логопедичних вправ і занять, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності.
4. Перевірити ефективність програми шляхом порівняння результатів констатувального та контрольного етапів експерименту.

Експеримент проводився на базі загальноосвітньої гімназії м. Бердичева, у ньому взяли участь 22 дитини з порушенням мовлення молодшого шкільного віку.

Для визначення рівня розвитку комунікативних навичок використовувались такі методики: методика «Оцінювання загального рівня комунікативних навичок» М. О. Поваляєвої, методика «Рівня сформованості комунікативної компетентності» О. І. Брянської, методика «Виявлення уміння вести діалог» І. А. Бізікової, методика «Рукавички» Г. А. Цукерман.

На констатувальному етапі дослідження виявлено, що більшість дітей обох груп мали низький рівень розвитку комунікативних навичок. За методикою М. О. Поваляєвої у 55 % дітей експериментальної групи та 36,5 % контрольної спостерігався низький рівень. Середній рівень було виявлено відповідно у 27 % та 36,5 % дітей, а високий – лише у 18 % і 27 % (див. табл.1).

Таблиця 1

Результати дослідження рівня комунікативних навичок у досліджуваних за методикою М.О. Поваляєвої (констатувальний етап дослідження)

Рівень комунікативних навичок	ЕГ		КГ	
	Кількість досліджуваних	%	Кількість досліджуваних	%
Високий	2	18%	3	27%
Середній	3	27%	4	36,5%
Низький	6	55%	4	36,5%

На основі проведеного теоретичного аналізу було визначено, що ефективність роботи логопеда з розвитку комунікативних умінь у дітей молодшого шкільного віку потребує комплексного підходу, який враховує як вербальні, так і невербальні аспекти спілкування. Отримані результати констатувального етапу дослідження стали підґрунтям для розроблення та впровадження методики (корекційно-розвивальної роботи), спрямованої на вдосконалення комунікативної компетентності дітей із мовленнєвими порушеннями. Формувальний експеримент тривав протягом вересня-жовтня 2025

року. Для дітей експериментальної групи були розроблені логопедичні заняття з елементами сюжетно-рольових ігор, спрямовані на розвиток діалогічного мовлення, емоційної виразності, комунікативної ініціативи та навичок мовленнєвого етикету. Тому, необхідно було провести експериментальну перевірку ефективності підібраних форм і методів розвитку комунікативних умінь у дітей з порушенням мовлення та перевірити гіпотезу нашого дослідження.

Контрольний етап дослідження. Після проведення формувальної роботи результати контрольного зрізу засвідчили позитивну динаміку. У експериментальній групі:

- ✓ кількість дітей із середнім рівнем збільшилася з 27 % до 46 %;
- ✓ кількість дітей із низьким рівнем зменшилася з 55 % до 36 %;
- ✓ частка дітей із високим рівнем залишилася стабільною (18 %), що свідчить про поступове просування більшості дітей із низького до середнього рівня (див. рис.1).

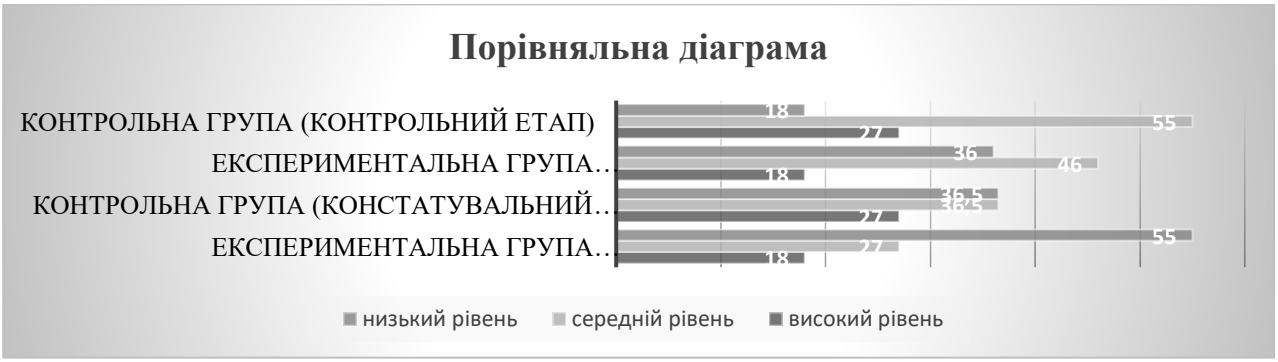


Рис. 1. Порівняння рівнів комунікативних навичок після впровадження методики

За результатами методики О.І. Брянської, кількість дітей із середнім рівнем підвищилась із 27 % до 45,5 %, а з низьким – зменшилась із 64 % до 45,5 %.

Аналіз даних методики І. А. Бізікової виявив покращення в умінні вести діалог: зросла кількість дітей, які здатні ставити запитання, висловлювати думки та підтримувати бесіду відповідно до ситуації. Частка дітей із середнім рівнем збільшилась із 27 % до 36 %, а з низьким – зменшилася з 64 % до 55 % (див. рис.2).

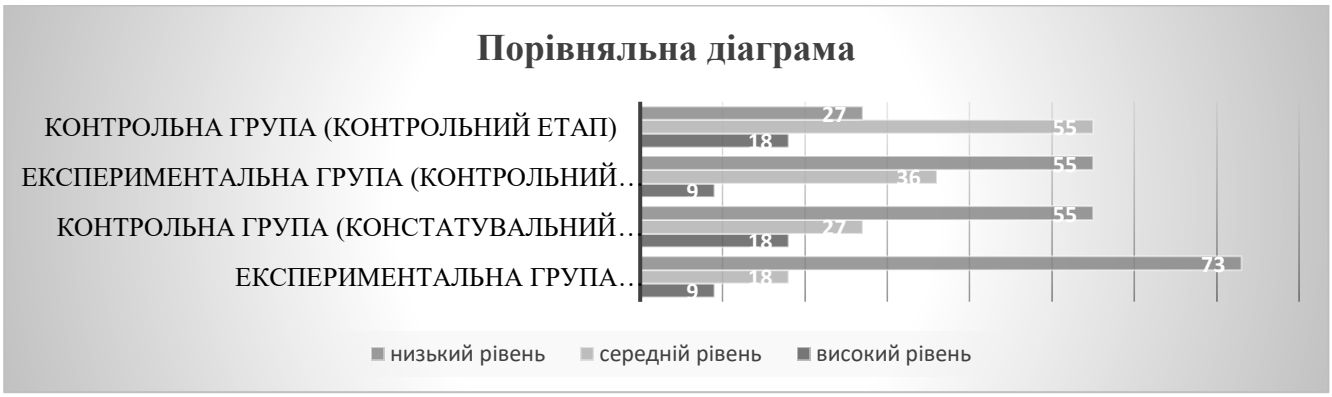


Рис. 2. Порівняння отриманих результатів констатувального та контрольного етапів дослідження динаміки розвитку діалогічного мовлення

За методикою Г. А. Цукерман («Рукавички») було зафіксовано покращення якості взаємодії під час спільної діяльності. У експериментальній групі 64 % дітей досягли середнього рівня (проти 46 % на початку експерименту), тоді як низький рівень знизився до 36 %.

Отримані зміни підтверджені статистичною обробкою результатів. Використання t-критерію Стьюдента, критерію знаків та кутового перетворення Фішера показало достовірні відмінності між результатами констатувального та контрольного зрізів в експериментальній групі ($p < 0,05$), що свідчить про ефективність упровадженої методики.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що більшість дітей із порушенням мовлення мають недостатньо сформовані комунікативні навички, що проявляється у труднощах під час ведення діалогу, обмеженому використанні мовленнєвого етикету та низькій мовленнєвій активності.

Впровадження системи логопедичних занять із використанням сюжетно-рольових ігор, вправ на розвиток діалогічного мовлення, слухової уваги та емоційного реагування сприяло покращенню показників комунікативної компетентності. Порівняльний аналіз результатів констатувального і контрольного зрізів показав позитивну динаміку у більшості параметрів, що доводить ефективність ігрової форми корекційної роботи. Запропонована методика може бути використана у практиці логопедів, педагогів-дефектологів і практичних психологів для формування комунікативної компетентності у дітей молодшого шкільного віку з різними видами мовленнєвих порушень. Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні дидактичних матеріалів та інтерактивних вправ для розвитку комунікативної компетентності в умовах інклюзивного навчання.

Література:

1. Кузава І. Б., Луканьова Л.О. Науково-практичні засади організації дошкільної інклюзивної освіти. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти.* 2023. № 2 (5). С. 84–89.
2. Луканьова Л.О. Формування навичок комунікації та мовлення у дітей з тяжкими порушеннями мовлення як наукова проблема. *Інноваційна педагогіка.* Випуск 73. 2024/. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream.pdf (дата звернення: 16.05.2025).
3. Мартиненко І. В. Сучасні логопедичні технології у подоланні мовленнєвих розладів у дітей із порушенням психофізичного розвитку. *Логопед.* 2011. № 1. С. 41–47.

Марія Кулешір
викладачка кафедри германських і романських мов
Київський національний лінгвістичний університет
м. Київ, Україна

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА НАВЧАННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ

Сучасна освіта дедалі більше зосереджується не лише на академічних знаннях, а й на психологічному та емоційному добробуті студентів. Молодь

стикається з перевантаженням, стресом та невизначеністю щодо майбутнього, тому тема ментального здоров'я стає особливо актуальною. Поєднання вивчення англійської мови та розвитку навичок самопідтримки допомагає студентам відчути себе більш впевнено, ефективно навчатися та зберігати внутрішню рівновагу.

Заняття англійської мови створюють простір, у якому студенти можуть опановувати лексику і граматику, вдосконалювати мовні компетенції і одночасно вивчати теми, пов'язані зі здоров'ям та емоційним станом. Коли навчальна дисципліна охоплює обговорення ментального здоров'я, то спектр активностей виходить за межі правил чи лексики. Наприклад, під час обговорення тексту про методи подолання стресу та напруги студенти з'ясовують, що йога та помірні фізичні навантаження допомагають позбутися напруження та втоми після складного дня.

Для студентів другого курсу філологічного факультету освітніх технологій опрацювання теми «Медицина. Здоров'я» відкриває багато можливостей для розвитку емоційної компетентності. Змістовні сучасні тексти про усвідомленість (mindfulness), гігієну сну та способи приборкання тривожності є корисними та цікавими для занять. Окрім читання, студенти виконують також письмові вправи на опис власного емоційного стану або створюють короткі нотатки-пам'ятки про способи самопідтримки. Ці завдання допомагають студентам формулювати думки англійською та вчать висловлювати свої переживання словами, що є важливим навиком не лише для навчання, а й у житті.

Особливим досвідом на заняттях став перегляд відеозвернення принцеси Вельської Кейт, оприлюдненого у травні 2025 року. Принагідно студенти пригадали, що травень – місяць ментального здоров'я. Відео Кейт сповнене порад, як підтримувати внутрішню рівновагу та цінувати зв'язок з природним довкіллям. Після перегляду студенти обговорювали, як громадські дієвці, знаменитості, інфлюєнсери можуть формувати культуру піклування про себе, і чому важливо відкрито говорити про психологічне здоров'я. Очікувано, обговорення було жвавим та насиченим – багато хто ділився власним досвідом і роздумами.

Ще однією цікавою активністю став флешмоб: студенти створювали короткі відео на тему ментального здоров'я та природи. Хтось розповідав, як прогулянки парком допомагають йому відновлювати концентрацію, хтось показував невеликі вправи на дихання. Ця діяльність поєднувала мовну практику та творчість і значно підвищувала мотивацію: студентам було цікаво показати свої ідеї та почути одногрупників-ровесників.

Творчі та мультимодальні завдання, як-от відео, постери, аудіо-розповіді, допомагають студентам експериментувати з мовою та емоціями одночасно. Під час таких активностей вони вчаться будувати повідомлення так, щоб воно було зрозумілим та емоційно впливовим. Одним із приємних моментів є спостерігати, як студенти долають страх помилок у мовленні: увага переноситься з правильної граматики на зміст і щирість висловлення. Водночас студенти уважно ставляться до свого мовлення і часто-густо самі себе виправляють.

Міжкультурний аспект також відіграє важливу роль. В ході обговорення ментального здоров'я англійською студенти дізнаються, як різні країни ставляться до емоційного добробуту, які кампанії та соціальні програми існують, і як культурні відмінності впливають на ставлення до стресу. Це формує критичне мислення, розвиває культурну обізнаність і допомагає студентам розуміти глобальні підходи до піклування про себе.

Включення теми ментального здоров'я у процес навчання англійської позитивно впливає й на академічну успішність. Студенти, які вчаться усвідомлювати свій емоційний стан і керувати стресом, легше концентруються, швидше опановують нову лексику та активно беруть участь у дискусіях. Навіть кілька хвилин на початку заняття для обговорення настрою чи короткої mindfulness-практики значно підвищують ефективність заняття та створюють сприятливу атмосферу.

Розмови про емоції, стрес і способи самопідтримки також сприяють формуванню середовища довіри. Студенти більш охоче діляться своїми думками та переживаннями, а взаємодія в аудиторії зміцнює командну роботу та емпатію. Наприклад, одна студентка поділилася, що читання англомовних текстів про психологічне здоров'я допомагає їй зрозуміти, що вона не самотня у своїх переживаннях, а інша зазначила, що обговорення способів релаксації англійською мотивує застосовувати їх у житті.

Інтеграція ментального здоров'я у практичний курс англійської мови як іноземної також формує цілісне бачення особистісного розвитку. Студенти навчаються помічати ознаки стресу, усвідомлювати емоційний стан, обирати способи релаксації та самопідтримки і висловлювати все це англійською. У такий спосіб мова стає не лише академічним інструментом, а засобом самопізнання та самовираження.

У результаті поєднання навчання мови та теми ментального здоров'я створюється середовище, де студенти вчаться бачити цінність себе й інших, розвивати емпатію та впевнено користуватися англійською для вираження власних думок і почуттів. Такий підхід дозволяє зробити навчання значущим, мотивувальним та суголосним із потребами сучасної молоді.

Навчання англійської в контексті ментального здоров'я – це більше, ніж уроки лексики чи граматики, читання чи аудіювання, письма чи говоріння. Це можливість створити безпечний простір, у якому студенти вчаться слухати себе та інших, ділитися досвідом і застосовувати мовні навички в реальному житті. Поєднання творчості, мови та піклування про ментальне здоров'я надає навчанню глибини, посилює значущість та вагомість навчального процесу та актуалізує його екзистенційний вимір, тобто артикулює його життєву необхідність.

Крістіна Крутікова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Катерина Кротюк, кандидатка психологічних наук,
асистентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
М. Житомир, Україна

ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЮНАКІВ: РЕСУРСНА РОЛЬ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ

Повномасштабна війна в Україні істотно підвищує ризик формування травматичного досвіду в молоді. Юнацький вік є сенситивним періодом становлення ідентичності, емоційної регуляції та життєвих планів, тому психотравма в цьому віці поєднується з підвищеною вразливістю до емоційних розладів і зниження якості життя. У когнітивній моделі ПТСР A. Ehlers і D. Clark травматичний досвід розглядається як подія, яка запускає специфічну переробку інформації; саме інтрузії, уникання, негативні переконання та гіперактивація виступають центральною ланкою, що пов'язує травму з порушенням повсякденного функціонування та благополуччя особистості [1].

Якість життя у психологічному вимірі описується в модельних розробках WHOQOL як інтегральний показник суб'єктивного благополуччя, емоційної стабільності та відчуття сенсу життя [2]. Дані міжнародних досліджень, наприклад канадських вчених Monson, E., Caron, J., McCloskey, K., & Brunet в 2017 р., підтверджують, що посттравматичні симптоми системно пов'язані зі зниженням якості життя, особливо в психологічному домені.

Ресурсно-орієнтовані підходи до стресу, зокрема теорія збереження ресурсів S. Hobfoll, підкреслюють, що наслідки травматичної події залежать не лише від її інтенсивності, а й від доступності особистісних та соціальних ресурсів, які захищають від втрати благополуччя [3]. У сучасній науці ключовими внутрішніми ресурсами вважаються резилієнтність і самоефективність. У працях A. Masten резилієнтність описується як здатність динамічної системи (особистості, родини, спільноти) успішно адаптуватися до загроз, що порушують нормальний хід розвитку [4]. Емпіричні роботи українських дослідників фіксують, що резилієнтність, життєстійкість пов'язані з вищим рівнем психологічного благополуччя у цивільного населення, яке пережило війну [5].

Самоефективність за R. Schwarzer і M. Jerusalem, — це узагальнені переконання особистості в здатності ефективно діяти в складних ситуаціях; високий рівень самоефективності асоціюється з кращим психічним здоров'ям і якістю життя [6]. Українські дослідження травматичного досвіду (Т. М. Титаренко та колеги) показують, що відновлення після травми відбувається саме через активізацію особистісних ресурсів [7].

Отже, вивчення взаємозв'язків між травматичним досвідом, психологічними наслідками, резилієнтністю, самоефективністю та якістю життя юнаків є актуальним як у теоретичному, так і в прикладному вимірах.

Мета дослідження. Встановити структуру зв'язків між травматичним досвідом, наслідками травми, особистісними ресурсами (резилієнтністю, самоефективністю) і психологічною якістю життя юнаків.

Гіпотеза дослідження :

Високий рівень ресурсності, а саме резилієнтності та самоефективності, юнаків знижує інтенсивність посттравматичних проявів і сприяє збереженню високого рівня якості життя, попри наявності пережитих травматичних подій.

Вибірка та методики. У дослідженні взяли участь 70 юнаків віком 18–20 років.

Використано стандартизовані методики (українські адаптації):

- LEC-5 – оцінка наявності й типів травматичних подій;
- PCL-5 – вимірювання вираженості симптомів ПТСР [1];
- CD-RISC-10 – рівень резилієнтності як здатності до відновлення;
- GSE (General Self-Efficacy Scale) – загальна самоефективність ;
- WHOQOL-BREF (психологічний домен) – показник психологічної якості життя.

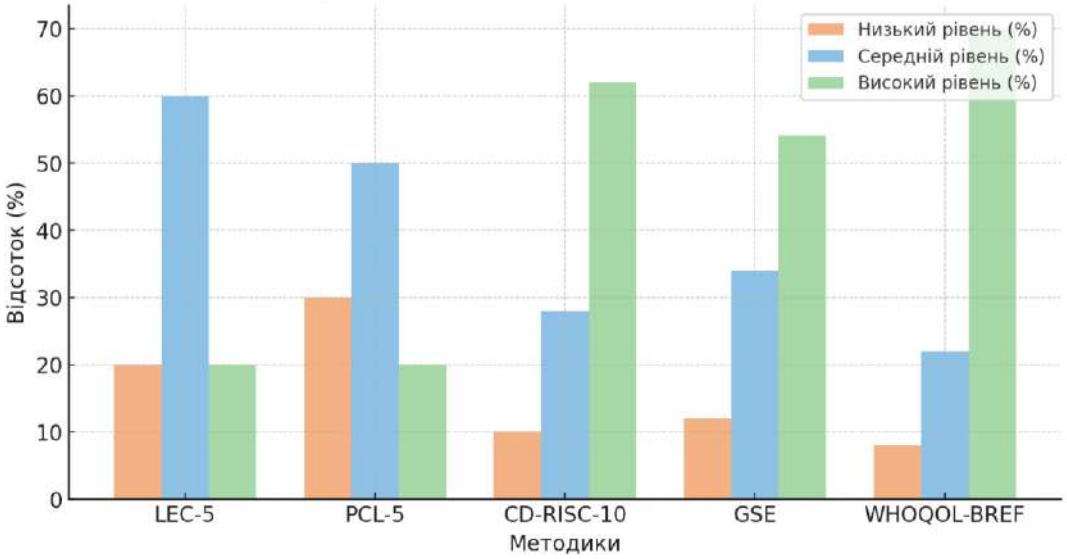


Рис.1 Рівневий розподіл особистісних показників за методиками

1. Рівневі показники.За даними рівневого аналізу:

- 62 % юнаків мають високий рівень резилієнтності;
- 54 % – високу самоефективність;
- 70 % – високу психологічну якість життя;
- лише 20 % – високі прояви ПТСР.

2. Кореляційний аналіз показав статистично значущі зв'язки між ключовими змінними ($p < 0,01–0,001$):

- Травматичний досвід – ПТСР: $r = 0,58$ більша кількість/інтенсивність травматичних подій пов'язана з вищою вираженістю посттравматичних симптомів.

- ПТСР – психологічна якість життя: r = –0,64 зростання симптомів ПТСР супроводжується істотним зниженням психологічного благополуччя.
- Резилієнтність – якість життя: r = 0,71

Коефіцієнт r = 0,71 означає сильний позитивний зв'язок між резилієнтністю (психологічною стійкістю) та якістю життя юнаків.

Це означає:

- Чим вищий рівень резилієнтності, тим вища якість життя — передусім психологічний та соціальний домени.
- Юнаки, які здатні відновлюватися після стресу, адаптуватися та контролювати внутрішній стан, рідше демонструють негативні наслідки травми та краще зберігають суб'єктивне благополуччя.
- Резилієнтність працює як захисний буфер, що пом'якшує ефект травматичних подій і дозволяє зберігати відчуття контролю, цілеспрямованості та особистої цінності.
- Самоефективність – якість життя: r = 0,66

  Кофіцієнт r = 0,66 — це висока позитивна кореляція.

  Чим вища самоефективність, тим вища якість життя у респондентів.

  Це означає:

  Молоді люди з вищою вірою у власні можливості:
  - краще долають наслідки травматичного досвіду,
  - більше контролюють поведінку й емоції,
  - активніше шукають рішення,
  - бачать себе здатними впливати на власне життя.
  - Це напряму посилює їх психологічну якість життя.

Отже, саме особистісні ресурси (резилієнтність, самоефективність) виступають потужними позитивними предикторами психологічної якості життя, компенсуючи негативний зв'язок травматичного досвіду.

Отримані результати підтвердили запропоновану теоретичну модель: травматичний досвід не знижує якість життя прямо, а діє через медіатор – симптоми ПТСР; резилієнтність і самоефективність виконують модераторну (захисну) функцію: при високих показниках цих ресурсів зв'язок між травматичним досвідом/ПТСР і зниженням якості життя послаблюється.

Водночас виявлено, що 10–15 % юнаків складають групу високого ризику – у них поєднуються інтенсивні симптоми ПТСР, нижчі показники особистісних ресурсів та знижена якість життя. Саме ця група потребує адресних психологічних інтервенцій (індивідуальне консультування, тренінги розвитку резилієнтності, програми підвищення самоефективності тощо).

Психологічна якість життя юнаків із травматичним досвідом зумовлена не стільки самим фактом пережитої травми, скільки структурою її психологічних наслідків, насамперед рівнем симптомів ПТСР. ПТСР виступає ключовим медіатором між травматичними подіями та зниженням психологічного благополуччя, що узгоджується з когнітивними моделями травми. Резилієнтність та самоефективність є провідними ресурсами, які підтримують високий рівень психологічної якості життя, навіть за умов значної травматизації, стресу. Дані

емпіричного дослідження підтверджують релевантність та практичну цінність запропонованої теоретичної моделі, а також підкреслюють необхідність впровадження ресурсно-орієнтованих програм психологічної допомоги для молоді, яка пережила травматичні події.

Література:

1. Ehlers, A., & Clark, D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy, 38*(4), 2000. Pp.319–345. PubMed+2Научная Прямая+2
2. The WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine, 28*(3), 1998. Pp. 551–558. Cambridge University Press & Assessment+2SCIRP+2
3. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*(3), 1989. Pp.513–524. PubMed+2PubMed+2
4. Masten, A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 2001, pp. 227–238. ocfcpacourts.us
5. Бочелюк, В., Панов, М., & Турубарова, А. Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій. *Перспективи та інновації науки*, № 1(19), 2023, с.435–448.
6. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs* 1995 pp. 35–37. Windsor, UK: NFER-Nelson. drugsandalcohol.ie+2userpage.fu-berlin.de+2
7. Титаренко, Т. М. *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя*: монографія. Кропивницький. 2020.
8. Monson, E., Caron, J., McCloskey, K., & Brunet, A. *Longitudinal analysis of quality of life across the trauma spectrum.* Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 9(5), 2017. Pp. 605–612. https://doi.org/10.1037/tra0000254 pubmed.ncbi.nlm.nih.g

Максим Лукашевич
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ірина Тичина, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПОЗАШКІЛЬНА ОСВІТА ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Підлітки сьогодні перебувають під впливом значної кількості стресових факторів. Навантаження у навчанні, міжособистісні конфлікти, соціальна нестабільність, війна та інші чинники істотно впливають на їх психоемоційний стан. Ці фактори підвищують ймовірність появи переживання хронічної напруженості та тривожності. У зв'язку із цим важливим є створення підтримуючих соціальних та освітніх середовищ, які здатні сприяти формуванню стресостійкості та психологічного благополуччя сучасних підлітків.

За визначенням Американської психологічної асоціації, стресостійкість – це процес ефективної адаптації до стресових ситуацій, травматичних подій, загроз

чи значних джерел стресу, який включає вміння відновлювати внутрішню рівновагу, підтримувати особистісне функціонування та зростати внаслідок подолання труднощів [1]. Іншими словами, стресостійкість – це здатність гнучко реагувати на виклики, зберігаючи та/або відновлюючи психоемоційний стан.

Згідно із Законом України «Про позашкільну освіту», її основними завданнями є розвиток здібностей, талантів, життєвих компетентностей, а також сприяння соціалізації дітей та підлітків [2].

Позашкільна освіта може стати середовищем, в якому можливий розвиток стресостійкості. На відміну від формальної освіти, вона ґрунтується на принципах добровільності, варіативності та індивідуалізації, створює умови для самореалізації, розвитку творчості та формування соціальної взаємодії. Участь у гуртковій роботі, як формі проведення позашкільної освіти, дає підліткам досвід подолання труднощів, опанування нових навичок та рефлексії, що є позитивними чинниками у формуванні стресостійкості.

В своїй роботі M. Boelens вказує, що організована активність (активність, музика, мистецтво) має вплив на психічне здоров'я дітей та підлітків [3]. В його дослідженнях доводиться, що участь у таких заходах може мати вплив на зниження рівня тривожності та депресивних симптомів, підвищення загального рівня психологічного благополуччя та розвиток соціальних навичок.

Участь у позашкільних активностях не лише знижує прояви емоційної напруженості, а й формує у підлітків ресурси, які лежать в основі стресостійкості: уміння працювати в команді, здатність приймати зворотний зв'язок, витримувати помірні стресові ситуації (змагання, виступи, презентації робіт, дедлайни), а також отримувати досвід поступового успіху.

Наше дослідження можливостей позашкільної освіти, як чинника розвитку стресостійкості підлітків, проводилось серед учнів ліцею №25 міста Житомира. Вибірка складала 118 осіб та була поділена на 3 групи:

- Група 1 (новачки) – підлітки, які тільки прийшли перший раз на гуртки,
- Група 2 (досвідчені) – підлітки, які ходять на гуртки вже 3 роки і більше,
- Група 3 (контрольна) – підлітки, які не займаються на гуртках, звичайні школярі

В ході дослідження були використані такі методики:

- Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій)
- PSS-10
- SCARED-C

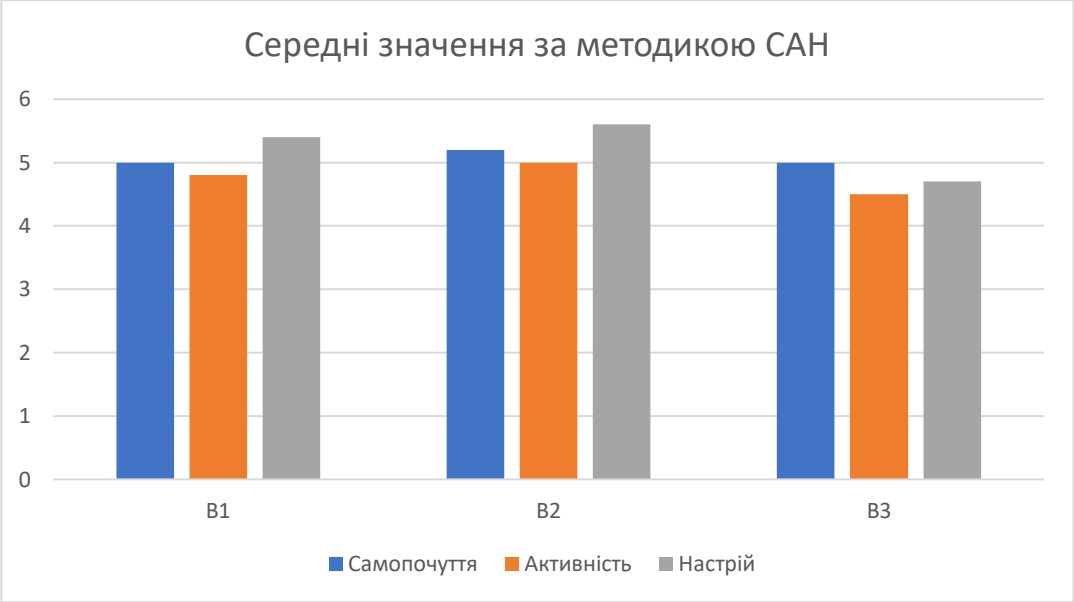


Рис. 1. Середні значення за методикою САН

Як видно з даних на таблиці 1, хоча різниця між групами не дуже велика, підлітки з групи В3 мають в середньому нижчі результати по шкалах методики

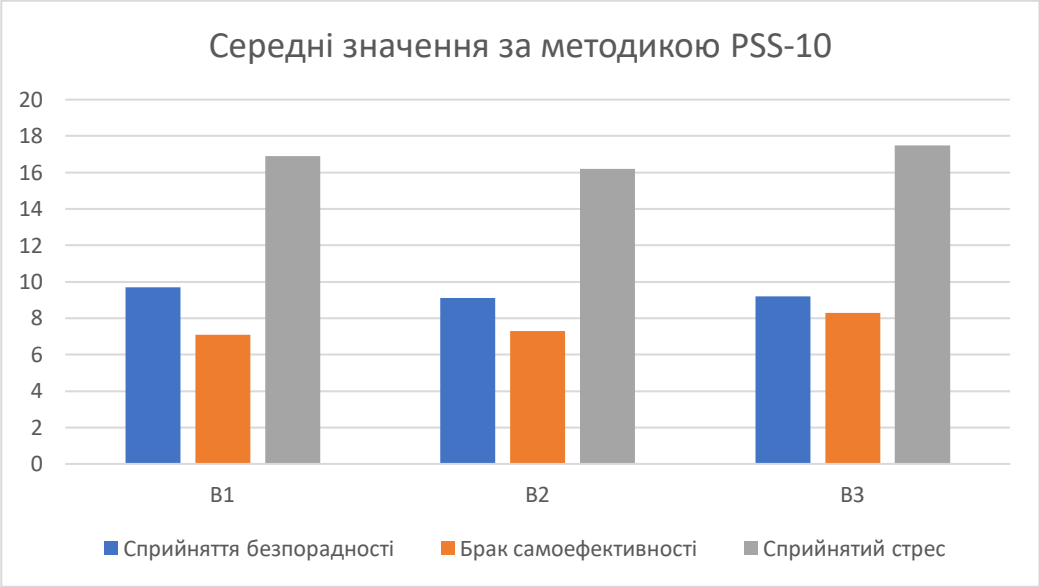


Рис. 2. Середні значення за методикою PSS-10

За інтегральним показником сприйнятого стресу найвище значення має група В3 – 17.5, найменше група В2 – 16.2. За субшкалами «сприйняття безпорадності» найбільше значення має група В1 – 9.7, тобто ті, хто лише почали займатись в позашкільній освіті, але в той же час, найменше значення має група В2 – 9.1. За субшкалою «брак самоефективності» найбільше значення має група В3, а найменше В1.

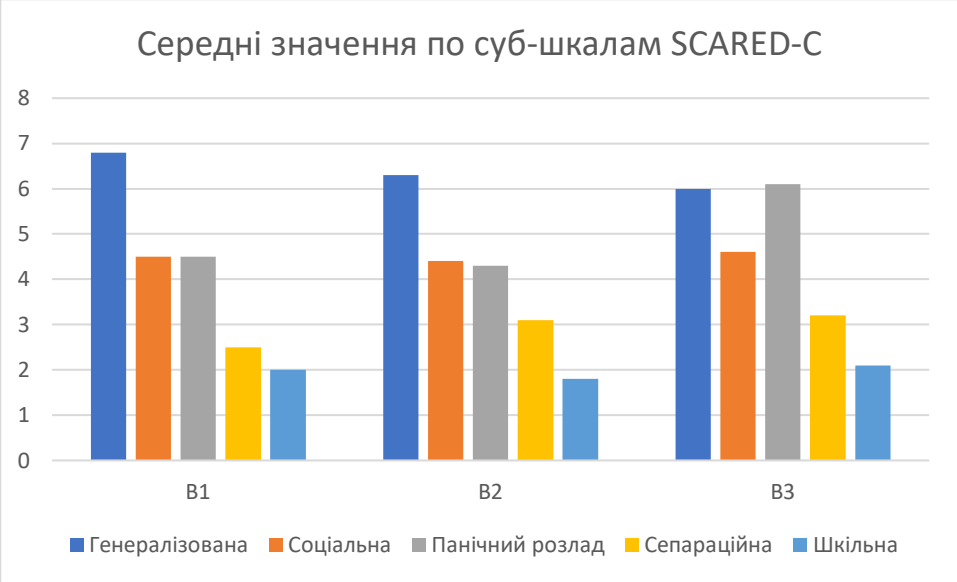


Рис. 3. Середні значення за методикою SCARED-C

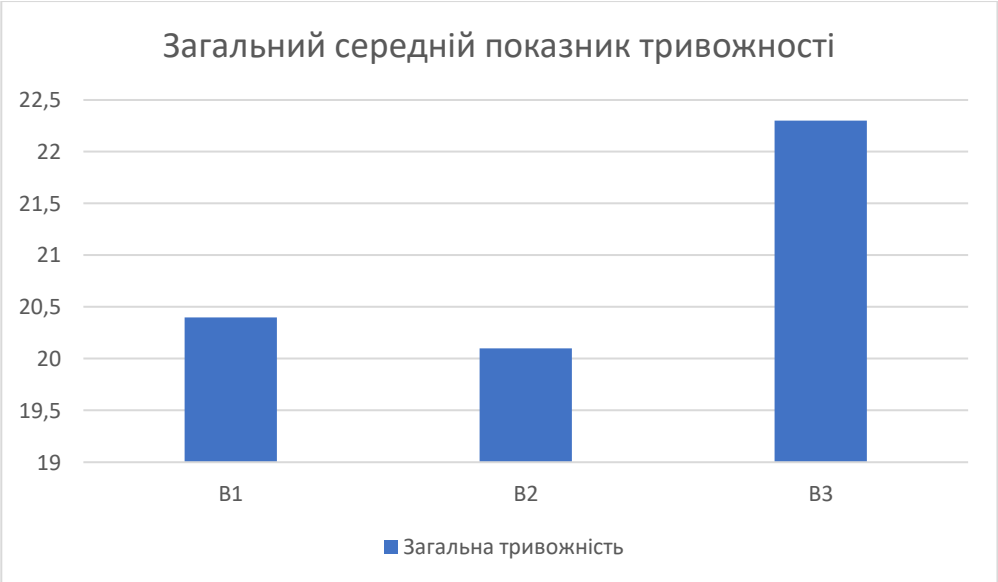


Рис. 4. Загальний середній показник тривожності

З даних, наведених в таблиці 4, видно, що у групи В3 середній показник загальної тривожності є найвищим – 22,3, в той час як група В2 показує найнижчий результат – 20,1, а група В1 має трохи вищий бал – 20,4. Серед субшкал, наведених в таблиці 3, група В3 має в середньому вищі показники ніж інші. Досліджувані цієї групи продемонстрували найвищі показники за шкалами соціальної, сепараційної, шкільної тривожності та панічного розладу.

Як видно з даних, отриманих в ході дослідження, підлітки, які ходять тривалий час на гурткові заняття, мають дещо вищий рівень стресостійкості, ніж ті, які не залучені до позашкільної освіти.

Література:

1. American Psychological Association. Resilience. URL: https://www.apa.org/topics/resilience
2. Закон України «Про позашкільну освіту». № 46. С. 393.
3. Boelens M. Impact of organized activities on mental health in children and adolescents: an umbrella review. *Preventive Medicine Reports*. 2022.

Дарина Макарчук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Логопедія»
Ганна Хворова
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВПЛИВ СЕРЕДОВИЩА НАВЧАННЯ НА САМООЦІНКУ: РОЛЬ ПЕДАГОГА ТА НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

У цьому контексті увага зосереджується на тому, як фізичне, соціальне та навчальне середовище формують відчуття власної цінності учня та його мотивацію до навчання. Роль вчителя виходить за рамки подання матеріалу: вона включає створення безпечної атмосфери, моделювання ефективних стратегій спілкування та адаптацію навчальних завдань під різні потреби. Саме середовище визначає, наскільки учень здатний відчути контроль над своїм прогресом, побачити власні сильні сторони та долати мовленнєві та навчальні бар'єри.

Існують кілька ключових компонентів взаємодії між педагогом та середовищем, які впливають на самооцінку. По-перше, емоційна підтримка та стабільна структура уроків створюють передбачуване середовище, де помилки розглядаються як частина навчального процесу, а не як загроза самоповазі. По-друге, адаптивність завдань — різноманітні формати подачі та оцінювання — дозволяє кожному учню демонструвати здібності в зручний для нього спосіб, підживлюючи віру у власні сили. По-третє, прозорість очікувань та зворотний зв'язок забезпечують ясність у шляхах досягнення цілей і підтверджують цінність зусиль.

Метою дослідження було висвітлити взаємозв'язок між характеристиками навчального середовища та формуванням самооцінки учнів, з акцентом на мовленнєві порушення та індивідуальні потреби, а такод проаналізувати роль педагога як каталізатора позитивних змін у самовпевненості учнів через емоційну підтримку, адаптивне навчання та прозоре оцінювання.

Педагог як емоційний підтримувач створює передбачуване та безпечне навчальне середовище: чітка структура уроку, уважне слухання та доброзичлива реакція на досягнення учнів мінімізують тривожність та зміцнюють віру в власні сили. Таке середовище дозволяє дітям відчувати прийняття та стабільність, що є фундаментом для сміливішої участі в обговореннях та експериментах [2].

Поряд із цим, позитивна оцінка зусиль та успіхів формує внутрішню мотивацію, допомагаючи учням сприймати помилки як необхідну стадію навчання. Поступові перемоги збільшують готовність брати участь у складніших завданнях та сприяють формуванню зростаючої самовпевненості, незалежно від діапазону мовленнєвих викликів.

Уміння педагога рефлективно адаптуватися до потреб класу підсилює взаємну довіру: учні відчувають, що їхні індивідуальні особливості враховуються під час вибору методів подачі матеріалу та форми зворотного зв'язку. Це стимулює сталу участь у навчальному процесі та підвищує загальну самооцінку [3].

Наслідок такого підходу – збільшення соціальної активності та залученості в колективні завдання: учні відчувають підтримку, що розширює можливості для взаємодії з однолітками та зменшує бар'єри, пов'язані з мовленнєвими порушеннями. Таким чином роль педагога як емоційного підтримувача стає критичною для формування міцної самооцінки та позитивної навчальної мотивації.

Моделювання мовленнєвої впевненості через приклади адаптивних форм спілкування та активного слухання формує у учнів очікування успіху та знижує тривогу перед висловлюванням думки. Такий підхід демонструє, як варто реагувати на помилки та різні мовні прояви, що зменшує страх перед критикою та підвищує готовність брати участь у дискусіях.

Педагогісний приклад наочно ілюструє процес взаємодії, де вислуховування та підтвердження внеску учня створюють відчуття поваги й безпеки. Завдяки цьому учні розвивають віру у власні здібності, зменшуючи внутрішній опір до активної участі та експериментів у мовленнєвих задачах [1].

Такі моделі впливу сприяють інтеграції різних мовленнєвих стилів у навчальну практику: учні навчаються виражати думки чітко, логічно та з урахуванням контексту групового обговорення. Водночас зростає готовність до конструктивної критики та колегіального обговорення, що підтримує соціальну взаємодію.

Через формування мовленнєвої впевненості через адаптивне спілкування підвищується загальна мотивація до навчання, рівень участі в колективних завданнях та самооцінка учнів. Такі ефекти підкреслюють важливість ролі педагога та середовища як чинників, що формують стійке позитивне сприйняття власних можливостей.

Інклюзивний простір формує базову платформу для участі учнів у навчальному процесі: фізичні бар'єри прибираються, а психологічна безпека забезпечується за рахунок чітких правил взаємодії та дружньої атмосфери. Таке середовище зменшує стигматизацію та підвищує готовність до експериментів у різних форматах спілкування, що сприяє більш впевненому вираженню думок.

Демонстрація різних способів висловлення – від усної презентації до письмових та візуальних форм – дозволяє учням обирати найбільш комфортний для них формат. Це збагачує навчальний процес та зменшує тривожність щодо оцінювання, адже компетентність проявляється через різні канали, а не лише через вузький стандарт [2; 4].

Організаційні рішення педагога щодо простору та розкладу уроків підтримують рівні можливості для всіх учнів: розміщення партнерських пар, адаптивні матеріали, доступність матеріалів у цифровому форматі. Такі підходи

підсилюють відчуття контролю над навчальним шляхом та підвищують самостійність.

Адаптивність навчальних завдань забезпечує можливість учням обирати найбільш зручний спосіб вираження та демонстрації здібностей. Застосування різних форматів – усні відповіді, письмові роботи, візуальні матеріали та цифрові завдання – розширює горизонти для навчання та зменшує бар'єри, пов'язані з мовленнєвими чи іншими порушеннями [5].

Такий підхід стимулює активну участь в обговореннях та групових проектах, оскільки учень може адаптувати подачу результатів під конкретну ситуацію. Це підвищує відчуття контролю над власним процесом навчання та посилює мотивацію через відчутні досягнення в різних контекстах.

Індивідуалізація завдань сприяє розвитку самооцінки шляхом розгляду прогресу не лише за результатами тестів, а й за здобутими навичками та стрункою аргументацією. Учні бачать, що різні формати можуть відображати їхню компетентність та внесок у колективні справи.

Розширення спектра форматів та адаптація вимог забезпечують більш справедливий доступ до навчання для всіх учнів, зокрема тих із мовленнєвими порушеннями. В результаті зростає загальна мотивація, активність у класі та довіра до навчального середовища, що підтримує стійку самооцінку [1].

Прозорість оцінювання формує основу довіри між учнями та навчальним середовищем: чітко сформульовані вимоги, пояснення критеріїв та приклади виконання допомагають зрозуміти очікування та шлях до успіху. Такий підхід зменшує тривожність, пов'язану з невизначеністю, та створює відчуття справедливого процесу.

Відкриті правила оцінювання стимулюють послідовність у зворотному зв'язку: учні швидше зрозуміють, як покращити стратегії навчання та коригувати помилки. Постійність у застосуванні критеріїв підтримує передбачуваність навчального процесу та зміцнює впевненість у власних силах.

Роль педагога тут полягає у наданні прозорих орієнтирів та прикладів виконання, адаптуючи їх під індивідуальні потреби учнів. Такий підхід сприяє більшій участі у навчальних завданнях та активному самоаналізу, оскільки кожен розуміє, за що саме отримує оцінку [2].

Змістовна та своєчасна зворотна інформація забезпечує учням чітке розуміння того, що зроблено правильно, а що потребує вдосконалення. Конструктивність зворотного зв'язку підтримує корекцію стратегій навчання та зменшує невпевненість, дозволяючи швидко повернутися до задач з новими підходами [1; 5].

Конкретність формулювань допомагає зосередитися на діях, які можна повторити або вдосконалити в наступних завданнях. Такі повідомлення підсилюють відчуття прогресу та розвиток навичок, зменшуючи тривожність перед оцінюванням та підвищуючи мотивацію.

Педагог виступає як модератор процесу саморефлексії: надає приклади, пояснює очікування та демонструє можливі шляхи досягнення успіху, адаптуючи

зворотний зв'язок під індивідуальні потреби учня. Це зміцнює довіру до навчального середовища та стимулює активну участь у класі [4].

У результаті ефективна зворотна інформація сприяє стійкому розвитку самооцінки, оскільки учні бачать зв'язок між зусиллями, стратегіями та результатами, що підвищує їхню залученість та готовність долати мовленнєві та навчальні виклики.

Отже, формування стійкої самооцінки учнів залежить від узгодженого набору якісного навчального середовища та чіткої педагогічної підтримки, що посилює емоційну безпеку та мотивацію до навчання. Інклюзивність і адаптивність методів подачі матеріалу сприяють активній участі та зменшенню тривожності, дозволяючи дітям демонструвати здібності різними каналами та в різних контекстах. Прозорі критерії оцінювання й конструктивний зворотний зв'язок забезпечують відчуття справедливості та стимулюють постійний самоконтроль, що підвищує готовність долати мовленнєві та навчальні виклики. Роль педагога як каталізатора довіри й підтримки вільно проявляти себе в класі має ключове значення для формування автономної та активної навчальної позиції.

Література:

1. Михайлишин У. Д., Гернешій М. В. Поняття самооцінки у вітчизняній та закордонній психології. *Psychology scientists and methods of using modern technologies.* С. 390-393.
2. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.* 2022. № 38. С. 70-73.
3. Наконечна О. В. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Наука і освіта.* 2017. № 6. С.172-180.
5. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування. К., 2007. 467 с.
6. Хохліна О.П. Методологічні й теоретичні основи психології. К., 2014. 232с.

Світлана Максимець
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти
Катерина Савлук
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
зі спеціальності «Спеціальна освіта»
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПРИЙОМИ РОЗВИТКУ ЗВ'ЯЗНОГО МОВЛЕННЯ У ПЕРШОКЛАСНИКІВ ІЗ ЗНМ

Формування зв'язного мовлення є ключовим напрямом мовленнєвого розвитку дитини та однією з провідних цілей сучасної логопедії. У молодшому шкільному віці мовлення виконує не лише комунікативну функцію, а й стає засобом пізнання, навчання та соціалізації. Для першокласників із загальним недорозвиненням мовлення (ЗНМ) характерні системні труднощі в оволодінні

мовними засобами — від фонематичного сприймання до логіко-граматичної побудови висловлювання. Діти з таким порушенням мають обмежений словниковий запас, спрощену граматичну будову, низьку зв'язність і послідовність висловлювань, що призводить до утруднень у засвоєнні навчального матеріалу, формуванні письма та читання, а також у спілкуванні з однолітками [1, с. 14].

Проблема розвитку зв'язного мовлення в осіб із ЗНМ має комплексний характер, оскільки охоплює не лише лінгвістичні, а й когнітивні, емоційні та соціально-психологічні чинники. В останні роки науковці (Н. Кабельникова, Ю. Рібцун, І. Брушневська, Л. Шостак та ін.) відзначають, що традиційні методики, спрямовані лише на відпрацювання звукової та граматичної правильності, не забезпечують достатньої комунікативної результативності. Ефективними визнаються прийоми, які активізують мовленнєво-мисленнєву діяльність дитини, стимулюють ініціативність та мотивацію до спілкування [2, с. 77].

Для підвищення ефективності логопедичної роботи запропоновано узагальнену систему прийомів, що охоплює артикуляційні, фонематичні, лексико-граматичні та комунікативно-сюжетні методи.

Таблиця 1

Основні групи прийомів розвитку зв'язного мовлення у першокласників із ЗНМ (за [3, с. 53])

Група прийомів	Мета застосування	Приклади вправ та ігор
Артикуляційно-дихальні	Формування правильного дихання, звукоутворення, моторики артикуляційного апарату	«Свічка»,«Пір'їнка», «Паровозик», вправи на вимову окремих звуків і складів
Фонематичні	Розвиток фонематичного слуху, уміння розрізняти звуки, утворювати рими	«Почуй звук», «Хто сховався?», «Знайди пару», «Підбери риму»
Лексико-граматичні	Збагачення словника, формування граматичних узгоджень, уміння будувати речення	«Назви ознаку», «Хто що робить?», «Знайди зайве», «Закінчи речення»
Комунікативно-сюжетні	Формування зв'язного монологічного мовлення, послідовності та логіки висловлювання	Складання розповідей за малюнками, інсценізації («Ріпка», «Котигорошко»), рольові ігри («У магазині», «На прогулянці»)

Розвиток зв'язного мовлення у дітей із ЗНМ вимагає системного підходу, що поєднує тренування артикуляційного апарату, розвиток слухомовленнєвого сприймання, збагачення словника та формування навичок зв'язного висловлювання. У цьому процесі ключову роль відіграють прийоми, що створюють умови для активного включення дитини у мовленнєву діяльність, викликають інтерес і стимулюють самостійність у продукуванні мовлення.

Артикуляційно-дихальні прийоми спрямовані на формування фізіологічної основи мовлення — правильної артикуляції, мовленнєвого дихання та тонкої моторики органів мовлення. На початковому етапі використовуються ігрові вправи, що викликають у дітей позитивний емоційний відгук і не потребують

складної координації: «Свічка», «Пір'їнка», «Паровозик». Вони навчають рівномірно видихати повітря, координувати дихання і голосоутворення. Далі робота переходить до артикуляційних тренувань — вправ на рухливість губ, язика, щелеп («Гойдалка», «Маляр»), які виробляють точні позиції артикуляційних органів для вимови складних звуків. Таке тренування створює фізичну базу для звукової правильності, чіткості та виразності мовлення.

Фонематичні прийоми — розвиток фонематичного слуху, тобто здатності розпізнавати, аналізувати та диференціювати звуки рідної мови. Застосовуються вправи типу «Почуй звук», «Хто сховався?», «Підбери риму», що розвивають слухову увагу та вміння встановлювати звукові закономірності. Такі ігри допомагають дитині усвідомити звукову структуру слова, що надалі спрощує засвоєння грамоти та попереджає помилки у письмі.

Лексико-граматичні прийоми спрямовані на збагачення словникового запасу та засвоєння граматичних структур. Робота проводиться через ігри «Назви ознаку», «Хто що робить?», «Закінчи речення», які стимулюють мовленнєву активність і логічність висловлювань. На наступних етапах логопед застосовує вправи на узгодження слів у роді, числі, відмінку та на словотвір, що сприяє формуванню мовного чуття й внутрішньої структури висловлювання [3, с. 53]

Комунікативно-сюжетні прийоми поєднують усі попередні рівні роботи та спрямовані на формування монологічного мовлення. Сюжетно-рольові ігри («У магазині», «У лікаря»), інсценізації («Ріпка», «Котигорошко»), складання розповідей за малюнками створюють природну ситуацію спілкування, у якій дитина вчиться формулювати думку, слухати партнера й адекватно реагувати. Особливо ефективним є прийом «Незакінчена історія», коли учні по черзі продовжують оповідання, розвиваючи логіку, уяву та мовленнєву ініціативу.

Застосування системи прийомів забезпечує поетапний розвиток мовлення — від звукової культури до побудови розгорнутих висловлювань. Ігрова форма занять відповідає віковим особливостям дітей, знижує тривожність і підвищує мовленнєву активність. У процесі спільної діяльності діти збагачують словник, розвивають мислення, формують емоційно-позитивне ставлення до спілкування. Отже, впровадження цих прийомів у логопедичну практику сприяє гармонійному розвитку мовленнєвої, пізнавальної та соціальної сфер першокласників із ЗНМ.

Використання ігрових і комунікативно-сюжетних прийомів сприяє не лише мовленнєвому, а й особистісному розвитку дітей. У процесі гри школярі вчаться слухати партнера, дотримуватись логіки спілкування, добирати точні мовні засоби, передавати емоційні відтінки. Доведено, що включення дітей із ЗНМ у ситуації рольового діалогу чи творчого переказу підвищує їхню впевненість, мовленнєву активність і комунікативну компетентність [3, с. 53].

Отже, ефективність формування зв'язного мовлення у першокласників із ЗНМ забезпечується комплексом прийомів, які інтегрують когнітивний, моторний і комунікативний розвиток дитини. Їх практичне застосування у логопедичній та інклюзивній практиці створює сприятливі умови для мовленнєвого, інтелектуального та емоційного зростання дитини.

Література:

1. Демченко Н. Р. Фізіологія вищої нервової діяльності: навч.-метод. Посіб. Чернігів: НУЧК, 2019. 75 с.
2. Лизогуб В. С., Хоменко С. М., Безкопильний О. П. Нейродинамічні властивості людини та методика їх дослідження: монографія. Черкаси: ФОП Гордієнко Є. І., 2019. 136 с.
3. Курєнкова Г. О. Інноваційні технології логопедичної роботи в початковій школі. Київ: ЛогопедПроф, 2023. 184 с.

Світлана Максимець
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти.
Оксана Тимченко
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
зі спеціальності «Спеціальна освіта»
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ МОВЛЕННЯ

Сучасна система корекційно-розвивального навчання потребує впровадження нових підходів, здатних забезпечити ефективну логопедичну допомогу дітям із порушеннями мовлення в умовах швидкої цифровізації освіти. Традиційні методи, хоч і залишаються базовими, часто не відповідають сучасним вимогам мотиваційного, емоційного та пізнавального розвитку дітей молодшого шкільного віку. Інноваційні технології відкривають нові можливості для поєднання класичних логопедичних практик із мультимедійними, інтерактивними та арттерапевтичними засобами, що дозволяє підвищити якість корекційного впливу.

Інноваційні технології у сфері корекційно-розвивального навчання дітей із порушеннями мовлення не лише збагачують професійний арсенал логопеда, але й забезпечують якісно новий підхід до освітнього процесу. У цьому процесі розвиток мовлення тісно пов'язується з пізнавальним, емоційним і соціальним становленням дитини. Систематичне й науково обґрунтоване впровадження таких технологій є важливою складовою сучасної практики логопедії [1]. Розглянемо детальніше методику використання інноваційних технологій у процесі корекційно-розвивального навчання дітей із мовленнєвими порушеннями.

Методика впровадження інноваційних технологій у систему корекційно-розвивального навчання являє собою комплекс науково обґрунтованих засад, форм, інструментів та методів педагогічної роботи. Вона спрямована на розвиток, стимулювання та корекцію мовленнєвої функції у дітей з порушенням мовлення шляхом інтеграції сучасних технологій у процес навчання та корекції.

Дана методика спирається на такі принципи [3]:

- індивідуалізацію та диференціацію підходів під час корекційної роботи;
- активне застосування мультимедійних, мобільних і апаратно-програмних засобів;
- поєднання традиційних логопедичних прийомів із використанням цифрових платформ і ігрових методик;
- створення сприятливого психолого-педагогічного середовища;
- міжфахову взаємодію (учителя, логопеда, дефектолога та батьків).

Мета полягає у забезпеченні системної, ефективної та доступної логопедичної підтримки, орієнтованої на особливості мовленнєвого розвитку і потенціал дитини. Вона спрямована на подолання бар'єрів у спілкуванні та навчанні в умовах інклюзивного чи загальноосвітнього середовища.

Методика передбачає впровадження інноваційних технологій у корекційно-розвивальне навчання дітей молодшого шкільного віку з мовними порушеннями. Її ключовими складовими є принципи, форми роботи, засоби та прийоми педагогічної діяльності [2].

Засоби включають найбільш поширені цифрові інструменти, такі як інтерактивні панелі, логопедичні програми, мобільні додатки та мультимедійні презентації. Вони створюють технічну базу для реалізації корекційного процесу.

Прийоми описують конкретні практичні дії, спрямовані на розвиток мовлення, стимуляцію артикуляції, сприйняття на слух і формування зв'язного мовлення. У цих підходах часто використовуються візуальні чи сенсорні складові для підтримки навчального процесу [2, с. 162].

Інноваційні технології, які впроваджуються в корекційну роботу з дітьми молодшого шкільного віку з мовленнєвими порушеннями, включають різні технічні, програмні, мультимедійні та арттерапевтичні інструменти. Їх застосування забезпечує комплексний вплив на дитину, стимулюючи розвиток мовленнєвої, когнітивної та емоційно-вольової сфер, а також створюючи умови для індивідуального підходу до навчання [3]. Інтерактивні мультимедійні засоби, мобільні логопедичні додатки (Kahoot, Quizizz), ігрові платформи, арттерапевтичні методики (зокрема, казкотерапія, кольоротерапія), а також біофідбек та Су-Джок-терапія значно розширюють інструментарій логопеда й сприяють ефективному формуванню мовленнєвих навичок у дітей з особливими освітніми потребами [4]. Проте вони ефективні лише в поєднанні з правильними методичними прийомами.

Здійснений аналіз засвідчує актуальність та доводить ефективність методики впровадження інноваційних технологій у корекційно-розвивальний процес, яка передбачає системний підхід до застосування цифрових ресурсів. Методика охоплює поетапну інтеграцію технічних засобів, індивідуалізацію педагогічного процесу, забезпечення психоемоційної підтримки та стимулювання позитивної мотивації до мовленнєвої діяльності у дітей. Результати дослідження вказують на те, що ефективне використання таких інструментів у логопедичній практиці залежить від високого рівня професійної підготовки педагогів, наявності сучасного технічного обладнання, а також налагодженої співпраці з батьками й фахівцями інклюзивно-ресурсних центрів.

Інноваційні засоби виступають не тільки технічними інструментами, але й цінним методичним ресурсом, який змінює підходи до логопедичної діяльності. Їхнє ефективне використання сприяє покращенню якості корекційно-розвивальної роботи, підвищенню мотивації дітей, розширенню можливостей для індивідуалізованого навчання та впровадженню інтегративних методів у практику початкової освіти.

Література:

1. Палига О. В., Притула І. А. Інноваційні технології навчання при підготовці кваліфікованих робітників в системі професійно-технічної освіти м. Василівка. *Професійна освіта: проблеми і перспективи*. 2015. № 2. С. 45-49.
2. Притиковська С. Д. та ін. Ефективні технології у діяльності логопеда у дошкільному закладі освіти. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 1(108), 2024. С. 161-174.
3. Синьов В. М., Таранченко О. М., Софій Н. З. Інноваційні підходи до освіти дітей з особливими освітніми потребами : навч.-метод. Посіб. / за ред. В. М. Синьова. К. : Видавничий Дім «Слово», 2010. 204 с.
4. Яковенко А. О. Інноваційні технології для підвищення якості проведення логопедичних занять в сучасних умовах загальноосвітнього простору. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. Серія 19, вип. 27. 2014. С. 231–234.

Артем Погорецький
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
*Житомирський державний університеті імені Івана Франка\
м. Житомир, Україна*

РОЗВИТОК ЛОГІКО-СМИСЛОВИХ ЗВ'ЯЗКІВ МОЛОДІ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасне освітнє середовище характеризується високим рівнем інформаційної динаміки, цифровізації та різноманіттям джерел, що створює для молоді ситуації постійної інформаційної невизначеності. Надлишкові, суперечливі або фрагментовані дані ускладнюють засвоєння матеріалу, формування цілісних уявлень і підтримання психічної рівноваги. Для студентської молоді, яка перебуває на етапі інтенсивного когнітивного розвитку, це є особливо значущим фактором.

У таких умовах важливого значення набувають логіко-смислові зв'язки – внутрішні когнітивні механізми, що забезпечують структурування інформації, смислотворення та побудову узгоджених суджень. У психологічній літературі логіко-смислові зв'язки визначаються як інтегративний компонент мислення, що поєднує логічні операції з особистісним смислом і регулює якість інтерпретації інформації [2]. В освітньому процесі вони є одним з основних факторів

ефективного навчання, формування критичного мислення й адаптації до нових знань.

Мета дослідження полягала у вивченні особливостей логіко-смислових зв'язків молоді в умовах освітньої діяльності та інформаційної невизначеності, а також у виявленні того, як складність інформаційних завдань впливає на структуру смислотворення.

Дослідження проведено на вибірці з 55 осіб юнацького віку (18–20 років), які виконували серію відкритих текстових завдань. Центральним інструментом стала методика текстових розривів О. Мазяра, яка дає змогу оцінити типи логіко-смислових зв'язків за якісними характеристиками: імітаційність, алогічність, аморфність, логічність та ефазивність [1].

Аналіз результатів показав, що в умовах підвищеної невизначеності молодь частіше демонструє зростання алогічних та аморфних смислових зв'язків, що може свідчити про труднощі у вибудовуванні цілісної когнітивної структури. При цьому базовий рівень логічності залишається відносно стабільним, але чутливим до ускладнення завдання. Спостерігалося також зменшення синтаксичної впорядкованості висловлювань (речень), що є індикатором когнітивної перевантаженості та зниження контролю над структурою висловлювання. Логіко-смислові зв'язки в юнацькому віці показують, що не існує статевих відмінностей ($p>0,05$). Натомість відмінність зафіксована тільки на рівні комунікативної динаміки: відносна зміна вербальної активності статистично значимо переважає у дівчат ($p=0,011$). У логіко-смислових зв'язках юнаки обох статей перебувають у межах між смисловою аморфністю та смисловою логічністю. Трендові показники в обох групах є позитивні та зростаючі та статистично значущих відмінностей не мають.

Такі результати узгоджуються з сучасними уявленнями про когнітивний розвиток молоді, відповідно з якими підвищене інформаційне навантаження та невизначеність активують механізми емоційно-когнітивного напруження, що може знижувати ефективність смислотворення [3; 4]. Водночас здатність до побудови логіко-смислових структур розглядається як важливий фактор психічної стійкості, оскільки забезпечує збереження когнітивної цілісності в нестабільних умовах [5].

Отримані результати мають прикладне значення для освітньої практики. Вони свідчать про необхідність створення для молоді психологічно безпечного та структурованого навчального середовища, у якому поступове ускладнення завдань поєднується з розвитком навичок критичного мислення та роботи з невизначеністю. Важливо також формувати навчальні стратегії, спрямовані на покращення синтаксичної організації мовлення, медіаграмотності та навичок смислової інтеграції.

Таким чином, логіко-смислові зв'язки виступають важливим показником якості когнітивних процесів у сучасному освітньому середовищі та однією з умов підтримання психічного здоров'я молоді в умовах інформаційної складності.

Література:

1. Мазяр О. В. Методика текстових розривів у діагностиці логіко-смислових зв'язків. *Психологія і суспільство*. 2016. № 2. С. 12–22.
2. Чепелєва Н. В. Наративні практики у побудові смислових структур особистості. *Психологія і суспільство*. 2016. № 1. С. 15–24.
3. Atkinson A. L., Slade L., Powell D., Levy J. P. Tolerance of uncertainty… *Journal of Anxiety Disorders*. 2016.
4. Casey B. J., Jones R. M., Hare T. A. The adolescent brain. Annals of the NY Academy of Sciences. 2008.
5. Luna B., Marek S., Larsen B., Tervo-Clemmens B., Chahal R. An integrative model of the maturation of cognitive control. *Annual Review of Neuroscience*. 2020.

Ольга Савиченко
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Оксана Шуневич
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ СТИГМАТИЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Суспільний інтерес до теми психічного здоров'я супроводжується зростанням стереотипних, емоційно забарвлених, часом дискримінаційних емоційних реакцій, висловлювань і дій щодо людей з проблемами психічного здоров'я.

Особливо важливою ця проблема постає в контексті системи освіти, адже заклад освіти – це той простір, де формуються ставлення, цінності, поведінкові реакції як до теми психічного здоров'я загалом, так і до людей з труднощами психічного здоров'я зокрема.

Поширення стигми в освітньому середовищі може призводити до погіршення соціальної взаємодії, зниження стресостійкості та академічної успішності, зниження підтримки психічного здоров'я.

Світова практика анстистигматизаційних заходів в освіті свідчить про ефективність програм підвищення обізнаності всіх учасників освітнього процесу для зниження упереджень та зростання готовності звертатися за допомогою. В Україні проблема стигматизації в освіті є особливо важливою в контексті зростання проблем психічного здоров'я в умовах війни. Дослідницький підхід до вивчення стигматизації психічного здоров'я в освітньому середовищі є виправданим, адже має прикладну цінність для формування безпечного, підтримувального та інклюзивного навчального простору.

Узагальнення результатів досліджень провідних українських і зарубіжних науковців та міжнародних організацій дає можливість вибудувати теоретичну модель стигматизації психічного здоров'я в освітньому середовищі (рис.1).

В основі моделі – освітнє середовище, у якому взаємодіють чотири ключові групи: здобувачі освіти, батьки й піклувальники, педагоги (учителі, адміністратори), спільнота (представники органів управління освітою, громади, підприємств, організацій, громадських об'єднань, долучених до освітнього процесу). Це первинний простір, де формуються й розгортаються ситуації взаємодії, які легалізують або унеможливлюють стигматизацію.

В основу моделі покладено припущення про те, що стигматизація теми психічного здоров'я в освітньому середовищі відбувається на рівні кожної з цих груп та охоплює різні аспекти.

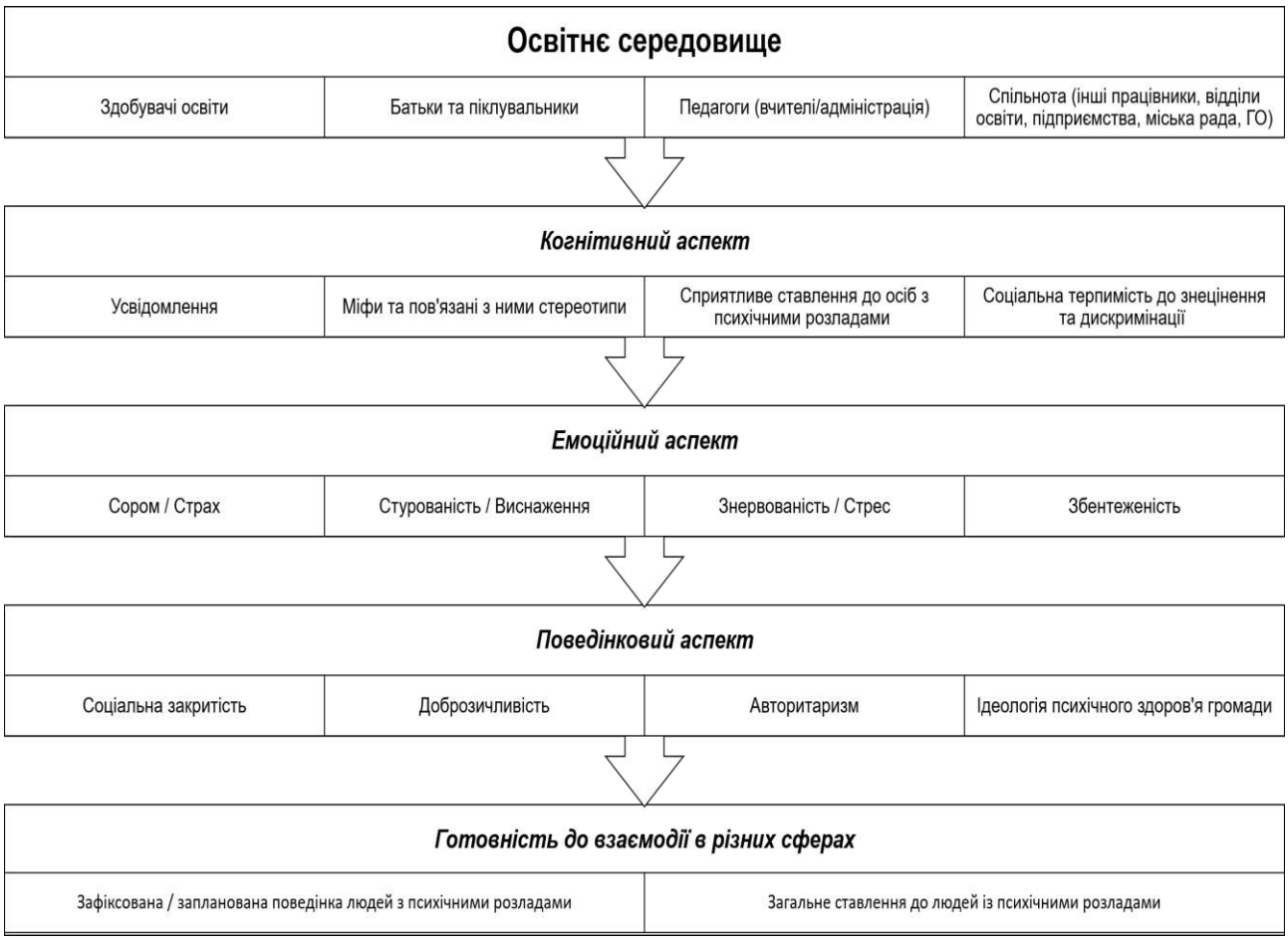


Рис. 1. Теоретична модель стигматизації психічного здоров'я в освітньому середовищі

Ключові аспекти стигматизації виокремлені на основі робіт Фіске С.Т., яка описує стигматизацію як соціально-психологічний феномен та складний процес формування та підтримання негативних установок щодо певних груп людей або індивідуальних характеристик [2]. Стигма виникає на ґрунті взаємопов'язаних когнітивних, емоційних та поведінкових проявів, які разом створюють потужну систему соціального виключення та маргіналізації.

Когнітивною основою стигматизації є стереотипи, які функціонують як когнітивні схеми, що дають змогу швидко категоризувати та інтерпретувати соціальну реальність [2]. Когнітивний аспект включає чотири компоненти: усвідомлення проблеми психічного здоров'я, існування міфів та стереотипів, заснованих на них, сприятливе ставлення до осіб з психічними розладами та вияв соціальної терпимості до знецінення та дискримінації [4; 1].

Емоційний аспект стигматизації проявляється через упередження, негативні емоційні реакції та установки щодо стигматизованих груп [2]. Ці емоційні реакції часто формуються на несвідомому рівні та можуть суперечити свідомим переконанням людини про рівність та справедливість. Зокрема це такі емоційні стани як сором та страх, стурбованість та виснаження, знервованість і стрес та збентеженість, які виникають найчастіше як результат емоційного навантаження, психологічного тиску, дискомфорту та невпевненості під час освітньої взаємодії [6].

Поведінковим виявом стигматизації є дискримінація – диференційоване ставлення до людей на основі їхньої приналежності до певної групи, що може проявлятися в конкретних діях та поведінці [2]. Дискримінація виникає на основі таких взаємопов'язаних компонентів: соціальна закритість, (не)доброзичливість та авторитаризм під впливом ідеології психічного здоров'я громади та загального ставлення до проблем психічного здоров'я [5].

Готовність до взаємодії формується на основі кожного з вказаних аспектів та включає загальне ставлення до людей із психічними розладами та зафіксовану/заплановану поведінку щодо таких людей [3; 7].

Таким чином, взаємодію суб'єктів освітнього середовища в контексті проблеми психічного здоров'я варто розглядати з огляду на взаємопов'язані когнітивні, емоційні та поведінкові прояви, які впливають на формування загального ставлення до таких осіб і до проблеми в цілому, а відтак відображаються в готовності/неготовності до співдії в різних сферах.

Література:

1. Evans-Lacko S., et al. Development and Psychometric Properties of the Mental Health Knowledge Schedule. *The Canadian Journal of Psychiatry.* 2010;55(7):440-448. Doi:10.1177/070674371005500707
2. Fiske, S. T. (1998) Fiske, S. T. (2025). Prejudice, discrimination, and stereotyping. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), Noba textbook series: Psychology. Champaign, IL: DEF publishers. Retrieved from http://noba.to/jfkx7nrd
3. Gierk B., et al. (2018). Assessment of perceived mental health-related stigma: The Stigma-9 Questionnaire (STIG-9). Psychiatry Research, 270, 822–830. https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2018.10.026
4. Link B. G. (1987). Understanding labeling effects in the area of mental disorders: An assessment of the effects of expectations of rejection. American Sociological Review, 52(1), 96-112. Doi: 10.2307/2095395
5. Martin S. Taylor, Michael J. Dear, Scaling Community Attitudes Toward the Mentally Ill, *Schizophrenia Bulletin*, Volume 7, Issue 2, 1981, Pages 225–240, https://doi.org/10.1093/schbul/7.2.225
6. Matousian N, Otto K. How to measure mental illness stigma at work: development and validation of the workplace mental illness stigma scale. Front Psychiatry. 2023 Jul 12;14:1225838. Doi: 10.3389/fpsyt.2023.1225838. PMID: 37502810; PMCID: PMC10369081.

7. Őri D, Vass E, Vajsz K, Vincze K, Sztancsik V, Szemán-Nagy A, Simon L. Psychometric validation of the Reported and Intended Behaviour Scale (RIBS) in Hungary with a particular focus on 'Don't know' responses and further scoring recommendations. BMC Public Health. 2023 Sep 12;23(1):1773. Doi: 10.1186/s12889-023-16707-3. PMID: 37700224; PMCID: PMC10496190.

Єгор Скрипка, Єлизавета Умінська
здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Юлія Дем'янчук, старша викладачка
кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОСЕМАНТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ СМИСЛОВОГО ТА ФОРМАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ПРИ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ТЕКСТУАЛЬНИХ РОЗРИВІВ

Аналіз механізмів розуміння тексту з фрагментарною інформацією та текстовими розривами є критично важливим у сучасному інформаційному середовищі. Особливе значення це має для підліткового віку, який є сенситивним періодом для розвитку абстрактного мислення та здатності до інтерпретації. Дослідження цих процесів сприяє поглибленню розуміння критичного мислення та механізмів смислоутворення в умовах неповної інформації, а також дозволяє ідентифікувати індивідуальні відмінності у когнітивних процесах.

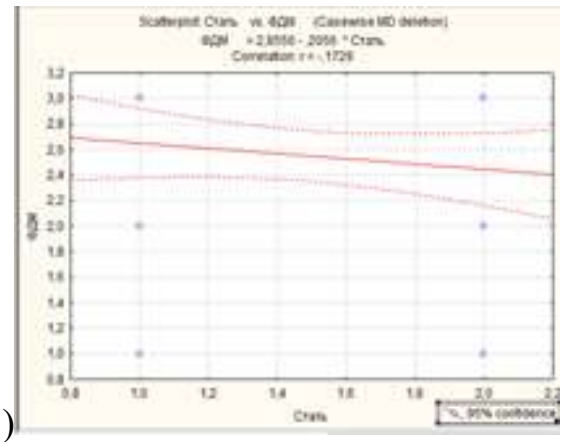
Для дослідження інтерпретації текстових розривів у підлітків застосовано психосемантичний підхід, що дозволяє вивчати психологічні аспекти значення мовних одиниць та аналізувати глибинні смислові структури. Використання методики текстових розривів О. Мазяра, де респонденти заповнюють пропущені фрагменти, допомагає виявити їхні смислові асоціації та стратегії розуміння.

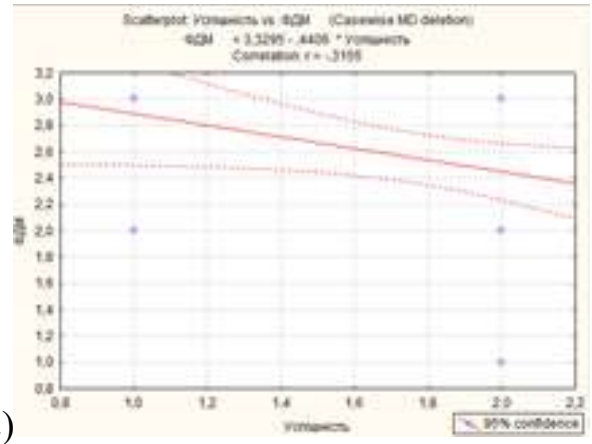
Особливе значення в цьому дослідженні має виявлення зв'язку між динамікою мислення підлітків та такими показниками, як стать чи успішність. Встановлення подібних кореляцій дозволить персоналізувати освітні стратегії, адаптуючи їх до специфічних потреб різних груп підлітків. Це також допоможе ідентифікувати учнів, які потребують додаткової підтримки у розвитку конкретних когнітивних навичок для ефективної роботи зі складною інформацією. Результати цього дослідження не тільки поглиблять теоретичні уявлення про механізми мислення, але й нададуть практичні рекомендації для оптимізації навчання та формування критичного мислення у підлітків.

Емпіричне дослідження, проведене в ліцеї №24 м. Житомир за участю 38 підлітків 14-16 років, виявило стабільну смислову динаміку мислення (СДМ) у всіх респондентів, що свідчить про послідовне формування смислів без значних коливань. Натомість, формальна динаміка мислення (ФДМ) показала значну

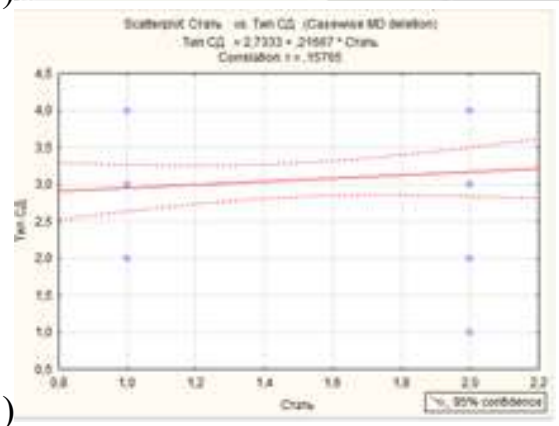
варіативність: у 61% підлітків спостерігався зростаючий тип ФДМ, що вказує на посилення когнітивних зусиль та розвиток критичного мислення, тоді як у 34% виявлено рівномірний тип, а у 5% – спадаючий, що може свідчити про труднощі в обробці складної інформації.

1) 2)





3) 4)



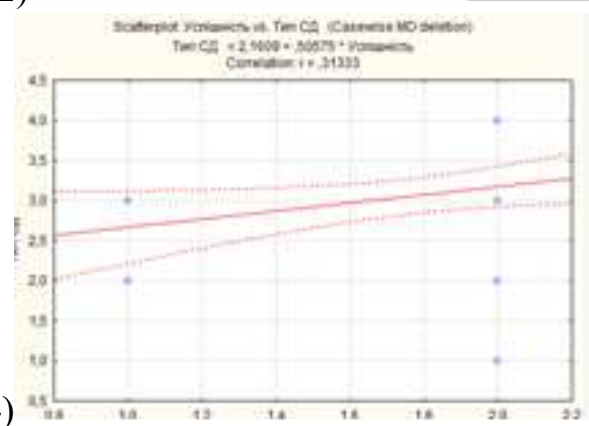


Рис.1. Особливості кореляційних зв'язків: 1) формальна динаміка мислення (ФДМ) і стать; 2) ФДМ та успішність; 3) тип змістовної динаміки мислення та стать; 4) Тип ЗДМ та успішність.

Аналіз кореляції Пірсона між статтю, успішністю, формальною динамікою мислення (ФДМ) та смисловою динамікою мислення (СДМ) не виявив статистично значущих лінійних зв'язків для більшості пар (див. Рис. 1). Це означає, що ні стать, ні академічна успішність не демонструють прямого лінійного взаємозв'язку з тим, як змінюється формальна або змістовна динаміка мислення підлітків під час інтерпретації текстових розривів. Проте, при порівнянні зв'язку між успішністю та ФДМ, абсолютне значення коефіцієнта кореляції дорівнювало критичному, що вказує на слабкий, але потенційно існуючий зв'язок, який потребує подальшого дослідження, можливо, зі збільшенням вибірки або використанням інших методів аналізу.

Особливе значення має виявлений аморфний тип змістовної динаміки (середній показник 3 бали) для всієї вибірки, включаючи підлітків обох статей. Це свідчить, що інтерпретація текстових розривів не базується на чіткій, структурованій та інтегрованій системі значень. Натомість, смислові зв'язки є розмитими, нестійкими та слабодиференційованими. Підлітки схильні використовувати поверхневі або ситуативні асоціації, сприймати текст

фрагментарно та демонструвати високу варіативність в інтерпретаціях, що перешкоджає формуванню єдиного смислового образу. Цей результат вказує на відносну незрілість здатності підлітків до глибокого та системного смислоутворення при роботі з неповною інформацією.

Проведене дослідження виявило як однорідні тенденції, так і значну індивідуальну варіативність у динаміці смислового та формального мислення підлітків. Відсутність прямого кореляційного зв'язку зі статтю та успішністю підкреслює багатофакторність когнітивних процесів. Виявлений аморфний тип смислового зв'язку є важливим сигналом для освітніх практик. Він наголошує на необхідності цілеспрямованої роботи над розвитком навичок більш структурованої та інтегрованої інтерпретації текстів у підлітків, що сприятиме оптимізації навчання та формуванню критичного мислення. Подальші дослідження могли б зосередитися на виявленні інших факторів, що впливають на динаміку мислення, та розробці педагогічних інтервенцій.

Література:

1. Варій, М. Й. (2009). *Психологія: навч. Пос*. (2-ге вид.). Київ: Центр учбової літератури. 288 с.
2. Мазяр О. «Методика текстуальних розривів» як метод вивчення процесуальних характеристик мислення. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності*: матеріали XXIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30 травня 2023 року / за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 67–69.
3. Мазяр О. В. Імітаційність у системі логіко-смислових зв'язків. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 25–30.

Ольга Хрипко
викладачка кафедри інформаційних технологій та дизайну
Класичний приватний університет
м. Запоріжжя, Україна

ЦИФРОВА ТРИВОЖНІСТЬ У ВИЩІЙ ОСВІТІ: ЧОМУ СТУДЕНТИ ВИМИКАЮТЬ КАМЕРИ

Цифрова тривожність є новим психоемоційним феноменом, що виникає внаслідок тривалої взаємодії з цифровими комунікаційними середовищами, зокрема під час онлайн-навчання. Її сутність полягає у відчутті внутрішньої напруги, дискомфорту та втрати контролю над власним образом у ситуації постійної видимості через екран.

На відміну від класичної соціальної тривожності, яка характеризується загальним страхом оцінки у міжособистісних контактах, цифрова тривожність має ситуативний характер і пов'язана з особливостями технічного середовища – відеокамерою, якістю зв'язку, можливістю запису, непередбачуваністю візуального сприйняття. У цьому контексті сама цифрова платформа стає

чинником емоційного навантаження, адже вимагає від користувача постійного самоконтролю та самопрезентації.

Постійна онлайн-комунікація трансформує когнітивні процеси, зокрема увагу, пам'ять і сприйняття. Відео-конференції створюють підвищене когнітивне навантаження через необхідність одночасно обробляти декілька каналів інформації – зображення, звук, текстові повідомлення, реакції інших учасників. Такий формат сприяє швидкій зміні фокусів уваги, перевантажує короткочасну пам'ять і підвищує рівень психоемоційного виснаження. Водночас зменшення кількості невербальних сигналів у цифровому спілкуванні ускладнює розуміння емоційного стану співрозмовників і породжує невпевненість у власній комунікативній адекватності.

Значний вплив має й феномен соціального порівняння, адже студенти одночасно бачать себе та інших у вікнах відео-конференції, що стимулює самоспостереження, підвищену рефлективність і схильність до само об'єктивізації. Постійна оцінка власної зовнішності, фону, мови чи поведінки знижує самооцінку й породжує бажання мінімізувати візуальну присутність, зокрема шляхом вимкнення камери.

Відчуття втрати контролю над приватністю є ще одним джерелом цифрової тривожності. Усвідомлення того, що зображення чи звук можуть бути записані або поширені без згоди, формує стан настороженості, який підсилює емоційну напругу. Таке середовище перетворює процес навчання на ситуацію постійного самоспостереження, де студенти змушені не лише засвоювати інформацію, а й контролювати власну видимість.

У студентському середовищі цифрова тривожність проявляється на декількох рівнях [1]. На емоційному рівні вона характеризується відчуттям невпевненості, внутрішньої скутості, сорому, втоми та бажання уникати участі у відео-уроках. На поведінковому рівні прояви включають вимкнення камери, обмежену участь у спілкуванні, мінімальну активність у чаті, а також використання фільтрів чи віртуальних фонів для приховування приватного простору.

Часто помітно, як студенти занадто ретельно готуються до онлайн-занять. Вони довго вибирають освітлення, одяг, перевіряють, як виглядають у кадрі. Це показує, що вони сильно хвилюються про те, як їх побачать інші.

Фізично це проявляється в напруженні м'язів, прискореному пульсі, сухості в роті, пітливості та втомі після занять. Через це студенти менше включаються в навчання, менше спілкуються з іншими та не відчувають себе частиною групи. Відсутність зорового контакту ускладнює спілкування з викладачем, адже він не бачить реакції студентів. Виходить, що ця тривожність заважає ефективному навчанню онлайн і створює дистанцію між усіма учасниками.

На відміну від звичайних традиційних аудиторних занять, де можна бути менш помітним, онлайн кожен ніби під прицілом камери. Це змушує постійно думати про те, як ти виглядаєш, і викликає тривогу. Постійна потреба показувати себе втомлює, адже участь у відео-зустрічах стає не тільки навчанням, а й виснажливою соціальною дією. Здається, що твоя особистість перетворюється на

цифровий образ, який потрібно постійно підтримувати, щоб не здаватися неуважним, не зацікавленим або неохайним. З часом це може призвести до емоційного виснаження, зниження мотивації та уникнення ситуацій, пов'язаних із відеоспостереженням.

Баланс між публічністю та особистим простором у цифровому навчанні стає надзвичайно крихким. Студенти стикаються з дилемою: з одного боку, вимога вмикати камеру асоціюється з академічною дисципліною, а з іншого – сприймається як втручання у приватність. Особистий простір кімнати, домашня обстановка, наявність сторонніх звуків чи людей – усе це стає фоном для оцінки викладачів і одногрупників. Таким чином, відсутність чіткої межі між особистим і навчальним простором формує відчуття вторгнення у приватну зону. Цей досвід цифрової вразливості поступово формує нову етичну та психологічну проблематику освіти, яка потребує усвідомлення й переосмислення принципів безпеки, поваги та комфорту в онлайн-комунікації.

Педагогічні та технологічні аспекти цифрової тривожності безпосередньо впливають на ступінь готовності студентів бути «видимими» у навчальному процесі. Формат занять, роль викладача, а також особливості цифрового середовища визначають, наскільки комфортно студенти почуваються під час онлайн-взаємодії. Якщо навчання побудоване у форматі монологічної лекції, де від учасників очікується пасивна присутність, вмикання камери часто сприймається як додаткове навантаження або форма контролю. Навпаки, коли заняття організовані у форматі діалогу або проєктної роботи, де студенти активно обговорюють ідеї, спільно шукають рішення або демонструють свої творчі роботи, вони охочіше залишають камери ввімкненими, бо бачать у цьому інструмент для комунікації, а не просто засіб оцінювання. Велике значення має й позиція викладача: якщо він проявляє емпатію, не нав'язує домінуючий контроль, розуміє психологічні межі студентів і поважає їхній вибір щодо приватності, це значно зменшує напруження і допомагає створити атмосферу довіри, де студентам комфортно проявляти себе.

Важливу роль відіграє педагогічна позиція викладача: емпатійне, неавторитарне ставлення, розуміння психологічних меж студентів, повага до їхнього вибору щодо приватності – усе це знижує рівень напруги та сприяє формуванню довірчої атмосфери. Викладач, який демонструє людяність і відкритість, а не примушує, а мотивує, створює умови для природнішої самопрезентації студентів.

З технологічного боку сучасні інтерактивні платформи відкривають широкі можливості для гнучкої взаємодії, дозволяючи студентам брати участь у навчальному процесі різними способами – через чати, інтерактивні дошки, аватари або віртуальні простори. Такі інструменти зменшують межу між публічністю та приватністю, надаючи учасникам більший контроль над власною цифровою присутністю [2].

Особливу увагу слід приділити студентам творчих і мистецьких спеціальностей, оскільки їхня навчальна практика тісно пов'язана з процесами самовираження, візуальної комунікації та демонстрації творчих результатів, що

створює специфічні умови для взаємодії в цифровому середовищі. Зокрема це стосується напряму дизайн, де присутність на екрані виступає важливим компонентом професійного розвитку та формування візуальної культури. Для студентів-дизайнерів цифрове середовище перетворюється на майданчик для демонстрації індивідуальної творчості, обміну ідеями та колективного обговорення проєктів. У цьому контексті камера та інші цифрові інструменти виконують роль засобів професійної комунікації, що дають змогу відтворювати робочі процеси над композиційними рішеннями, колірними схемами, типографікою та іншими візуальними аспектами творчої діяльності. Взаємодія через екран створює унікальні ситуації, коли студент стає водночас автором, презентатором і учасником оцінного процесу, що формує нову форму професійної самосвідомості.

Разом із тим, навіть у творчому середовищі зберігається ризик цифрової тривожності, пов'язаної з постійною експозицією власної роботи та поведінки. Студенти можуть відчувати тиск від очікування оцінки, порівняння з колегами та необхідності підтримувати певний рівень презентабельності під час кожного онлайн-заняття. Це проявляється у психологічному виснаженні, зниженні мотивації до участі та інколи у уникання включення камери, що, у свою чергу, може обмежувати повноту навчального досвіду.

Викладачі можуть зменшувати рівень цифрової тривожності, створюючи сприятливі умови для поступової інтеграції студентів у віртуальне навчальне середовище. Це досягається завдяки застосуванню гнучких форматів присутності, поєднанню активної та пасивної участі, а також використанню інструментів анонімної або частково видимої взаємодії під час обговорень. Такий підхід дає студентам можливість поступово звикати до публічної присутності, водночас розвиваючи навички самопрезентації, ефективної комунікації та керування власним цифровим образом, не зазнаючи зайвого психологічного тиску.

Специфіка навчання у творчих і мистецьких спеціальностях формує одночасно нові можливості та виклики для організації онлайн-занять, адже цифрове середовище стає платформою для професійного самовираження, колективного обговорення і демонстрації творчих результатів, що потребує збалансованого поєднання педагогічної підтримки, технологічного дизайну навчального процесу та уваги до психологічного комфорту студентів.

Цифрова видимість у дизайні стає особливим середовищем формування професійних компетентностей, розвитку візуальної культури та емоційної стійкості студентів. Гармонійне поєднання педагогічної підтримки, продуманого технологічного дизайну навчального простору та усвідомленого підходу до цифрової присутності виступає необхідною передумовою ефективного та комфортного навчання в сучасному мистецькому середовищі.

Подолання цифрової тривожності серед студентів вимагає комплексного підходу, який охоплює психологічну, педагогічну та технологічну складові. Передусім важливо забезпечити у навчальних групах безпечний психологічний простір, у якому студенти відчувають довіру, прийняття та повагу до власних меж, що дозволяє їм брати активну участь у навчальному процесі, експериментувати з

новими формами самовираження та впевнено взаємодіяти у цифровому середовищі. Атмосфера, у якій не існує страху осуду, а спілкування базується на емпатії, сприяє поступовому зниженню напруги, що виникає під час цифрової взаємодії. Одним із ефективних напрямів є інтеграція практик психологічної підтримки у навчальний процес. Це дозволить учасникам проговорювати свої емоційні стани, ділитися досвідом і формувати навички саморегуляції у цифровому середовищі.

Окремої уваги заслуговує концепція "камерної гігієни" – гнучких правил користування відео під час занять, які враховують потреби студентів і контекст конкретного навчального завдання. Йдеться не про обов'язковість або заборону камер, а про раціональне використання цього інструмента: наприклад, увімкнення лише під час обговорень, презентацій або групових дискусій. Такий підхід знімає відчуття контролю й водночас зберігає елемент присутності, необхідний для живого контакту в онлайн-форматі.

Ще одним важливим чинником подолання цифрової тривожності є розвиток цифрової грамотності та медіа-усвідомлення, які стають невід'ємною складовою психічного добробуту у вищій освіті. Студентам варто опановувати як технічні навички користування платформами, так і усвідомлювати соціально-психологічні наслідки цифрової взаємодії – від управління власним цифровим образом до розуміння меж між публічним і приватним. Формування цих компетентностей дозволяє здобувачам освіти відчувати контроль над цифровим середовищем, підвищує їхню впевненість у взаємодії та сприяє зниженню рівня тривожності.

Подолання цифрового стресу не обмежується лише технічними чи педагогічними рішеннями; це процес створення нової культури взаємодії у вищій освіті, де комфорт, психологічна безпека та усвідомленість набувають значення нарівні з академічною успішністю, формуючи умови для ефективного та гармонійного навчання.

Література:

1. Гарань Н., Сипченко О. Вплив цифрової тривожності на ментальне здоров'я та академічну продуктивність здобувачів в умовах дистанційного навчання. *Гуманізація навчально-виховного процесу.* 2025. № 2 (108). С. 136-148.
2. Ткаченко А. Психологічні особливості застосування цифрових ресурсів у процесі навчання студентів професійно-технічних закладів освіти. 2025. № 14. 404 с.

Володимир Фещук
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня
вищої освіти ОНП «Педагогічна та вікова психологія»
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СТУДЕНТСЬКОЇ СПІЛЬНОТИ ЯК ЗАХИСНОГО ЧИННИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни, що триває в Україні, питання збереження психічного здоров'я нації набуває критичного значення. Особливої уваги потребує студентська молодь, яка перебуває на етапі особистісного та професійного становлення. Війна створює унікальний комплекс психотравмуючих чинників, що включають безпосередню загрозу життю, вимушене переміщення, розрив соціальних зв'язків та невизначеність майбутнього. У цьому контексті студентська спільнота розглядається не лише як середовище для здобуття знань, але і як потужний ресурс психосоціальної підтримки, здатний виступати буфером проти негативного впливу стресорів воєнного часу.

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що психічне здоров'я є інтегральною характеристикою особистості, яка забезпечує психологічне благополуччя та здатність до реалізації власного потенціалу навіть у кризових умовах. Як зазначає О. Брюховецька, здобувачі вищої освіти є особливо вразливою категорією, оскільки до типових вікових та академічних стресорів додаються екстремальні воєнні чинники, що створює кумулятивний ефект виснаження психологічних ресурсів [1]. Тому актуалізується потреба у вивченні внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які сприяють формуванню резильєнтності.

Соціально-психологічний потенціал студентської спільноти можна визначити як сукупність можливостей соціального середовища ЗВО, що сприяють мобілізації особистісних ресурсів студентів, формуванню почуття приналежності та забезпеченню взаємопідтримки.

Ключовим елементом цього потенціалу є відчуття приналежності. Зарубіжні дослідження, проведені в умовах глобальної кризи пандемії COVID-19, яка має спільні риси соціальної ізоляції з умовами війни, показують, що почуття приналежності до студентської спільноти коледжу чи університету є важливим предиктором психічного здоров'я. M. Gopalan, A. Linden-Carmichael, S. Lanza емпірично довели, що студенти, які відчувають інтегрованість у своє освітнє середовище, демонструють нижчі показники депресії та тривоги навіть за наявності зовнішніх загроз [5].

В умовах воєнного стану важливим аспектом функціонування студентської спільноти стає успішна освітня соціалізація. Включення у систему соціальних зв'язків академічної групи – забезпечує соціальну підтримку, що є важливою для подолання стресових ситуацій. Н. Чугаєва підкреслює, що освітня соціалізація сприяє розвитку особистісних компетенцій, таких як впевненість у собі та

здатність до самоорганізації, що безпосередньо впливає на психологічну резильєнтність [4].

Окрему увагу слід приділити природі резильєнтності в умовах війни. Дослідники Н. Коструба, Л. Ляшко та О. Фіщук розглядають резильєнтність як здатність особистості зберігати внутрішню стійкість у кризових обставинах, що включає когнітивний, афективний та поведінковий компоненти. В умовах війни «резильєнтність» трансформується у здатність не лише адаптуватися, а й зберегти психічне здоров'я через активне самотворення та перехід до посттравматичного зростання [2].

Важливим компонентом соціально-психологічного клімату є наявність високих екзистенційних сенсів, які часто формуються саме в студентському середовищі. В. Москалець та О. Федик акцентують увагу на тому, що розуміння справедливості визвольної війни та активна громадянська позиція є потужними суб'єктивними чинниками національно-патріотичної гордості та, як наслідок, психологічної стійкості студентства [3].

Варто також зазначити, що в умовах війни ЗВО трансформуються в інституційні центри комплексної підтримки, виходячи далеко за межі традиційних академічних функцій. Узагальнюючи практики реагування на освітні виклики в умовах воєнних конфліктів (на прикладі України, Грузії) та вимушеної міграції (досвід Польщі), Т. Ямчук визначає інституційну підтримку університетів як ключовий ресурс стійкості. На основі аналізу практик дослідниця аргументує, що дієва модель безпечного простору реалізується через комплекс сервісів – від гарячих ліній до онлайн-груп взаємодопомоги, – які забезпечують розвиток навичок емоційної стабілізації. Критично важливою складовою освітнього процесу стає гнучкість, що реалізується через асинхронні режими навчання та адаптивні графіки, дозволяючи мінімізувати стрес від технічних обмежень та безпекових загроз. Вагомими механізмами адаптації також виступають залучення молоді до волонтерства, що підвищує суб'єктність особистості, та інтеграція спортивних програм, оскільки фізична активність є провідною копінг-стратегією для 40,3% студентів. Таке поєднання академічної, психологічної та соціальної допомоги формує фундамент колективної стійкості студентської спільноти [6].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що студентська спільнота володіє потужним соціально-психологічним потенціалом, який при належній актуалізації стає вагомим захисним чинником психічного здоров'я молоді в умовах війни. Основними механізмами цього захисту є: забезпечення почуття приналежності, надання соціальної підтримки, створення сприятливого соціально-психологічного клімату, залучення до спільної просоціальної діяльності та формування колективної резильєнтності.

Література

1. Брюховецька О.В. Ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти: потреба у збереженні в умовах війни. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування. 2025. Вип. 34(63). С. 49–70. URL: https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spnma/article/viewFile/894/1916

2. Коструба Н., Ляшко Л., Фіщук О. Психічне здоров'я та психологічна стійкість української молоді в умовах війни : монографія. Житомир : ТОВ «Видавничий дім «Бук-Друк»», 2025. 180 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/30005/1/monogr_2025.pdf
3. Москалець В.П., Федик О.В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. Вип. 1. С. 116–125. URL: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.21
4. Чугаєва Н. Освітня соціалізація як чинник ментального здоров'я здобувачів вищої освіти. Ментальне здоров'я особистості в парадигмі воєнного стану : матеріали Всеукр. Наук.-практ. Конф. (Київ, 23 груд. 2025 р.) / [редкол.: С.А. Мозоль, Н.С. Полудьонна, О.А. Прокопенко та ін.]. Київ : Нац. Акад. Внутр. Справ, 2025. С. 326–329.
5. Gopalan M., Linden-Carmichael A., Lanza S. College Students' Sense of Belonging and Mental Health Amidst the COVID-19 Pandemic. Journal of Adolescent Health. 2022. Vol. 70. P. 228–233. URL: https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.10.010
6. Yamchuk T. The resilience of the student community in wartime. Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series: Pedagogy and Psychology. 2025. Vol. 11, No. 1. P. 19–31. URL: https://doi.org/10.52534/msu-pp1.2025.19

Альона Шевчук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Інна Загурська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЖИТТЄВИЙ ВИБІР У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Ранній юнацький вік є ключовим етапом становлення особистості, під час якого формуються засади самостійності, відповідальності та життєвої визначеності. Саме в цей період молода людина починає усвідомлено будувати власну життєву траєкторію, приймати рішення щодо освіти, професії, взаємин та життєвих цілей. Тому проблема життєвого вибору в юнацькому віці набуває особливої актуальності як у практичній психології, так і в сучасних теоретичних підходах до вивчення суб'єктності.

У науковій традиції життєвий вибір розглядається як складне інтегральне утворення, що охоплює когнітивні, мотиваційно-смислові, емоційно-вольові та поведінкові механізми (А. Адлер [1], О. Гріньова [2], Т. Титаренко [3], В. Франкл [4]). На думку А. Адлера, особистість володіє «творчою силою», яка дозволяє їй не лише реагувати на зовнішні впливи, а й активно формувати власну життєву позицію через переорієнтацію цілей. У концепції В. Франкла центральним є прагнення до смислу, що стає головною детермінантою вибору й основою внутрішньої стійкості особистості. У дослідженнях О. Гріньової авторський життєвий вибір розглядається як свідоме прийняття особистістю рішень щодо

власного життєвого шляху, що ґрунтується на внутрішніх цінностях, смислах та відповідальності. Цей вибір передбачає активну участь індивіда у формуванні власного майбутнього, відмову від пасивного слідування зовнішнім впливам та стереотипам.

Таким чином, життєвий вибір є показником рівня розвитку суб'єктності, смисложиттєвої сфери та психічної саморегуляції.

У нашому дослідженні життєвий вибір старшокласників вивчався за допомогою методики «Авторський життєвий вибір» О. Гріньової, яка дозволяє оцінити усвідомленість, автономність і особистісну вмотивованість прийнятих рішень. Методика містить п'ять шкал: автономність вибору, смисложиттєва та ціннісна основа рішень, ґрунтовність (обміркованість), емоційна задоволеність вибором та життєстійкість у процесі вибору. Така структура дозволяє комплексно оцінити як когнітивні й мотиваційні компоненти вибору, так і емоційно-вольові аспекти, що забезпечують його узгодженість та стійкість.

Дослідження проведено на вибірці з 30 старшокласників віком 16-17 років. Отримані результати показали, що рівень здатності до здійснення авторського життєвого вибору розподіляється нерівномірно. Високий рівень виявлено у 30 % учнів, середній рівень – у 56,7 %, тоді як низький рівень характерний для 13,3 % респондентів.

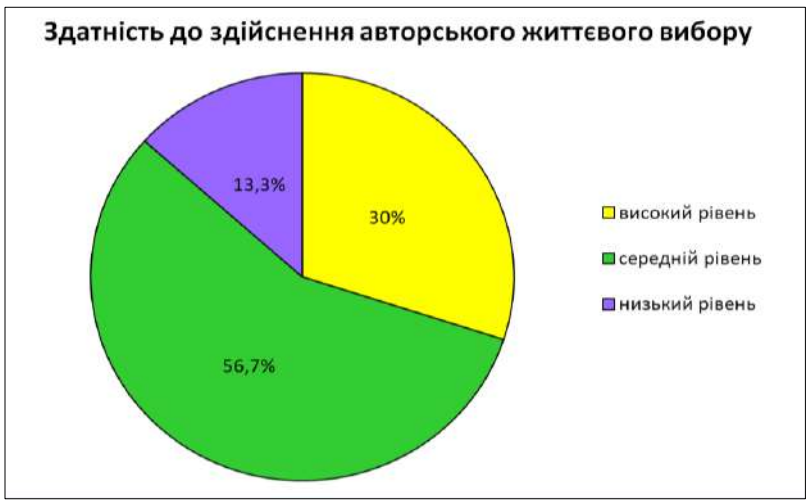


Рис.1. Результати методики «Авторський життєвий вибір» О. Гріньової.

Такий розподіл є типовим для раннього юнацького віку, коли значна частина молоді перебуває у процесі активного пошуку, формування власної позиції та визначення життєвих орієнтирів.

Аналіз середніх показників за шкалами засвідчив різну ступінь сформованості окремих компонентів. Найвищі бали отримано за шкалою автономності вибору (3,3 із 4 можливих балів), що свідчить про достатній рівень самостійності та незалежності рішень. Старшокласники вже здатні орієнтуватися на власні переконання і не повністю залежні від зовнішнього впливу, що відповідає етапу становлення внутрішньої позиції дорослого.

Дещо нижчі, але також високі показники зафіксовано за шкалою смисложиттєвої та ціннісної основи (3,1 б.). Це означає, що старшокласники

мають певну систему цінностей і базових смислів, які слугують орієнтирами для вибору. Проте у значної частини учнів ця система ще перебуває у стадії формування і не завжди має чітку ієрархію.

Показник обміркованості (ґрунтовності) вибору (2,8 б.) продемонстрував, що не всі старшокласники володіють здатністю до комплексного аналізу ситуації, виваженості та прогнозування наслідків. Це закономірно для віку, у якому емоційність і ситуативність нерідко переважають над раціональними механізмами планування.

Схожа тенденція спостерігається і щодо емоційної задоволеності вибором (2,9 б.), що відображає певну нестійкість емоційної оцінки прийнятих рішень. Частина учнів ще не володіє достатнім рівнем внутрішньої впевненості, що може зумовлювати сумніви, тривожність та коливання у важливих життєвих питаннях.

Найнижчим виявився показник життєстійкості у процесі вибору (2,3), що свідчить про труднощі у подоланні напруження та невизначеності, які супроводжують прийняття важливих рішень. Це є найбільш вразливою зоною, яка потребує психологічної підтримки, розвитку емоційно-вольових механізмів та навичок конструктивного подолання стресу.

Рис. 2. Середні показники за шкалами методики «Авторський життєвий вибір» О. Гріньової

У цілому результати дослідження демонструють, що старшокласники володіють потенціалом до здійснення усвідомленого та автономного вибору, однак відчутно потребують розвитку рефлексивності, життєстійкості та навичок саморегуляції. Отримані дані підтверджують важливість цілеспрямованої психологічної роботи зі старшокласниками, спрямованої на формування відповідальної життєвої позиції, зміцнення внутрішньої опори, розвиток смисложиттєвих орієнтацій та здатності приймати виважені рішення.

З огляду на це, результати дослідження можуть бути використані як теоретичне підґрунтя та емпірична база для розробки програм психологічного супроводу молоді, спрямованих на підтримку їхнього життєвого самовизначення. Вони підкреслюють необхідність створення освітнього середовища, яке

сприятиме розвитку автономності, саморефлексії, емоційної стійкості та формування зрілої смисложиттєвої позиції як бази для здійснення відповідального авторського життєвого вибору.

Література:

1. Адлер А. Практика і теорія індивідуальної психології / пер. з англ. 1997. Київ : Основи, 320 с.
2. Гріньова О. М. Психологічні особливості авторського життєвого вибору в юнацькому віці. *Вісник Одеського національного університету. Сер. Психологія*. 2018. Т. 23, Вип. 1. С. 43-51.
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.

Напрям 3

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У РОДИНІ

Тетяна Бойко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЖІНОК-ПЕДАГОГІВ (ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ)

У сучасному суспільстві проблема професійного вигорання жінок, що працюють в освітній сфері, є досить актуальною. В умовах постійних змін у системі освіти та підвищених вимог до педагогів професійне вигорання стає значущим чинником, що негативно впливає на ефективність навчально-виховного процесу та на здоров'я педагогів. Педагоги-жінки часто стикаються з очікуваннями, що вони повинні проявляти високий рівень емоційної стійкості, турботи та самопожертви, що значно перевищує традиційні вимоги до професійних обов'язків. Такий тиск може створювати умови для емоційного вигорання, зниження професійної мотивації та погіршення якості педагогічної діяльності. Проблема посилюється тим, що суспільні стереотипи щодо «жіночих» і «чоловічих» ролей часто залишаються непомітними, але їхній вплив проявляється у щоденних взаємодіях, очікуваннях колег та адміністрації, а також у соціальних оцінках професійної діяльності жінки-педагога.

Гендерні стереотипи є соціально сконструйованими уявленнями про «маскулінність» і «фемінність», які закріплюються через різні моделі поведінки чоловіків і жінок, нерівномірний розподіл соціальних ролей і статусів. Їхнє існування підтримується внутрішніми психологічними потребами людини – прагненням діяти відповідно до соціальних очікувань і зберігати внутрішню цілісність і послідовність у своїй поведінці [5]. М. Ткалич виокремлює чотири основні групи гендерних стереотипів, які поширені в суспільстві та значною мірою впливають на сприйняття ролей жінок і чоловіків. Перша група – соціально закріплені ролі маскулінності та фемінності, які стосуються уявлень про типові фізичні, психологічні та поведінкові риси, притаманні представникам різних статей. Жінок зазвичай асоціюють з ніжністю, турботливістю, м'якістю та пасивністю, тоді як чоловіків – з домінантністю, впевненістю у собі та раціональністю. Друга група – гендерні ролі щодо змісту праці. Вони поділяють професійну діяльність на «жіночу» і «чоловічу». Зокрема, жінкам приписують

обслуговуючі або виконавчі ролі, що передбачають підпорядкування або турботу, тоді як чоловікам – керівні, інструментальні види діяльності, пов'язані з владою, контролем і прийняттям рішень. Третя група – це прояви гендеру щодо сімейних і професійних ролей, які відображають очікування суспільства щодо основної соціальної функції кожної статі. Жінок здебільшого сприймають як носіїв сімейних обов'язків – дружин і матерів, а чоловіків – як головних здобувачів у професійному середовищі. Четверта група – гендерні очікування щодо зовнішності, що визначають типові риси зовнішнього вигляду для жінок і чоловіків. Від жінки очікується тендітність, стрункість, витонченість, тоді як чоловікові приписують силу, атлетичну статуру та розум [4].

Емпіричне дослідження охопило 52 жінки, педагоги загальноосвітніх закладів Бердичівського району віком від 22 до 65 років. Дані збиралися онлайн через платформу Google Forms, що забезпечило легкий доступ до опитувальників. Учасниці отримали докладні інструкції, а участь була добровільною та анонімною, що гарантувало етичність дослідження, конфіденційність інформації та репрезентативність вибірки для аналізу впливу гендерних аспектів на професійне вигорання жінок-педагогів.

Проведене дослідження за модифікованою анкетою «Ґендерні стереотипи жінок-педагогів» [1] дозволило підтвердили наявність гендерних стереотипів серед працівниць освітньої сфери, які впливають на їхню професійну діяльність. Частина респонденток поділяє традиційні уявлення про ролі чоловіка і жінки в родині та професії та визнає чоловіків більш конкурентоспроможними, проте спостерігається тенденція до трансформації цих уявлень: більшість педагогинь прагне поєднувати професійну та сімейну ролі. За результатами дослідження гендерної ідентичності [5], серед учасниць дослідження переважає андрогінний тип (98,1%), лише 1,9% мають фемінний тип гендерної ідентичності.

Дослідження за методикою діагностики професійного вигорання К. Маслач і С. Джексон [3] підтвердило поширеність професійного вигорання серед жінок-педагогів. Емоційне виснаження виявлено на високому рівні у 46% респонденток, на середньому – у 29%, і лише 25% відчувають низький рівень; деперсоналізація спостерігається на високому рівні у 27%, середньому – у 31%, і низькому – у 42%; редукція особистих досягнень на високому рівні зафіксована у 40%, середньому – у 35%, низькому – у 25% учасниць. Показники психологічного добробуту за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя BBC-SWB (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [2] продемонстрували наступне: 71% опитаних мають низький загальний рівень суб'єктивного благополуччя, 21% – середній і лише 8% демонструють високий рівень. Результати підкреслюють необхідність системної профілактики вигорання та розвитку механізмів підтримки для збереження здоров'я, мотивації та ефективності педагогічної діяльності.

З метою дослідження особливостей взаємозв'язку всіх категорій дослідження, було проведено кореляційний аналіз (Табл. 1).

Найбільш сильні кореляції спостерігаються між показниками суб'єктивного добробуту та показниками професійного вигорання. Негативні зв'язки виявлено

між психологічним благополуччям та деперсоналізацією (r =–0,50168, p≤0,01), емоційним виснаженням (r =–0,39449, p≤0,01) та загальним показником професійного вигорання (r=–0,36534, p≤0,01). Це означає, що підвищення рівня психологічного благополуччя суттєво знижує ймовірність розвитку професійного вигорання. Аналогічна тенденція характерна для фізичного здоров'я та благополуччя, що негативно корелює з емоційним виснаженням (r =–0,4875, p≤0,01), деперсоналізацією (r =–0,38827, p≤0,01) та загальним показником професійного вигорання (r=–0,39028; p≤0,01), це підтверджує взаємозв'язок між соматичним станом і психоемоційною стабільністю педагогів. Узагальнений показник суб'єктивного благополуччя виявив стійкі негативні кореляції з емоційним виснаженням (r =–0,4325, p≤0,01), деперсоналізацією (r =–0,43221, p≤0,01) та загальним показником професійного вигорання (r=–0,37531, p≤0,01). Це підтверджує, що загальне відчуття життєвого задоволення та внутрішньої гармонії є важливим фактором профілактики професійного виснаження.

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу

	Редукція досягнень	Виснаження	Деперсоналізація	MBI (загальний показник вигорання)
Вік	-0,02599	-0,21237	-0,26948	-0,1784
Стаж	0,003385	-0,23884	-0,28736*	-0,15099
маскулінність	-0,20492	0,238386	-0,09304	0,004648
Фемінність	0,037102	-0,08263	-0,11055	-0,02503
IS	0,02665	-0,35033*	0,11957	0,022088
Психологічне благополуччя	0,169964	-0,39449**	-0,50168**	-0,36534**
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,109022	-0,4875**	-0,38827**	-0,39028**
Стосунки	0,102686	-0,2617	-0,15305	-0,21514
Суб'єктивне благополуччя (загальний показник)	0,154824	-0,4325**	-0,43221**	-0,37531**

*Примітка: * рівень значимості p≤ 0,01, ** рівень значимості p≤ 0,05.*

Також виявлено помірний негативний кореляційний зв'язок між андрогінністю та емоційним виснаженням (r =–0,35033, p≤0,05), що дозволяє припустити: чим вищий рівень андрогінності, тим нижчим є рівень емоційного виснаження. Андрогінність характеризується поєднанням традиційно маскулінних якостей (напористість, рішучість) та фемінних (чуйність, емпатія). Ця психологічна гнучкість дозволяє педагогам ефективніше адаптуватися до різних стресових ситуацій. Так, жінки-педагоги можуть використовувати рішучість (маскулінна якість) для активного вирішення робочих проблем, що викликають виснаження, і водночас використовувати емоційну підтримку (фемінна якість) для відновлення ресурсів. Цей широкий арсенал копінгових стратегій знижує ризик вигорання. Загалом, андрогінні особистості менше схильні до внутрішнього конфлікту, який виникає, коли суспільні гендерні очікування

суперечать їхній особистій поведінці чи потребам. Зниження внутрішнього тиску сприяє кращому емоційному стану і знишенню рівня емоційного виснаження.

Отримані результати свідчать, що розвиток професійного вигорання у жінок-педагогів тісно пов'язаний із рівнем їх суб'єктивного добробуту; виявлено помірний негативний кореляційний зв'язок між андрогінністю та емоційним виснаженням, що дає підстави стверджувати наявність гендерних відмінностей у професійному вигоранні працівників освітньої сфери.

Література:

1. Ґендерні відносини: архетип, стереотип, ідентичність / За заг. Ред. Пушонкової О. А., Шевченко З. В. Черкаси: видавець Чабаненко Ю., 2016. 202 с
2. Карамушка Л.М. Креденцер О.В., Терещенко К.В., Лагодзінська В.І., Івкін В.М., Ковальчук О.С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. За ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
3. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник /за заг. Ред. О.С. Чабана, О.О. Хаустової. 3-є видання, виправлене і доповнене. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2021. 200 с.
4. Ткалич М.Г. Гендерна психологія. Київ : Академвидав, 2016. 256 с.
5. Щотка О.П. Гендерна психологія: навч. Посіб. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 358 с.

Ксенія Гавриловська
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Світлана Шпичак
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
зі спеціальності «Психологія»
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ МОЛОДИХ БАТЬКІВ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ПЕРЕЖИВАННЯ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Проблема емоційного вигорання молодих батьків, які мають досвід переживання домашнього насильства, набуває особливої актуальності в сучасному суспільстві. З одного боку, батьківство вимагає значних емоційних, фізичних і психологічних ресурсів, а з іншого – попередній досвід домашнього насильства може суттєво впливати на здатність людини справлятися зі стресом, будувати гармонійні стосунки та ефективно виконувати батьківські функції. У результаті це може призвести до підвищеного рівня емоційного виснаження, тривожності, депресивних проявів і труднощів у взаємодії з дітьми. Дослідження особливостей емоційного вигорання молодих батьків з різним досвідом переживання домашнього насильства є важливим для розуміння механізмів психологічного відновлення та розробки ефективних програм підтримки сімей.

Взаємозв'язок між емоційним вигоранням і досвідом домашнього

насильства у молодих батьків та матерів є складним і багаторівневим. Цей досвід не обмежується лише насильством у шлюбі та стосунках. Значна частина постраждалих від домашнього насильства жінок, має також досвід переживання домашнього насильства у віці до 18 років, у своїх батьківських родинах [3]. У сучасних умовах, під час війни, молоді батьки стикаються з численними випробуваннями – нестабільністю, невизначеністю майбутнього, фінансовими труднощами та високим рівнем стресу. Якщо до цих чинників додається ще й досвід домашнього насильства – фізичного, психологічного, економічного чи сексуального – психоемоційне навантаження зростає у кілька разів. Насильство руйнує базове відчуття безпеки, знижує самооцінку, породжує тривожність, безсилля та хронічне напруження. У таких обставинах у батьків зменшується мотивація, виснажуються внутрішні ресурси, порушується здатність до адаптації – усе це створює сприятливий ґрунт для розвитку емоційного вигорання. Постійне перебування в умовах страху та приниження позбавляє людину підтримки й можливості відновлення, що критично важливо для виконання батьківських функцій. Ті, хто пережив домашнє насильство, часто почуваються безсилими не лише як партнери, а й як вихователі, що посилює внутрішній конфлікт і почуття провини. У результаті втрачається здатність адекватно реагувати на потреби дитини, що підсилює стрес і емоційне вигорання.

Метою нашого емпіричного дослідження було визначення взаємозв'язку між досвідом домашнього насильства та рівнем емоційного вигорання у молодих батьків. Емпіричне дослідження тривало протягом 2025 року, в ньому взяли участь 40 осіб, з них 37 жінок та 3 чоловіки.

Авторська анкета була розроблена з метою встановити, зокрема, яким є досвід домашнього насильства, пережитий респондентами в дорослому віці. Досліджувані вказали на різні форми домашнього насильства, яких вони зазнавали у повсякденному житті (рис. 1).

Рис. 1. Яких форм домашнього насильства Ви зазнавали в дорослому віці?

Найпоширенішою формою домашнього насильства, з якою зіштовхнулися респонденти, виявилося психологічне насильство (57,5%). Воно проявляється у вигляді принижень, контролю, погроз чи ізоляції та має найбільш прихований, але водночас руйнівний вплив на особистість. Досить високим є також рівень економічного насильства (40%), що свідчить про поширену практику обмеження доступу до фінансів або заборону працювати, що робить постраждалих більш

залежними від кривдника. Фізичне насильство (10%) зустрічається рідше, однак навіть такий відсоток демонструє, що значна частина людей зазнає побоїв, штовхань чи іншого застосування сили у родині. Найменш поширеним виявилося сексуальне насильство (2,5%), але його наявність, навіть у незначному відсотку, є вкрай тривожною, адже воно стосується найбільш чутливої сфери особистості та прав людини. Найчастіше респонденти відмовлялися відповідати на запитання про кривдників (47,5%), проте 22,5% назвали батьків або інших родичів, 20% – партнера, чоловіка чи дружину, 15% – іншу особу, наприклад сусідів або знайомих.

Аналіз результатів дослідження за Опитувальником негативного дитячого досвіду (ОНДД) (адаптація О. Власова, Н. Родіна, Ю. Целікова, Л. Ворнікова, Ю. Тихоненко) [1] дозволив встановити, що більшість респондентів мали дитинство без суттєвих травматичних впливів. Так, загальний рівень негативного дитячого досвіду у 92,5% учасників перебуває в межах умовної норми.

Основними чинниками отримання негативного дитячого досвіду для опитаних респондентів були випадки емоційного насильства у формі образ, принижень та нерівного ставлення з боку батьків (25%), а також відчуття меншої уваги порівняно з братами чи сестрами (25%). Досить поширеними виявилися й такі чинники, як проживання у сім'ї з недостатньою емоційною близькістю та підтримкою (22,5%), страх фізичної шкоди з боку дорослих (20%), переживання ситуації розлучення або окремого проживання батьків (17,5%), а також випадки насильства щодо матері чи інших членів родини (17,5%). Крім того, помітну частку становили переживання байдужості та відсутності любові (17,5%), а також покарання шляхом ігнорування (15,5%) та досвід життя з дорослими, які зловживали алкоголем чи наркотиками (12,5%). Менш поширеними, проте значущими, залишаються випадки фізичного насильства (10%), а також окремі випадки сексуальних домагань, погроз зброєю чи наявності психічних розладів у членів родини.

Результати дослідження за методикою Опитувальник батьківського вигорання (Parental Burnout Assessment – PBA-UA) (І. Роскам, М. Миколайжак), адаптований І. Зброцькою, Л. Долинською, І. Роскам та М. Миколайжак [4] подано в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати дослідження батьківського вигорання

Результат дослідження	Частота	%
Відсутнє батьківське вигорання	37	92,5%
Низький ризик батьківського вигорання	2	5,0%
Помірний ризик батьківського вигорання	–	–
Високий ризик батьківського вигорання	–	–
Ймовірно стан батьківського вигорання	1	2,5%
Стан батьківського вигорання	–	–

Аналіз результатів опитувальника батьківського вигорання показав, що більшість батьків респондентської вибірки не відчувають симптомів вигорання. Так, 92,5% учасників мають відсутнє батьківське вигорання, що свідчить про

високий рівень ресурсів і здатність ефективно справлятися з батьківськими обов'язками. Невелика частина респондентів знаходиться на низькому ризику батьківського вигорання (5%), тобто інколи відчувають втому або виснаження, але це не впливає на їхню здатність виконувати батьківські функції. 2,5% респондентів можуть мати ймовірний стан батьківського вигорання, що вказує на необхідність звернення до ресурсів підтримки або професійної допомоги для попередження подальшого погіршення стану. Вибірка не включає осіб з помірним, високим ризиком або безпосереднім станом батьківського вигорання. Загалом, результати свідчать про переважно позитивний рівень батьківства в досліджуваній групі, з високим рівнем задоволеності та ресурсів для виконання батьківських обов'язків.

Результати дослідження, отримані за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman), адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О.В. Креденцер [2], узагальнено у таблиці 2.

Таблиця 2.

Результати дослідження суб'єктивного благополуччя

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Респонденти (40 осіб)					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Психологічне благополуччя	11	27,5	13	32,5	16	40
Фізичне здоров'я та благополуччя	5	12,5	17	42,5	18	45
Стосунки	7	17,5	15	37,5	18	45
Суб'єктивне благополуччя (загальний показник)	9	22,5	14	35	17	42,5

Отже, високий рівень суб'єктивного благополуччя 22,5% респондентів, середній – 35%, а низький – 42,5%. Майже половина опитаних батьків має низький рівень суб'єктивного благополуччя, що підкреслює актуальність підтримки їх психологічного, фізичного та соціального здоров'я для покращення якості життя.

Для більш глибокого розуміння взаємозв'язків між досвідом домашнього насильства, показниками суб'єктивного благополуччя та батьківським вигоранням, був проведений кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (таблиця 3).

Таблиця 3.

Результати кореляційного аналізу (рівень значимості p≤ 0,01, ** рівень значимості p≤ 0,05.)*

	Батьківське вигорання	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Загальний рівень НДД	0,47989*	-0,2438	-0,30096	-0,183002	-0,2623
Деструктивне ставлення оточення	0,57522*	-0,19572	-0,219966	-0,108893	-0,1945
Проживання у дисфункціональній сім'ї	0,37522**	-0,2349	-0,302841	-0,209412	-0,2651
Залучення до раннього статевого життя	0,01394	0,150126	0,161982	0,341125**	0,21508
Соціально-емоційна занедбаність	0,00056	-0,12796	-0,148345	-0,127362	-0,1432

Кореляційний аналіз дозволив встановити, що рівень батьківського вигорання позитивно корелює з дитячим досвідом проживання у дисфункціональній сім'ї (r=0,37522; p≤ 0,05), досвідом переживання деструктивного ставлення оточення (r=0,57522; p≤ 0,01) та загальним показником досвіду переживання домашнього насильства у віці до 18 років (r=0,47989; p≤ 0,01). Це означає, що чим більший досвід домашнього насильства у батьків тим вищою є ймовірність їхнього емоційного вигорання у батьківстві. Досить неочікуваний результат кореляційного анпалізу – виявлення позитивного взаємозв'язку між досвідом залучення до раннього статевого життя та переживанням суб'єктивного благополуччя у сфері стосунків (r=0,341125; p≤ 0,05). Це можна пояснити через феномен посттравматичного зростання, внаслідок якого постраждалі від сексуального домашнього насильства віднаходять для себе нові сенси у побудові своїх стосунків у дорослому віці, більш обережно і зважено підходять до вибору шлюбного партнера / партнерки, не налаштовані залишатися у деструктивних стосунках, цінують своє партнерство в шлюбі та готові концентруватися на позитивних моментах. Втім, цей феномен потребує додаткових емпіричних розвідок із залученням більшої вибіркової сукупності..

Отже, отримані результати дослідження засвідчили, що чим більшим є досвід пережитого домашнього насильства, тим вище рівень емоційного вигорання у батьківстві. Саме тому існує необхідність цілеспрямованої психологічної та соціальної підтримки для батьків, що пережили досвід домашнього насильства, а також розробки профілактичних програм з метою підвищення їхнього суб'єктивного добробуту.

Література:

1. Власова О.І., Родіна Н.В, Целікова Ю.О., Ворнікова Л.К. Тихоненко Ю.О. Модифікація, стандартизація та адаптація анкети негативного дитячого досвіду (ACE). Офтальмологічний журнал. 2022. № 1 (504). С. 63–72.
2. Карамушка Л.М. Креденцер О.В., Терещенко К.В., Лагодзінська В.І., Івкін В.М., Ковальчук О.С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. За ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
3. Havrylovska K. P. Socio-Psychological Aspects Of The Problem Of Domestic Violence Against Women. The Role of Women in the Development of Science and the Spiritual and Educational Sphere: Problems and Solutions : Collection of Materials of the International Scientific-practical Conference (February 28, 2025). Part 2. Toshkent : Science and Innovation, 2025. P.538-543.
4. Zbrodska I, Roskam I, Dolynska L, Mikolajczak M. Validation of the Ukrainian version of the Parental Burnout Assessment. Front Psychol. 2022. С. 1-12

Анна Голуб
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСТАВЛЕННЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ТИПОМ ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКІВ

Психічне здоров'я молодих людей значною мірою пов'язане з їх здатністю формувати стійкі, емоційно безпечні та взаємно задовільні романтичні стосунки. Одним із ключових чинників, що впливають на якість такої взаємодії, є самоставлення – інтегральна система уявлень і почуттів щодо власного «Я», до якої входять самоповага, аутосимпатія та самокомпетентність. Самоповага описується як внутрішнє переживання власної цінності [1], аутосимпатія та самокомпетентність – як прийняття себе та відчуття здатності впливати на життєві події [2].

Для проведення емпіричного дослідження були використані: шкала самоповаги М. Розенберга (RSES), шкала аутосимпатії та самокомпетентності Р. В. Тафароді й В. Б. Суонна (SLCS-R), опитувальник стилів прив'язаності К. Фрейлі (RSQ) та інвентаризація романтичної компетентності Д. Фабера (IRRC). Також було сформовано інтегральний індекс самоставлення на основі трьох компонентів, що дозволило розглядати самоставлення як цілісну структуру.

Більшість досліджуваних продемонстрували середні та підвищені рівні самоповаги, що свідчить про загалом позитивне ставлення до себе. Показники аутосимпатії та самокомпетентності переважно були середніми, характерними для молоді, яка тільки формує власний психологічний образ і залишається чутливою до зовнішніх оцінок.

За методикою RSQ найбільшу частку вибіркової сукупності становили респонденти з безпечним типом прив'язаності, але ненадійні стилі – тривожний, уникаючийний та амбівалентний, - також були представлені. Це означає, що молодь демонструє широкий спектр моделей побудови стосунків: від стійких і відкритих до емоційно вразливих або дистанційованих.

За опитувальником IRRC респонденти продемонстрували середній рівень емоційної регуляції, здатності підтримувати близькість та конструктивно вирішувати конфлікти. Водночас романтична привабливість була виражена найсильніше, що свідчить про схильність молодих людей до позитивної самопрезентації у романтичній сфері. Показники локусу контролю та прийняття перспективи партнера вказують на частково сформовану здатність брати відповідальність за якість стосунків і зважати на внутрішній світ іншої людини.

За результатами кореляційного аналізу (Табл. 1) виявлено значущі позитивні зв'язки між рівнем самоповаги та основними складовими романтичної компетентності, зокрема з романтичною привабливістю, навичками вирішення конфліктів, локусом контролю, здатністю підтримувати близькість, емоційною регуляцією та особистісним темпераментом. Це свідчить про те, що молоді люди з вищою самоповагою більш упевнені у романтичних ситуаціях, краще регулюють емоції, рідше вдаються до деструктивних стратегій і більш схильні до відповідального, автономного та врівноваженого стилю поведінки у стосунках.

Табл.1.

Кореляційні зв'язки між показниками самоставлення, романтичної компетентності та стилями прив'язаності

Змінні / Показники	Тривожний стиль прив'язаності	Уникаючий стиль прив'язаності	Локус контролю	Прийняття перспективи	Романтична привабливість	Уникнення близькості	Регуляція емоцій	Темперамент	Навички вирішення конфліктів
Самоповага	-0.204* p = .048	-0.341*** p < .001	0.417*** p < .001	-0.047 p = .652	0.496*** p < .001	0.396*** p < .001	0.310** p = .002	0.285** p = .005	0.478*** p < .001
Аутосимпатія	-0.226* p = .027	-0.367*** p < .001	0.330** p = .001	-0.084 p = .421	0.458*** p < .001	0.372*** p < .001	0.333*** p < .001	0.284** p = .005	0.392*** p < .001
Самокомпетентність	-0.189 p = .067	-0.256* p = .012	0.314** p = .002	-0.014 p = .896	0.395*** p < .001	0.249* p = .015	0.230* p = .025	0.219* p = .033	0.434*** p < .001
Тривожний стиль прив'язаності	—	—	-0.541*** p < .001	-0.404*** p < .001	-0.269** p = .008	-0.100 p = .335	0.029 p = .782	-0.108 p = .300	-0.368*** p < .001
Уникаючий стиль прив'язаності	—	—	-0.228* p = .027	0.029 p = .782	-0.595*** p < .001	-0.401*** p < .001	-0.406*** p < .001	-0.023 p = .826	-0.041 p = .695

Виявилено позитивні зв'язки між аутосимпатією та майже усіма компонентами романтичної компетентності, включно з романтичною привабливістю, навичками вирішення конфліктів, уникненням близькості, емоційною регуляцією, локусом контролю та темпераментом. Це вказує на те, що «тепле», приймаюче ставлення до себе сприяє більшій емоційній стійкості, відкритості, емпатійності та здатності конструктивно долати труднощі у взаєминах. Молодь з високим рівнем аутосимпатії легше підтримує близькість, краще розуміє партнера і демонструє більш врівноважений стиль комунікації.

Існують позитивні зв'язки між самокомпетентністю та основними навичками романтичної компетентності: навичками конфліктного вирішення, романтичною привабливістю, локусом контролю, підтриманням близькості, емоційною регуляцією та темпераментом. Це свідчить про те, що віра у власну

ефективність підсилює здатність до відповідальної взаємодії, сприяє формуванню автономного стилю поведінки та зменшує емоційні коливання в стосунках.

Усі три компоненти самоставлення також мають негативні кореляційні зв'язки з уникаючою і тривожною прив'язаністю, що підкреслює їхню захисну функцію.

Тривожний стиль прив'язаності має сильні негативні зв'язки з локусом контролю, прийняттям перспективи партнера, навичками вирішення конфліктів та романтичною привабливістю. Це може свідчити про те, що молоді люди з тривожним стилем прив'язаності мають труднощі із саморегуляцією, емоційною стабільністю, конструктивним діалогом, а також частіше недооцінюють власну привабливість. Уникаючий стиль прив'язаності має значущі негативні зв'язки з романтичною привабливістю, емоційною регуляцією, здатністю підтримувати близькість та локусом контролю. Це може означати, що уникаючий стиль прив'язаності суттєво знижує емоційний контакт, здатність бути відкритим, уміння тримати стабільний емоційний стан і відповідально брати участь у стосунках.

З огляду на виявлені значущі взаємозв'язки між окремими компонентами самоставлення, було сформовано інтегральний індекс самоставлення, який розглядався у регресійному аналізі як предиктор романтичної компетентності.

Індекс самоставлення виявився значущим предиктором стилів прив'язаності (Табл. 2). Підвищений рівень самоставлення передбачає нижчі показники тривожності та уникнення у романтичних взаєминах. Це означає, що люди, які сприймають себе як цінних, здатних і гідних любові, менш схильні реагувати на стосунки страхом втрати, надмірною залежністю чи сумнівами у власній важливості. Вони рідше демонструють поведінкові реакції уникання – такі як дистанціювання, емоційна холодність чи уникнення обговорення складних тем. Отже, самоставлення виконує захисну функцію щодо формування стилів прив'язаності, позитивний образ себе підтримує більш безпечний стиль взаємодії, сприяє довірі, відкритості, здатності регулювати власні емоції та сприймати партнера не як загрозу, а як рівного учасника стосунків.

Табл.2.

Результати лінійної регресії для моделей «Індекс самоставлення – тривожність» та «Індекс самоставлення – уникнення»

Показник	**R**	**R^2**	**β (стандартиз.)**	**p**
Тривожний стиль прив'язаності	0.227	0.051	–0.227	.027
Уникаючий стиль прив'язаності	0.354	0.125	–0.354	< .001

Результати регресійного аналізу (Табл. 3) показали, що індекс самоставлення є стабільним позитивним предиктором ключових компонентів романтичної компетентності. Він статистично значуще прогнозує локус контролю, романтичну привабливість, емоційну регуляцію та навички вирішення конфліктів. Це свідчить про те, що більш позитивне ставлення до себе пов'язане з вищою внутрішньою відповідальністю у стосунках, здатністю бачити власну привабливість, емоційною врівноваженістю та більш конструктивною поведінкою у конфліктних ситуаціях.

Табл. 3.

Результати регресійного аналізу зв'язку самоставлення, тривожного та уникаючого стилів прив'язаності з компонентами романтичної компетентності

Компонент романтичної компетентності	**Предиктори**	**β**	**p**	**R**	**R^2**
Локус контролю	Індекс самоставлення	0.287	.002		
	Тривожність	–0.482	< .001		
	Уникнення	0.021	.824		
	Підсумкові показники моделі			**0.606**	**0.367**
Романтична привабливість	Індекс самоставлення	0.318	< .001		
	Тривожність	–0.056	.500		
	Уникнення	–0.465	< .001		
	Підсумкові показники моделі			**0.670**	**0.449**
Регуляція емоцій	Індекс самоставлення	0.229	.023		
	Тривожність	0.198	.044		
	Уникнення	–0.386	< .001		
	Підсумкові показники моделі			**0.485**	**0.236**
Навички вирішення конфліктів	Індекс самоставлення	0.486	< .001		
	Тривожність	–0.328	< .001		
	Уникнення	0.231	.016		
	Підсумкові показники моделі			**0.586**	**0.343**

Тривожний стиль прив'язаності продемонстрував різноспрямований вплив на складові романтичної компетентності. Він є сильним негативним предиктором локусу контролю та романтичної привабливості, що свідчить про зниження впевненості у власних можливостях та менш позитивне сприйняття себе у стосунках. Також тривожний стиль прив'язаності знижує навички конструктивного вирішення конфліктів. Водночас зв'язок із емоційною регуляцією виявився позитивним: респонденти з тривожним стилем прив'язаності частіше декларують активні спроби регулювати переживання, що може відображати напружене емоційне самоконтролювання, а не стабільну регуляцію.

Уникаючий стиль прив'язаності послідовно виявляє негативний вплив на романтичну привабливість та емоційну регуляцію, що узгоджується з тенденцією респондентів з уникаючим стилем прив'язаності до дистанціювання, зниження емоційного включення та складнощів у підтриманні теплих, відкритих стосунків.

У моделі навичок вирішення конфліктів уникаючий стиль прив'язаності став позитивним предиктором, що відображає скоріш не конструктивне вирішення конфліктів, а схильність до уникнення напруги через відхід або згортання взаємодії. Такий стиль поведінки може виглядати як «низька конфліктність», але фактично знижує глибину опрацювання проблемних ситуацій.

Загалом отримані регресійні моделі демонструють, що індекс самоставлення виступає найбільш послідовним і сильним предиктором романтичної компетентності, тоді як тривожний та уникаючий стилі прив'язаності відображають різні стилі емоційного та поведінкового реагування, які по-різному впливають на окремі компоненти романтичної взаємодії. Позитивне самоставлення виступає ресурсом, що підтримує психічне благополуччя та сприяє розвитку здорових, емоційно безпечних і зрілих романтичних стосунків у молодого покоління.

Література:

1. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press, 1965. 326 p.
2. Tafarodi R. W., Swann W. B. Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1995. Vol. 21, No. 3. P. 307–318.

Аліна Гуз
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Наталія Чабанюк, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВІДНОСИН В ПАРАХ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ СІМЕЙНУ КРИЗУ

Сучасна сім'я та її проблеми є об'єктом дослідження ряду наук – психології, педагогіки, соціології, демографії, економіки. Вчені вивчають динаміку емоційних відношень в шлюбі, причини самотності в сім'ї та її розпад, особливості сімейного виховання дітей. Домінуючими в дослідженнях є подружні стосунки, які ґрунтуються на вільному виборі, саме вони є центральними у сім'ї .

З початку повномасштабного вторгнення росії в Україну українські сім'ї зазнають значного стресу та трансформацій. Велика кількість жінок вимущено перебуває в еміграції, беручи на себе функції обох шлюбних партнерів. Подружжя, що залишаються в Україні, перебувають в постійному стресі та змушені адаптуватися до військового часу, повністю перебудовуючи своє звичне життя. За 2023 рік в Україні зареєстровано на 16% менше шлюбів, ніж минулого року. Натомість розлучень побільшало на 35%.

Сімейні відносини – це сфера життя, у якій людина має знаходити підтримку і опору, наразі вони є одним із найважливіших факторів резильєнтності українця, тому тема дослідження є актуальною.

Для правильного визначення напрямків роботи та методів і методик вивчення особливостей стосунків у парах, що переживають сімейну кризу, нами було розроблено етапи та комплекс методів дослідження. З їх допомогою було проведене емпіричне дослідження особливостей стосунків у парах, що переживають сімейну кризу.

Дослідження проводилось серед сімейних одружених пар, які перебувають у процесі розлучення (м. Житомир, Житомирська обл.). У дослідженні взяли участь 70 осіб (35 одружених пар – 35 чоловіків та 35 жінок). Опитування учасників та учасниць дослідження, у зв'язку з протипандемійними заходами та умовами воєнного стану, проводилося в режимі онлайн за допомогою сервісу Google Форми.

У роботі були використані такі психодіагностичні методики:

1) Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (Є. Потапчук, О. Посвістак). Цей опитувальник є важливим інструментом для оцінки емоційних аспектів сімейних відносин. Його використання допомагає подружжям зрозуміти свої потреби та відчуття у стосунках, а також дає змогу професіоналам (психологам, консультантам) своєчасно виявити проблеми і запропонувати відповідні стратегії для покращення емоційної атмосфери в сім'ї;

2. Методика «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі. Зазначена методика є корисним інструментом для дослідження і оцінки міжособистісних стосунків, що дозволяє з'ясувати як особи сприймають один одного, чи є у них конфлікти чи труднощі в спілкуванні. Вона дає змогу глибше розуміти соціальну поведінку людини та її адаптацію в колективі або в інших соціальних структурах, надаючи можливість працювати над покращенням цих відносин.

Емпіричне дослідження особливостей стосунків у 35 парах (70 осіб), які переживають сімейну кризу, дозволило отримати комплексну картину емоційної взаємодії та міжособистісних відносин респондентів.

За підсумками використання опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя» було виявлено, що у парах, які перебувають на межі розлучення, переважають показники середнього (28,6%, n=10 пар) та низького (60%, n=21 пара) рівнів, що становить у сукупності 88,6% вибірки. Домінування низького рівня є свідченням неготовності до підтримки партнера у складних ситуаціях, нездатності адекватно сприймати зміни у його емоційному стані, відсутності емпатійного реагування. Лише 11,4% пар (n=4) зберігають високу здатність до емоційної взаємодії.

За підсумками використання методики «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі було виявлено, що у парах, які перебувають на межі розлучення, переважають негативні стилі побудови міжособистісної взаємодії: незалежно-домінуючий тип (40%, n=14 пар), авторитарний тип (20%, n=7 пар), прямолінійно-агресивний тип (20%, n=7 пар), недовірливо-скептичний тип (20%, n=7 пар). Усі виявлені типи характеризуються наявністю відчуженості та відстороненості

членів подружжя один від одного, небажанням зрозуміти партнера та його потреби, відсутністю визнання партнера самостійним та повноправним учасником відносин, намаганням встановити над ним жорсткий керівний контроль, схильністю до раптових та незумовлених виявів агресії, недовірою, що межує із апріорною впевненістю в негативних якостях партнера.

Розроблена та апробована корекційна тренінгова програма «Я і Ти – Всесвіт!» виявила позитивну динаміку у 48% пар, часткову позитивну динаміку у 37% пар, відсутність значущих змін у 15% пар, що підтверджує доцільність застосування комплексних психологічних інтервенцій для активізації мотивації збереження стосунків навіть у парах з глибокою кризою.

Отримані результати свідчать про спростування гіпотези дослідження, оскільки у парах на межі розлучення відсутні передбачені гіпотезою фактори: сильна емоційна прив'язаність, спільні цінності, позитивні спогади про спільне минуле. Причинами спростування гіпотези можуть бути специфіка вибірки (пари на пізніх етапах кризи з уже деструйованими емоційними зв'язками), несприятливі соціокультурні умови (військовий стан, економічна нестабільність), низький рівень психологічної культури населення, несвоєчасне звернення за професійною психологічною допомогою.

Література:

1. Бережний С. Г. Психологія сім'ї: теоретичні аспекти. Київ: Науковий світ, 2019. 312 с.
2. Карпова Д., Румак Т. Психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлучені. *Науковий журнал "Psychology Travelogs" Хмельницького національного університету.* 2023. № 3. С. 193-202.
3. Мельник С. М. Сімейна психологія та шлюбна терапія: підручник. Вінниця: ВНТУ, 2020. 378 с.

Софія Деменко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Журналістика»
Науковий керівник:
Юлія Малежик, кандидатка педагогічних наук,
доцентка, доцентка кафедри психології та педагогіки,
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
м. Полтава, Україна

РОЛЬ СІМЕЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Проблема збереження психічного здоров'я дітей набуває сьогодні особливої актуальності, адже сучасне суспільство характеризується високим рівнем стресу, інформаційним перевантаженням і нестабільністю. У цих умовах саме сім'я є тим середовищем, яке забезпечує дитині відчуття безпеки, любові та підтримки. Одним із провідних чинників формування емоційного благополуччя виступає сімейна комунікація система взаємодії, яка визначає якість стосунків між усіма членами родини.

За визначенням А. А. Теплюк, сім'я є головним джерелом психічного здоров'я дитини, адже саме в ній закладаються основи емоційної стабільності, довіри до світу та позитивного ставлення до себе. Авторка підкреслює, що атмосфера любові, поваги й взаєморозуміння є необхідною умовою для гармонійного розвитку особистості дошкільника. У разі порушення емоційних зв'язків у сім'ї можуть виникати прояви тривожності, невпевненості, агресивності або замкненості дитини [3].

Теплюк наголошує, що головною умовою формування психічно здорової особистості є постійне емоційне спілкування з батьками, у процесі якого дитина засвоює соціальні норми, моделі поведінки й моральні цінності. Вона вчиться розуміти інших людей, співпереживати, висловлювати власні емоції прийнятним способом. Таким чином, сімейна комунікація стає не лише способом передавання інформації, а й засобом розвитку емоційного інтелекту.

Колектив авторів у навчальному посібнику під керівництвом Л. В. Помиткіної «Психологія сім'ї» зазначає, що ефективна сімейна комунікація базується на взаємній довірі, емпатії та прийнятті [2]. Авторка розрізняє конструктивні й деструктивні типи спілкування в родині. Конструктивна комунікація характеризується відкритістю, умінням слухати і висловлювати почуття без осуду. Вона сприяє формуванню у дитини почуття власної цінності, упевненості та готовності до взаємодії з оточенням.

Натомість деструктивна комунікація – це надмірна критика, байдужість, агресивність або замовчування конфліктів. Таке спілкування руйнує емоційний зв'язок між батьками і дітьми, створює атмосферу напруги, що може призвести до психологічних порушень. Л. В. Помиткіна вказує, що ефективна взаємодія в сім'ї – це насамперед уміння чути дитину, визнавати її почуття і дозволяти проявляти емоції, не боячись осуду.

Сучасний підхід до проблеми сімейної комунікації висвітлюють Т. Долга, Ю. Мельник і Ю. Тимош, у статті «Комунікативні бар'єри в сім'ї: аналіз та консультування з урахуванням вікової специфіки» [1, с.187–191]. Авторки досліджують причини порушення комунікації між батьками та дітьми різного віку й виокремлюють типові бар'єри: віковий, емоційний, когнітивний і рольовий. Віковий бар'єр пов'язаний із тим, що діти та дорослі по-різному сприймають ситуації й мають різні цінності. Емоційний бар'єр виникає через надмірну емоційність батьків або їхнє небажання слухати дитину. Когнітивний – через нерозуміння мотивів поведінки, а рольовий – через жорстке домінування дорослого у спілкуванні. Авторки наголошують, що подолання таких бар'єрів потребує розвитку комунікативної компетентності батьків – уміння говорити з дитиною на рівних, слухати активно та підтримувати її емоційно.

Таким чином, аналіз сучасних наукових підходів дозволяє зробити висновок, що сімейна комунікація є одним із головних детермінантів психічного здоров'я дитини. Вона визначає, наскільки дитина здатна адекватно реагувати на труднощі, довіряти іншим, регулювати власні емоції та будувати гармонійні стосунки в майбутньому.

Психозберігаюча функція сімейного спілкування полягає у створенні

стабільного емоційного середовища, де дитина відчуває себе прийнятою, почутою і важливою. Особливо в умовах соціальної нестабільності, військових дій або втрат, саме сім'я може стати головним психологічним ресурсом для дитини, забезпечуючи їй внутрішню рівновагу та впевненість у завтрашньому дні.

Висновки. Отже, сімейна комунікація відіграє ключову роль у становленні та збереженні психічного здоров'я дитини. Саме в родині, через щоденне спілкування з батьками, дитина вчиться розуміти себе, виражати емоції, сприймати інших людей і будувати власну систему цінностей Родинне середовище формує її емоційний досвід, сприяє розвитку емпатії, довіри й відкритості, а також навчає конструктивним способам взаємодії зі світом.

Конструктивна взаємодія між батьками та дітьми, що ґрунтується на повазі, прийнятті та підтримці, створює сприятливі умови для емоційної стабільності дитини. Такий тип спілкування допомагає запобігати виникненню внутрішніх конфліктів, тривожності, агресивності та інших психологічних порушень. Натомість авторитарний або байдужий стиль комунікації підвищує ризик розвитку емоційних розладів і соціальної дезадаптації.

Щоб подолати комунікативні бар'єри у родині, батькам важливо постійно вдосконалювати власні навички спілкування: розвивати активне слухання, емоційну підтримку, вміння розпізнавати й коректно реагувати на почуття дитини. Не менш значущим є усвідомлення власних емоційних реакцій і рефлексія поведінки – адже дорослі є головною моделлю для наслідуванн

Формування культури сімейного спілкування має стати одним із провідних напрямів сучасної психологічної освіти та профілактичної роботи з родинами. Просвітницькі програми, тренінги для батьків, консультації та психоосвітні заходи повинні бути спрямовані на розвиток емоційної грамотності, уміння чути й підтримувати одне одного. Саме така свідома, доброзичлива та емпатійна комунікація в родині є запорукою гармонійного розвитку особистості дитини та збереження її психічного здоров'я.

Література:

1. Долга Т. О., Мельник Ю. С., Тимош Ю. В. Комунікативні бар'єри в сім'ї: психолінгвістичний аналіз та консультування з урахуванням вікової специфіки. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2025. № 1 (5). С. 187–191. URL: https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pp/article/download/3015/2896/
2. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во Нац. Авіац. Ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf
3. Теплюк, А. Сім'я як первинне джерело психічного здоров'я дитини дошкільного віку. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2019, (21). https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-21.%p. URL: http://eipt.khpi.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/159681

Алла Дрозденко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ірина Тичина, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ МОЛОДИХ МАТЕРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Для кожної жінки народження дитини є особливою, надважливою подією, що змінює її життя. Окрім радості материнства життя наповнюється новими обов'язками, фізичними навантаженнями й емоційними переживаннями. Дія численних стресогенних чинників, накопичення втоми, фізичного й психічного навантаження, збільшення обов'язків в сім'ї – все це може призвести до виснаження жінки і, як наслідок, емоційного вигорання.

Емоційне вигорання – це синдром постійної втоми, який посилюється з часом. Цей стан виникає внаслідок внутрішнього накопичення негативних емоцій та веде до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини. Емоційне вигорання – це також вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на певні травмуючі впливи та дії [1].

Емоційне вигорання матері включає: емоційне та/або фізичне виснаження; деперсоніфікацію (відчуття безособовості дитини і оточуючих людей, втрата здатності адекватно реагувати на їх емоційні прояви); зниження працездатності. Іншими словами, цей стан виникає в моменти, коли жінка протягом тривалого часу витрачає свою емоційну та фізичну енергію і при цьому не має часу й можливості для того, щоб її відновити. Це особлива форма дезадаптації, яка веде до зниження якості догляду за дитиною, втрати інтересу до неї і до самого процесу виховання [2].

Водночас серед ознак синдрому емоційного вигорання спостерігаються хронічна втома, дратівливість, порушення пам'яті, уваги, сну (з труднощами засинання та ранніми пробудженнями), зниження працездатності, особистісні зміни. Також можливий розвиток тривожних, депресивних розладів, залежності від психоактивних речовин тощо [6].

Варто зазначити, що значну роль у формуванні емоційних переживань молодих матерів, в тому числі негативних, відіграє також психологічне сприйняття себе як матері і уявлення самої жінки про «нормальне» сімейне життя [3].

Для визначення особливостей взаємозв'язку емоційного вигорання молодих матерів з різним рівнем життєстійкості було сплановано та проведено емпіричне дослідження серед 75 молодих мам, які відвідують Центр «Вільна»- простір для

жінок та дівчат, що надає психологічну підтримку та інші соціальні послуги. Для цього використовувались такі методики як адаптована версія опитувальника емоційного вигорання для батьків К.Маслач, С.Джексон (Maslach Burnout Inventory (MBI), S. Jackson) та опитувальник життєстійкості Сальваторе Мадді (Hardiness Test 45).

Аналізуючи дані, отримані за методикою опитувальника емоційного вигорання для батьків (К.Маслач, С.Джексон) фіксуємо такі показники: високий рівень емоційного вигорання мають 5 досліджуваних (6,7%). Середній рівень вигорання спостерігається у 30 жінок (40%). Низький рівень емоційного вигорання показали 40 опитаних (53,3%) (Табл.1).

Таблиця 1

Показники емоційного вигорання молодих матерів

Назва	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Кількість досліджуваних	5	30	40
Відсоток, %	6,7%	40%	53,3%

Особливості виникнення емоційного вигорання тісно пов'язані з рівнем життєстійкості. Життєстійкість є ключовим ресурсом подолання стресових ситуацій та тих життєвих труднощів, що постають перед людиною. Це здатність та готовність людини брати участь у ситуаціях підвищеної складності, здатність особистості розвиватися в несприятливих умовах, контролювати їх, керувати ними, вміти сприймати негативні події як досвід та успішно справлятися з ними.

В ході дослідження було виявлено, що низький рівень життєстійкості продемонстрували 5 жінок (6,7%). У решти наявний середній (49,3%) та високий (44%) результати. Середні показники, в цілому, є домінантними для життєстійкості. Це означає, що опитані жінки мають нахил до особистої автономії в більшості ситуацій, але при цьому їхня готовність до активності коливається від активності у прагненні до комфорту та безпеки в умовах невизначеності. Дані параметрів продемонстровані нижче (табл.2).

Таблиця 2

Результати дослідження параметрів і рівнів життєстійкості

Рівні	Життєстійкість (кількість досліджуваних,%)	Залученість (кількість досліджуваних,%)	Контроль (кількість досліджуваних,%)	Прийняття (кількість досліджуваних,%)
Високий	33 (44,0%)	33 (44,0%)	32(42,7%)	34 (45,3%)
Середній	37 (49,3%)	36 (48,0%)	39(52,0%)	36 (48%)
Низький	5 (6,7%)	6 (8%)	4 (5,3%)	5 (6,7%)

Для виявлення статистично значущих зв'язків між компонентами емоційного вигорання молодих матерів (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень) та параметрами життєстійкості (залученість, контроль, прийняття) був застосований ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ), оскільки досліджувані показники мають порядкову шкалу вимірювання.

За результатами кореляційного аналізу встановлено такі статистично значущі взаємозв'язки:

1. Редукція особистих досягнень корелює з загальною життєстійкістю (ρ = 0.27). Позитивний напрямок зв'язку свідчить про те, що зі зростанням життєстійкості зростає і вираженість редукції досягнень. Такий результат може бути пов'язаний із специфікою переживань молодих матерів: попри загальну стійкість до стресу, частина жінок може критично оцінювати власні успіхи і відчувати зниження особистісної ефективності. Це вказує на те, що життєстійкість не завжди виступає захисним фактором саме щодо цього компоненту вигорання.
2. Емоційне виснаження має слабкий позитивний зв'язок із контролем (ρ = 0.23). Це може свідчити, що жінки, які прагнуть більшого контролю над життєвими подіями, частіше переживають емоційне перенапруження. Надмірна відповідальність і бажання тримати ситуації під контролем можуть підвищувати ризик виснаження.
3. Виявлено слабкий позитивний зв'язок між емоційним виснаженням та прийняттям (ρ = 0.21), а також між деперсоналізацією та прийняттям (ρ = 0.20). Це може означати, що тенденція приймати складні життєві ситуації як виклик інколи поєднується з психологічним дистанціюванням та відчуттям емоційної втоми. Ймовірно, жінки, які прагнуть адаптивно реагувати на труднощі, у стресових умовах можуть проходити через фази виснаження або тимчасового відсторонення.

Загалом отримані кореляції мають слабку силу, що свідчить про багатофакторність феноменів емоційного вигорання та життєстійкості. Проте встановлені зв'язки дозволяють стверджувати, що окремі компоненти життєстійкості (контроль, прийняття) можуть супроводжуватися підвищеним емоційним навантаженням, а редукція досягнень у певних випадках може проявлятися і на тлі загальної життєстійкості. Емоційне виснаження, деперсоналізація (складові емоційного вигорання) та життєстійкість мають слабкі негативні кореляції. Це підтверджує, що зі зростанням життєстійкості емоційне виснаження та деперсоналізація мають тенденцію зменшуватися.

Отримані результати підкреслюють складність взаємодії стресостійкості та емоційного вигорання молодих матерів, життєстійкість може розглядатися як захисний чинник у контексті емоційного вигорання, хоча захисні особистісні ресурси можуть впливати на його компоненти по-різному.

Література:

1. Боднар А. Я. Емоційне вигорання як внутрішньо особистісний конфлікт. *Конфліктологічна експертиза: теорія та методика* : XVIII міжнародна науково-практична конференція. К., 2019. С. 8–12.
3. Даценко О. А. Життєстійкість як ресурс особистості. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72), № 4. С. 1–6.
4. Міхайліченко О. В. Психологічна підтримка молодих матерів у період адаптації до материнства. *Психологічний часопис.* 2021. № 7(1). С. 45–53.

5. Нагоскі Е. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі. Харків: КК «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023.- 320с.
6. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів, 2021. С. 36–50.
7. Чуб Н. В. Мама ОК. Про материнство без тривог і вигоряння. Харків: Вид. група «Основа», 2024. 159 с.
8. Tucker A. Mon Genes: Inside the New Science of Our Ancient Maternal Instinct. NY, Gallery Books, 2021.
9. Schaufeli W. B. Burnout: a short socio-cultural history, in: Burnout, fatigue, exhaustion (Ed. S. Neckel). Springer international publishing. 2017. P. 105-127.

Галина Кирильчук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Валентин Моляко, доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОБРАЗ РОДИННОГО ЩАСТЯ У СВІДОМОСТІ МОЛОДІ У ЧАСІ ВІЙНИ

Повномасштабне вторгнення РФ на територію України докорінно змінило життя мільйонів українців, особливо вплинувши на світогляд та ціннісні орієнтири молоді. Дослідження було присвячене аналізу трансформацій уявлень про родинне щастя у свідомості української молоді під впливом воєнного стану.

Актуальність теми зумовлена необхідністю вивчення психологічних механізмів адаптації молодих сімей до умов воєнного часу, їх ресурсності та здатності формувати конструктивні стратегії подолання стресу. Розуміння специфіки образу родинного щастя у свідомості молоді в умовах війни має важливе значення для розробки програм психологічної підтримки та превентивних заходів щодо сімейних дисфункцій [1].

Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить, що родинне щастя є багатоаспектним конструктом, який охоплює емоційно-психологічний, соціально-побутовий, ціннісний та матеріальний компоненти [5]. У мирний час уявлення молоді про родинне щастя часто формувалися під впливом романтизованих образів, транслювались через медіа та соціальні мережі, проте воєнний стан змусив переосмислити базові життєві цінності та пріоритети [3], [4].

Емпіричне дослідження було проведене за участю 150 молодих осіб віком від 18 до 35 років. І група респондентів складали 25 молодіжних пар, які перебувають у романтичних стосунках і планують офіційний шлюб; ІІ група – 25 пар, які перебувають у зареєстрованому шлюбі (укладеному до 2022 року) і залишилися в Україні під час повномасштабної війни; ІІІ група – 25 пар, які перебувають у зареєстрованому шлюбі (укладеному до 2022 року) і виїхали за

кордон (роз'їхалися) під час повномасштабної війни. Методологічний інструментарій включав авторську анкету-опитувальник «Образ родинного щастя у свідомості молоді у часі війни» та асоціативний експеримент [2]. Результати дослідження демонструють, що у свідомості сучасної молоді відбувається суттєва переоцінка критеріїв родинного щастя. На перший план виходять базові потреби у безпеці, здоров'ї близьких та стабільності. Зростає значущість емоційно-психологічних аспектів сімейних взаємин: емоційної підтримки, взаєморозуміння, емпатії, здатності адаптуватися до непередбачуваних обставин [3].

Дослідження виявило значні відмінності в уявленнях про родинне щастя залежно від сімейного статусу та досвіду, пов'язаного з війною. Емоційний компонент відбиває почуття, переживання, емоційні реакції й емоційно забарвлені уявлення, які молодь пов'язує з ідеєю щасливої родини. До його структури увійшли поняття *взаємна любов, довіра, взаємопідтримка, взаєморозуміння, гармонія, радість, емоційне тепло, почуття безпеки, взаємоповага.* Найбільш вираженим він є серед молоді, які готуються до шлюбу (38%), і родин, які залишились проживати в Україні (34%).

Когнітивний компонент охоплює уявлення, переконання, знання та очікування молоді щодо того, якою має бути щаслива сім'я та які чинники забезпечують її добробут. Найбільш вираженим цей компонент є серед респондентів із родин, яких роз'єднала війна (45%). Для них є важливими такі поняття: *«сім'я понад усе», «ми – одне ціле», відвертість, «біля мене моя людина».*

Ціннісно-смисловий компонент відбиває ті глибинні цінності та життєві смисли, які молодь пов'язує з поняттям родинного щастя. Цей компонент рівноцінно розглядається всіма учасниками опитування. Це означає, що молодь надає розуміння важливої ролі сім'ї в своєму житті, зазначаючи такі поняття як *взаємодопомога, вірність, фінансова стабільність, духовність (віра), здоров'я близьких, традиції, діти, вдячність*.

Поведінковий компонент відбиває моделі дій, очікувані сценарії поведінки та уявлення про те, як мають поводитися члени щасливої родини. Це ті патерни, які молодь готова реалізовувати або очікує отримати від партнера, а саме: *час, проведений разом, обійми, чути один одного, бути командою, планувати разом, бути опорою один для одного.* Суттєво ці показники помітні на вибірці родин, які залишилися жити в Україні (40%).

Для молодіжних пар, які готуються до шлюбу, характерні більш романтизовані уявлення, але з прагматичним підходом до планування спільного майбутнього. Їхній образ родинного щастя асоціюється передусім із поняттями вірності, надійності та взаємної підтримки.

Найбільш суттєві трансформації спостерігаються у молодіжних пар, які були змушені виїхати за кордон [2]. Їхні уявлення про родинне щастя розширюються, включаючи такі аспекти, як адаптивність, гнучкість, здатність зберігати єдність попри географічну віддаленість. Особливого значення набувають питання збереження національної ідентичності та культурних традицій як фундаменту сімейного благополуччя.

Виявлено, що спільними тенденціями для всіх категорій молоді є переосмислення матеріальних аспектів щастя на користь емоційно-психологічних, зростання цінності взаємної підтримки й актуалізація потреби у стабільності.

Література:

1. Бойченко М. Битва за щастя: Україна проти росії. *Щастя та сучасне суспільство:* зб. Матеріалів третьої міжнар. Наук. Конф., м. Львів, 22 берез. 2022 р. Львів, 2022. С. 59–62.
2. Волянська Л. Якщо зустріч не відбудеться найближчим часом. Як підтримувати стосунки на відстані. https://life.nv.ua/ukr/blogs/yak-zberegti-stosunki-na-vidstanipra ktichni-poradi-50386775.html
3. Лущ-Пурій У. Чи можливе щастя під час війни? Тези звітної наукової конференції філософського факультету / відп. За випуск Л. Рижак, Н. Жигайло. Львів, 2023. Вип. 20. С. 36–40.
4. Слюсар, Л. Стійкість сімей в умовах тривалої війни в україні. Демографія та соціальна економіка. 2025. № 60 (2). С. 3–19.
5. Хараджи М. В., Кириленко К. Дослідження соціально-психологічних особливостей сімейного благополуччя в умовах воєнного часу. *Журнал соціальної та практичної психології.* 2024. № 4. С. 30–35.

Анастасія Лебедєва
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ольга Савиченко, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ

Військові родини є однією з найбільш уразливих соціальних груп у період війни. Подружні стосунки зазнають значного впливу стресових чинників: тривалих розлук, загрози життю військовослужбовця, зміни сімейних ролей, психологічних наслідків бойового досвіду. У цих умовах особливо важливими стають психологічні потреби військових та ефективність психосоціальної підтримки сім'ї.

Мета дослідження – визначити психологічні потреби військовослужбовців у подружніх стосунках та оцінити роль психосоціальної підтримки у гармонізації сімейних взаємин.

Теоретичний аналіз засвідчив, що ключовими психологічними потребами військовослужбовців є: емоційна підтримка, стабільність і довіра у взаєминах, потреба у відкритій комунікації та взаєморозумінні, соціальна підтримка з боку сімейного та професійного оточення. Під впливом стресових чинників війни ці

потреби набувають особливої ваги, оскільки забезпечують психологічну стійкість військового та стабільність сімейної системи.

Емпіричні дані підтверджують, що наявність стабільної психосоціальної підтримки істотно корелює з рівнем задоволеності шлюбом та емоційним благополуччям подружжя. Партнери, які отримують емоційну та соціальну підтримку, демонструють вищу адаптивність, менший рівень внутрішньої напруги та ефективніше долають наслідки розлук і воєнних стресорів.

Особливо складними періодами для подружжя є фаза тривалого розлучення та етап адаптації після повернення військового. Ці етапи супроводжуються зміною ролей, необхідністю відновлення емоційної близькості та налагодження ефективної комунікації. Саме в ці періоди психосоціальна підтримка має найбільший вплив, сприяючи зниженню конфліктності, нормалізації емоційного стану та відновленню сімейних функцій.

Комплексна психосоціальна підтримка включає індивідуальне та сімейне консультування, участь у групах взаємодопомоги, освітні програми для родин військових та залучення ресурсів громади. Її системне впровадження створює умови для гармонізації подружніх відносин і підтримує психологічне здоров'я всіх членів сім'ї.

Отже, психосоціальна підтримка є ключовим чинником стабілізації подружніх взаємин у військових родинах, адже сприяє зниженню емоційного напруження, підвищує психологічну стійкість військовослужбовців та створює ресурс для подолання наслідків воєнного стресу. Її своєчасне й системне застосування забезпечує гармонізацію сімейного функціонування навіть у ситуації тривалих кризових впливів.

Література:

1. Багрянська О. Психологічні особливості подружніх стосунків військовослужбовців у період війни. *Психологічний журнал*. 2022. № 4. С. 45–53.
2. Бойко Л. Вплив військової служби на функціонування сімейної системи. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 3, № 12. С. 112–118.
3. Козловська Н. Психологічна стійкість військових родин: чинники та механізми формування. Київ: Інститут психології ім. Г. Костюка, 2020. 168 с.
4. Левченко І. Психологічна адаптація військовослужбовців до сімейного життя після бойових дій. *Соціальна психологія*. 2023. № 1. С. 60–67.
5. Мартиненко В. Соціальна підтримка як чинник збереження стабільності сімей військових. *Вісник психології і педагогіки*. 2021. № 25. С. 72–80.
6. Морозова Т. Психотравматичні наслідки участі в бойових діях і їх вплив на сімейні стосунки. *Військова психологія*. 2023. № 2. С. 33–41.
7. Петренко І., Шевченко С. Комунікативні стратегії подружжя у військових родинах як чинник подолання стресу. *Сімейна психологія*. 2022. № 3. С. 19–27.
8. Савченко Н. Психологічна підтримка військовослужбовців та їх родин: сучасні підходи. Львів: ЛНУ ім. Франка, 2021. 140 с.
9. Соловйова О. Психосоціальна підтримка сімей учасників бойових дій: моделі та програми. Харків: ХНУ ім. Каразіна, 2022. 152 с.
10. Тюрін В. Соціально-психологічні аспекти функціонування військових родин. *Психологія і суспільство*. 2020. № 4. С. 29–35.

Кристина Литвинчук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Ганна Пирог
кандидатка філософських наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

РЕЛІГІЙНІ ТА ЕТНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНОЇ АДАПТАЦІЇ У ЧАСІ ВІЙНИ

У час війни сім'я стає основним джерелом психологічної стабільності, а її здатність адаптуватися визначає, як члени родини справляються зі стресом, втратами та порушенням звичного життя. У таких умовах важливу роль відіграють релігійні й етнокультурні ресурси, що підсилюють стійкість та внутрішньосімейну підтримку. Дослідження підкреслюють, що сімейні цінності, активна взаємодія, конструктивний розподіл ролей і підтримка є ключовими чинниками подолання криз [2], а духовно-ціннісний вимір сприяє осмисленню переживань і формуванню внутрішньої стійкості [3].

Релігійні практики та цінності, за Г. Пирог, виступають джерелом внутрішньої опори й сприяють конструктивному подоланню стресу [4]. Етнічна ідентичність також виконує захисну функцію: належність до спільноти, традиції та культурні ритуали зміцнюють згуртованість і допомагають родині зберігати психологічну рівновагу.

Метою нашого дослідження було визначення особливостей зв'язку сімейної адаптації з релігійністю та етнічною ідентичністю українців у часі війни. Завдання дослідження включали аналіз теоретичних джерел, підбір емпіричного інструментарію, проведення дослідження та інтерпретацію отриманих результатів. Методологічною основою стали положення теорії сімейної адаптації Д. Олсона [1].

Для емпіричного дослідження було обрано методики:

2. Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 Д. Олсона
3. Опитувальник сили релігійної віри «The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire» Т. Бланта та М. Боккачіні
4. Методика вираженості етнічної ідентичності (MEIM) Дж. Фінні

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 143 респондентів із різних регіонів України.

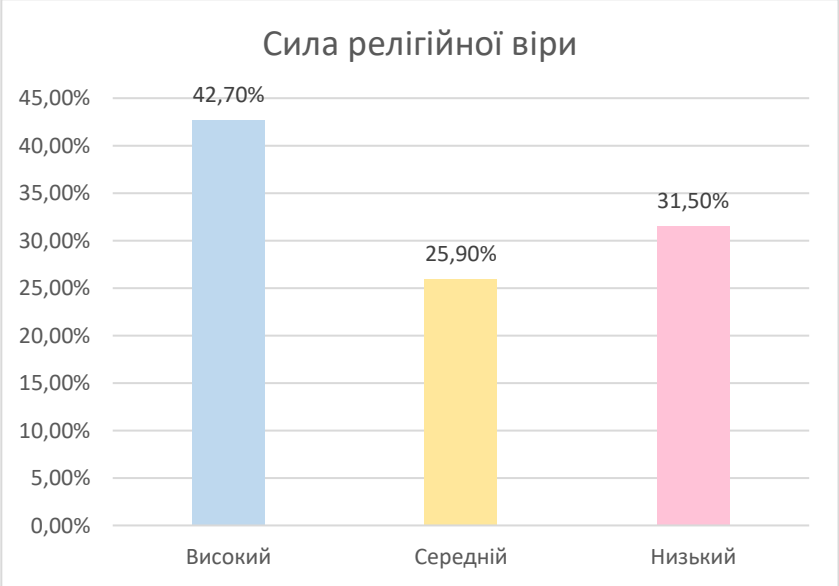


Рис. 1. Рівень сили релігійної віри респондентів

Було виявлено, що найбільша частка респондентів (42,7%) має високий рівень релігійної віри, що свідчить про глибоку інтегрованість релігійних переконань у їхній світогляд та важливу роль духовності як джерела сенсу й психологічної підтримки в умовах війни. Майже третина опитаних (31,5%) демонструє низький рівень релігійності, що може означати її номінальний, або культурно-ідентифікаційний характер. Найменша група (25,9%) представлена респондентами із середнім рівнем залученості

Аналіз загального рівня вираженості етнічної ідентичності показав, що більше половини респондентів (52,4%) мають високий рівень вираженості етнічної ідентичності. Середній рівень продемонстрували 37,8%, і лише незначна частка, 9,8% – низький.

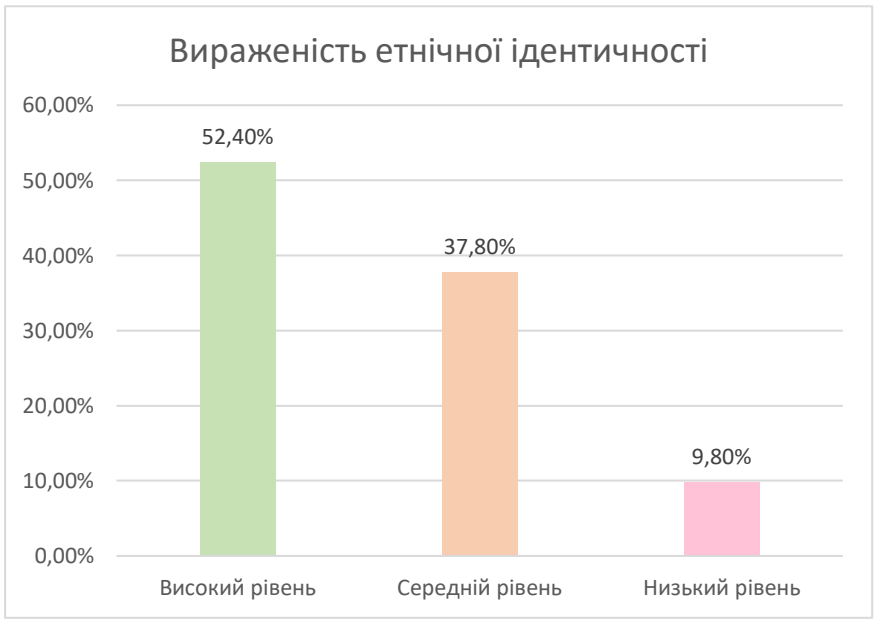


Рис. 2. Рівні вираженості етнічної ідентичності

За методикою Д. Олсона, для глибшого розуміння емоційних зв'язків у сім'ях респондентів було проаналізовано відсотковий розподіл за чотирма типами згуртованості та адаптивності:

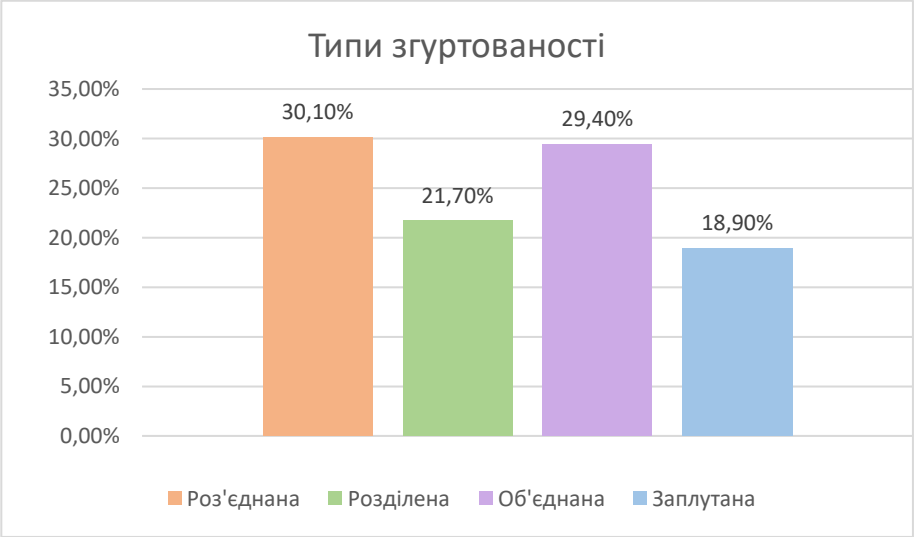


Рис. 3. Розподіл респондентів за типами згуртованості

Дані демонструють значну поляризацію вибірки. Спостерігається рівний розподіл між двома ключовими категоріями: 30,1% респондентів характеризують свої сім'ї як «Роз'єднані» (що є екстремальним типом з дуже низькою близькістю) і такий самий відсоток, 29,4%, описує свої сім'ї як «Об'єднані» (помірно-висока близькість).

Розподіл за чотирма типами адаптивності виявився найбільш показовим результатом дослідження:

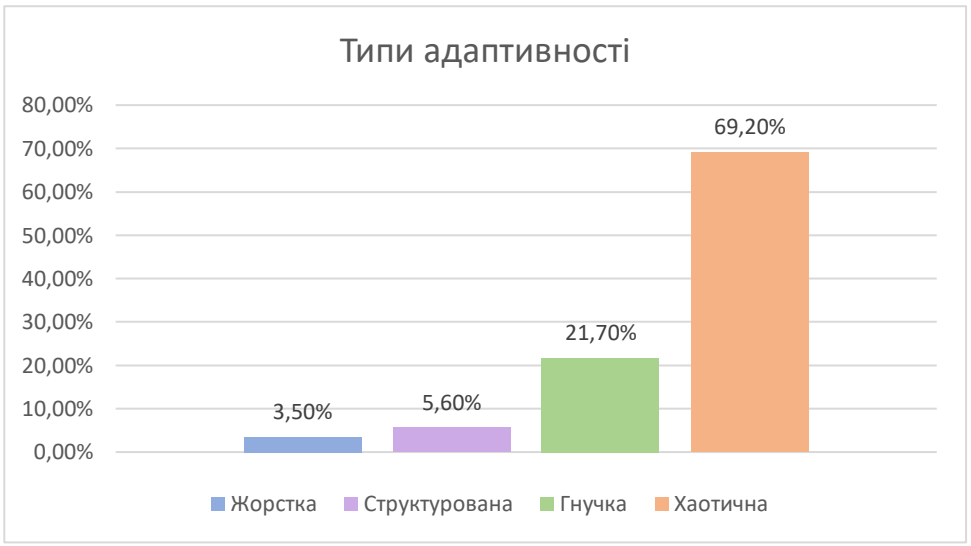


Рис. 4. Розподіл респондентів за типами сімейної адаптивності

Переважна більшість респондентів (69,2%) описує свої сімейні системи як хаотичні, що вказує на надмірну гнучкість, нестабільність правил і нечіткий розподіл ролей. Збалансовані типи («структурований» і «гнучкий») разом становлять лише 27,3% вибірки, тоді як екстремально низький рівень адаптивності («ригідний») майже не трапляється (3,5%).

Останнім етапом нашого емпіричного дослідження було проведення кореляційного аналізу для виявлення чи спростування зв'язку між силою релігійної віри, вираженістю етнічної ідентичності респондентів з рівнем адаптації та згуртованості.

У вибірці дорослих респондентів (N = 143) етнічна ідентичність виявила помірний позитивний зв'язок із згуртованістю ($\rho = 0{,}327$; $p < 0{,}001$) та слабший — з адаптивністю ($\rho = 0{,}215$; $p = 0{,}0098$). Сила релігійної віри не пов'язана з адаптивністю ($\rho \approx 0{,}04$; $p = 0{,}656$) і має лише незначущу тенденцію щодо згуртованості ($\rho \approx 0{,}13$; $p = 0{,}124$). Ці результати підтверджують положення циркумплексної моделі про роль спільних цінностей та ідентичностей у підтриманні сімейної близькості й частково — структурної гнучкості.

Отже, етнічна ідентичність виступає більш вагомим чинником стабільності та єдності сім'ї, ніж релігійність, що підтверджує значення спільних культурних цінностей, традицій і колективної належності у збереженні сімейної гармонії. В цілому результати підтверджують гіпотезу про те, що етнокультурні фактори мають визначальну роль у підтриманні згуртованості сімей у кризовий період, тоді як релігійність проявляє слабший або опосередкований вплив. Релігійність забезпечує людині внутрішню опору, мобілізує духовні ресурси та сприяє конструктивному подоланню стресу. Етнічна ідентичність виконує функцію соціальної підтримки, забезпечуючи відчуття спільності та зміцнюючи внутрішню згуртованість родини. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічної підтримки сімей, зокрема у розробці програм кризової допомоги, що враховують релігійні й етнокультурні особливості українців.

Література:

1. Olson D. H. Circumplex model: An update. *Journal of Family Theory & Review.* 2011. Vol. 3, No. 1. P. 28–44.
2. Безпалько О. В. Соціально-педагогічна робота з сім'ями, які опинилися у складних життєвих обставинах. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2013. № 4. С. 65–72.
3. Бех К. Сучасна українська сім'я в умовах війни. *Матеріали до української етнології*. 2023. Вип. 22 (25). С. 125–132.
4. Пирог Г., Литвинчук К. Особливості зв'язку релігійності та копінг-стратегій в умовах війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я:* Збірник наукових праць : [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (м. Житомир, 21 травня 2024 р.)]. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. С. 115-120

Інна Мичка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ірина Тичина, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЧАСІ ВІЙНИ

Повномасштабна війна суттєво впливає на динаміку сімейних стосунків, зумовлює зміну ролей, зростання емоційної напруги та порушення звичних моделей взаємодії між подружжям. Особливо вразливими в цьому контексті є сім'ї військовослужбовців, у яких тривалі розлуки, психологічні наслідки бойового досвіду та високий рівень загальної тривоги створюють додаткове навантаження на подружні стосунки. Метою дослідження було визначити особливості подружньої взаємодії та рівень сімейного функціонування у військових родинах у порівнянні з цивільними сім'ями [2; 3; 4].

Емпіричну частину дослідження побудовано на використанні трьох стандартизованих методик: «Шкала задоволеності шлюбом ENRICH», «Шкала сімейної адаптивності та згуртованості FACES-III» та «Шкала сприйманого стресу PSS-10» [1; 5]. У вибірку увійшли 30 подружніх пар, поділені на дві рівні групи: сім'ї військовослужбовців та цивільні сім'ї.

З метою комплексного вивчення функціонування сімейної системи, було проаналізовано показники сімейної згуртованості та адаптивності за методикою FACES-III. Дана методика дозволяє оцінити характер емоційних зв'язків між членами сім'ї та ступінь гнучкості сімейної системи. Отримані результати представлено в таблиці 1. Отримані результати діагностики сімейної згуртованості та адаптивності за методикою FACES-III наведені в таблиці 1. На основі аналізу описових статистик встановлено, що середньогрупові показники сімейної згуртованості у вибірці сімей військовослужбовців становлять 31,53 бала, у той час як у групі цивільних сімей – 36,80 бала.

Медіанне значення у групі військових дорівнює 30,00 бала, а у цивільних – 37,00 бала. Показники варіативності за даною шкалою також дещо відрізняються: стандартне відхилення у сімей військовослужбовців становить 6,48 бала, а у цивільних – 5,94 бала. Мінімальні значення у групах складають відповідно 21 та 27 балів, максимальні – 43 та 48 балів. Середні значення сімейної адаптивності становлять 29,80 бала у сімей військовослужбовців та 34,20 бала – у сімей цивільних. За медіаною показники також дещо відрізняються: 30,00 бала у сімей військовослужбовців проти 34,00 бала у сімей цивільних. Стандартне відхилення у першій групі становить 6,16 бала, тоді як у другій – 6,01 бала. Мінімальні та

максимальні значення коливаються від 19 до 42 балів у сім'ях військовослужбовців та від 23 до 47 балів у сімей цивільних.

Таблиця 1

Статистика результатів діагностики сімейної згуртованості та адаптивності за методикою FACES-III

Показник описової статистики	**Група військових сімей (n = 15)**	**Група цивільних сімей (n = 15)**
Сімейна згуртованість		
Середнє значення (M), балів	31,53	36,80
Медіана (Me), балів	30,00	37,00
Стандартне відхилення (SD), балів	6,48	5,94
Мінімум, балів	21	27
Максимум, балів	43	48
Сімейна адаптивність		
Середнє значення (M), балів	29,80	34,20
Медіана (Me), балів	30,00	34,00
Стандартне відхилення (SD), балів	6,16	6,01
Мінімум, балів	19	23
Максимум, балів	42	47

Наступним етапом нашого дослідження стало вивчення рівня суб'єктивного сприймання стресу учасниками дослідження. З цією метою було застосовано шкалу сприйманого стресу PSS-10, яка дає змогу визначити індивідуальні особливості реагування на життєві ситуації та оцінити рівень емоційної напруги респондентів. Отримані результати діагностики рівня сприйманого стресу серед респондентів подано в таблиці 2.

Таблиця 2

Описові статистики рівня сприйманого стресу (PSS-10)

Показник описової статистики	**Військові (n = 15)**	**Цивільні (n = 15)**
Середнє (M), балів	23,67	16,87
Медіана (Me), балів	24,00	17,00
Стандартне відхилення (SD), балів	5,40	4,95
Мінімум, балів	18	12
Максимум, балів	30	22

Так, середньогруповий показник рівня сприйманого стресу у сім'ях військовослужбовців становить 23,67 бала при медіанному значенні 24,00 бала, тоді як у групі цивільних респондентів середнє значення становить 16,87 бала при медіані 17,00 бала. Межі варіативності отриманих значень також різняться: у групі військових показники коливаються від 18 до 30 балів, а серед цивільних – від 12 до 22 балів. Значення стандартного відхилення дещо вище у сімей військовослужбовців (SD = 5,40 бала), порівняно з цивільними (SD = 4,95 бала), що свідчить про більш виражену різнорідність даних у першій групі.

Наступним етапом нашого дослідження стало вивчення рівня суб'єктивного сприймання стресу учасниками дослідження. З цією метою було застосовано шкалу сприйманого стресу PSS-10, яка дає змогу визначити індивідуальні особливості реагування на життєві ситуації та оцінити рівень емоційної напруги

респондентів. Отримані результати діагностики рівня сприйманого стресу серед респондентів подано в таблиці 3.

Таблиця 3

Описові статистики рівня сприйманого стресу (PSS-10)

Показник описової статистики	**Військові (n = 15)**	**Цивільні (n = 15)**
Середнє (M), балів	23,67	16,87
Медіана (Me), балів	24,00	17,00
Стандартне відхилення (SD), балів	5,40	4,95
Мінімум, балів	18	12
Максимум, балів	30	22

Так, середньогруповий показник рівня сприйманого стресу у сім'ях військовослужбовців становить 23,67 бала при медіанному значенні 24,00 бала, тоді як у групі цивільних респондентів середнє значення становить 16,87 бала при медіані 17,00 бала. Межі варіативності отриманих значень також різняться: у групі військових показники коливаються від 18 до 30 балів, а серед цивільних – від 12 до 22 балів. Значення стандартного відхилення дещо вище у сімей військовослужбовців (SD = 5,40 бала), порівняно з цивільними (SD = 4,95 бала), що свідчить про більш виражену різнорідність даних у першій групі.

Загалом результати трьох методик показують, що подружні стосунки у сім'ях військовослужбовців характеризуються нижчою задоволеністю шлюбом, меншою емоційною згуртованістю та значно вищим рівнем стресу порівняно з цивільними родинами. Військові сім'ї демонструють меншу стабільність сімейних зв'язків та вищу вразливість до психологічних навантажень, що підкреслює потребу у спеціальних програмах підтримки, спрямованих на зміцнення подружніх взаємин, відновлення емоційних ресурсів та зниження рівня стресу.

Література:

1. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. № 2 (25). 2022. С. 16-27.
2. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації в дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. С. 124–151.
3. Умеренкова Н. Ф. Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатантів : дис. … канд. Псих. Наук : 30.03.2021. Київ, 2021. 370 с
4. Fowers B. J., Olson D. H. ENRICH Marital Satisfaction Scale: A Brief Research and Clinical Tool. *Journal of Family Psychology*. 1993. Vol. 7, No. 2. P. 176-185
5. Olson, D. H., Portner, J., & Lavee, Y. *FACES III: Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales*. St. Paul: University of Minnesota, 1985. 24 p.

Ольга Мітіна
аспірантка Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України
Науковий керівник:
Наталія Максимова, доктор психологічних наук, професор,
провідний науковий співробітник
Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИБОРУ ПОДРУЖЖЯМ ІДЕОЛОГІЇ «CHILDFREE»

Сучасні трансформації у соціальній сфері та перегляд традиційних цінностей спричинили появу нових моделей сімейного життя. Однією з таких моделей є сім'ї «childfree», у яких подружжя свідомо вибирають бездітний спосіб життя. Це явище, яке ще кілька десятиліть тому вважалося маргінальним, сьогодні набуває все більшого поширення в розвинених країнах, що призвело до демографічної кризи, ставлячи перед дослідниками низку актуальних питань. Суспільні стереотипи часто нав'язують думку про егоїзм або психоемоційну незрілість осіб, які свідомо відмовляються від батьківства, що створює потребу в об'єктивному науковому аналізі цього феномену.

Незважаючи на активні наукові дискусії навколо цієї проблеми, психологічні дослідження, присвячені внутрішнім мотивам, особливостям функціонування та психологічному благополуччю сімей «childfree», залишаються фрагментарними. Існуючі дослідження часто зосереджуються на демографічних або соціологічних аспектах, залишаючи поза увагою глибинні психологічні чинники, що спонукає подружжя прийняти рішення жити без дітей.

У працях сучасних українських вчених розглядаються різні аспекти ідеології «childfree» (В.Багрій, М. Малюга, Г. Калініна, О. Баєр, О. Глушко), а також основні мотиви відмови жінок від народження дитини, небажання мати дітей (О. Арнаут, О. Івачевська, О. Ігнатенко, О. Кочарян, Ю. Тодорцева, В. Шкраб'юк). Також багато західних вчених та дослідників зробили значний внесок у вивчення феномену "childfree" з різних точок зору — соціологічної, демографічної, психологічної та історичної (Е. Блекстоун, Л. Керролл, К. Парк, К. Гушта, Р. Гіллеспі, К. Агрілло, К. Неліні).

У своїх дослідженнях O.Bayer, O. Glushko розглядають ідеологію «childfree» не як відхилення, а як новий, легітимний соціальний вибір, що виникає в контексті постмодерного суспільства зі зміною традиційних цінностей та розширенням особистої свободи. Велика увага приділяється критичному аналізу негативних уявлень про людей, які не хочуть мати дітей. Дослідники показують, що ці люди не обов'язково є егоїстами, не люблять дітей або мають психологічні травми дитинства; їхні мотивації часто є раціональними та усвідомленими. Вони мають низку особистісних рис, які можуть бути пов'язані з вибором «childfree»: підвищена інтроверсія та потреба в особистому просторі та часі, прагнення до перфекціонізму та високий ступінь контролю над власним життям і кар'єрою,

високий рівень особистісної автономії та незалежності, чутливість до соціальних та екологічних проблем (наприклад, проблема перенаселення, зміни клімату), що впливає на рішення про дітонародження. Науковці пропонують інклюзивний підхід до розуміння сімейних стосунків, виходячи за рамки традиційної моделі «батьківство-дитина». Вони виступають за прийняття різноманітних життєвих сценаріїв та сімейних форм, де відсутність дітей є так само нормальним свідомим вибором, як і їхня наявність [5, с. 24].

Наукові праці Ю. Тодорцевої фокусуються на внутрішніх, глибинних процесах, які спонукають жінку свідомо відмовитися від планування народження дитини, прийняти рішення бути «childfree». Вона досліджує, як саме когнітивні та емоційні процеси призводять до такого вибору. Авторка розглядає такі психологічні механізми вибору ідеології «childfree»:

- механізми саморегуляції: жінки свідомо керують своїми емоціями, бажаннями та поведінкою, щоб узгодити їх із рішенням про відмову від материнства;
- когнітивні механізми: процеси обмірковування, раціоналізації та переосмислення традиційних соціальних ролей, які ведуть до формування стійкої позиції «childfree»;
- емоційні механізми: управління почуттям провини (якщо таке виникає під тиском суспільства), або ж, навпаки, відсутність емоційної потреби в дітях.

У роботах дослідниці аналізується, як певні риси характеру впливають на формування вищезазначених механізмів. Високий рівень особистісної незалежності сприяє ухваленню рішень, що суперечать загальноприйнятим нормам. Акцент на досягненні власних цілей та розкритті потенціалу поза роллю матері та аналіз того, як змінюються погляди жінок на їх традиційну роль в суспільстві, впливають на прийняття «childfree»-позиції [3, с.60–61].

В. Багрій, С. Редько висвітлюють багатогранність феномену свідомої бездітності, розглядаючи його як результат складної взаємодії соціальних, економічних та індивідуально-психологічних чинників. Дослідники розмежовують внутрішні (особистісні риси – незалежність, амбіційність, перфекціонізм, переконання; минулий досвід, психологічні травми, наприклад, негативний досвід власного дитинства) та зовнішні фактори впливу (вплив медіа, наявність спільнот «childfree», зміна громадської думки, тиск або його відсутність з боку родичів та партнера) [1, с.103].

Результати нашого попереднього дослідження дали можливість визначити головні причини відмови жінок від планування народження дитини, серед яких важливе значення мають як політичні та економічні (незадовільне матеріальне положення, складна економічна та політична ситуація в країні), а також соціально-психологічні чинники (нестабільні стосунки з чоловіком, його небажання мати дитину, невпевненість у майбутньому, бажання професійної самореалізації). Крім того, на формування позитивної репродуктивної установки на народження дитини суттєвий вплив має минулий досвід жінки та соціальна ситуація, у якій вона усвідомлювала материнську роль. Визначена пряма кореляція репродуктивної установки з суб'єктивною оцінкою жінки ступеня сімейного благополуччя у

власному дитинстві та стосунків з батьками. Тобто жінки, які свідомо вибирають життя без дітей, мали несприятливий дитячий досвід, вони виховувались в сім'ях із деструктивними стосунками між батькам, а також з порушенням емоційних відносин з батьками, особливо з власною матір'ю. Отримані результати свідчать, що вагому роль в формуванні ідеології «childfree» має дитячий досвід, коли через механізми наслідування та ідентифікації поступово відбувається усвідомлення й прийняття батьківської ролі. Деструктивний характер сімейних стосунків, відсутність позитивного емоційного зв'язку з батьками гальмує формування адекватної репродуктивної установки та визначає особливості репродуктивної поведінки людини у дорослості [2, с.104–105].

R. Gillespie є однією з провідних зарубіжних дослідниць у галузі психології свідомої бездітності («childfree»), її роботи суттєво змінили науковий дискурс, трансформуючи його з площини патології до площини легітимного життєвого вибору. Дослідниця розробила одну з найвпливовіших типології мотивації «childfree», яка включає наступні мотиви:

- кар'єрно-орієнтовані: люди, для яких професійний розвиток та досягнення є пріоритетом, а діти розглядаються як перешкода або як ризик «випасти» з професії;
- гедоністичні: індивіди, які цінують особисту свободу, дозвілля, подорожі, матеріальний комфорт та стиль життя, не обтяжений батьківськими турботами й обов'язками;
- фобічні: люди, які відчувають страх або відразу до процесу вагітності, пологів, виховання дітей, або ж бояться генетичних захворювань чи власної некомпетентності як батька/матері;
- екологічні/соціальні: люди, які свідомо відмовляються від дітонародження через занепокоєння перенаселенням планети, екологічними проблемами або ж політичною нестабільністю світу;
- прагматичні: коли рішення ґрунтується на раціональному аналізі фінансових витрат, відсутності підтримки або небажанні повторювати негативний досвід власного дитинства [6, с.123–124].

Ключовим внеском R. Gillespie є її аргументація про те, що вибір «childfree» є раціональним і усвідомленим. Дослідниця спростовує психоаналітичні погляди, прихильники якого часто шукали у таких людей приховані неврози, травми чи психологічні відхилення. Дослідниця зауважує, що ці індивіди є психологічно здоровими і просто свідомо роблять вибір, що відповідає їхнім цінностям та життєвим цілям [6, с.134].

Дослідники C. Agrillo, C. Nelini акцентують увагу на емпіричній оцінці психологічного благополуччя та рівня щастя серед людей, які свідомо відмовилися від батьківства. Ключовий висновок досліджень цих науковців полягає в тому, що отримані результати свідчать про відсутність суттєвої різниці в середньому рівні задоволеності життям, щастя чи схильності до депресії між людьми, які свідомо обрали спосіб життя «чайлдфрі», та тими, хто має дітей і є батьками. Обидві групи мають потенціал для високого рівня психологічного благополуччя, якщо їхній вибір відповідає їхнім внутрішнім бажанням та

цінностям. Дослідники наголошують на критичній ролі узгодженості між особистим вибором та власними цінностями. Задоволеність життям у чайлдфрі-осіб значною мірою залежить від того, наскільки їхнє рішення не мати дітей відповідає їхнім глибинним переконанням, цілям та ідентичності. Якщо вибір є щирим і внутрішньо прийнятим, це веде до благополуччя. Навпаки, люди, які є бездітними, але насправді хотіли б мати дітей (вимушена бездітність), демонструють значно нижчі показники психологічного благополуччя. Дослідження C. Agrillo, C. Nelini є ключовими для розуміння того, що щастя та задоволеність життям не залежать від батьківського статусу. Результати дослідження підтверджують, що психологічне благополуччя «childfree»-осіб є таким же високим, як і в батьків, якщо їхній вибір є усвідомленим та узгодженим із власними цінностями [4, с. 353–354].

Отже, мотивація вибору подружжя ідеології «childfree» є багатофакторною та різноманітною, яка охоплює широкий спектр причин, а саме: політичні, соціально-економічні (політична та економічна нестабільність в країні, складне матеріальне становище), соціально-психологічні (кар'єрні амбіції, бажання професійної самореалізації, невпевненість у майбутньому, негативний досвід дитинства, нестабільні стосунки з партнером), особистісні (високий індивідуалізм, потреба в автономії, свободі та особистому просторі). Свідома бездітність є раціональним життєвим вибором подружжя, рівень задоволеності життям і психічного благополуччя залежить перш за все від узгодженості вибору ідеології «childfree» з особистими цінностями людини.

Література:

1. Багрій В. Н., Редько С. П. Особливості виховання єдиної дитини в родині. *Актуальні питання соціальної роботи: надбання, проблеми, перспективи:* зб. Наук. Пр. студентів та викладачів. Хмельницький, 2020. Вип. 1. С. 102-104.
2. Мітіна О. Л. Мотиваційний аспект готовності сучасних жінок до реалізації репродуктивної функції. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2025. № 2. С. 100-106.
3. Тодорцева Ю., Арнаут О. Psychological mechanisms of conscious rejection of motherhood. *SworldJournal.* 2023. № 2 (17-02). Pp. 55–62.
4. Agrillo Christian, Nelini Cristian. Childfree by Choice: A Review. *Journal of Cultural Geography.* 2008. № 25. Pp. 347-363.
5. Bayer O., Glushko O. Childfree as a new phenomenon and its individual psychological correlates. *Journal of Psychology Research*. 2019. Vol. 25, N. 8. Pp.20–26.
6. Gillespie Rosemary. Childfree And Feminine. *Gender & Society – GENDER SOC.* № 17. 2003. Pp. 122-136.

Валентина Пановиця
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ганна Пирог, кандидатка філософських наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

КОПІНГИ ТА РЕСУРСИ АДАПТАЦІЇ СІМЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Сучасні соціальні та політичні реалії, зокрема повномасштабне вторгнення росії в Україну, обумовлюють актуальність дослідження механізмів психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО). В умовах вимушеного переміщення, втрати соціального середовища та невизначеності майбутнього, адаптація ВПО є надзвичайно складним процесом, який вимагає мобілізації значних психологічних ресурсів. Тема формування психологічних ресурсів адаптації ВПО та членів їхніх родин залишається недостатньо вивченою, що обґрунтовує вибір теми кваліфікаційного дослідження.

Об'єкт дослідження – психологічна адаптація сімей ВПО у нових соціально-психологічних умовах. Предмет дослідження – копінг-стратегії та ресурси як психологічні механізми адаптації сімей ВПО. Мета дослідження – визначити зв'язок адаптації сімей внутрішньо переміщених осіб з копінг-стратегіями та психологічними ресурсами.

Теоретичну базу дослідження склали положення про психосоціальну підтримку у кризових ситуаціях, концепції психологічної адаптації та психологічної ресурсності, а також теорії копінг-поведінки (Р. Лазарус, Т.Амірхан) та моделі сімейної адаптації Д. Олсона (FACES-III).

Методи дослідження та вибірка. Емпіричне дослідження проводилося у період з червня по серпень 2025 року. У дослідженні взяли участь 30 сімей внутрішньо переміщених осіб, які проживають у Житомирській області. Застосовувався комплекс психодіагностичних методик, зокрема: авторська анкета «Особливості соціально-психологічної адаптації ВПО», опитувальник копінг-стратегій Д. Амірхана, опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи та шкала сімейної адаптації і згуртованості FACES-III (Д. Олсон та ін.).

Ключові емпіричні результати:

1. Діагностика сімейної адаптації показала, що 30% респондентів мали дисфункціональні типи сімейної адаптації (хаотичні або ригідні системи з низькою згуртованістю). При цьому 63% сімей мали середній або високий рівень адаптивності. Аналіз сімейних стосунків за допомогою авторської анкети показав, що у 65% сім'я стала міцнішою в умовах змін, проте у 20% спостерігалося погіршення взаємин.

2. Вивчення копінг-стратегій показало домінування стратегії «пошук соціальної підтримки» (сер. Зн. 30,1 бала) та стратегії «вирішення проблем» (сер. Зн. 27,3 бала). Це свідчить про переважно конструктивний копінг-репертуар, але водночас вказує на високу потребу ВПО у комунікативній та ресурсній підтримці. Проте 43% сімей ВПО використовували дезадаптивні копінг-стратегії (переважно уникнення).

3. За результатами опитувальника О. Штепи, 30% ВПО мали низький рівень психологічної ресурсності, ще 13% — ресурсність не діагностувалась. Найбільш вразливими сферами виявилися самореалізація у професії (50% низький рівень) та уміння оновлювати власні ресурси (47% низький рівень).

4. Кореляційний та регресійний аналіз підтвердив гіпотезу дослідження. Виявлено значущий позитивний зв'язок між сімейною адаптивністю та проблемно-орієнтованим копінгом ($r=0.48$, $p<0.01$), а також між сімейною згуртованістю та пошуком соціальної підтримки ($r=0.44$, $p<0.05$). Сімейна адаптивність також корелювала із загальним рівнем ресурсності ($r=0.53$, $p<0.01$). Таким чином, адаптація сімей ВПО є успішнішою за умов використання конструктивних копінг-стратегій та наявності високого рівня психологічної ресурсності.

Проведене дослідження має практичне значення та висновки, зокрема результати дослідження слугували науковим обґрунтуванням для розробки Програми соціально-психологічного тренінгу з формування психологічних ресурсів адаптації внутрішньо переміщених осіб. Ця тренінгова програма включала 8 структурованих занять, спрямованих на:

1. Активізацію внутрішніх ресурсів (розвиток самоусвідомлення, упевненості в собі, віри в добро та відповідальності).

2. Розвиток конструктивних копінг-стратегій (опанування стресових ситуацій, емоційна саморегуляція, розвиток навичок психологічної стійкості).

3. Зміцнення сімейної згуртованості та соціальної підтримки.

Застосування тренінгової програми, побудованої на принципах активізації ресурсного потенціалу, є ефективним засобом оптимізації адаптації ВПО, оскільки сприяє не лише зниженню дистресу, але й формуванню нових моделей взаємодії, підвищенню життєвої стійкості та покращенню якості сімейного функціонування. Дослідження підтвердило, що психологічні ресурси відіграють ключову роль у здатності сімей ВПО долати труднощі та інтегруватися в нове середовище.

Література:

1. Козубовська І. В., Марусинець М.М. Деякі особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»).* 2024. № 8. С. 329-343.
2. Непомнящий О. М. Теоретичні підходи до створення комплексної моделі надання допомоги внутрішньо переміщеним особам в Україні. *Теорія та практика державного управління.* 2016. Вип. 1. С. 34-39.
3. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус.* 2023. Вип. 56. С. 193-197.

4. Pyroh H. Coping strategies as components of personality behavior in stressful situations. *Psychology and Society: Science and Practice* : International Scientific and Practical Conference (March 19, 2025, Toshkent). Toshkent, 2025. P. 161-163.

Наталія Портницька
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Олена Галамай
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ІНТЕРНЕТ-АКТИВНОСТІ ТА ДОСВІДУ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

Формування самооцінки є одним із ключових процесів особистісного розвитку підлітка, що визначає рівень його адаптації, стійкість до стресів і здатність до самореалізації.

Чинниками, що впливають на самооцінку особистості, на думку дослідників, є позитивно емоційно забарвлені чинники сімейної взаємодії (атмосфера довіри, підтримки, емоційної близькості) та негативно забарвлені (конфлікти, відсутність уваги, емоційне нехтування) (Г. Даниленко, О. Щербакова, О. Авдієвська) [5]. Підлітки з повних сімей частіше демонструють стабільну самооцінку, тоді як у неповних родинах спостерігається дефіцит емоційної уваги, що ускладнює формування впевненості у собі (А. Бойсак, І. Жигаренко, В. Завацький, Т. Чала) [3]. Таким чином, сімейні відносини створюють базу для подальшого емоційного розвитку та впливають на здатність підлітка протистояти зовнішнім викликам.

Водночас О. Гречановська, О. Мегем і Л. Потапюк [4] зазначають, що онлайн-платформи можуть сприяти розвитку соціальних навичок та відчуття приналежності до спільноти. Проте, за спостереженнями Г. Золотової [6], надмірне користування мережею часто призводить до постійного порівняння себе з іншими, зниження самооцінки та підвищення залежності від зовнішніх оцінок [2]. Водночас ті, хто отримує підтримку від батьків, демонструють значно вищу емоційну стійкість і позитивне самосприйняття навіть за умов активного користування Інтернет-мережею [1].

Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання взаємозв'язку рівня залученості підлітків до інтернет-простору та особливостей їхньої самооцінки. Ми припускаємо, що рівень активності підлітків у мережі Інтернет та їхній досвід сімейних стосунків є взаємопов'язаними чинниками формування самооцінки, зокрема: підлітки з низьким рівнем самооцінки мають вищу ймовірність розвитку інтернет-залежності, тоді як діти з неповних сімей частіше характеризуються заниженою самооцінкою та підвищеною схильністю до

адиктивної поведінки в онлайн-середовищі.

Для перевірки гіпотези було проведене дослідження із використанням авторського опитувальника досвіду сімейних стосунків та особливостей використання мережі інтернет підлітків, «Шкалу кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова» (2021), Шкалу самоповаги Розенберга» (1965). Опитування проводилося анонімно, що сприяло відвертості відповідей і зменшило вплив соціальної бажаності. Дослідження здійснювалося серед учнів 6-7 класів (11-13 років) одного з Житомирських ліцеїв. Вибірка складає 43 підлітка, в т.ч. 36 осіб з повних сімей, 7 осіб з неповних сімей. Розподіл відповідей щодо особливостей їхньої Інтернет-активності подано на діаграмі (рис. 1).

Рис. 1. Ставлення підлітків до власної активності в Інтернеті та соціальних мережах

Аналіз результатів свідчить, що 44 % сприймають його як важливу частину свого життя, тоді як 37 % визнають нездатність відмовитися від, на їхню думку, надмірної залученості до онлайн-простору.

Щодо емоційної відкритості, 63 % зазначають, що не діляться особистими переживаннями у мережі, зокрема 39,5 % легше роблять це під час безпосереднього спілкування, що може свідчити про більшу довіру до офлайн-контактів і потребу в розвитку навичок самовираження.

В продовження результатів, представлених HBSC (2019) [1], згідно з якими понад 30% підлітків відзначають ознаки стресу, тривожності та зниження самооцінки близько 25% почуваються гіршими за інших, а 15% зазнавали кібербулінгу, наше опитування засвідчує, що понад половина респондентів демонструють низький рівень залежності самооцінки від соціальних мереж. Зокрема, на твердження «Я порівнюю себе з іншими людьми в соціальних мережах» 37,2 % (16 осіб) повністю не погодилися; на твердження «Соціальні мережі впливають на мою самооцінку» 39,5 % (17 підлітків) відповіли негативно; а на твердження «Кількість лайків та коментарів під моїми постами впливає на мій настрій» 46,5 % респондентів також повністю не погодилися.

Ці дані свідчать про відносну емоційну автономність та критичне ставлення до цифрового контенту, при цьому Інтернет залишається переважно простором для дозвілля, комунікації та потенційного навчання.

Виявлено, що абсолютна більшість (93 %) мають високий рівень самоповаги. У повних сім'ях присутні всі три рівні (94,3 % високий, 2,9 % середній, 2,9 % низький), тоді як у неповних сім'ях 87,5% опитаних мають

високий рівень, 12,5 % підлітків - середній.

Рис. 2. Рівень самоповаги підлітків

Середній бал самоповаги у підлітків із повних сімей дещо вищий (35,2 б. з макс. 38), ніж з неповних (31,9)

Точковий бісеріальний коефіцієнт ($r_pb \approx 0,26$) свідчить про слабкий, але позитивний зв'язок між сімейним статусом і самооцінкою: підлітки з повних сімей у середньому мають дещо вищу самооцінку.

Аналіз «Шкали кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова» показав, що 9 підлітків (20,9 %) не мають ознак інтернет-залежності, 25 осіб (58,1 %) демонструють тенденцію до розвитку кіберзалежності, для яких характерні труднощі контролю часу та часткова емоційна прив'язаність до мережі. Ще 9 осіб (20,9 %) мають виражену кіберзалежність, що проявляється в проблемах самоконтролю та негативному впливі на навчання, сон і соціальні контакти. Загалом 79 % респондентів перебувають у групі ризику, що вказує на необхідність профілактичних заходів та розвитку цифрової саморегуляції.

Рис. 3. Рівень кіберзалежності

Найсильніший зв'язок спостерігається між самооцінкою та інтернет-залежністю ($r = -0,55$, $p = 0,0001$): нижчий рівень самооцінки асоціюється з більшою схильністю до залежної поведінки онлайн. Вплив типу сім'ї на самооцінку був слабким і статистично незначущим ($r_pb \approx 0,26$, $U = 168,5$, $p = 0,156$), хоча серед підлітків із повних родин спостерігалася тенденція до дещо вищої самооцінки. Натомість рівень інтернет-залежності виявив статистично значущі відмінності за сімейним статусом: підлітки з неповних родин демонструють вищі показники інтернет-залежності ($r_pb \approx -0,21$, $U = 55,5$, $p = 0,021$).

Отже, результати свідчать, що досвід сімейної взаємодії є одним із чинників інтенсивності активності в мережі інтернет, тоді як самооцінка пов'язана із характеорм такої активності, зокрема із формувнанням ознак кіберзалежності.

Література:

1. Балакірєва, О. М., Бондар, Т. В. та ін. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : монографія / наук. ред. О. М. Балакірєва; ЮНІСЕФ, ГО «Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка». Київ : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.
2. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник*

Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28-36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.
3. Бойсак А.Г., Жигаренко І.Є., Завацький В.Ю., Чала Т.І. Особливості міжособистісних взаємовідносин і самооцінки неповнолітніх з неповних сімей та їх корекція. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 3(59) С. 34-41.
4. 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. Т. 34 (73), № 4. С. 60-66.
5. Даниленко Г.М., Щербакова О.О., Авдієвська О.Г. Медико-соціальні та соціально-психологічні особливості розвитку особистості підлітка в сучасній родині. *Україна. Здоров'я нації*. 2020. № 4 (62). С. 41-47.
6. Золотова Г. Д. Сутність технологічних видів адиктивної поведінки дітей. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 13(4). С. 126-131.

Оксана Состек
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЗВ'ЯЗКИ МІЖ СТИЛЯМИ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА МОТИВАЦІЄЮ ДОСЯГНЕННЯ МОЛОДІ

Формування стійкої мотивації досягнення є фундаментом психічного здоров'я та успішності молоді [3]. Чи є батьківський контроль ефективним чинником успіху, чи він лише породжує тривогу? Після проведеного дослідження, що ґрунтується на Теорії самодетермінації (SDT), нами було з'ясувало, що зв'язки між стилями виховання (за Д. Баумрінд) [2] та успіхом є опосередкованими: вони залежать від того, наскільки добре молодь навчилася академічній саморегуляції. Це дозволяє нам точно ідентифікувати механізми, які сприяють або, навпаки, заважають психічному здоров'ю.

Мета дослідження – виявлення структури взаємозв'язків між стилями батьківського виховання, академічною саморегуляцією та мотивацією досягнення в осіб юнацького віку, а також оцінити роль саморегуляції як медіатора цих зв'язків у вибірках української та польської молоді.

У дослідженні взяли участь 105 здобувачів вищої освіти з України та Польщі. Зв'язки оцінювались за допомогою таких методів: PSDQ (стилі виховання) [2], SRQ-A та AMS-28 (типи саморегуляції та мотивації), а також AMS-R (Надія на Успіх/Страх Невдачі) [1] для вимірювання емоційного компоненту мотивації. Мета дослідження було виявлення структури взаємозв'язків між стилями батьківського виховання, академічною

саморегуляцією та мотивацією досягнення в осіб юнацького віку, а також оцінити роль саморегуляції як медіатора цих зв'язків у вибірках української та польської молоді.

Методи та вибірка. У дослідженні взяли участь 105 студентів з України та Польщі. Зв'язки оцінювались за допомогою PSDQ (стилі виховання), SRQ-A та AMS-28 (типи саморегуляції та мотивації), а також AMS-R (Надія на Успіх/Страх Невдачі) для вимірювання емоційного компоненту мотивації. Емпіричний аналіз повністю підтвердив центральну гіпотезу дослідження: зв'язки між вихованням і мотивацією досягнення виявилися повністю опосередкованими через саморегуляцію.

У дослідженні встановлено два основні механізми позитивний – шлях автономії і негативний – шлях контролю. Зокрема, що авторитетний стиль прямо корелює з внутрішньою регуляцією, яка є надзвичайно сильним предиктором надії на успіх ($r = 0,622$). Підтверджено, що підтримка автономії є ключем до проактивної мотивації. Авторитарний стиль пов'язаний з інтроєктованою регуляцією, що трансформується у страх невдачі ($r = 0,208$). Це доводить, що зовнішній контроль додає внутрішній тиск і генерує мотивацію уникнення.

Емпіричний аналіз виявив низку важливих неоднозначностей і ризиків, зокрема синдром тривожності досягнень підтверджується надзвичайно сильним прямим зв'язком між надією на успіх та страхом невдачі ($r = 0,771$). Крім того, авторитарний стиль не знижує базову внутрішню мотивацію ($r = 0,002$), але залишається чинником тривоги. Спростування впливу структурної повноти сім'ї ($p = 0,254$) підтверджує, що єдиним значущим чинником є психологічна якість взаємодії.

Встановлено статистично значущу різницю у внутрішній регуляції на користь української вибірки ($p = 0,047$), що вказує на вплив освітнього контексту на джерело автономної мотивації.

Отримані результати підтверджують, що підтримка автономії у вихованні є ключовим чинником становлення зрілої, впевненої й відповідальної особистості. Зокрема, у сфері освіти необхідно створювати навчальне середовище, що підтримує автономію здобувачів вищої освіти; у консультуванні необхідно фокусуватися на розробці програм розвитку саморегуляції та зниження страху невдачі, уникаючи надмірного контролю; найбільш ефективним є авторитетний стиль виховання, заснований на довірі та чітких межах.

Література:

1. Lang J. W. B. B., Fries S. A revised measure of achievement motives. *European Journal of Psychological Assessment*. 2006. Vol. 22. P. 216–224.
2. Robinson C. C., Mandleco B., Olsen S. F., Hart C. H. The Parenting Styles and Dimensions Questionnaire (PSDQ). *Handbook of family measurement techniques*. 2001. Vol. 3. P. 319–321.
3. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.

Олена Тонян
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ганна Пирог, кандидатка філософських наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК З РІЗНИМ ШЛЮБНИМ СТАТУСОМ

Поняття психологічного благополуччя у сучасній психології розглядається як інтегративний показник гармонійного функціонування особистості, що охоплює не лише емоційний комфорт, а й когнітивно-мотиваційні та соціальні аспекти життя. Відповідно до концепції К. Ріфф, психологічне благополуччя включає шість взаємопов'язаних компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління середовищем, особистісне зростання та наявність життєвих цілей. У межах позитивної психології (М. Селігман, К. Кіз) воно трактується як усвідомлення власної цінності, відчуття сенсу життя та здатність ефективно взаємодіяти із середовищем.

Для жінок психологічне благополуччя має специфічні особливості, адже воно значною мірою пов'язане з емоційною сферою, міжособистісною взаємодією та відчуттям стабільності [2; 5]. Важливу роль відіграє соціальна підтримка, зокрема сімейна, що може зменшувати рівень тривожності, підвищувати самооцінку та забезпечувати почуття захищеності. У той же час розірвання шлюбу є кризовою подією, яка часто супроводжується втратою соціального статусу, емоційною напругою, перебудовою системи цінностей і необхідністю адаптації до нових умов життя [1, с.40].

Проте досвід розлучення може не лише знижувати рівень психологічного благополуччя, а й стимулювати розвиток автономії, самостійності та прагнення до самореалізації. Таким чином, порівняння стану жінок у шлюбі та після розлучення дає змогу краще зрозуміти механізми підтримання психологічної рівноваги в різних життєвих ситуаціях.

Для виявлення особливостей впливу шлюбного статусу на психологічне благополуччя було проведено емпіричне дослідження, побудоване на методиці К. Ріфф. Вибір саме цієї методики зумовлений її комплексністю та здатністю оцінювати не лише загальний рівень благополуччя, а й окремі його складові, що дозволяє виявити, які саме аспекти найбільш чутливі до змін у сімейному статусі.

Дослідження проводилося у формі стандартизованого опитування. У вибірку було включено 60 жінок віком від 30 до 45 років, які поділялися на дві групи по 30 осіб:

– жінки, що перебувають у шлюбі;

– жінки з досвідом розлучення.

Обидві групи мали подібні вікові та соціальні характеристики, що забезпечувало коректність порівняння результатів. Усі учасниці брали участь у дослідженні добровільно, з дотриманням етичних принципів конфіденційності та анонімності.

Після проведення опитування було здійснено статистичну обробку результатів з використанням коефіцієнта Коена для визначення ступеня відмінностей між показниками обох груп (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльні показники психологічного благополуччя жінок двох груп (за методикою К. Ріфф, з урахуванням коефіцієнта d - Коена)

Показник (шкала К. Ріфф)	**Жінки у шлюбі (М)**	**Жінки після розлучення (М)**	**Коефіцієнт Коена (d)**
Самоприйняття	4,4	3,9	0,55
Позитивні відносини з іншими	4,6	3,7	0,8
Автономія	4,1	4,2	–0,15
Управління середовищем	4,5	4,0	0,55
Особистісне зростання	4,4	4,3	0,15
Наявність життєвих цілей	4,3	3,8	0,55
Загальний середній рівень	**4,4**	**4,0**	**0,5**

Аналіз представлених даних свідчить про наявність помітних відмінностей у психологічному благополуччі жінок у шлюбі та після розлучення за різними шкалами методики К. Ріфф. Найбільші розбіжності спостерігаються у сфері позитивних відносин з іншими (d Коена = 0,80), що вказує на значущу різницю: жінки у шлюбі відчувають більший соціальний комфорт і підтримку у спілкуванні з оточенням, тоді як жінки після розлучення демонструють нижчий рівень задоволеності взаєминами. Також відчутні відмінності у таких показниках, як самоприйняття, управління середовищем та наявність життєвих цілей (d Коена = 0,55), що свідчить про помірний ефект впливу сімейного стану на самооцінку, здатність організовувати своє життя та визначати цілі.

Водночас показники автономії та особистісного зростання демонструють мінімальні або незначущі відмінності (d Коена = –0,15 та 0,15 відповідно). Це свідчить про те, що здатність приймати власні рішення та прагнення до розвитку у жінок практично не залежать від того, перебувають вони у шлюбі чи після розлучення. Такий результат може вказувати на внутрішню стабільність цих аспектів психологічного благополуччя, яка не зазнає суттєвого впливу соціального контексту.

Загальний середній рівень благополуччя також демонструє помірну різницю між групами (d Коена = 0,50), що підтверджує тенденцію до більш високого задоволення життям у жінок у шлюбі порівняно з розлученими. Це узгоджується з попередніми результатами щодо позитивних відносин та самоприйняття, які є ключовими компонентами загального благополуччя.

Отже, аналіз показує, що шлюбний стан жінок значно впливає на соціальні аспекти їхнього психологічного благополуччя, тоді як внутрішні особистісні характеристики, такі як автономія та особистісне зростання, залишаються

відносно стабільними. Використання d Коена дозволяє оцінити не лише наявність різниць, а й їхню силу, що підкреслює практичну значущість виявлених ефектів у психологічних дослідженнях.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що шлюбний статус має помітний вплив на психологічне благополуччя жінок, зокрема на соціальні та емоційні складові, такі як позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, управління середовищем та наявність життєвих цілей, де виявлено помірні та значущі відмінності між групами. Водночас аспекти автономії та особистісного зростання залишаються відносно стабільними, що свідчить про внутрішню стійкість цих характеристик незалежно від сімейного стану. Загалом результати підкреслюють, що перебування у шлюбі сприяє більш високому рівню соціальної підтримки та життєвої задоволеності, тоді як досвід розлучення може одночасно стимулювати розвиток особистої автономії та самореалізації, демонструючи складний і багатовимірний вплив шлюбного статусу на психологічне благополуччя жінок.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості використання їх у психологічному консультуванні для створення програм підтримки жінок після розлучення, спрямованих на відновлення самооцінки, формування нових соціальних зв'язків і розвиток відчуття життєвої перспективи.

Література:

1. Кочергіна А. О. Вплив розлучення на емоційний стан жінки. *Молодий вчений*. 2023. С. 39-41.
2. Пирог Г., Пуцик Н. Особливості переживання стресу жінками, які перебувають у відпустці по догляду за дитиною. *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (21 травня 2024 р.)]. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. С. 224-229.
3. Kołodziej-Zaleska A., Przybyła-Basista H. Psychological well-being of individuals after divorce: The role of social support. *Current Issues in Personality Psychology.* 2016. №4 (4).P. 206-216.
4. Rajeev N., Vijayan D. Social Connectedness and Psychological Well-Being Among Divorced Women. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology (IJRASET).* 2024. Vol. 12, Issue IV. P. 3178-3184.
5. Pyroh H. V., Falkivska L. V. Art Therapy as a Method of Supporting Stress Resistance of Ukrainian Women. *The Role of Women in the Development of Science and the Spiritual and Educational Sphere: Problems and Solutions* : Collection of Materials of the International Scientific-practical Conference (February 28, 2025). Part 2. Toshkent : Science and Innovation, 2025. Pp. 72-75.

Дмитро Чорноморденко
кандидат філософських наук,
доцент кафедри філософії та міжнародної комунікації
Національний університет біоресурсів і природокористування України
м. Київ, Україна

БАТЬКІВСТВО У ВІЙНУ: ВИКЛИКИ, СВІТОГЛЯДНІ ТА КУЛЬТУРНО-ЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

Сучасне батьківство в Україні має багато викликів. Частина з них пов'язана з внутрішніми обставинами (війна, блекаути, економічні обставини, культурні особливості) та загальноцивілізаційні (глобалізація, діджиталізація, інші глобальні трансформації та кризи).

Виховання дитини це процес, у якому відбувається узагальнення власних цінностей, значущості, бажання передати найкраще що було у дитинстві та елімінувати той досвід який виявився травматичним. Кожне покоління або переймає найкраще або уникає найгіршого, проте не може ігнорувати наявне, психологи навіть жартують "виховуйте свою дитину як завгодно, усе одно вона витрачатиме гроші на психотерапію", втім, тут важливо зауважити, що досвід батьківства повинен бути усвідомленим.

Основні виклики загально цивілізаційного характеру варто виокремити наступні: надмірна цифровізація; стирання кордонів власної культурної ідентичності; розмивання форм та меж приватності; виховання в умовах значного психологічного тиску (велика кількість інформаційного шуму та постійна потреба в його обробці); загрози з боку ШІ які важко загалом усвідомити проте вже зараз неможливо ігнорувати; зростання впливу і ролі соціальних мереж; поява феномену так званих "яжмама", які в прагненні найкращого подекуди забувають про норми які є потрібними для адаптації їх дітей у суспільстві.

Попри все це, сучасні батьки, в основному мами, але й останнім часом тата, хочуть одночасно будувати кар'єру і бути хорошими батьками втілюючи не тільки підходи "позитивного батьківства", а й інші підходи у сприянні формування здорової та сильної, всебічно розвиненої, самостійної, психологічно стійкої особистості. Варто враховувати, що сучасні вітчизняні дослідження в царині психології та соціальної роботи при вивченні феномена "батьківство" та при розкритті цього явища йдеться передусім про матерів, материнство, а татусі, їх роль та пов'язані з цим питання нівелюються, не фігурують, не досліджуються достатньою мірою.

Якщо аналізувати сучасну вітчизняну родинну атмосферу, то до власне українських викликів батьківства найбільш суттєвими виявляються виклики пов'язані з війною, особливо після повномасштабного вторгнення. Після лютого 2022 року дитинство та батьківство в Україні опинилось під загрозою виживання: значна кількість дітей виїхала за кордон тікаючи від обстрілів і вимушено адаптуються до нових культурних умов, мають потребу у самоусвідомленні власної ідентичності; батьки які захищають нашу країну не можуть щодня бачити

своїх дітей та брати ту участь у вихованні яку могли брати до початку повномасштабного вторгнення; матері відчувають постійний стрес пов'язаний з безпекою та потребою реалізувати вітальні потреби своїх дітей в умовах що постійно змінюються; також окремо варто зазначити про те, що мобілізовані чоловіки мають повне моральне право яке має бути закріплено в законі та реалізовано на збереження генетичного матеріалу, адже захист України ліг на плечі молодих людей які подекуди не встигли стати Батьками. Звісно, в такий умовах не можна обійтися втіленням копінг-стратегій чи психотерапією, які, безперечно, мають свій потужний вплив та значення для соціальної підтримки та подекуди реабілітації особливо вразливих категорій населення, батьків.

Тут, також варто шукати додаткові інструменти для створення запобігання появі батьківського вигорання, накопичення стресу, створення нових форм адаптації з нетиповим її тлумаченням.

Література:

1. Булатевич Н., Лук'янець В. Особливості батьківського вигорання матерів у часи війни. *Вісник КНУТШ: Соціальна робота*. № 1(9). 2023. С.44-50.
2. Gewirtz A. H., Muldrew L., Basha S. A. J. Parenting During War. *Psychiatry.* 2025. 88(3):262-272. DOI: 10.1080/00332747.2025.2530319

Напрям 4

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Єлєна Алєксандрова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ БЛИЗЬКИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

У сучасних умовах соціальних змін і трансформації моделей партнерських стосунків пошук психологічних чинників, які зумовлюють здатність особистості до емоційної близькості, довіри та взаєморозуміння, набуває особливої ваги. Зокрема, важливо з'ясувати, як стиль прив'язаності, рівень самооцінки, емоційний інтелект пов'язані з особливостями міжособистісних відносин.

Мета дослідження: дослідити особливості взаємозв'язку між стилем прив'язаності, рівнем самооцінки, емоційним інтелектом та дружелюбністю й альтруїзмом у міжособистісних відносинах.

Близькі міжособистісні стосунки посідають одне з провідних місць у житті людини, адже саме через взаємодію з іншими вона отримує емоційну підтримку, соціальне визнання та можливість особистісного зростання. У сучасній психології цей феномен розглядають як складну систему емоційних, когнітивних і поведінкових зв'язків між людьми, що ґрунтуються на взаємній симпатії, довірі, емпатії та готовності до співпраці. Наявність таких зв'язків підвищує відчуття стабільності, безпеки й належності до соціального оточення.

Відносини - це цілісна система вибіркових, усвідомлених зв'язків особистості з навколишнім світом, які проявляються у діях, переживаннях і реакціях людини. Вони відображають її потреби, інтереси та внутрішні цінності. У таких стосунках люди діляться не лише зовнішніми діями, але й внутрішніми переживаннями, відчуттями та потребами - тобто формується високий рівень емоційної близькості [1]. До психологічних параметрів близьких стосунків належать автономія/залежність, довіра, емпатія, здатність до саморозкриття, стійкість емоційного зв'язку та здатність до адаптації.

Для з'ясування особливостей взаємозв'язку між стилем прив'язаності, рівнем самооцінки, емоційним інтелектом, дружелюбністю та альтруїзмом у міжособистісних відносинах було використано комплекс психодіагностичних методик: «Опитувальник типів прив'язаності у дорослих» (К. Хазан, Ф. Шейвер),

«Шкала самооцінки» М. Розенберга, «Шкала емоційного інтелекту» Н. Холла та «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі.

Дослідження за «Опитувальником типів прив'язаності у дорослих» (К.Хазан, Ф. Шейвер) дозволило виявити, що серед 60 респондентів переважає надійний тип прив'язаності (53% опитаних). Такі особи характеризуються відкритістю у вираженні емоцій, здатністю до довіри й підтримки партнера, толерантністю до недоліків інших людей. Тривожно-амбівалентний тип виявлено у 27% респондентів, що свідчить про наявність емоційної залежності, потреби у постійному схваленні та страху втрати близьких. Уникаючий тип прив'язаності спостерігається у 20% респондентів, вони схильні до емоційного дистанціювання, прагнення автономії й труднощів у підтриманні стабільних стосунків. Отже, більшість досліджуваних мають позитивний досвід емоційних зв'язків і здатні до гармонійних міжособистісних відносин.

За результатами дослідження за «Шкалою самооцінки» М. Розенберга, високий рівень самооцінки зафіксовано у 38% респондентів. Ці особи впевнені у власних силах, мають позитивне самосприйняття та здатні до конструктивної взаємодії. Середній рівень самооцінки спостерігається у 45% учасників, що свідчить про загалом позитивне ставлення до себе, проте з елементами невпевненості або залежності від зовнішнього схвалення. Низький рівень самооцінки мають 17% опитаних, для яких характерні внутрішні сумніви, емоційна вразливість і страх відкидання.

Аналіз результатів за «Шкалою емоційного інтелекту» Н. Холла показав, що високий рівень емоційного інтелекту мають 32% респондентів, середній рівень - 50%, а низький рівень - 18%. Найвищі показники спостерігаються за шкалами усвідомлення власних емоцій та емпатії, що свідчить про здатність більшості учасників розуміти свої почуття та адекватно сприймати емоції інших. Разом із тим, дещо нижчими виявилися середні значення за шкалами самоконтролю та управління емоціями, що може зумовлювати труднощі в конструктивному вирішенні конфліктів у близьких стосунках.

Кореляційний аналіз показав, що більшість отриманих показників - стиль прив'язаності, рівень самооцінки, емоційний інтелект, дружелюбність, альтруїзм - мають виражені позитивні та статистично значущі взаємозв'язки між собою. Так, безпечний стиль прив'язаності продемонстрував значущі позитивні кореляції із самооцінкою ($r = 0,58$; $p < 0.01$), емоційним інтелектом ($r = 0,62$; $p<0.01$) та дружелюбністю ($r = 0,55$; $p < 0.01$). Ці результати підтверджують, що особи з надійним стилем прив'язаності вирізняються більшою впевненістю у собі, емоційною врівноваженістю та відкритістю до формування глибоких, стабільних стосунків. Для них характерні довіра, готовність до саморозкриття та здатність вибудовувати стосунки на основі взаємної підтримки та прийняття.

Таким чином, розвиток емоційної обізнаності, навичок саморегуляції, емпатії, позитивного самосприйняття та відкритості до партнерської підтримки є ключовими чинниками, що підвищують якість міжособистісної взаємодії і створюють передумови для формування гармонійних, стійких і взаємозбагачувальних близьких стосунків.

Література:

1. Березовська Л. В. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 56(3). С. 5–13.
2. Гавриловська К., Пирог Г., Паламар А. Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності. *Журнал соціальної та практичної психології.* 2024. № 3. С. 50-55.

Олена Андросенко
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Ольга Савиченко, доцент кафедри соціальної та практичної психології, кандидат психологічних наук
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОБРАЗ ПОБРАТИМА У СВІДОМОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

За словником української мови, побратимство – група об'єднаних спільною діяльністю і метою людей, які додержуються певних установлених ними правил; братство. Братське почуття, ставлення; дружба [1].

Військовослужбовці зазначають, що побратим – це та людина, яка завжди буде поруч, готова захистити тебе, навіть не шкодуючи власного життя, і допомогти в складних ситуаціях, зокрема надати домедичну допомогу. Поліцейські ж вважають, що напарник – це надійна підтримка, вірний друг і мудрий порадник. Злагоджена співпраця між напарниками є ключем до успішного виконання службових завдань, таких як затримання злочинця, виявлення підозрюваних чи оформлення адміністративних матеріалів. Важливість командної роботи підкреслюється й у фаховій літературі, де акцентується увага на командотворенні та ефективному функціонуванні підрозділів. Присутність однодумців, з якими спільно переживається побут, є важливою умовою для підвищення бойового духу, що, в свою чергу, сприяє успішній колективній діяльності. За словами американського психолога Р. Сторма, бойові можливості ізольованого підрозділу значно знижуються через 48 годин через зниження морального духу, що може призвести до втрати наполовину ефективності [4].

На війні чітко простежується поділ на «свого» і «чужого». «Своїм» у першу чергу вважається побратим. Респонденти, що приймали участь у дослідженні А.Ю. Кілар, зазначають, що війна змушує усвідомити, хто є «свій», а хто «чужий». Це допомагає мобілізуватися, позбавитися негативних моментів і зосередитися на головному завданні. Спілкування між «своїми» стає лаконічним і конкретним, без зайвих слів, бо вони відчувають спільність навіть без слів. Наприклад, на блокпостах привітання жестом руки з кожним військовослужбовцем символізує належність до одного боку. У мирному житті ідентифікувати «свого» серед суспільства можна через військову форму, яку вдягають на паради, державні свята

чи зібрання з побратимами. Солдати підкреслюють важливість бойового побратимства, яке проявляється в дружній атмосфері, доброзичливості та взаємній підтримці. Ці взаємини забезпечують злагодженість дій і впевненість у прикритті в будь-який момент. Побратими підтримують один одного не тільки словом, а й вогнем, патронами, харчами та жартами. Побратимство поширюється не лише всередині однієї бригади чи підрозділу, а й між різними бригадами. Воно виявляється у спільному діленні харчів, екіпірування, зброї та побутових речей. Цінності матеріального характеру на війні відходять на другий план, натомість цінуються взаємодопомога і людяність. Побратими ділилися останнім шматком хліба, екіпіровкою чи іншим необхідним, навіть якщо це було дорогоцінне в грошовому еквіваленті. Війна створює відчуття братерства: солдати називають один одного «братами», що символізує спорідненість, яка проходить через випробування війною. Ці взаємини формуються як ситом, де кожен знаходить своїх однодумців. В умовах бою побратимство проявляється ще гостріше. У критичних ситуаціях побратими повністю довіряють одне одному життя, адже від їхньої злагодженої взаємодії залежить успіх завдання. Навіть у складних умовах, коли зв'язок втрачено, побратими знаходять способи допомогти один одному. У бойових діях завжди є впевненість, що тебе не залишать у біді, а підтримають, навіть ризикуючи власним життям [3].

Згуртованість виступає ключовим інтегративним показником соціально-психологічного стану військового колективу. Вона визначає ступінь розвитку та єдності всіх аспектів суспільної свідомості, психології й діяльності колективу. Це включає спільні ціннісні орієнтири, психологічну єдність особового складу, високі особистісні якості кожного члена колективу (соціальна складова), а також узгодженість та ефективність у виконанні завдань бойової підготовки (професійна складова). Формування згуртованості протікає ефективніше за умови врахування характеру і змісту провідної діяльності кожного підрозділу (професійна складова). Для цього важливо правильно визначати психолого-педагогічні завдання, організовувати та проводити навчально-тренувальні заходи, цілеспрямовано формувати у військовослужбовців мотиви та установки на правильну поведінку в колективі, а також своєчасно попереджати та оперативно вирішувати конфлікти (соціальна складова). Щоб посилити згуртованість у військовому підрозділі, необхідно приділяти увагу як професійним, так і соціальним аспектам, зокрема:

- соціальна підтримка – взаємна турбота і підтримка між військовослужбовцями або з боку командира. Це ключовий елемент, що зміцнює зв'язки та сприяє згуртованості навіть у складних умовах.

- спільна прихильність – відданість військовослужбовців один одному та спільній меті, місії або завданню. Це створює взаємозалежність і єдність цілей у підрозділі.

- співпраця – довіра та добровільний вибір є основою ефективної командної роботи. Згуртованість проявляється через здатність підрозділу долати конфлікти, активно взаємодіяти і спільно досягати результатів.

Показниками згуртованості військового підрозділу є єдність поглядів та переконань, узгодженість у діях, психологічна гармонія та високий рівень розвитку особистісних якостей кожного члена колективу [5].

За О.М. Савиченко, О.В. Горбачовою та Є.М. Шуневичем, бойове побратимство відіграє ключову роль у подоланні психологічних наслідків війни. Перебування в умовах бойових дій та переживання травматичних подій можуть спричиняти кризові стани, психічні розлади та інші труднощі психічного здоров'я. Однак саме підтримка побратимів, відчуття єдності та взаємна довіра допомагають військовослужбовцям долати стрес, підвищувати стійкість до труднощів і сприяти посттравматичному зростанню. Разом із суспільною значущістю їхньої місії та особистісними ресурсами, бойове братерство стає важливим чинником адаптації та внутрішнього зміцнення [6].

Таким чином, формування образу побратима у свідомості військовослужбовців охоплює широкий спектр чинників – від індивідуальних психологічних особливостей і підтримки сім'ї до моральної готовності підрозділу, історичних прикладів героїзму та соціальних цінностей армії загалом. Усі вони вказують на те, що побратимство не зводиться лише до співпраці у виконанні бойових завдань. Це явище глибоко вкорінене у системі цінностей, що визначає внутрішню мотивацію воїна, його здатність жертвувати особистим заради колективного та залишатися вірним місії й товаришам.

Саме тому вважливим у даній роботі є розглянути поняття цінностей. Отже, цінності виступають важливою складовою концепції Я, оскільки вони визначають спосіб самопозиціонування особистості у світі, є сховищем індивідуального та культурно-історичного досвіду, забезпечують розвиток, формують основу самоставлення, ставлення до інших і довкілля, а також становлять підґрунтя індивідуальності. Психологічна структура цінностей охоплює пізнавальний, емоційний, поведінковий та духовний компоненти, взаємодія яких формує критерії ціннісного вибору. Такі уявлення виникають у результаті зіставлення особистісних потреб із можливостями їх реалізації, стають важливим стимулом психічної діяльності й визначають її спрямованість на основі усвідомленої потреби [2].

Аналіз поглядів різних учених свідчить, що проблема ціннісно-смислової сфери особистості розглядалась у багатьох напрямах психологічної науки – від філософсько-екзистенційних ідей до поведінкових та гуманістичних концепцій. Проте сучасні дослідження потребують узагальненої моделі, яка дозволила б систематизувати різноманітні підходи та забезпечити можливість їх емпіричного вивчення. Саме тому особливої актуальності набуває теорія базових цінностей Ш. Шварца [7; 8], яка не лише узагальнила попередні концепції, а й створила універсальну структуру цінностей, валідну для різних культур і соціальних контекстів. На основі цих принципів Шварц виділив десять базових цінностей, що охоплюють усі основні мотиваційні орієнтації людини. До них належать самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформність, традиція, доброзичливість та універсалізм. Ці цінності утворюють структурну модель, де певні цінності узгоджуються, а інші перебувають у конфлікті.

Наприклад, самостійність і стимуляція, що належать до категорії відкритості до змін, протиставляються безпеці, конформності та традиції, які формують категорію консервації. У паралельній площині універсалізм і доброзичливість протиставлені владі та досягненню, що формують вісь самоактуалізації та самопідвищення. Гедонізм займає проміжне положення між самоактуалізацією і самопідвищенням, оскільки він пов'язаний з особистим задоволенням, але не завжди шкодить іншим [9].

Отже, формування образу побратима у свідомості військовослужбовців є багаторівневим процесом, який визначається соціально-психологічними, морально-ціннісними та історико-культурними чинниками. На індивідуальному рівні він ґрунтується на психологічній стійкості, умінні долати стрес завдяки активним копінг-стратегіям, позитивному мисленню, самоконтролю та фізичній витривалості. Водночас найбільш інтенсивно образ побратима формується у військовому підрозділі, де панує командний дух, довіра, взаємна підтримка та відчуття спільної відповідальності. Позитивний морально-психологічний клімат у підрозділі створює передумови для становлення братерських зв'язків, що перетворюють товариша по службі на надійну опору, готову допомогти як у професійних, так і в особистих труднощах.

Важливим підґрунтям формування образу побратима виступає система військових цінностей. У збройних силах провідних країн світу акцент робиться на вірності, мужності, честі, порядності, відвазі та взаємоповазі. Такі орієнтири формують морально-психологічний фундамент особистості воїна, сприяють єдності колективу та запобігають руйнівним процесам у міжособистісній взаємодії.

У нашому дослідженні ми представили теоретичну модель формування ціннісно орієнтованого очікуваного образу побратима у свідомості військовослужбовців. Вона базується на поєднанні зовнішніх (як-от умови служби, військова культура) та внутрішніх чинників (особистий досвід, рівень емоційної зрілості).

Ключове у цій моделі – те, що образ побратима не є випадковим, а має чітку ціннісну основу. Ми спиралися на теорію Шалома Шварца і виділили саме ті цінності, які, на нашу думку, переважають у цьому образі.

Це насамперед:

- доброзичливість – очікування підтримки, взаємодопомоги;
- універсалізм – прийняття, рівність, здатність до співпереживання;
- безпека – відчуття надійності й захисту;
- а також конформність – дотримання норм і передбачуваність у діях.

Саме ці цінності створюють у свідомості військовослужбовця образ побратима як моральної опори, людини, якій можна довіряти і з якою можливо вистояти навіть у найскладніших умовах.

Література:

1. Білодід І.К. Словник української мови: в 11 тт. АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. К.: Наукова думка, 1970-1980. Т. 6. С. 625.

3. Бліхар В., Католик Г., Католик Б. Цінності: поняття, структура та підходи у контексті сучасних військових екзистенцій. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Вип. 13, 2022. С. 11–20.
4. Кілар А.Ю. Бойове побратимство (на прикладі інтерв'ю з учасниками російсько-української війни). Усна історія: теорія і практика досліджень на сучасному етапі: Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції. 2020. С. 118-122.
5. Мітченко К. Роль напарника та побратима в осіб, які несуть службу, як одна з передумов подолання наслідків воєної агресії. Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції. Частина ІІ, 2024. С. 634-635.
6. Петрова Л., Савченко О., Брик Т. Згуртованість військового підрозділу: соціально-філософський аспект. Людинознавчі студії: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Філософія», № 45, 2022. С. 129–147.
7. Савиченко О.М., Горбачова О.В., Шуневич Є.М. Динаміка психічного здоров'я військовослужбовців у період війни. Психологічний журнал, Вип. 13, 2024. С. 97-106.
8. Schwartz S.H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. Advances in Experimental Social Psychology, 25 1992. P. 1-65.
9. Schwartz S.H. A Theory of Cultural Value Orientations: Explication and Applications. Comparative Sociology, 5 (2-3), 2006. 137–182.
10. Schwartz S.H. Basic Human Values: An Overview. The Hebrew University of Jerusalem. 2006. URL: https://uranos.ch/research/references/Schwartz_2006/Schwartzpaper.pdf

Юлія Дем'янчук
старша викладачка кафедри соціальної та практичної психології
Єлизавета Умінська
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ ПРО ЩАСТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ У ЧАСІ ВІЙНИ

Прагнення до щастя є однією з фундаментальних потреб людства, проте розуміння цього поняття еволюціонує з кожним новим поколінням. Сучасні дослідження розкривають багатогранність щастя, що охоплює як джерела задоволення та відсутність негативу, так і глибші аспекти, такі як суб'єктивне благополуччя та усвідомлення сенсу життя [3]. Досягнення успіху в навчанні, професійній діяльності, творчості розглядається як важливий компонент щастя, що сприяє формуванню почуття компетентності та значущості [2]. Соціальний контекст війни також може впливати на формування нових уявлень про щастя, пов'язаних з патріотизмом, почуттям національної єдності та вірою у перемогу [1]. Взаємодія цих складових формує індивідуальне відчуття щастя, яке може мати специфічні особливості в різні періоди життя.

Метою дослідження стало вивчення динаміки уявлень сучасних українських юнаків та юнок, які досі безпосередньо переживають складний період війни, поняття «щастя». Дослідження передбачало 2 вимірних зрізи (2022 та 2025 роки) в межах однієї вибірки (у кількості 30 осіб юнацького віку). У ході дослідження був використаний асоціативний експеримент з подальшим частотним аналізом та факторизацією даних.

Результати дослідження уявлень про щастя серед опитуваних юнацького віку на першому етапі (2022 р.) дозволили виокремити ключові асоціації, серед яких були: радість, спокій, посмішка, гроші, здоров'я, сміх, друзі, хобі, сім'я, мир, життя, задоволення, кохання, подорожі, успіх, емоції.

У результаті факторного аналізу отриманих даних було виділено чотири статистично значущі біполярні фактори, які сукупно охоплюють 59,5% загальної дисперсії, що свідчить про багатовимірність уявлень про щастя. Перший фактор, «мир» – «радість» (17% дисперсії) відображає протиставлення прагнення до стабільності та самореалізації (через мир (0,59), гроші (0,55) та подорожі (0,63)) та емоційної інтегрованості (через друзів (-0,64), життя (-0,54) та радість (-0,74)). Другий фактор (16% дисперсії) «хобі» – «сміх» відображається або з особистою реалізацією через хобі (0,78), або ж з емоційною насиченістю та задоволенням (задоволення (-0,89), сміх (-0,60)). Третій фактор «сім'я» – «успіх» (15% дисперсії) демонструє контраст між важливістю родинних зв'язків та позитивних емоцій (посмішка (0,68), сім'я (0,53)) та прагненням до зовнішнього успіху та особистих досягнень (успіх (-0,68), емоції (-0,75)). Останній, четвертий фактор «спокій» – «кохання» (11% дисперсії), протиставляє внутрішню гармонію та стабільність (спокій (0,82)) інтенсивним емоційним та міжособистісним зв'язкам (друзі (-0,53), кохання (-0,87)). Таким чином, для досліджуваних юнацького віку у 2022 році поняття «щастя» включало як відчуття миру, спокою, фінансової стабільності, можливості подорожей та наявності хобі й сім'ї, так і переживання радості, задоволення, соціальної приналежності та особистого успіху (див. Рис 1 та Рис 2).

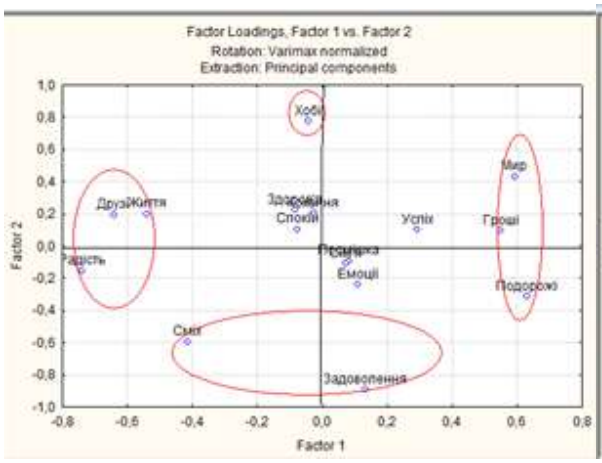


Рис.1. Уявлення про щастя у юнацькому віці 2022 року (1,2 фактори)

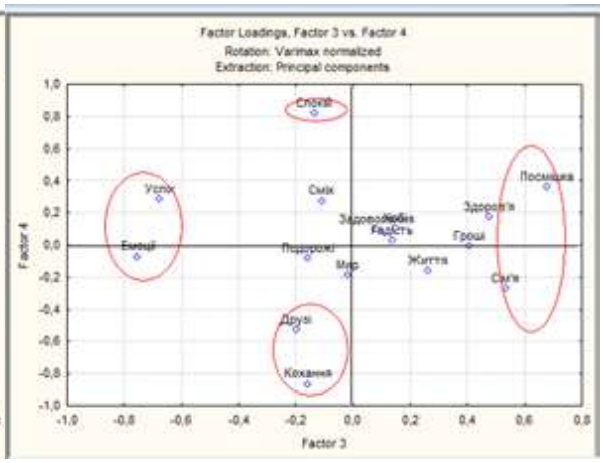


Рис.2. Уявлення про щастя у юнацькому віці 2022 року (3,4 фактори)

Структура уявлень про щастя у юнацькому віці 2022 року представлена базовими потребами в безпеці (мир, спокій) які конкурують із традиційними атрибутами юнацького віку (успіх, задоволення, кохання). Виділення «миру» як домінантного конструкта в першому факторі є специфічним маркером воєнного часу, що трансформує розуміння щастя з суто суб'єктивного відчуття в категорію колективної безпеки.

Результати дослідження уявлень про щастя у юнацькому віці на другому етапі (2025 р.) дозволили виокремити наступні асоціації: родина, спокій, кохання, сонце, гроші, друзі, здоров'я, посмішка, перемога, їжа, відпочинок, успіх, подорожі, музика, природа, полярність (де є щастя, є й горе), втрата, відстань.

Унаслідок факторизації отриманих даних було виділено чотири статистично значущі біполярних фактори, які сукупно охоплюють 56% загальної дисперсії. Перший фактор «полярність» – «успіх» (20% дисперсії) відображає прийняття мінливості життя і включає відстань (0,76), втрату (0,79), полярність (0,63) та перемогу (0,51). А також ідентифікує щастя з «успіхом», що підтверджується негативними навантаженнями конструктів: гроші (-0,56), відпочинок (-0,60) та успіх (-0,74). Другий фактор «подорожі» – «посмішка» (14% дисперсії) показує, що щастя асоціюється або з новими враженнями та свободою (подорожі (0,65)), або з позитивними емоціями, радістю та близькими родинними зв'язками (посмішка (-0,65), музика (-0,60), родина (-0,73)). Третій фактор «здоров'я» – «любов» (12% дисперсії) для однієї частини групи пов'язане зі значущістю фізичного та ментального благополуччя (здоров'я (0,78)). Для іншої частини – з глибокими емоційними зв'язками та гармонією з природою (любов (-0,60), природа (-0,83)). Четвертий фактор «друзі» - «спокій» (10% дисперсії) виявляє контраст між важливістю соціальної підтримки та дружніх стосунків (друзі (0,61)), та станом внутрішньої гармонії, відсутністю тривог та задоволенням базових потреб (спокій (-0,50), їжа (-0,59)). Таким чином, для юнаків та юнок щастя розглядається крізь призму полярності життєвих переживань, можливості подорожувати, соціальної інтеграції та фізичного благополуччя, а також досягнення успіху, відпочинку, емоційної близькості, внутрішнього спокою та задоволення фізіологічних потреб (див. Рис 3 та Рис 4).

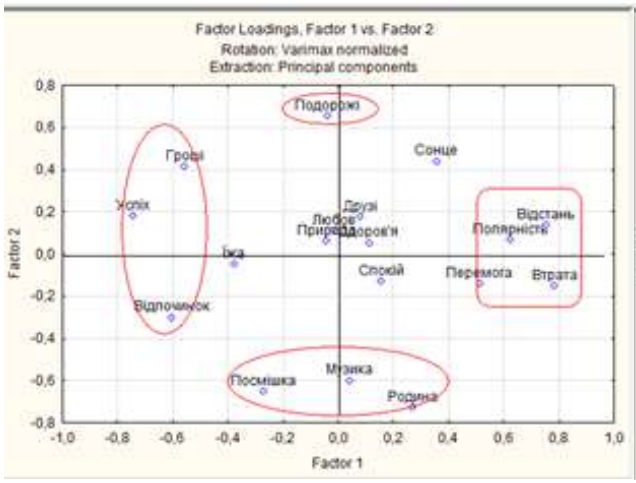


Рис.3. Уявлення про щастя у юнацькому віці 2025 року (1,2 фактори)

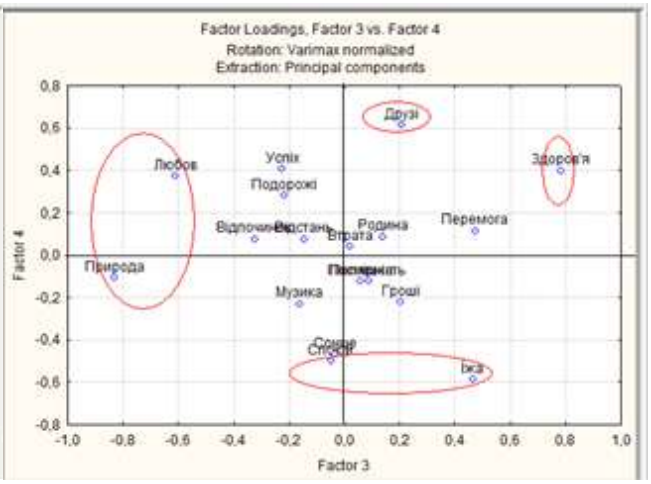


Рис.4. Уявлення про щастя у юнацькому віці 2025 року (3,4 фактори)

Можна підсумувати, що у 2025 році щастя для осіб юнацького віку трансформувалося у складний адаптаційний механізм, який інтегрує в себе досвід переживання криз, де цінність «внутрішнього спокою» та «родини» стає домінуючою опозицією до зовнішніх факторів «успіху» та «грошей». Такі результати підкреслюють зростання потреби у формуванні життєстійкості як фундаменту суб'єктивного благополуччя.

Обидва дослідницькі зрізи представили багатовимірність та біполярність розуміння щастя, підкреслюючи відсутність єдиного погляду на це поняття серед молоді. Проте, порівняльний аналіз результатів виявив як сталість певних базових асоціацій ("спокій", "гроші", "друзі", "здоров'я", "подорожі", "успіх", "сім'я"), що підкреслює їхню незмінну фундаментальну роль у розумінні щастя, так і значну динаміку у пріоритетах та змісті факторних структур під впливом тривалого досвіду війни. З плином часу спостерігається зростання усвідомлення циклічності життя, що відобразилося у появі фактору "полярність" - "успіх", та підвищення значущості фундаментальних аспектів, таких як здоров'я та міжособистісна близькість. Крім того, поява нових значущих асоціацій ("сонце", "природа", "втрата", "відстань") відображає вплив триваючої війни, особистих переживань та змін у культурному контексті на сприйняття щастя молоддю. Загалом, дослідження демонструє значний вплив війни на осмислення щастя українською молоддю, що проявляється у переоцінці цінностей та еволюції пріоритетів.

Таким чином, проведене дослідження переконливо демонструє, що тривалий досвід війни суттєво впливає на те, як молоде покоління українців осмислює поняття «щастя». Важливо підкреслити, що уявлення про щастя в умовах війни залишаються глибоко індивідуальними та залежать від особистісних характеристик, попереднього життєвого досвіду та соціального оточення кожної молодої людини. Однак, війна виступила потужним каталізатором переоцінки цінностей, змістивши акценти з зовнішніх атрибутів успіху на внутрішні ресурси та глибинні людські зв'язки.

Література:

1. Ляховець Л.О. Особливості уявлень студентської молоді про щастя в умовах військової агресії. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). № 1. С. 133-140.
2. Михайлишин У.Б. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану / Михайлишин У.Б., Сухан В.С., Анталовці О.В. // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія» – 2023. – Випуск 2. – С. 27-33.
3. Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.

Наталя Драч
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Марія Шепельова, кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психології творчості,
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
доцент кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

«Серед усіх чеснот, яких ми здатні навчитися, немає нічого кориснішого, важливішого для виживання та більшою мірою здатного поліпшити якість життя, ніж уміння долати випробування» [7, с. 38]. Це теза Мігаєма Чиксентмігаї, американського психолога, автора досліджень сильних сторін людини, таких як оптимізм, внутрішня мотивація, відповідальність, містить в собі розуміння принципу життєстійкості особистості.

За своєю природою особистість володіє глибинною духовною, загальнолюдською та індивідуальною сутностями. Її характеризують досвід, знання, уміння, переконання, інтелект, прагнення, воля. Особистість розкривається в цінностях, сенсах, цілях, які вона відстоює, реалізує, які готова захищати, та заради яких живе. Також надзвичайно суттєвим в характеристиці особистості є її дії, поведінка, реакції на події навколишнього світу.

Як справляється людина з питанням пошуку сенсу життя, свободи вибору, відповідальності, самореалізації, стійкості науковці досліджують впродовж тривалого часу. Це напрям екзистейнційної психології, який допомагає людині усвідомити власні життєві цінності, протистояти тривозі та кризі. У цій сфері досліджень працювали Віктор Франкл, Мартін Гайдеггер, Сальваторе Мадді, Сьюзен Кобейса, Дебора Хошаба та інші науковці, які за результатами своїх досліджень дійшли висновку, що події в житті людини є результатом ухвалених рішень, вагомих чи не вагомих, усвідомлених чи не усвідомлених.

Сальваторе Мадді визначив поняття «життєстійкості» як протиставлення оптимальної активності особистості та чутливості до внутрішнього і зовнішнього опору, маючи на увазі активні, переважно свідомі зусилля особистості, що запускаються в ситуації загрози та спрямовані на оволодіння складною ситуацією. [10, с. 84] Науковець розглядав життєстійкість як внутрішню установку, як ресурс, завдяки якому людина розуміє обставини і змінює їх для збереження психічного та фізичного здоров'я. Феномен життєстійкості – це те, що надає людському життю сенс та ресурси в будь-яких обставинах [11, с. 18].

Життєстійкість є особистісною стратегією опанування людиною перешкод в часи небезпеки, часи непередбачуваних змін в обставинах спланованого на думку людини повсякдення. Усвідомлення власних ресурсів під час стресових ситуацій для збереження здоров'я, працездатності та активності є рушійною силою особистісної зрілості. В контексті ресурсного підходу аналіз феномену життєстійкості представляє особливий науковий інтерес.

На думку Кравчука С.Л. основним чинником життєстійкості є мотиваційна спрямованість, яку слід розглядати, на думку науковця, як психологічний феномен, що на змістовно-структурному рівні є складною інтегральною характеристикою особистості. Ця характеристика містить певні психологічні конструкти: емоційний, когнітивний, моральний, вольовий, поведінковий [3, с.103].

Психофізіологічні особливості людини, що визначають можливості інтелектуальної переробки інформації і саморегуляції, створюють основу для формування психологічного ресурсу. Для узагальнення внутрішніх ресурсів людині необхідні узагальнені орієнтири особистісного розвитку і зростання [1, с. 33].

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити ключові особистісні властивості, які слугують детермінантами успішного подолання стресу, призводять до покращення якості життя, психологічного благополуччя та ефективної самодіяльності.

Ресурсами людини найчастіше вважають особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності) [9, с. 283].

Також в психології розглядається питання впливу рівня життєстійкості на вміння використовувати особистісні ресурси в швидко мінливій соціальній реальності. Соціальні ресурси призводять до емоційно позитивних стосунків з близькими, а також до професійної та дружньої взаємопідтримки. Проблема підвищення життєстійкості особистості з точки зору ресурсного підходу пов'язана з опитимізацією внутрішніх і соціальних ресурсів людини [6].

Вбачається, що життєстійкість пов'язана із адаптаційними можливостями людини, які дають можливість вижити, моделювати життєві цілі, вбачати перспективи. Успішність цієї адаптації залежить від внутрішніх і зовнішніх чинників. Внутрішніми чинниками є ресурсність особистості – емоційно – вольові, особистісні якості людини, такі як упевненість в собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних ресурсів, уміння оновлювати та використовувати власні ресурси. До зовнішніх факторів відносимо моральну та матеріальну підтримку оточення, почуття приналежності особистості до спільноти, безпечне середовище, соціальні програми підтримки, психологічна допомога, можливість самореалізації.

Для проведення емпіричного дослідження з метою визначення рівня психологічних чинників життєстійкості внутрішньо – переміщених осіб доцільно обрати наступні методики:

- анкетування учасників дослідження;
- тест життєстійкості С. Мадді в адаптації В.О.Олефіра, М.А. Кузнецова, А.В. Павлової, 2013;
- опитувальник психологічної ресурсності особистості (автор О.С.Штепа, 2018);
- багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки - україномовна версія опитувальника Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS (Д. Зімет, 1988) в адаптації Ю.Б. Мельника, А.В. Стадніка, 2023.

Тест життєстійкості є модифікацією опитувальника Hardiness Survey, автором якого є американський психолог Сальваторе Мадді. Коротку версію цього тесту розробили українські науковці В.О.Олефір, М.А. Кузнецов, А.В. та Павлова. Тест складається з 15 запитань, що охоплюють три концептуально важливі аспекти життєстійкості – залученість, контроль і прийняття ризику. Методика відображає рівень здатності особистості витримувати стресові ситуації, утримуючи внутрішню гармонію. Діагностична мета цієї методики – оцінити здатність і внутрішню готовність внутрішньо переміщеної особи до активних і гнучних дій в ситуації стресу та великих труднощів, ступінь уразливості до переживань стресу і депресивності [5, с.158].

Опитувальник психологічної ресурсності особистості. Діагностичною метою опитувальника є визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння цими ресурсами оперувати. Внутрішні ресурси охоплюють психологічний та особистісний потенціал, риси характеру, сформовані навички та компетенції, що забезпечують здатність людини мобілізувати власні сили долати труднощі, мобілізувати власні сили [2, с. 126].

Психологічні ресурси автором опитувальника О.С.Штепою визначено як диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення як можливість і спосіб надання життю сенсовості та зумовлюють транспортування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід. Психологічну ресурсність позиціоновано як уміння людини актуалізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними [8, с. 380].

До структури опитувальника включено 15 шкал: упевненість в собі, доброта до людей, допомога іншим – активний альтруїзм, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати власні психологічні ресурси, уміння реалізовувати власні психологічні ресурси, загальний рівень психологічної ресурсності особистості.

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки. Зазначена шкала є україномовною версією опитувальника Д. Зімета Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Тест містить 12 запитань та складається з трьох субшкал: сім'я, друзі, близькі люди. Субшкала «сім'я» оцінює наявність та адекватність

соціальної підтримки з боку члені сім'ї. Субшкала «друзі» оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку друзів. Субшкала «Близькі люди» - оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку близьких людей [4, с. 3].

За допомогою MSPSS вимірюється рівень сприйняття соціальної підтримки. Дана шкала допомагає виявити схильність людини до ризику соціальної ізоляції або самотності.

Ці методики використовуються для емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем внутрішніх психологічних ресурсів (упевненості у собі, доброти, прагнення до самовдосконалення, віри у добро, відповідальності, творчого потенціалу та уміння усвідомлювати, оновлювати й використовувати власні ресурси), зовнішніх соціальних ресурсів (підтримки з боку оточення, безпечного середовища, можливості самореалізації тощо) і рівнем життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану.

Життєстійкість внутрішньо переміщених осіб формується під впливом багатьох чинників, центральними серед яких є емоційна складова та соціальні взаємовідносини. Розвиток здатності до саморегуляції, включеності особистості, емоційної стійкості, соціальна підтримка можуть забезпечити підвищення рівня загальної життєстійкості внутрішньо переміщених осіб.

Література:

1. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 33
2. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2017. Вип. 2 (1). С. 126
3. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Вісник Науки ХНУ,* Вип.1. т. 1 2018. С. 103
4. Мельник Ю.Б., Стаднік А.В. Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки. методичний посібник (укр версія). Харків ХОГОКЗ. 2023, 12 с.
5. Олефір В.О., Кузнєцов М.А., Павлова А.В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія».* 2013. Вип 45 (2). С.158-165
6. Сингаївська І., Страмоусова І. Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2024 №3 (75). С. 236-245
7. Чиксентмігаї М. «Потік. Психологія оптимального переживання». Видавничий дім SKYprint, 2016 С. 38
8. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Вип. 39. 2018 С. 380-399.
9. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... & Maguen, S. Five essential elements of immediate and mid–term mass trauma intervention: Empirical evidence. Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 70(4), 2007 P. 283
10. Maddi S. Developmental value of fear of death. Journal of mind and behavior, № 1, P. 84, 1980.
11. Schoael W.A., Barnard S.M. Psychological resiliency in the public sector: "Hardiness" and pressure for change. Journal of Vocational Behavior. 1995. Feb 46(1). P. 18.

Катерина Зуєва
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»
Науковий керівник:
Олександр Аврамчук, доктор психологічних наук,
доцент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗАСУДЖЕНИХ У КОНТЕКСТІ ЇХНЬОЇ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ

У сучасних умовах реформування пенітенціарної системи України питання ресоціалізації осіб, позбавлених волі, набуває особливої ваги. Йдеться не лише про корекцію поведінки, а про відновлення особистісного потенціалу, формування здатності до соціально прийнятних дій і відповідальності за власний вибір. Дослідження останніх років показують, що ефективна ресоціалізація неможлива без урахування внутрішніх ціннісно-смислових орієнтирів людини [5; 6]. Саме ціннісна сфера виступає базовим регулятором поведінки, впливаючи на мотивацію, моральні норми й готовність до конструктивних змін [1; 2].

Актуальність проблеми зумовлена переходом сучасної кримінально-виконавчої політики від каральної моделі до гуманістичної, що відповідає міжнародним стандартам поводження із засудженими (WHO, 2018; UNODC, 2020). У центрі уваги - не лише соціальний контроль, а розвиток внутрішньої автономії, емпатії та здатності до співжиття у спільноті. Як зазначають А. Істомін та співавт., система цінностей у засуджених є динамічною й відображає баланс між адаптацією до умов ізоляції та потребою у збереженні особистісної ідентичності [5, с. 35].

Попередні дослідження показують, що у структурі цінностей засуджених часто домінують орієнтації на безпеку, конформізм і владу, тоді як гуманістичні цінності - доброзичливість, універсалізм, самостійність - виявляються зниженими [6; 7]. Подібні зсуви ускладнюють ресоціалізацію, оскільки знижують емпатію та готовність до співпраці. Як доводить Ш. Шалев, тривала ізоляція спричиняє феномен «соціальної атрофії» - втрату здатності до міжособистісної взаємодії [3, с. 210–212].

У цьому контексті психологічне дослідження та корекція ціннісних орієнтацій набувають особливого значення. Метою роботи є виявлення структури ціннісних орієнтацій засуджених та оцінка ефективності психокорекційних програм, спрямованих на розвиток гуманістичних і автономних цінностей як основи для успішної ресоціалізації [8].

Емпіричне дослідження проводилося у 2025 році на базі виправної колонії серед 60 засуджених чоловіків віком від 22 до 45 років. Критеріями включення були строк ув'язнення не менше двох років, відсутність гострих психічних розладів і згода на участь у програмі. Для діагностики структури ціннісних

орієнтацій застосовано опитувальник базових цінностей Шварца (Schwartz Value Survey) [2].

Результати показали, що серед досліджуваних переважають цінності безпеки (M = 4,8 ± 0,7), конформізму (M = 4,6 ± 0,8) і влади (M = 4,5 ± 0,9), тоді як доброзичливість (M = 3,2 ± 1,1) і універсалізм (M = 2,9 ± 1,2) виявилися менш вираженими. Подібна тенденція відображає прагнення до контролю середовища, орієнтацію на виживання та уникнення ризику, що узгоджується з висновками Джон Б. Незлека про домінування зовнішньо-контрольованих цінностей у соціально ізольованих групах [6].

У межах дослідження було впроваджено 12-тижневу психокорекційну програму когнітивно-поведінкового спрямування, до якої було залучено 30 учасників експериментальної групи. Контрольна група (N = 30) проходила стандартні заходи психологічного супроводу без додаткових інтервенцій.

Після завершення програми було зафіксовано статистично значуще підвищення гуманістичних орієнтацій в експериментальній групі: самостійність зросла з 3,4 до 4,1 бала ($p < 0,05$), відповідальність - з 3,6 до 4,3 ($p < 0,01$), доброзичливість - з 3,2 до 4,0 ($p < 0,01$). У контрольній групі зміни не досягли статистичної значущості ($p > 0,10$). На нашу думку, отримані результати засвідчують пластичність ціннісної сфери засуджених та її здатність до змін під впливом структурованих психокорекційних втручань за умови цілеспрямованої роботи. Поруч з цим зниження ваги цінностей безпеки, конформізму та влади (за відсутності змін у контрольній групі, $p > 0,10$) узгоджується з розвитком саморефлексії, емоційного усвідомлення та навичок конструктивної взаємодії зменшує потребу у зовнішньому контролі та підсилює внутрішню регуляцію поведінки.

Загальний індекс просоціальної спрямованості в експериментальній групі підвищився на 18 %, що свідчить про позитивну динаміку ціннісної сфери. Ці результати узгоджуються з дослідженнями Карлоса Говея, який описує ефективність програм когнітивно-поведінкової спрямованості, зокрема тих, що акцентують розвиток емпатії та відповідальності як чинників стійкої ресоціалізації [8].

Отже, система ціннісних орієнтацій засуджених є динамічною і здатна змінюватися під впливом цілеспрямованих психокорекційних втручань. Формування гуманістичних цінностей - відповідальності, доброзичливості, універсалізму сприяє розвитку внутрішнього контролю, саморефлексії та підвищенню готовності до конструктивної взаємодії після звільнення. Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що ціннісні орієнтації є центральним психологічним механізмом, який визначає ставлення засуджених до власного життя, до інших людей і до майбутнього. Саме від структури ціннісної системи залежить, чи буде процес ресоціалізації сприйматися як зовнішній тиск, чи як можливість внутрішнього розвитку.

Література:

1. Rokeach M. The Nature of Human Values. New York : Free Press, 1973. 438 p.

2. Schwartz S. H. Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. Vol. 25, pp. 1–65.
3. Shalev S. Supermax: Controlling Risk through Solitary Confinement. London ; New York : Routledge, 2009. 320 p.
4. Lipsey M. W., Landenberger N. A., Wilson S. J. Cognitive–Behavioral Programs for Criminal Offenders. *Campbell Systematic Reviews*. 2007. No. 6. 58 p.
5. Istomin A., Istomina O., Bulanova E. Features of the Intrapsychic Structure of the Value Orientations System of Prisoners Sentenced to Imprisonment as a Sociological Problem. *Applied Psychology and Pedagogy*. 2020. Vol. 5 (2), pp. 32–40.
6. Nezlek J. B. Relationships between Personal Human Values and Social Value Orientation. *PLOS ONE*, 2024. Vol. 19 (4), e0312795.
7. Saxena K., Gupta S., Sharma R. Understanding the Effectiveness of Cognitive Behavioural Interventions in Correctional Settings: A Meta-Analytic Review. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15, Article 11559496.
8. Gouveia C., Jiménez L., Blanco A. A Systematic Review on the Effectiveness of Interventions for the Rehabilitation of Prison Inmates. *Psychology in Spain*. 2025. Vol. 29 (1), pp. 101–118.

Дмитро Магдич
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Ірина Тичина
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ВЧИНИЛИ ПРАВОПОРУШЕННЯ

Дослідження особливостей саморегуляції людини, яка скоїла правопорушення – проблема складна і багатокомпонентна. Наразі існує дефіцит психодіагностичних методик, адаптованих для таких осіб, які б носили багатогранний характер і врахували не лише форми антисоціальної, делінквентної поведінки, а й чинники, які можуть погіршити ці форми або привести до них. Зрозуміти будь-яку поведінку, в тому числі і правопорушника, неможливо без справжнього знання не тільки кримінальних справ, але і самої особистості правопорушника. Причини протиправної поведінки обумовлені біологічними та соціальними факторами. Однією з характеристик кризових станів є те, що вони виникають в стресових умовах та життєвих ситуаціях. Як наслідок таким особам властива неадекватна, агресивна, подекуди вкрай протиправна поведінки.

Порушення саморегуляції та самоконтролю осіб, які вчинили правопорушення, можуть призводити до соціальних й особистісних проблеми, таких як сімейні негаразди, вживання ПАР, алкоголізм, інтернет-залежність, порушення соціальних норм, поведінки в суспільстві та правопорядку загалом,

злочинності.

Особи, які вчинили правопорушення, розглядаються як специфічна група, робота з якою вимагає урахування певних особливостей: ускладнена адаптація до життя на волі; розрив соціальних і сімейних зв'язків; знижена можливість адекватної оцінки своїх можливостей, нестійкість самооцінки; переживання комплексу негативних психічних станів; недостатність освіти і кваліфікації; схильність до адиктивної поведінки і повторення асоціальних інцидентів [1]. При дослідженні особливостей саморегуляції правопорушників слід враховувати специфіку актуальної ситуації перебування у виправній установі та режиму утримання для розуміння соціально-психологічних явищ, що впливають на їх поведінку. Порушення режиму утримання, небажання ставати на шлях виправлення, фрустрованість, байдужість, невмотивованість може бути обумовлене слабкою сформованістю певних ланок системи саморегуляції.

Особистісними чинниками поведінки правопорушників є певні механізми їх порушеної системи саморегуляції: імпульсивність реагування, егоцентризм, заборона почуттів, наявність напруженості механізмів емоційної саморегуляції, очікування покарання, амбівалентне ставлення до людей; інерція в контактах.

Значну роль в характеристиках осіб, які вчинили правопорушення відіграє «локус контролю», який відображає схильність індивіда приписувати відповідальність за події, тобто що відбуваються в житті, і результати своєї життєдіяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям [4].

У засуджених, які мають проблеми із самоконтролем, спостерігається низка особливих стратегій у подоланні емоційно складних ситуацій, а саме зниження показників за самоконтролем, пошуком соціальної підтримки, позитивною переоцінкою ситуації, взяттям на себе відповідальності, конфронтаційним копінгом, дистанціюванням, агресивністю, труднощами із прийняттям підтримки. Вони мають специфічні особливості системи саморегуляції, які проявляються на рівні сформованості основних регуляторних процесів і вираженості регуляторно-особистісних властивостей [1].

У звязку із необхідністю розвитку та корекції системи саморегуляції осіб, що вчинили правопорушення, важливо проводити корекційно-розвиткову роботу. Психокорекція - це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психологічного розвитку чи поведінки з допомогою спеціальних заходів психологічного впливу. Вона орієнтована на розвиток і формування відсутніх і недостатньо розвинутих якостей особистості, її мета – усунення психологічної деформації особистості або усунення психологічних труднощів, що не дозволяють людині самоактуалізовуватися на корисному боці життя.

Щодо корекційної роботи із особами, які вчинили правопорушення - доречно використовувати термін «корекційно-розвиткова робота», адже значна кількість психологічних проблем і труднощів виникають унаслідок неповної сформованості, недостатнього розвитку різних сфер психологічної реальності людини [5]; така діяльність носить у собі певні складові (Рис 1.), результатом чого повинні бути позитивні особистісні зміни кожного з її учсників.

Рис. 1. Структурно-понятійна модель впливу корекційно-розвиткової роботи на саморегуляцію осіб, які вчинили правопорушення

Планування та моделювання є мотиваційно-цільовим етапом, який містить визначення мети та цілей та вивчення особливостей досліджуваних. Основним, відправним психічним утворенням для постановки мети є мотиваційно-ціннісна спрямованість особистості правопорушника, а весь процес саморегуляції формується згідно з особистісними смислами.

Етап програмування та діяльності із розвитку включає послідовність виконання цілей і власне програмуванням засобів саморегуляції. На цьому етапі проводиться оцінка відповідності ситуації особистісним смислам та мотиваційній спрямованості досліджуваних, оцінка узгодженості поставленої мети з можливостями її досягнення та відбувається створення програми дій. Такий

процес забезпечує формування комплексу зовнішніх і внутрішніх умов активності, необхідних для успішної корекційної діяльності.

Етап оцінки результатів і аналізу продуктивності завершується оцінкою ефективності корекційних впливів. Він спрямований на аналіз змін пізнавальних процесів, психічних станів, особистісних реакцій в результаті корекційно-розвиткової роботи.

Метою корекційно-розвиткової програми є досягнення позитивних змін у поведінці особи шляхом розвитку навичок корисного та критичного мислення, формування навичок рефлексії, планування та постановки цілей згідно з власними просоціальними цінностями, саморегуляції психоемоційних станів, управління гнівом й агресивною поведінкою, розширення інструментів ефективної взаємодії, сприяння розвитку співпраці у взаєминах з оточенням, формування готовності дотримуватися соціально прийнятних норм і ненасильницьких моделей поведінки.

Завдання програми:1) ознайомити учасників з різними видами емоцій, зокрема гнівом, та розвивати навички моніторингу емоцій; 2) інформувати про деструктивні наслідки вчинків, які відбуваються під впливом неконтрольованих емоцій; 3) розвивати вміння здійснювати емоційну саморегуляцію шляхом напрацювання ефективних коупінг-стратегій; 4) формувати соціально прийнятні норми поведінки, навички конструктивної взаємодії з оточенням та ефективного вирішення конфліктів, асертивної позиції в реалізації власних цілей; 5) сприяти усвідомленню особистої відповідальності за свої дії та життя; 6) розвивати переконання та цінності, що сприяють емоційній стійкості особи; 7) ознайомити з різними типами мислення, особливостями сприйняття інформації, корисними та некорисними переконаннями та їх зв'язком із вибором стратегії поведінки; 8) формувати розуміння важливості побудови проактивної життєвої позиції та відповідального ставлення до своєї поведінки; 9) сприяти розумінню власної відповідальності за свої вчинки та наявності наслідків кожної дії (вчинку, поведінки), розвивати вміння їх прогнозування;10) розвивати навички постановки цілей тапланування просоціальних стратегій їх досягнення згідно з власними цінностями; 14) формувати соціально прийнятні норми поведінки, навички конструктивної взаємодії з оточенням та ефективного вирішення конфліктів, вміння, орієнтовані на співпрацю з іншими;15) мотивувати до позитивних змін увласному житті.

Отже, узагальнюючи представлену вище структурно-понятійну модель впливу корекційно-розвиткової роботи на саморегуляцію осіб, які вчинили правопорушення, варто відзначити, що усі її ланки системно взаємопов'язані і є дієвими лише уструктурі цілісного процесу. В результаті такого корекційного впливу відбувається прийняття та усвідомлення емоційних реакцій, розвиваються переконання та цінності, що сприяє емоційній стійкості таких осіб та підвищує їх здатність до управління поведінкою.

Література:

1. Вовк В.М., Журавель Т.В., Калівошко В.М. Підготовка до звільнення осіб, які відбувають покарання у виді обмеження або позбавлення волі на певний строк, у тому числі

неповнолітніх: методичний посібник / за ред. Т.В. Журавель, Ю.В. Пилипас. Київ: "Версо04", 2012. – 168 с.
2. Головкін Б.М. Корислива насильницька злочинність в Україні: феномен, детермінація, запобігання: монографія / Б М. Головкін. Харків: Право, 2011. – 432 с.
3. Дмитрієнко К.В. Особливості емоційної регуляції поведінки засуджених, що порушують режим утримання в місцях позбавлення волі. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*, серія «Психологія». Вип. 43. № 902. Харків, 2010. С. 49 – 54.
4. Ксенофонтова О.Г. Дослідження локалізації контролю особистості – нова версія методики «Рівень суб'єктивного контролю». *Психологічний журнал.* 1999. Т. 20. № 2. С. 103–114.
5. Кузікова С.Б. Основи психокорекції: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. – 320 с.
6. Робоча книга психолога: Психологічні особливості засуджених. Книга 1 / І.М. Клочко, І.В. Пахомов. Київ: Видавничий дім «АртЕк», 2021. 68 с.
7. Сахно С.В. Особливості рефлексії засуджених жінок в умовах позбавлення волі. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. №3. С. 367-376.

Сергій Марченков
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Валентин Моляко, доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

КОГНІТИВНІ УПЕРЕДЖЕННЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНОГО СПРИЙНЯТТЯ

Юнацький вік є одним із найбільш важливих етапів психічного розвитку, коли оформлюються когнітивні, емоційні та соціальні структури особистості, що визначають подальшу поведінку та життєві орієнтири. Сьогодні індивід стикається зі значними викликами, зокрема, необхідністю самостійного вибору життєвого шляху, формуванням соціальної ідентичності, адаптацією до складних соціальних ситуацій та опрацюванням великих обсягів інформації. Один із найбільш важливих аспектів цього етапу – спроможність здійнювати критичне осмислення, давати оцінку власних дій і прийнятих рішень. Однак поряд із когнітивним розвитком молодь часто-густо демонструє схильність до когнітивних упереджень, тобто систематичних помилок в оцінці та інтерпретації інформації.

Когнітивні упередження є невід'ємною частиною мислення та виникають через автоматизацію когнітивних процесів, що дозволяє швидше обробляти інформацію, але водночас може призводити до спотворення реальності. В юнацькому віці ці упередження можуть мати особливо виражений характер через недостатньо розвинені механізми саморегуляції та критичного мислення. Більш того, юнаки та юначки часто перебувають під впливом соціального середовища,

яке може посилювати ці когнітивні упередження через стереотипи, тиск однолітків або неадекватне сприйняття суспільних норм [1; 2].

Результати дослідження когнітивних спотворень за методикою «Опитувальник когнітивних спотворень, CD–Quest» І. ДеОлів'єра дозволяють визначити домінантні типи когнітивних спотворень в особистості й оцінити їхню частоту й інтенсивність.

Найвищі середні бали спостерігались за такими типами спотворень: «Що, якби?», «Читання думок, «Помилка передбачення», «Вибіркова абстракція» та «Дихотомічне мислення», «Поспішні висновки». Зазначені типи когнітивних спотворень продемонстрували високий ступінь вираженості, що свідчить про домінування викривленого мислення у респондентів.

«Що, якби?» (середнє значення $\bar{x} = 3,2$) є найбільш виразною формою і відбиває віру в найгірший сценарій подій. Інтерпретуючи кількісні результати робимо припущення, що цей тип пов'язаний із сильними переживаннями щодо втрати базового відчуття безпеки та передбачуваності.

Аналогічно й вибіркова абстракція ($\bar{x} = 3,1$) демонструє виражену схильність респондентів фокусуватися більшою мірою на негативних деталях, що перетворюється на стійкий механізм негативної селективної уваги, виконуючи функцію підтвердження внутрішньої негативної ідентичності та наперед визначених негативних сценаріїв.

Дихотомічне мислення ($\bar{x} = 3,2$) потенційно сприяє формуванню крайніх суджень про себе та власне майбутнє, ускладнюючи прийняття неоднозначності, варіативності та поступовості розвитку подій, що доповнює загальні наслідки попередніх двох типів.

«Читання думок» та «Помилка передбачення», відповідно до високих середніх значень ($\bar{x} = 3,0$ та $\bar{x} = 2,9$), відбивають тенденцію респондентів здійснювати негативні інтерпретації поведінки інших або очікувати негативних результатів та наслідків, що характеризує втрату впевненості у власній цінності, очікування негативної оцінки з боку інших та передбачуваність невдачі. «Читання думок» у цьому контексті є не лише помилковою соціальною інтерпретацією, а проєкцією власної внутрішньої знеціненої ідентичності, перенесеної на інших: страх підтвердити своє викривлене «Я». Вірогідно, що такий патерн спотворює уявлення про міжперсональне майбутнє, створюючи деструктивні соціальні сценарії.

Поспішні висновки ($\bar{x} = 3,3$) призводять до прийняття нелогічних рішень, базуючись на обмеженій інформації, що може погіршувати настрій та обмежувати можливості людини. Цей тип спотворення спостерігається, коли людина формує судження або висновок на основі незначної кількості доказів, не розглядаючи інші варіанти чи альтернативні пояснення.

Другим етапом проведеного дослідження стало вивчення частоти й інтенсивності проявів негативних автоматичних думок із використанням «Опитувальника автоматичних думок (ATQ)», розробленого для оцінки когнітивних патернів, пов'язаних із емоційною регуляцією.

Отримані результати свідчать, що понад половини респондентів (52,0%) характеризуються низькою частотою виникнення негативних автоматичних думок, що можна інтерпретувати як наявність ефективних когнітивних стратегій, емоційної врівноваженості та високої адаптивності до стресових ситуацій. Такий профіль мислення відбиває здатність до конструктивного осмислення подій і гнучкого реагування на труднощі.

Водночас 25,0% досліджуваних продемонстрували високий рівень частоти негативних автоматичних думок, що може вказувати на схильність до дезадаптивних когнітивних схем, підвищену тривожність або наявність депресивних тенденцій. Для цієї групи характерна знижена психологічна стійкість, що утруднює адекватну саморегуляцію в емоційно напружених умовах.

Підвищений рівень негативних автоматичних думок виявлено у 13,0% респондентів, що може бути ознакою помірного когнітивного дисбалансу та схильності до формування негативно забарвленого стилю мислення, особливо в умовах фрустрації чи невизначеності.

Найменшу частку становлять учасники з помірними показниками (10,0%), у яких простежується відносна стабільність емоційно-когнітивного функціонування, проте не виключаються епізодичні коливання настрою та реактивність на зовнішні стресори.

У цілому структура отриманих даних демонструє, що більшість осіб досліджуваної вибірки володіють адаптивним когнітивним профілем, тоді як менша частина потребує психопрофілактичної та корекційної підтримки для зниження інтенсивності деструктивних автоматичних думок і формування більш конструктивного способу мислення.

Останнім етапом була обробка та аналіз результатів шкали когнітивних спотворень (CDS), яка відбиває частоту виникнення когнітивних спотворень або ірраціональних негативних думок у людей і складається з п'ять типів когнітивних спотворень: самокритика, самозвинувачення, безнадійність, безнадія та зацикленість на небезпеці.

Аназіз рівня прояву когнітивних викривлень (спотворень) групи респондентів, яка приймала участь у дослідженні демонструє що:

– самокритика складає 25,3% саме цей показник є найвищим серед виявлених і свідчить, про те що значна частина учасників дослідження схильна надмірно знецінювати себе, звинувачувати у невдачах і критично оцінювати власні дії, така когнітивна установка може бути ознакою заниженої самооцінки й підвищує ризик виникнення емоційних розладів, зокрема депресії;

– безнадія складає 22,4%. Високий рівень цього показника демонструє домінування песимістичних уявлень про майбутнє. Такі респонденти часто вважають, що їхні зусилля не мають сенсу, а події, які їх очікують, неминуче матимуть негативний результат. Подібне мислення може бути значущим предиктором депресивних або суїцидальних тенденцій;

– самозвинувачення складає 16,7%. Частина опитаних виявила схильність брати на себе провину навіть за ті ситуації, які не залежали від них. Така стратегія

мислення асоціюється з відчуттям провини, підвищеною тривожністю та нестійкою самооцінкою;

– безнадійність складає 19,0%. це свідчить про переживання втрати контролю над життєвими подіями. Це спричиняє емоційне виснаження, апатію та підвищену психологічну вразливість;

– зацикленість на небезпеці – 16,6%. хоча цей показник є найнижчим серед інших, але він має суттєве психологічне значення і відображає схильність сприймати навколишнє середовище, міжособистісні взаємини як потенційно загрозливі і зазвичай поєднується з підвищеною тривожністю, настороженістю.

Література:

1. Kahneman D., Slovic P., and Tversky A. (Eds.) Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases. New York : Cambridge University Press, 1982. 544 p.
2. Tversky A., Kahneman D. Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science*. 1974. Vol. 185(4157). P. 1124–1131.

Світлана Мітіна
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійський національний університеті імені В.І. Вернадського
м.Київ, Україна

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В складних умовах сьогодення все верства населення нашої країни знаходяться під регулярним впливом стресогенних чинників, ситуація небезпеки, страх за власне життя і життя близьких людей негативне позначається на психічному здоров'ї людини. Серед усіх негативних наслідків війни вплив на психічне здоров'я населення є одним із найвагоміших. Згідно висновків Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) під час воєн, збройних конфліктів спостерігається збільшення психічних розладів, у кожної п'ятої людини фіксується певний ступінь депресії, тривоги, посттравматичний стресовий розлад [9]. Серед багатьох факторів, що забезпечують психічне здоров'я людини та визначають її життєздатність у емоційне напружених ситуаціях важливу роль відіграє стресостійкість. Необхідність пошуку ресурсів боротьби зі стресом, розвиток стресостійкості особистості, що визначає її здатність протистояти стрес-факторам і може бути запорукою психічного здоров'ї людини в кризових умовах, актуалізує дослідження даної проблеми,

Відповідно до підходу ВООЗ під психічним здоров'ям розуміється не лише відсутність хвороби, розладів психіки чи розладів поведінки особистості, а й загальний стан психоемоційного благополуччя, за якого людина реалізує власні здібності, може справлятися зі стресами та продуктивне та ефективно працювати. Одним із показників психічного здоров'я є феномен психічної рівноваги, яка забезпечується оптимальною взаємодією емоційної, вольової і когнітивної сфер

особистості. Порушення психічної рівноваги призводить до особистісних деградацій і деструкцій поведінки, а також соціальної дезадаптації особистості. Загальною ознакою порушення психічного здоров'я особистості вважається втрата здатності повноцінно виконувати професійну, комунікативну, пізнавальну діяльність. Як зазначає В. Романюк основними ознаками психічного здоров'я є адекватне сприйняття особистістю соціальної дійсності, ефективна адаптація до соціуму, інтерес до соціального життя, соціальний добробут, спрямованість на суспільну справу, альтруїзм, відповідальність [7, с. 11].

Виходячи з результатів дослідження Л. Карамушка окреслює основні складові психічного здоров'я особистості в умовах війни, а саме: здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни; налагоджувати стосунки з іншими людьми; ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільства; реалізувати свої здібності в умовах війни [4, с. 8].

В. Романюк розглядає стресостійкість, як один із вагомих показників психічного здоров'я особистості в онтогенетичному та функційному зв'язку зі стресореактивністю організму. Під реактивністю розуміється властивість організму певним чином реагувати на зміну умов природного і соціального середовища існування для збереження гомеостазу із залученням гуморальних і нервових механізмів адаптації. При цьому, як зауважує автор, стресореактивність тісно пов'язана зі стресостійкістю організму, як індивідуальної здатності організму зберігати нормальну працездатність під час дії певного стресора. Тобто, проблема стресостійкості, в даному випадку, висвітлюється в контексті теорії стресу, як загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, які несуть загрозу організму. Основний адаптаційний механізм стресової реакції чи механізм боротьби або втечі В. Романюк розглядає як унікальне функціональне поєднання спадкових (безумовно-рефлекторних) та набутих (умовно-рефлекторних) реакцій, які значною мірою визначають соматичну та психічну норму і патологію організму в певних умовах існування [7, с. 12].

Одним із перших спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус, розглядаючи фізіологічний стрес як безпосередню реакцію організму на дію реальних подразників, що супроводжується вираженими фізіологічними змінами. При цьому акцентується увага на те, що при фізіологічному стресі реакції стереотипні, а при психологічному – реакції індивідуальні і не завжди передбачені, тому що пов'язані з суб'єктивною оцінкою людиною ситуації як загрозливої або складної. Тобто психологічний стрес залежить не лише від самої ситуації, але також від того, як людина оцінює цю ситуацію. Однак, слід зазначити, що такий поділ є доволі умовним, так як фізіологічний стрес завжди містить елементи психічного (емоційного) стресу, а психічний завжди супроводжується фізіологічними змінами та емоційним збудженням. На сьогодні концепція фізіологічного і психологічного стресу та стресостійкості особистості активно розробляється науковцями як системна складова фізичного і психічного здоров'я особистості [6, с.100].

Більшість науковців-психологів під стресостійкістю розуміють системну динамічну властивість психіки, що визначає здатність людини протистояти стресовим факторам і адекватно емоційне реагувати на стресові ситуації, змінювати їх або пристосовуватися до них без шкоди для власного здоров'я та підтримувати ефективність життєдіяльності. Слід зауважити, що дана проблема психологами здебільшого розглядається на соціально-психологічному рівні, де стресостійкість трактується насамперед, як збереження людиною здатності до соціальної адаптації (С.В. Козлов), можливості підтримувати значимі міжособистісні зв'язки у стресовій ситуації (М.С. Кудінова), забезпечувати успішну самореалізацію та досягати життєві цілі в стресових умовах (О.В. Кравцова); як здатність людини протистояти стресовим навантаженням без негативного впливу на її життєдіяльність (Н.М. Бардин), успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях уникаючи негативних наслідків як для себе так і для оточення (Д.Д. Романовська, Н.П. Сергієнко).

На думку Н. Слободяник стресостійкість є найбільш значним психологічним ресурсом особистості протидіяти стресовим чинникам, що дозволяє протистояти стресу, спираючись на механізми саморегуляції психічних станів. Важливою складовою стресостійкості є психологічна компетентність особистості, яка дозволяє людині задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними життєві цілі, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я, забезпечуючи при цьому відповідність психічної діяльності та поведінки вимогам середовища. Дослідниця зауважує, що стресостійкість як психологічний ресурс є сильною стороною особистості, яка підвищує соціальну адаптивність і психологічну стійкість до стресів. Психологічним ресурсом особистості можуть бути позитивні емоції, позитивний настрій, наявність сил і внутрішня готовність до вирішення поставлених завдань [8, с. 93-95].

Науковці відзначають, що стресостійкість у своїй основі має насамперед емоційний компонент та психологічну стійкість. Психологічну стійкість людини можна розглядати як складну якість особистості, як синтез окремих якостей і здібностей. Серед складових психологічної стійкості Г. Дубчак відзначає: здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньо-особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинуту вольову регуляцію. Під «емоційною стійкістю» розуміється інтегративна якість особистості, що сприяє успішному здійсненню діяльності в напружених умовах. Інтегративним критерієм емоційної стійкості є результат, який показує наскільки успішно чи неуспішно досягається поставлена людиною мета [2, с. 86].

Емоційний компонент стресостійкості, на думку А. Бондар, Н. Макаренко конструює емоційну реакцію людини на стресову ситуацію, зокрема здатність контролювати свій емоційний стан під час дії або після дії стресора. Вчені до цього компонента структури стресостійкості відносять емоційну стійкість і адекватний рівень тривожності. Емоційна стійкість відзначається одночасно і як якість особистості й як психічний стан, що забезпечує доцільну поведінку в екстремальних ситуаціях або в умовах невизначеності [1, с. 51].

Дослідження О. Камінської свідчать, що високий рівень стресостійкості особистості корелює з копінг-стратегіям, які переважно спрямовані на збереження емоційної стабільності, попередження впливу стресової ситуації на значну зміну емоційного фону. При достатньому рівні стресостійкості виявляються також копінг-стратегії, які спрямовані на уникнення стресогенних ситуацій, що сприяє недопущенню розвитку дистреса. Як зауважує дослідниця, стресостійка особистість, перш за все, прагне вирішити проблемну ситуацію, сприймає її як завдання та завдяки меншій емоційній залученості не застрягає на ситуації, а вирішує її [3, с. 117].

Л. Карамушка зазначає, що протидія стресу та уміння управляти стресом є важливою умовою збереження та підтримки психічного здоров'я особистості в умовах війни. Управління стресом розуміється як можливість встановлення людиною бар'єрів на шляху розгортання стресу з метою попередження його негативних наслідків. Суттєвим у цьому процесі є усвідомлення людиною відповідальності за свій психічний стан, не перекладаючи проблему на інших людей. Важливим в управлінні стресом також є формування адекватного ставлення до основного стресора, чітка організація своєї життєдіяльності в умовах війни, активна включеність у різні види активностей [4, с.14].

Як зазначалося вище одним із поширених порушень психічного здоров'я внаслідок воєнних дій є високий рівень тривожності, прояви депресії. Результати дослідження Т. Максименко показують, що надто висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації рухів, а дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами, що призводить до психосоматичних захворювань. Також, особистісна тривожність може виявлятися як схильність людини сприймати загрозу власному «Я» в ситуаціях невизначеності, що робить її більш вразливою до дії стресорів та блокує активність людини [5, с.15].

З метою визначення наскільки суттєвим є зв'язок стресостійкості з проявом депресії, рівнем тривожності та загальним психоемоційним станом особистості (самопочуттям, активністю, настрієм) нами було проведено емпіричне дослідження за участю 36 жінок віком від 31до 50 років. Отримані результати показали, що майже у половини з досліджуваної вибірки спостерігається зниження показників психоемоційного стану: занижений фон самопочуття (40%), низька активність (47%) пригнічений настрій (52%). Занепокоєння викликає те, що у більшої частини вибірки (53%) виявлено високий рівень особистісної тривожності, також у 27% жінок спостерігається високий рівень ситуативної (реактивної) тривожності. Якщо ситуативну (реактивна) тривожність можна розглядати як нормальну реакцію людини на дію стресорів у конкретній небезпечної ситуації, що допомагає адаптуватися до нових умов, тоді як високий рівень особистісної тривожності перетворюється на сталу рису особистості та виявляється у постійній схильності людини до хвилювання, переживання тривоги в різних ситуаціях, які навіть потенційне не мають загрози. Зрозуміло, що висока особистісна тривожність негативно впливає на ефективність діяльності в

екстремальних умовах та значно знижує стресостійкість особистості. Крім того, у значної частини з досліджуваної вибірки жінок (38%) діагностовано високий рівень схильності до депресії.

Стосовно показників стресостійкості: жодна жінка з досліджуваної вибірки не має високого рівня стресостійкості, у 45% визначено середній рівень здатності протистояти стресовим факторам, а у більшої половини показники стресостійкості нижче середнього (35 %) та низького рівня (20%). На основі кореляційного аналізу визначено статистично значущій зворотний зв'язок стресостійкості особистості з особистісної тривожністю та проявами депресії.

Таким образом, отримані дані свідчать про те, що значна частина досліджуваної вибірки жінок не можуть протидіяти впливу стрес-факторів, контролювати свій емоційний стан, вони переживають психоемоційне напруження, що позначається на їх психічному здоров'ї.

Отже, підсумовуючи вищенаведене можна зазначити, що стресостійкість особистості є важливою основою психічного здоров'я в умовах війни, оскільки дозволяє ефективно долати значні психоемоційні навантаження, запобігаючи розвитку тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психічних порушень, а також забезпечує здатність людини до ефективного функціонування в складних умовах життя. Результати нашого дослідження узгоджуються з поглядами науковців, що саме стресостійкість є тим ресурсом особистості, що визначає її життєздатність у емоційне напружених ситуаціях і забезпечують психічне здоров'я людини.

Література:

1. Бондар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013, Том 149. С. 49– 55.
2. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: *дис… д-ра психол. наук.* Київ, 2018. 387 с.
3. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Психологічні науки.* 2021. Випуск 13 *(*58), серія 12. С. 26-34.
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
5. Максименко Т. С. Вплив стресових факторів на емоційний стан працівників МНС. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* Вип. 3, ч. 2. С. 9–17.
6. Мітіна С. В. Психофізіологічні основи стресостійкості особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2025. Том 36 (75). № 4. С. 171-176.
7. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. 2022. № 14. С. 9–15.
8. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. Том 35 (74). № 4. С. 91-95.
9. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL.: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening -ourresponse.

Наталія Портницька
кандидат психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології,
Віталій Наліс
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПОСТРАВМАТИЧНІ РОЗЛАДИ СНУ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ: ЗВ'ЯЗОК ІЗ СУБ'ЄКТИВНИМ ВІДЧУТТЯМ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

Незаперечним є вплив участі у бойових діях на якість життя особистості в цілому психоемоційний стан та якість сну зокрема. Різні аспекти психічного здоров'я військовослужбовців, ветеранів є предметом дослідження в контексті психологічної стійкості (З. Комар) та специфіки складнощів психічного здоров'я, зокрема трамватичних розладів (О.Блінов, J.Briere). Роботи низки науковців присвячені аналізу розладів сну (А. Карачевський, О. Кокун, О. Чабан, V. Mysliwiec, J. Walker, V.Capaldi, T.Balkin) та методам лікування (M.D.Mitchell). Очевидно, що порушення сну учасників бойових дій мають комплексний характер, водночас залишаються актуальними проблеми структури цих порушень.

Ми припускаємо, що існує зв'язок між якістю та тривалістю сну учасників бойових дій та їх суб'єктивною якістю життя. Дослідження, організоване для перевірки цього припущення, передбачало використання Пітсбурзького опитувальника сну (PSQI), шкали самооцінки наявності ПТСР (PCL-M), та Опитувальник ВООЗ для оцінки якості життя (WHOQOL-BREF) [1; 2].

Респондентами стали 118 учасників бойових дій з різним професійним досвідом, в тому числі 31 особа (26,27%) з досвідом участі у бойових діях до 2022 року, 87 осіб (73,7%) без бойового досвіду до 2022 року.

Аналіз результатів дослідження дозволив описати окремі тенденції взаємозв'язку суб'єктивної оцінки респондентами якості/порушень сну та якості життя.

Загальний профіль відображає суб'єктивну оцінку якості та тривалості сну опитаних. Більше третини респондентів відзначають достатню кількість сну на добу (41,69%) та достатню швидкість засинання (38,98%). Близько половини респондентів відзначили різного ступеня недостатність щоденного сну(49,15%) та труднощі засинання (46,61%) (рис. 1, .2), що може вважатися передумовами складнощів психічного здоров'я.

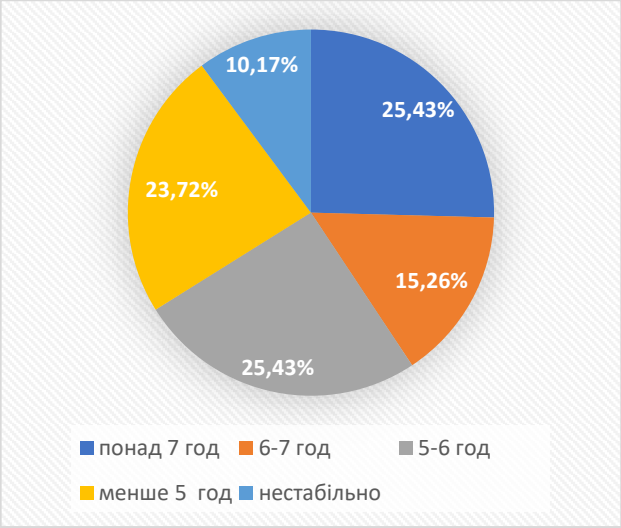


Рис. 1. Частотний розподіл респондентів за тривалістю сну на добу

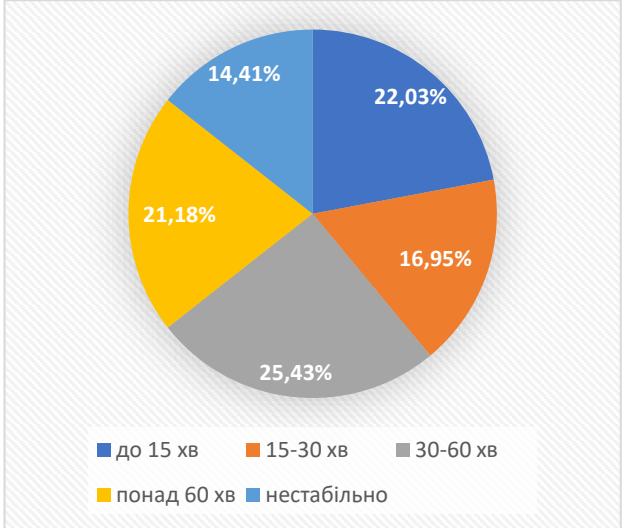


Рис. 2. Частотний розподіл респондентів за швидкістю засинання

Цікавою є тенденція співвідношення задоволеності якістю сну та наявністю проблем сну. До проблем зі сном відносилися сновидіння травматичного характеру, зміни соматичного та емоційного стану стану («кидало в жар», «загальне відчуття напруження»). Близько 19% респондентів відзначають значні постійні порушення сну, тоді як незадоволеність якістю сну відзначають близько третини респондентів (35,6%). Аналогічно, половина респондентів (50,86%) відзначає відсутність відчутних проблем сну, суб'єктивну задоволеність якістю сну відзначають лише 31,36% респондентів. Можна припустити, що близько 20% респондентів, не відчуваючи діагностованих проблем сну, не мають достатнього відчуття відпочинку.

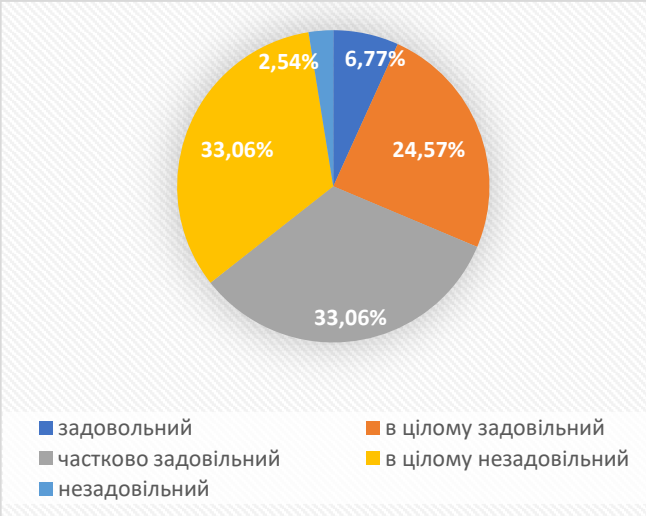


Рис. 3. Частотний розподіл респондентів за суб'єктивною задоволеністю якістю сну

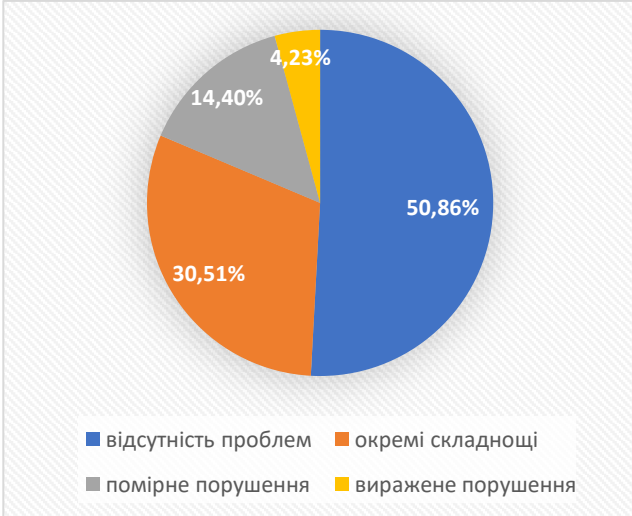


Рис. 4. Частотний розподіл респондентів за наявністю складнощів сну

Окремо аналізувався кошмарів на психоемоційний стан респондентів: 38,1% відзначили, що не мали кошмарів або спогадів, пов'язаних із травматичною

подією. Відсутність тривоги внаслідок переживання кошмарів відзначили лише 23,3% учасників, а відсутність злості 44,40% респондентів. Аналіз результатів свідчить про значне домінування тривоги що з'являється внаслідок нічних кошмарів: 38% респондентів вказують на помірний та значний вплив, тоді як помірний прояв злості відзначають 233,3%.

Аналіз порушень сну здійснювався в контексті суб'єктивного переживання респондентами впливу травматичного досвіду (PCL-5M). Результати аналізу (табл. 1) свідчать про наявність виражених ознак і симптомів, співвідносних з діагностичними значеннями ПТСР (79,5% респондентів).

Таблиця 1

Ознаки ПТСР у досліджуваних

Рівень прояву ознак ПТСР	Частота прояву (у %)
відсутність ознак (до 20 б.)	8,4
симптоми ПТСР (20-30 б.)	11,8
помірні прояви ознак ПТСР (30-40 б.)	42,3
симптоми, співвідносні з діагностичними ознаками ПТСР (50 і більше б.)	37,2

Виявлений прямий взаємозв'язок порушень сну з переживанням симптомів ПТСР у респондентів ($r=0.590053$ при $p<0,001$) підтверджує думку про травматичний характер порушення якості сну учасників бойових дій незалежно від терміну бойового досвіду (до чи після 2022 року).

Аналіз профілю якості життя респондентів свідчить про загальний середній рівень якості життя респондентів із незначною перевагою складової психічного здоров'я (рис. 5).

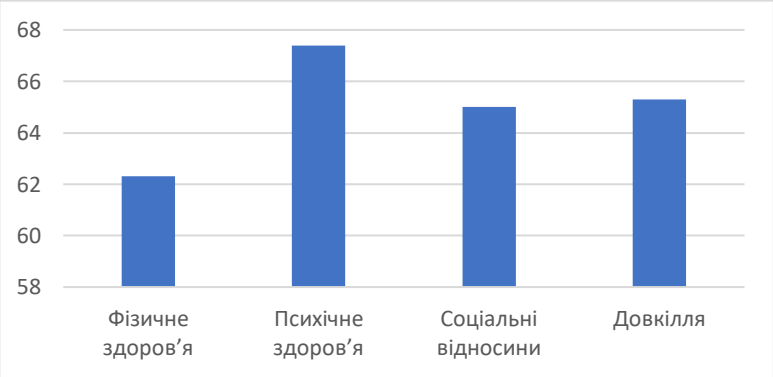


Рис. 5. Профіль якості життя учасників бойових дій (усереднені показники за шкалою 0-100 балів)

При цьому респонденти відзначають більше складнощів у фізичному здоров'ї. Водночас частина респондентів відзначає низьку якість життя за складовими соціальних відносин (16,94%) та довкілля (14,39% респондентів), тоді як незадовільний стан фізичного здоров'я відзначили 7,62% опитаних Це може свідчити про те, що стан фізичного здоров'я суб'єктивно не відчувається як критичний, тоді як брак підтримки на рівні довкілля та соціальних контактів є значно більш відчутним. Перевірка статистичної значимості взаємозв'язків між

складовими якості життя та порушеннями сну учасників бойових дій виявила незначні тенденції оберненого зв'язку на рівні r від -0,008 (соціальні відносини) до -0,3456 (довкілля) при $p<0,005$, що може свідчити підтвердженням гіпотези про негативний вплив факторів довкілля на якість сну респондентів.

Таким чином, окремі тенденції зниження якості сну учасників бойових дій стосуються таких ознак: близько половини респондентів мають різного роду труднощі зі сном, однак суб'єктивно применшують їх значення для психічного і фізичного здоров'я, спогади та сновидіння, пов'язані із травматичним досвідом викликають швидше тривогу, ніж злість або інші емоції; існує тенденція оберненого слабкого зв'язку між якістю життя та порушеннями сну. Виявлені тенденції потребують подальшого дослідження в контексті досвіду служби та характеру та тривалості участі у бойових діях.

Література:

1. Кокун О. М. та ін. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2025. 162 с.
2. Germain M. A brief Sleep Scale for Posttraumatic Stress Disorder: Pittsburgh Sleep Quality Index Addendum for PTSD. Journal of Anxiety Disorders. Volume 19, Issue 2. 2005. P. 233-244.

Юрій Пристайко
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Віктор Кириченко, доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВІДНОСИН У ВІЙСЬКОВОМУ КОЛЕКТИВІ

Військовий колектив є особливим соціально-психологічним утворенням, у якому взаємовідносини між людьми визначаються не лише міжособистісними симпатіями чи індивідуальними рисами характеру, але й суворою регламентацією службової діяльності, нормами військової етики та дисципліни. Його специфіка зумовлена високим рівнем ієрархічності, наявністю чіткої системи субординації та підвищеною відповідальністю за спільний результат, адже від злагодженості взаємодії залежить не лише успішність виконання завдань, а й життя військовослужбовців. У військових підрозділах взаємовідносини формуються навколо системи «командир- підлеглий» (Кротюк К.А., Кириченко В.В.) [3]. На відміну від цивільних організацій, де керівник може делегувати частину повноважень чи діяти в більш демократичному стилі, у військовому середовищі наказ має обов'язковий характер і не підлягає обговоренню. Це сприяє чіткості й оперативності дій, проте водночас накладає психологічний відбиток: відносини

іноді набувають формалізованого характеру, а ініціативність підлеглих може обмежуватися.

Особливістю військових колективів є те, що вони функціонують у специфічних умовах ризику, підвищеного навантаження і часто — загрози життю. Це формує особливий тип солідарності, де колеги стають «бойовими побратимами». Такий рівень згуртованості, який ґрунтується на взаємній підтримці та довірі, є надзвичайно важливим психологічним ресурсом. Він допомагає долати стрес, знижує ризик емоційного вигорання та підвищує стійкість до екстремальних ситуацій (Кротюк К.А.) [2].

Психологічний клімат військового колективу формується не лише службовими вимогами, а й особистими характеристиками його членів: темпераментом, рівнем емоційного інтелекту, комунікативними вміннями. Конфлікти, якщо вони виникають, можуть мати більш гострий характер через замкнутість простору, постійну присутність одних і тих самих людей та обмеженість особистого часу. Уміння командирів попереджати і вирішувати конфлікти стає одним із головних чинників підтримки боєздатності колективу (Колосович О.С.) [2].

У військових підрозділах особливе місце займають цінності честі, гідності, взаємної поваги й відповідальності. Вони стають фундаментом для формування неформальних взаємовідносин, які часто є важливішими за формальні. Наприклад, солдат, який може покластися на свого побратима в бою, відчуває не лише службову, а й особистісну прихильність, що зміцнює групову згуртованість.

Військовий колектив часто виступає своєрідною «психологічною опорою». У важких умовах служби воїни надають один одному емоційну підтримку, що компенсує відсутність родини або близьких. Саме ці взаємовідносини зменшують рівень тривожності та сприяють адаптації новачків у колективі.

Отже, взаємовідносини у військовому колективі є унікальним феноменом, у якому поєднуються формальна ієрархія та неформальна згуртованість. Вони визначаються дисципліною і субординацією, але водночас базуються на взаємній підтримці, довірі та почутті відповідальності один за одного. Саме це робить військовий колектив особливою соціальною спільнотою, де міжособистісні зв'язки стають не лише умовою ефективної служби, а й запорукою психологічної стійкості та виживання.

Література:

1. Кротюк К. А. Теоретичний аналіз впливу участі в бойових діях на психічне здоров'я військовослужбовців. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності:* матеріали XXII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 24 травня 2022 року). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 124–129.
2. Колосович О. С. Психологічні аспекти професійної діяльності молодих офіцерів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. № 2. С. 277–285.
3. Кириченко В. В., Кротюк К. А. Динаміка ціннісно-смислової сфери військовослужбовців в умовах бойових дій. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* Випуск 1. 2023. С. 79–84.

Юлія Пучич
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ольга Савиченко, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЧЛЕНІВ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ВИКЛИКИ В ЧАС ВІЙНИ ТА РЕСУРСИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Проблема психічного здоров'я родин військовослужбовців набула особливого значення в умовах війни, коли сім'ї стикаються з унікальними психологічними труднощами, серед яких тривожність, депресія та порушення адаптації [1]. Дослідження підкреслюють, що психосоціальна підтримка відіграє ключову роль у стабілізації емоційного стану та є фактором стійкості [3]. Підвищення рівня обізнаності про ресурси психосоціальної підтримки здатне суттєво покращити добробут родин військовослужбовців у стресових умовах [4].

Метою дослідження стало визначення психологічних викликів для членів родин військових та емпіричне оцінювання ресурсів психосоціальної підтримки як захисних факторів. Була висунута гіпотеза, що систематична підтримка здатна суттєво покращити психічне здоров'я, сприяючи зниженню рівня тривоги та стресу.

Емпіричне дослідження проводилося у жовтні 2025 року за участю 115 дружин/партнерок військовослужбовців. Інструментарій включав Mental Health Anxiety Inventory (MHAI) для оцінки дистресу, Опитувальник емоційної регуляції (ERQ) Джорджа Гросса та Опитувальник MSPSS для оцінки сприйняття соціальної підтримки.

Аналіз за методикою MHAI виявив значну поширеність негативних психічних станів.

- Тривога зафіксована у 46,5% респонденток, будучи найпоширенішим проявом.
- Депресія виявлена у 27,3%, асоціюючись із хронічною втомою та втратою інтересу.
- ПТСР (вторинна травматизація) зафіксований у 11,8% учасниць.

У дослідженні Стратегій емоційної регуляції (ERQ) результати показали чіткий дисбаланс стратегій. Придушення експресії домінує у 72,7% респонденток, що пояснюється потребою «бути міцним тилом» та уникненням емоційного перевантаження. Когнітивна переоцінка використовується лише 27,3% учасниць, оскільки вимагає ресурсів, виснажених в умовах хронічного стресу.

У дослідженні Ресурсів Соціальної Підтримки (MSPSS) загалом 50% учасниць оцінили підтримку як помірну. Найбільш надійними джерелами підтримки є сім'я: 60% високого рівня підтримки, що підтверджує її роль як

первинного буфера в кризі та Спільноти дружин військових: 60% високого рівня, що ілюструє важливість горизонтальної солідарності. Інформаційна та психологічна підтримка має найнижчий високий рівень – лише 20%, а 50% сприймають її як низьку, що вказує на бар'єри (стигма, доступність).

Кореляційний аналіз підтвердив, що соціальна підтримка є статистично значущим захисним фактором проти психологічного дистресу (МНАІ). Найсильніший захисний ефект проти дистресу демонструє Підтримка значущого іншого ($r = -0.62$, $p < 0.01$). Підтримка значущого іншого та сімейна підтримка позитивно корелюють із Когнітивною переоцінкою ($r = 0.28$ та $r = 0.23$ відповідно, $p < 0.05$). Це свідчить, що якісна підтримка не лише знижує дистрес, але й сприяє використанню більш адаптивних стратегій емоційної регуляції. Та жоден вид підтримки не має значущого зв'язку з неадаптивною стратегією Придушення експресії.

Отримані емпіричні результати дозволили дійти висновку, що психічне здоров'я членів родин військовослужбовців є вразливим, про що свідчить високий рівень тривоги та домінування неадаптивної стратегії Придушення експресії. Це підтверджує важливість резилієнсу та соціальної підтримки як ключових захисних чинників.

Література:

1. Акименко Ю. Ф., Сила Т. І. Як допомогти родині учасника бойових дій: Методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів: Вид-во Десна Поліграф, 2017. 144 с.
2. Горбунова В. В., Савиченко О. М. Посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного здоров'я: Методичний посібник для соціальних працівників. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 61 с.
3. Горбунова В. В., Савиченко О. М. Модель психосоціальної підтримки ветеранів та їх сімей у питаннях психічного здоров'я. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади*: Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Житомир, 24 листопада 2022 р.). Житомир, 2023. С. 103-105.
4. Дідик Н. Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*: Збірник наукових праць. Київ, 2018. С. 68-80.
5. Умеренкова Н. Ф. Психосоціальна підтримка сімей військовослужбовців: практика повномасштабної війни. *Українська психологія. XXI століття. Початок.* Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. С. 525-528.

Ірина Радецька
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Віктор Кириченко, доктор психологічних наук,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

МЕДІАЗРІЛІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: НОВИЙ ПОГЛЯД НА ВЗАЄМОДІЮ ЛЮДИНИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА

Повномасштабна війна в Україні радикально змінила не лише фізичні, соціальні та економічні умови життя людей, а й структуру інформаційного середовища, у якому сучасна людина перебуває практично постійно. Саме інформація — її швидкість, емоційна насиченість, риторика, інтерпретація — почала виступати самостійним фактором впливу на психіку. У таких обставинах інформаційний простір стає не просто середовищем обміну новинами, а комплексною системою психологічних взаємодій, що формують стресостійкість, поведінку, сприйняття ризиків та рівень адаптації до кризових подій. Дослідники зазначають, що інформаційно-психологічний тиск є невід'ємним компонентом війни XXI століття та фактично прирівнюється до бойового впливу на цивільне населення і військових [1].

Інформаційне середовище війни має кілька специфічних характеристик, які роблять його одночасно травматичним та надмірно загрозливим для психіки. Передусім це значний обсяг новин, їхній різкий емоційний тон, наявність постійних повідомлень про небезпеку та втрати. За умов підвищеної загрози людина схильна до посиленого пошуку інформації, намагаючись таким чином відновити контроль над ситуацією. Проте психологічні дослідження доводять, що саме надмірне споживання новин підсилює відчуття неконтрольованості та спричиняє підвищений рівень тривоги, формуючи феномен інформаційного стресу [3]. Особливої ваги це набуває в періоди інтенсивних бойових дій, коли інформаційні потоки стають домінантним чинником щоденного життя.

У цьому контексті надзвичайно важливим стає розвиток медіазрілості — інтегративної здатності людини критично, виважено та регульовано взаємодіяти з інформаційним середовищем. На відміну від медіаграмотності, яка зосереджується переважно на когнітивних навичках аналізу контенту, медіазрілість включає також емоційно-регулятивні та соціально-комунікативні елементи. Саме така комплексність робить її фундаментальним ресурсом психологічної стійкості в умовах війни. Багато українських та зарубіжних дослідників наголошують, що в умовах інформаційно-психологічних операцій, пропаганди та медіаперевантаження саме здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу визначає її психічну безпеку [5; 6].

Медіазрілість як феномен включає три ключові компоненти: когнітивний, емоційно-регулятивний та соціально-комунікативний. Когнітивний вимір охоплює здатність особистості аналізувати структуру інформаційних повідомлень, визначати їхню достовірність, виявляти елементи маніпуляцій та пропаганди. Це особливо важливо, оскільки інформаційний фронт сучасної війни передбачає активне використання дезінформації, спрямованої на деморалізацію населення, послаблення почуття єдності та підрив довіри до державних інституцій [1]. Дослідження показують, що люди з високим рівнем когнітивної медіакритичності менше піддаються панічним настроям, рідше приймають імпульсивні рішення та ефективніше обирають корисні та достовірні джерела інформації [2].

Емоційно-регулятивний компонент медіазрілості пов'язаний із здатністю керувати власними емоційними реакціями на інформаційні стимули. У воєнних умовах ця здатність має пріоритетне значення, адже емоційні тригери, пов'язані з небезпекою, викликають сильні фізіологічні та нейропсихологічні реакції: активацію симпатичної нервової системи, підвищення рівня кортизолу, звуження когнітивної гнучкості. Регуляція цих реакцій — через інформаційну гігієну, дозування новин, свідоме обмеження нічного перегляду контенту, перерви та практики усвідомленості — дозволяє зберегти психічні ресурси. Лук'янова підкреслює, що медіагігієна є критично необхідною для збереження оптимального рівня психологічної саморегуляції в умовах війни, оскільки без неї інформаційні потоки стають джерелом виснаження, а не орієнтації [4].

Соціально-комунікативний вимір медіазрілості стосується відповідального поширення інформації, здатності формувати конструктивний інформаційний простір та протидіяти поширенню панічних наративів. У період війни саме соціальні мережі стають простором колективних емоцій, які можуть мати як стабілізуючий, так і руйнівний характер. Дослідження доводять, що негативні емоції мають високу здатність до передавання в онлайн-середовищі, спричиняючи лавиноподібне зростання напруги, тривоги та відчуття загальної нестабільності [6]. У таких умовах відповідальність за інформаційні дії кожного користувача стає складовою загальної психологічної безпеки суспільства.

Важливим аспектом медіазрілості є також вміння витримувати інформаційне перевантаження. За даними Демченка, саме перевантаження є одним із ключових факторів формування інформаційних стресів, які за інтенсивністю можуть дорівнювати реальному переживанню небезпеки [3]. Дозоване, свідоме та структуроване споживання інформації — один із найважливіших захисних механізмів, які можуть бути сформовані в рамках медіаосвітніх практик. Гуменюк підкреслює, що медіаосвітні підходи здатні не просто навчати техніці аналізу новин, а й формувати стійкість через розвиток навичок саморегуляції та усвідомленості [2].

Численні дослідження свідчать про тісний зв'язок між рівнем медіазрілості та здатністю до психологічного відновлення після інформаційних травм. Контент війни, особливо новини, що містять сцени насильства, руйнувань чи людських втрат, формує так звану медіатравму — психологічний стан, який виникає

внаслідок повторного переживання стресових подій через медіа [6]. Якщо людина не має навичок регуляції інформаційного споживання, ризик формування медіатравми значно зростає. Натомість медіазрілість дозволяє створювати "буфер" між особистістю та інформаційним середовищем, перетворюючи інформацію на керований, а не некерований чинник.

Підсумовуючи, медіазрілість у період війни виступає важливим адаптаційним механізмом, який дозволяє людині підтримувати внутрішню психологічну стабільність, критично мислити, уникати деструктивних емоційних реакцій та підтримувати конструктивну інформаційну поведінку. Це не лише рівень медіаграмотності, а набагато ширша система психологічних ресурсів, що забезпечує стійкість у ситуації інформаційної небезпеки. Медіазрілість стає ключовим фактором запобігання медіатравмі, зниження інформаційного стресу та підтримання індивідуальної й колективної психологічної стійкості [4; 6]. Тому розвиток медіазрілості має бути інтегрованим у систему освіти, психологічної підтримки та інформаційної безпеки — як на рівні окремої особистості, так і суспільства загалом.

Література:

1. Алещенко В. П. Інформаційно-психологічна складова безпеки особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 5. С. 20–26.
2. Гуменюк О. В. Медіаосвітні технології як чинник формування психологічної стійкості підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 12, вип. 1. С. 73–81.
4. Демченко І. С. Особливості переживання інформаційних стресів у період воєнного стану. *Соціальна психологія*. 2023. № 2. С. 98–106.
5. Лук'янова Л. І. Медіагігієна як стратегія психологічної саморегуляції в умовах війни. *Психологічний часопис*. 2022. № 4. С. 15–24.
6. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія війни як основа трансформації медіаосвіти: від медіатравми до trauma-informed практик. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 12 (26). С. 173–197.
7. Піроженко О. В. Медіатравма та колективна стійкість: психологічні наслідки споживання воєнних новин. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 88-95.

Тетяна Ринчковська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Наталія Портницька, кандидатка психологічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Професійне вигорання є складним явищем, що характеризується різноманітними підходами до визначення та інтерпретації його детермінант,

особливостей проявів, які потребують пошуку дослідницьких стратегій, відмежування від схожих, але не тотожних конструктів. Для представників професій типу «людина-людина», що передбачають регулярну міжособистісну взаємодію та постійний вплив стрес-факторів, проблема професійного вигорання набуває особливої актуальності. Професійна діяльність педагогів дошкільних закладів, незалежно від кола обов'язків, передбачає високий рівень відповідальності, стресогенність. А з початком повномасштабного російського вторгнення педагоги не лише забезпечують освітній процес дітей дошкільного віку, а й створюють безпечне, емоційно підтримувальне середовище, яке сприяє стабілізації психоемоційного стану вихованців.

Вивчення особливостей професійного вигорання педагогів дошкільних закладів в умовах воєнного стану дозволяє з'ясувати рівень сформованості та специфіку проявів емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень, а також визначити загальну інтенсивність синдрому вигорання за сукупністю фізичних, емоційних і мотиваційних симптомів. Вивченням проблеми емоційного вигорання займалися численні українські та зарубіжні науковці: Н. Булатевич, Н. Притулик, К. Маслач, Дж. Грінберг, Портницька Н., Савиченко О., Тичина І. та інші. Проблему емоційного та професійного вигорання педагогів закладів дошкільної освіти в даний час досліджують Т. Колтунович, А. Пасічніченко, Г. Зварич, В. Мойсеюк та інші.

Протягом травня-серпня 2025 року на базі Житомирських дошкільних навчальних закладів було проведено констатувальне дослідження професійного вигорання педагогів дошкільних закладів. Вибірку було сформовано з педагогів дошкільних закладів (вихователів, вихователів-методистів, вихователів-логопедів, вихователів-дефектологів, музичних керівників та інструкторів з фізичного виховання). Дослідженням охоплено 68 працівників, віком від 21 до 69 років жіночої статі. Стаж педагогічної діяльності від 2 до 41 років.

Діагностичними інструментами обрано:

1) методику «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина – людина» К. Маслач і С. Джексон (варіант опитувальника для педагогів) [2, с. 294-295],
2) методику «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга [2, с. 297],
3) опитувальник «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) [1, с. 27].

Аналіз результатів опитування за методикою К. Маслач та С. Джексон дозволила встановити такі тенденції:

1) педагоги демонструють середні та високі показники емоційного виснаження (56% та 37% респондентів), що свідчить про значну психоемоційну напругу, втому та зниження енергетичного ресурсу у значної частини педагогів.
2) Дещо нижчими є показники «деперсоналізації» - 68% респондентів демонструють середній і високий рівень, що вказує на тенденцію до емоційного відсторонення у професійній взаємодії і може проявлятися у формальному ставленні до дітей, колег чи батьків. Низький рівень деперсоналізації виявлено у 31% педагогів, тобто третина зберігає позитивне ставлення до учасників освітнього процесу попри складні умови.

3) Найбільш вираженими є ознаки вигорання на рівні «редукції професійних досягнень» (81% педагогів). Це свідчить про значне зниження відчуття професійної ефективності, невпевненість у власних силах, втрату мотивації та задоволення від роботи.

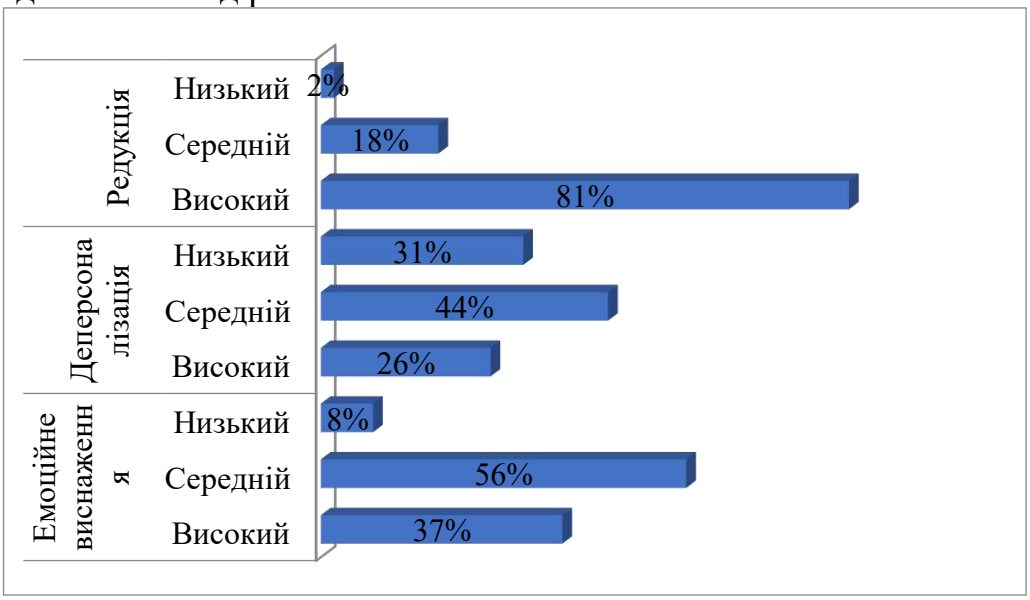


Рис. 1. Профіль професійного вигорання педагогів дошкільних закладів (за методикою К. Маслач та С. Джексон)

Водночас, результати опитування за методикою «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберга) виявлено значно нижчі показники професійного вигорання (низький рівень мають 68% респондентів) (рис.2.). визначено, що низький рівень професійного вигорання спостерігається у 68% педагогів.

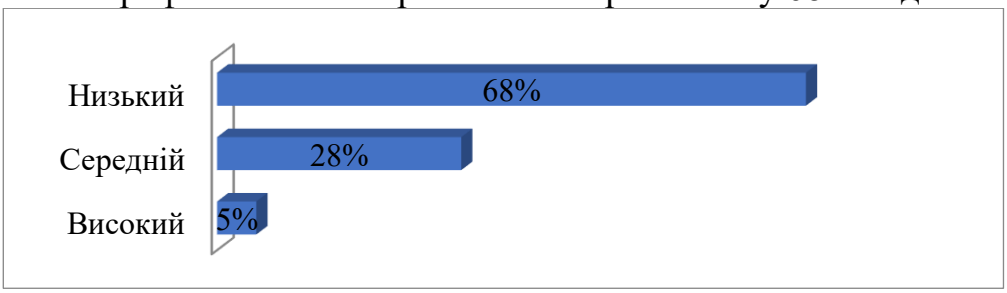


Рис 2. Профіль вигорання педагогів закладів дошкільної освіти (за методикою Дж. Грінберг)

Оскільки дослідження проводилось в один і той самий час з однією вибіркою респондентів, виникає гіпотеза про чутливість опитувальників до тенденцій прояву професійного вигорання педагогів, з одного боку. З іншого боку, ми передбачаємо, що методика «Дослідження синдрому «вигорання» як така, що спрямована на вивчення загального недиференційованого рівня відчуття вигорання, в більшій мірі дозволила виявити адаптаційні ресурси педагогів. Попри складні соціально-політичні обставини та вплив війни, більшість педагогів демонструють адаптаційні ресурси, що дають змогу утримувати професійну стабільність.

Отримані дані за методикою «Шкала сприйнятого стресу» свідчать, що переважна більшість педагогів сприймає свій стан як помірний рівень стресу (73%

респондентів), що є природною реакцією на хронічні стресові фактори, пов'язані з тривалим емоційним напруженням, ситуаціями невизначеності в професійній діяльності в умовах воєнного стану, змінами в освітньому процесі та підвищеною відповідальністю за безпеку дітей. Більшість респондентів відчувають помітну психоемоційну напругу, однак вона залишається контрольованою та не переходить у деструктивну форму. Високий рівень стресу спостерігається у 17% педагогів, яких ми умовно відносимо до групи ризику щодо розвитку професійного вигорання, емоційного виснаження. Низький рівень сприйнятого стресу (11% опитаних) дозволяє передбачити високу адаптивність і сформовані копінг-стратегії, які дозволяють ефективно долати труднощі.

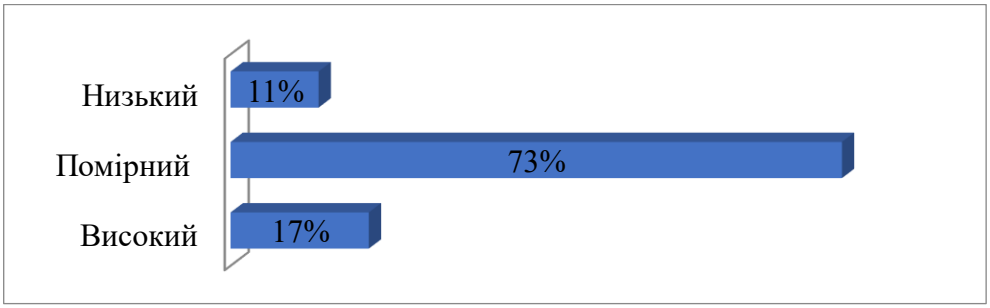


Рис 3. Частотний розподіл рівня сприйнятого стресу педагогів (за PSS-10)

Отримані результати дозволяють визначити окремі ознаки професійного вигорання педагогів дошкільних закладів у сучасних умовах воєнного стану:

1) домінування середнього рівня емоційного виснаження. Для респондентів характерний показник середньо-високого рівня деперсоналізації (68% респондентів) та високого рівня редукції особистих досягнень (81% респондентів). Це може провокувати емоційне відсторонення, формального виконання професійних обов'язків і зниження емпатійності у взаємодії з дітьми, батьками та колегами;

2) Попри вираженість окремих компонентів (особливо редукції досягнень), більшість педагогів демонструють загалом низький рівень професійного вигорання (68% респондентів). Це свідчить про наявність внутрішніх компенсаторних ресурсів, які поки що дозволяють зберігати професійну ефективність та емоційну рівновагу;

3) переважання помірного рівня сприйнятого стресу (73%). В умовах війни більшість педагогів сприймають своє життя як стресове, але контрольоване. Водночас 17% демонструють високий рівень стресу, що може посилювати ризик емоційного виснаження та вигорання.

Таким чином, професійне вигорання педагогів дошкільних закладів у воєнний період проявляється насамперед через емоційне виснаження та зниження відчуття професійної ефективності, що відбувається на тлі тривалого помірного стресу. Водночас отримані дані свідчать про наявність адаптаційних можливостей педагогів, які допомагають підтримувати професійну стійкість у складних соціально-психологічних умовах. Це підкреслює необхідність розроблення і впровадження психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток

стресостійкості, емоційного саморегулювання та зміцнення внутрішніх ресурсів педагогічних працівників.

Література:

1. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології.* 2022. № 2 (25). С. 16-27.
2. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л.М. Карамушки. К.: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.

Катерина Сачук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Наталія Портницька, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОГО КОМФОРТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЗОВНІШНЬОЇ МІГРАЦІЇ

Актуальність дослідження зумовлена тим, що успішна адаптація є ключовим фактором для відновлення нормального життя та інтеграції у нове суспільство. З початком повномасштабної війни велике число українців стали вимушеними переселенцями, стикаючись із психологічними та соціальними труднощами. Вимушена міграція, на відміну від добровільної, є екстремальною подією, що порушує звичне середовище та викликає глибокий психологічний вплив, включаючи втрату соціальних зв'язків, травму та трансформацію ідентичності. Вона також часто супроводжується втратою соціального статусу та звичного способу життя.

Предметом дослідження є психосоціальні, економічні та культурні чинники адаптації вимушених мігрантів до нового соціокультурного середовища. Теоретичною основою для аналізу адаптації стали, зокрема, моделі акультурації, що описують пристосування мігрантів до нового соціокультурного середовища. Вимушена міграція розглядається як процес акультурації, що включає чотири стратегії: інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію [1, с. 59]. При цьому психологічна стійкість визначається співвідношенням між вимогами середовища та ресурсами особистості, що є основою когнітивно-оцінювального підходу до стресу [2, с. 87]. Ми припускаємо, що адаптація вимушених мігрантів-українців та українців, що залишились в Україні до нових умов життя залежить від психологічних ресурсів, рівня соціальної підтримки, сприятливості економічних чинників та приймаючого соціального середовища.

Для перевірки припущення було організоване дослідження адаптаційних

ресурсів вимушених мігрантів та українців, що залишились в Україні. З цією метою використано такі інструменти:

1. Методика соціально-психологічної адаптації (ОСПА), К.Роджерс, Р.Даймонд.
2. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) С. Коена.
3. Авторський опитувальник, спрямований на збір даних про соціальну інтеграцію, економічну автономію та володіння мовою, де опитуваним пропонувалось відповісти на ряд питань, оцінюваних за шкалою Лайкерта.

Дослідження базується на принципі порівняльного підходу. Було сформовано дві порівняльні вибірки (N=20 у кожній групі).

• Група 1: «Українці за кордоном» (вимушені зовнішні мігранти, N=20). Вибірка є гендерно асиметричною (94% жінок), середній вік 36-45 років. Респонденти проживають у різних країнах, зокрема Німеччині, Португалії, Англії, Чехії та Польщі.

• Група 2: «Українці в Україні» (проживають в країні, N=20). Переважають жінки (75%), середній вік 46-55 років. Обидві групи характеризуються високим освітнім рівнем (понад 70% мають вищу освіту).

Порівняльний аналіз виявив суттєві відмінності у психологічних детермінантах психічного здоров'я українців за кордоном та в Україні, яке відображається через рівень емоційного комфорту та стресостійкості, а також кардинальні відмінності у взаємозв'язку між адаптацією та економічною сферою.

Адаптивність: група Українців в Україні продемонструвала значно вищий, консолідований високий рівень адаптивності (81%), тоді як у групі Українців за кордоном цей показник склав лише 50%.

Емоційний комфорт: Зафіксовано найбільший розрив. Українці в Україні мають високий показник емоційного комфорту — 89%, що свідчить про вищу емоційну стабільність. Натомість, Українці за кордоном мають значно нижчі показники (31% високого рівня) та мають значний відсоток осіб із низьким рівнем емоційного комфорту — 25%, що вказує на високу внутрішню напруженість та підвищену тривожність (рис. 1).

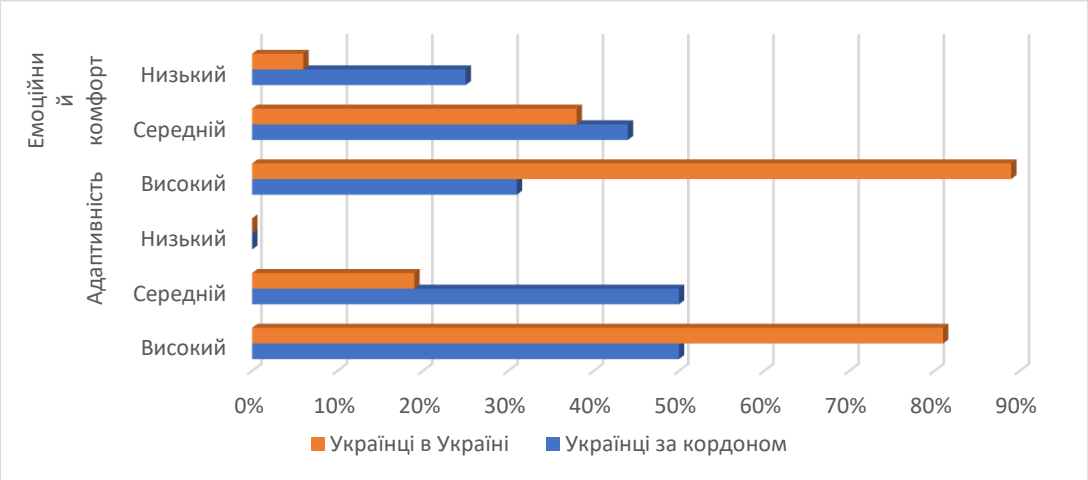


Рис. 1. Порівняльний аналіз адаптивності та емоційного комфорту українців, що перебувають за кордоном та в Україні

Тенденції переживання стресу описувалися через узагальнені показники сприйнятого стресу:

• В обох групах домінуючими є показники помірного рівня сприйнятого стресу (88% в Україні та 81% за кордоном), що свідчить про загальну високу напругу, незалежно від географічного розташування.

• У групі Українців в Україні відсутні відповіді цієї категорії (0%). Це вказує на високу межу стресостійкості та ефективність внутрішніх адаптивних механізмів, які запобігають переходу стресу у нестерпну, критичну фазу.

• У групі Українців за кордоном високі показники сприйнятого стресу зафіксовано у 13% осіб, що може свідчити про психологічну дезадаптацію, імовірно, пов'язану з інтеграційними викликами, розривом соціальних зв'язків та невідомістю (рис. 2).

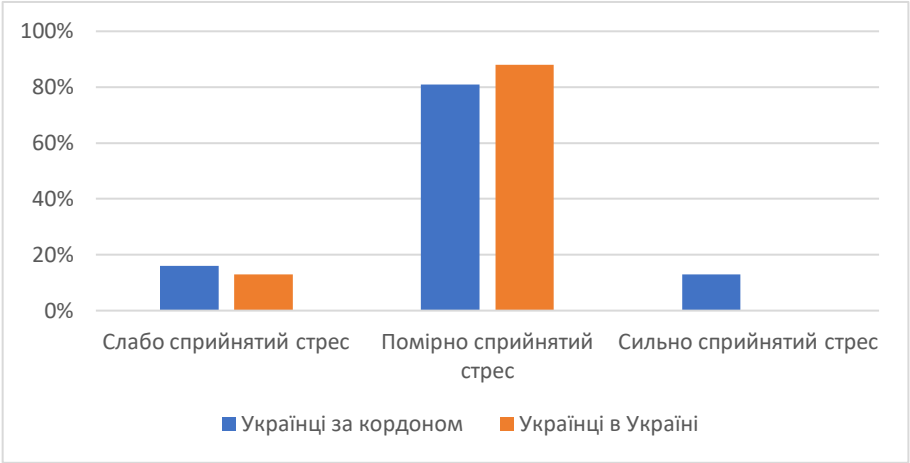


Рис. 2. Порівняльний аналіз проявів сприйнятого стресу українців, що перебувають за кордоном та в Україні

Інтернальність (Внутрішній локус контролю): група Українців в Україні значно переважає за високим рівнем інтернальності (81% проти 38% за кордоном). Це означає, що особи в Україні частіше вважають, що події є результатом їхніх власних дій, зусиль та рішень, що є потужним ресурсом психологічної стійкості. Вони більш схильні брати на себе відповідальність, проявляти активність, ініціативність та самоконтроль.

Аналіз соціальних чинників здійснювався за параметрами економічного добробуту та андерзайнятості.

Аналіз економічної сфери показав, що ключовим стресором для вимушених мігрантів є проблеми на ринку праці. Відповідність роботи кваліфікації (*Андерзайнятість*): група Українців за кордоном зіштовхується з гострою проблемою роботи за кваліфікацією (62.5% респондентів оцінюють відповідність поточної роботи своїй кваліфікації як низьку). Натомість, у групі Українців в Україні значно вищий рівень роботи за фахом (43.8% високих оцінок) (рис. 3).

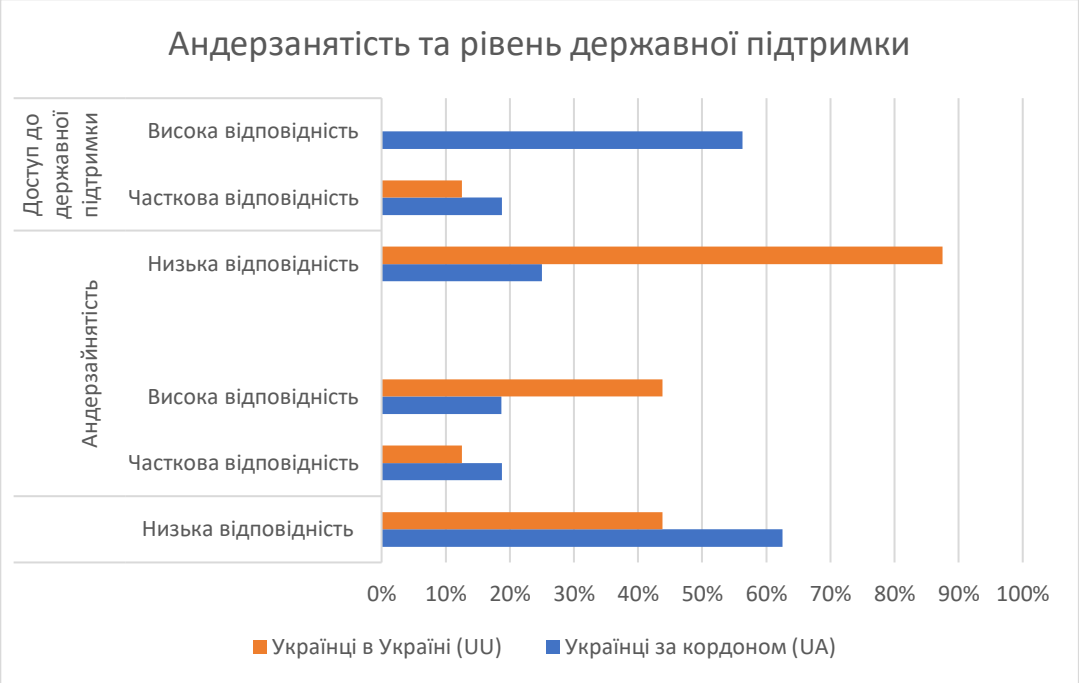


Рис. 3. Порівняльний аналіз андерзайнятості та рівня державної підтримки українців, що перебувають за кордоном та в Україні

Доступ до економічної підтримки: Українці за кордоном мають високий рівень доступу до програм державної або громадської підтримки (56.3% високого доступу), тоді як Українців в Україні доступ до такої підтримки майже повністю відсутній (87.5% низького доступу) (Рис. 3).

Взаємозв'язок між адаптивністю та економічною успішністю. Кореляційний аналіз (Пірсона) виявив кардинальні відмінності у динаміці адаптації, що впливає на психічне здоров'я:

• Українці за кордоном: існує помірний прямий зв'язок між загальною Адаптивністю та Економічною адаптацією (r = 0.315). Це свідчить, що для мігрантів їхня психологічна гнучкість є активним рушієм економічного успіху.

• Українці в Україні: цей зв'язок практично відсутній (r = -0.037). Їхня адаптивність не пов'язана з фінансовими результатами, що вказує на те, що економічна адаптація в Україні більшою мірою залежить від зовнішніх чинників.

• Вплив стресу на економіку: в обох групах підтверджується, що вищий рівень сприйнятого стресу веде до гіршої економічної адаптації, проте цей негативний зв'язок є сильнішим в Україні (r = -0.434).

Отримані результати підтверджують, що, незважаючи на постійне військове навантаження, група, яка залишилася в Україні, демонструє вищу психологічну стійкість, адаптивність та емоційний комфорт порівняно з вимушеними зовнішніми мігрантами. При цьому, адаптація українців за кордоном є більш психологічно опосередкованою (їхня адаптивність прямо впливає на економічний успіх), тоді як у групі в Україні економічні результати є більш зовнішньо детермінованими (адаптивність майже не пов'язана з фінансами, але стрес має сильний негативний вплив на економічну сферу).

Практична значущість дослідження полягає в розробці цільових програм

підтримки:

• Для вимушених мігрантів (за кордоном) необхідна підтримка, спрямована на підвищення емоційного комфорту та на програми, що сприяють якісній економічній інтеграції, мінімізуючи наслідки андерзайнятості .

• Для осіб, які залишилися в Україні, пріоритетом є створення інституційних механізмів фінансової та соціальної підтримки, які б знижували негативний вплив стресу на економічну сферу та компенсували майже повну відсутність доступу до програм економічної підтримки .

Література:

1. Беррі Дж. В. Імміграція, акультурація та адаптація = Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology:* An International Review. 1997. Т. 46, № 1. С. 5–34.
2. Лазарус Р. С., Фолкман С. Стрес, оцінка та подолання = Stress, appraisal, and coping. Нью-Йорк: Springer Publishing, 1984. 456 с.

Людмила Стецюк
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ У ЧАСІ ВІЙНИ

Працівники різних сфер діяльності нині переживають професійне вигорання, пов'язане, зокрема, з повномасштабною війною, яка спричиняє хронічний стрес, травматичні переживання. Поряд з освітянами, медиками, волонтерами, проблему вигорання на роботі мають і працівники органів місцевого самоврядування. які виконують функції покладені на них державою у цей тривожний час безпосередньо в громадах. Щодня контактуючи з різними категоріями населення в т.ч. і військовими та членами їх родин. У значної частини працівників суттєво знижується працездатність, з'являється втрата енергійності і почуття виснаженості, психічне дистанціювання себе від роботи та навіть апатія. Це, власне, спонукало до проведення даного теоретико-емпіричного дослідження, метою якого було виявити який відсоток працівників органів місцевого самоврядування мають ознаки професійного вигорання в умовах війни, дослідити обрані ними копінг-стратегії подолання труднощів та формуванням життєстійкості.

Вперше термін «професійне вигорання» ввів американський психолог Г. Фройденбергер у 1974 році [3]. Нині професійне вигорання ми розглядаємо як багатофакторне явище; це не статичний стан, а динамічний процес, який може

бути спричинений психологічними, організаційно-професійними, соціальними чинниками. А військовий стан це додатковий фактор вигорання працівників органів місцевого самоврядування.

Емпіричне дослідження проводилось у трьох громадах Житомирської області, а саме: Новоборівській, Іршанській та Хорошівській. Загалом дослідженням було охоплено 50 працівників органів місцевого самоврядування віком від 26 до 62 років.

Після проведення опитування за методикою «Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання» (О.С. Чабан) [2], та обробки всіх даних були отримані такі результати: 1 особа – не спостерігається формування професійного вигорання; 10 осіб - низька ймовірність формування професійного вигорання; 34 особи – середня ймовірність формування професійного вигорання; 5 осіб – висока ймовірність формування професійного вигорання (Рис. 1).

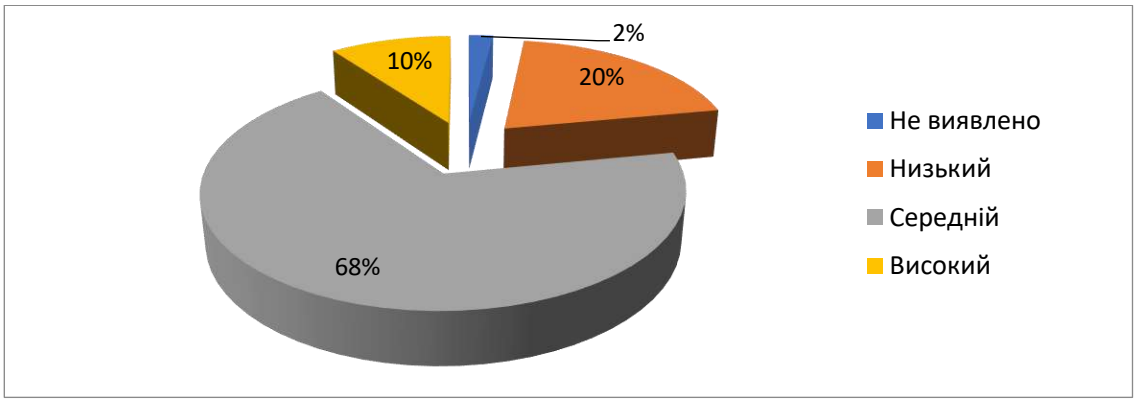


Рис. 1. Результати дослідження за методикою «Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання» (О.С. Чабан)

Отже, 78% працівників органів місцевого самоврядування мають середню та високу ймовірність формування синдрому професійного вигорання, та потребують консультації спеціаліста в області ментального здоров'я.

Результати обробки отриманих даних за методикою «Діагностика професійного вигорання» К.Маслач, С.Джексон (MBI) [1], показали особливості професійного вигорання за шкалами, вони представлені на рис 2.

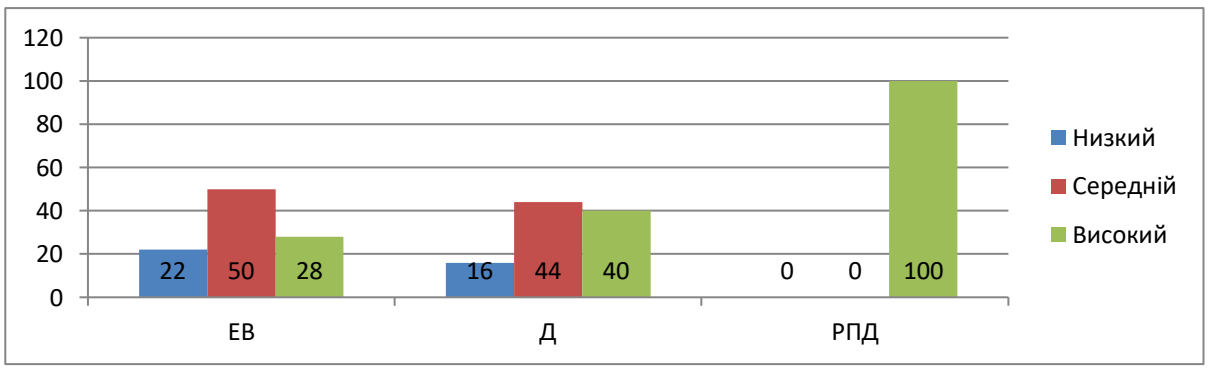


Рис.2. Результати тесту «Діагностика професійного вигорання К. Маслач, С. Джексон (MBI)

Таким чином середній та високий рівень емоційного виснаження (ЕВ) показали 78% опитуваних. Рівень деперсоналізації (Д) за середнім та високим показником склав – 84%. Показник редукції професійних досягнень (РПД) у нашому дослідженні сягнув 100%.

Отримані дані методики «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана показали, що стратегію вирішення проблем обирають 36% респондентів, стратегію пошуку підтримки обрали 32%, стратегію уникнення – теж 32% (рис.3)

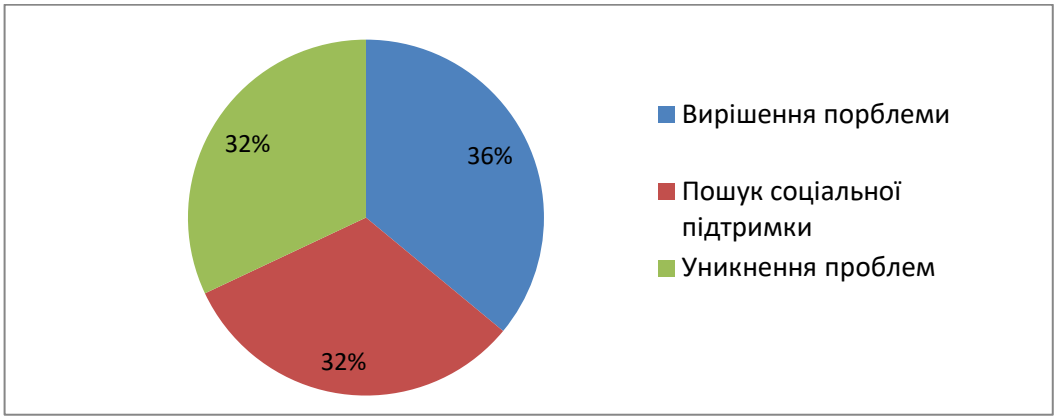


Рис.3 Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана

Кореляційний аналіз результатів дослідження засвідчив, що існує взаємозвязок між копінг-стратегією вирішення проблем та рівнем емоційного виснаження (r=-0,540515, p>0,01) у працівників органів місцевого самоврядування. Отриманий показник свідчить про помірний обернений кореляційний зв'язок. Це означає, що чим більше працівників органів місцевого самоврядування спираються на копінг-стратегію вирішення проблем, тим менший їх рівень емоційного виснаження в часі війни. Недостатнє залучення до вирішення труднощів підвищує ризик емоційного виснаження. Якщо працівник постійно накопичує, відкладає невирішені справи і немає механізмів їх ефективного вирішення, це призводить до психоемоційного «вигорання». Отже працівники, які покладаються на стратегію вирішення проблем мають менший ризик емоційного виснаження. Необхідно розвивати також і альтернативні копінг-стратегії (наприклад пошук соціальної підтримки, когнітивні стратегії переосмислення, фізична активність). Важливо формувати навички вирішення проблем, щоб не допускати емоційного виснаження, і, як наслідок, появи синдрому професійного вигорання.

Література:

1. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник /за заг. ред. О.С. Чабана, О.О. Хаустової. 3-є видання, виправлене і доповнене. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2021. 200 с. С. 177-180.
2. Чабан О., Хаустова О., Омелянович В. Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання: розробка та валідізація нової діагностичної методики. Психосоматична медицина та загальна практика. 2025. Том 10. № 1. С. 1-25.
3. Freudenberger H. Staff Burnout. Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30. pp. 159–165.

Юлія Ткачук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ксенія Гавриловська кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ДЖЕРЕЛА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В ЧАСІ ВІЙНИ

В умовах сьогодення, у контексті повномасштабних воєнних дій, дослідження чинників психологічної стійкості набуває особливої актуальності. Війна створює серйозні виклики для психічного здоров'я особистості, зокрема постійну тривогу, стрес, втрати та вимушену міграцію. Психологічна стійкість (резильєнтність) має велике значення, оскільки вона убезпечує особистість від дезінтеграції, особистісних розладів та створює основу для внутрішньої гармонії. Сімейні відносини зазнають суттєвих трансформацій через стресові фактори воєнного часу, і на перший план виходять питання збереження цілісності сім'ї та підтримки емоційної стабільності.

Сім'я, що може бути фундаментом психологічної стійкості особистості, має чітко визначені обов'язки, але здатна гнучко їх перерозподіляти у відповідь на кризу (наприклад, коли батько в ЗСУ, мати бере на себе фінансове забезпечення і навпаки). Це запобігає хаосу і відчуттю безпорадності. Важливими є збереження або створення нових ритуалів та здатність швидко мобілізувати зовнішні ресурси: звернення до волонтерів, фінансова економія, використання підтримки розширеної родини (бабусі, дідусі). Почуття приналежності і взаємодопомога членів родини забезпечується через активну підтримку зв'язків з іншими сім'ями, участь у житті місцевої громади або спільноти ВПО.

Для збереження психологічної стійкості необхідно, щоб члени родини були здатні обговорювати страхи, втрати та переживання без осуду. Особливо важливе відкрите обговорення війни з дітьми на рівні, який відповідає їхньому віку, що знижує рівень тривоги та спекуляцій. Психологічно стійка сім'я під час війни — це не та, де немає проблем чи тривоги. Це та сім'я, де панує емоційна безпека, є гнучкість ролей та відкрита комунікація, що дозволяє кожному члену родини відчувати себе захищеним, зрозумілим та цінним.

Метою нашого дослідження є вивчення сімейних чинників, які сприяють збереженню психологічній стійкості в умовах війни.

Дослідження проводилося у 2025 році. Загальна вибірка становила 60 осіб. Вибірка включала осіб, які проживають у регіонах потенційних воєнних дій, а також внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Усі респонденти залучалися до дослідження добровільно та анонімно.

Для розв'язання поставлених завдань було використано методику «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) в адаптації Ю. Б.

Мельника та А. В. Стадника [1]. Вона розроблена для суб'єктивного вимірювання рівня та якості соціальної підтримки, яку людина сприймає, фокусується не на фактичній кількості доступних зв'язків, а на відчутті того, що необхідна допомога та підтримка є доступними [2]. Шкала MSPSS складається з 12 пунктів і має три чітко визначені субшкали, які відповідають трьом основним джерелам підтримки: сім'я, друзі, значуща особа/особи. Це дозволяє визначити, яке джерело підтримки людина вважає найбільш або найменш надійним. Перевагами методики є швидкість її заповнення (12 пунктів), можливість диференціювати джерела соціальної підтримки, можливість застосування для різних вибірок (дорослі, підлітки). Проте слід зазначити, що ця методика вимірює лише суб'єктивне відчуття, а не об'єктивну поведінку оточення.

Після обробки результатів дослідження ми виявили, що інтегральний показник сприйнятої соціальної підтримки виявився середнім (M = 4,26) за 7-бальною шкалою. Аналіз результатів за субшкалами підтвердив наявність різних джерел опори. Найвищий показник має субшкала «Значуща особа» (M = 4,52), що відображає ключову роль індивідуально значущих, тісних стосунків у забезпеченні емоційної безпеки під час війни. Субшкала «Сім'я» займає проміжну позицію (M = 4,20), також демонструючи середній рівень підтримки, але без вираженого домінування над іншими джерелами. Найнижчі середні значення спостерігаються за субшкалою «Друзі» (M = 4,05). Також було визначено рівень стресостійкості досліджуваних за Шкалою стресостійкості К. Коннора та Дж. Девідсона. Кореляційний аналіз дозволив виявити позитивний взаємозв'язок між сприйнятою підтримкою від значущої особи та стресостійкістю ($r=0,45$, $p\leq0,01$). Це означає, що чим вище людина оцінює рівень підтримки, яку вона отримує від значущої особи (партнер, чоловік/дружина), тим вищий її рівень стресостійкості. Результат підкреслює критичну роль якості, а не кількості соціальних зв'язків у формуванні психологічної стійкості: підтримка від значущої особи, як правило, є більш глибокою, емоційною, вона забезпечує емоційну безпеку та спільне вирішення проблем. Таким чином, внутрішній психологічний ресурс людини значною мірою залежить від того, наскільки надійно вона відчуває себе захищеною та прийнятою у своїх найбільш близьких стосунках.

Література:

1. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
2. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988. 52(1). 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Аліна Чернякова
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
старша викладачка кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Еліна Яценко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Сумський державний університет
м. Суми, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ РОЗЛАДУ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА МЕТОДИ ЇХНЬОЇ КОРЕКЦІЇ

Найпоширенішою формою хронічних порушень поведінки в дитячому віці є розлад дефіциту уваги та гіперактивність. Розуміння специфіки та способів правильної взаємодії дає можливість створити оптимальне середовище для дитини, включаючи її підтримку та корекцію окреслених розладів поведінки.

Метою цієї роботи є висвітлення сутності розладу дефіциту уваги та гіперактивності, причини його виникнення в молодшому шкільному віці та аналіз методів сприятливої для дітей взаємодії та корекції.

Вивченням проблеми гіперактивної поведінки у дітей у психологічній теорії та практиці займалися М. Баранова [1], Л. Білоус, І. Мельничук [2], О. Боряк, Л. Одинченко [3], Т. Іванова [4], Н. Лещій, Д. Красноштан [5], О. Троценко [6]. Соціально-психологічні особливості дітей з розладом дефіциту уваги та гіперактивності висвітлено у праці М. Баранової.

Розлад дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) – це нейропсихіатричний розлад, який характеризується стабільними проблемами із концентрацією уваги, імпульсивністю та гіперактивністю [1, с. 113].

Теоретичний аналіз психологічної літератури показав, що розлад дефіциту уваги та гіперактивності – це складний діагноз, який стає чималою перешкодою для дитини та її повноцінного розвитку. Важливо зазначити, що це не є наслідком недостатньої вихованості чи чемності дитини. Багато досліджень свідчать про те, що діти з РДУГ часто є дуже чутливими, творчими та енергійними особистостями, яким просто не вистачає певних ресурсів для саморегуляції в умовах сучасної освіти.

Розлад може бути спричинений численним переліком факторів, таких як спадковість (генетика), нецілісний розвиток певних ділянок мозку та іншими анатомо-фізіологічними порушеннями у розвитку дитини. При цьому, встановлені фактори можуть бути як окремими, так і співіснуючими. На прояви перших симптомів розладу може впливати також негативна чи неспокійна емоційна атмосфера у родині: стресові ситуації в сім'ї, конфлікти між батьками або нестабільність у побуті можуть посилювати вже існуючі симптоми, хоча й не є первинною причиною розладу.

Основними симптомами прояву розладу дефіциту уваги є гіперактивність, неуважність та імпульсивність. Для отримання об'єктивної оцінки використовують чимало способів: психофізіологічні методи, тести, бесіди, спостереження. І основне завдання, яке постає перед батьками, вихователями та вчителями – вчасно помітити симптоми розладу та звернутись до психіатра для встановлення діагнозу. Згідно з результатами досліджень Т. Іванової, головними умовами для встановлення точного діагнозу дитини є [4, с. 271]:

- поява симптомів до 6-7 років;
- збереження симптомів протягом мінімум 6 місяців;
- порушення цілісної функціональності дитини;
- прояв симптомів у декількох сферах життя одночасно;
- відсутність інших розладів, які б могли спричинити основні симптоми.

Акцентуючи увагу на умовах та основних симптомах розладу, варто зауважити, що РДУГ має декілька типів прояву [3, с. 15]:

1. Розлад дефіциту уваги (характеризується значними проблемами з концентрацією та тривалим утриманням уваги. Для дітей цього типу часто властива мрійливість, пасивність у діях, вдумливість та зовнішній спокій, однак їм складно організувати себе, запам'ятовувати інформацію та дотримуватись правил).

2. Розлад гіперактивності (проявляється насамперед у надмірній рухливості, нетерплячості та імпульсивних діях. Такій дитині важко сидіти на місці, вона часто перебиває інших і діє, не замислюючись про наслідки).

3. Розлад дефіциту уваги та гіперактивності (включає в себе описані симптоми обох попередніх типів. У дитини одночасно спостерігаються значні труднощі з концентрацією уваги, а також виражена гіперактивність та імпульсивність).

Відповідно до теоретичних підходів М. Баранової, діти з таким діагнозом мають певні проблеми у взаємодії з соціумом і частіше вони проявляються у спілкуванні з однолітками та оточуючими. Їм складно будувати дружні відносини через імпульсивність поведінки та нездатніть дотримуватись встановлених норм. Через це дитина може зіткнутись з уникненням та відторгненням з боку однолітків, що стає причиною булінгу, агресивності, низької самооцінки, тривожності та навіть депресії [1, с. 113].

Крім того, у дитини виникають труднощі не лише з оточуючими, а й у навчанні. Проблеми з концентрацією уваги, особливо на важливих деталях, з запам'ятовуванням інформації, відволікання на незначні дрібниці, небажання сидіти на одному місці тощо. У роботі М. Білоус та І. Мельничук зазначено, що діти з розладом дефіциту уваги та гіперактивності часто можуть стикатись з певними проблемами із запам'ятовуванням та засвоєнням навчального матеріалу. Також їхня поведінка характеризується порушенням дисципліни, правил, може спричинювати конфлікти: як міжособистісні, так і у самому колективі [2, с. 386].

Якщо говорити про прояви гіперактивності під час навчального процесу у дітей з РДУГ, то досить помітними у поведінці є надмірна рухливість, яку описали у своїй роботі О. Боряк та Л. Одинченко, які наголошують, що дитина постійно

вовтузиться на стільці, не може всидіти чи встояти на місці, стукає ручкою по парті, пересуває предмети, крутить головою тощо. Така поведінка часто сприймається оточуючими як непослух або бажання звернути на себе увагу, хоча насправді є проявом внутрішнього напруження дитини та нестачі саморегуляції. Ці рухи є для дитини способом зняти напругу в тілі, що накопичується в умовах тривалої когнітивної активності без можливості відпочити. Через імпульсивність такі діти можуть проявляти безтурботність. Часто вони діють, не думаючи про можливі наслідки та реакції, тому їхня поведінка може мати негативні та руйнівні ефекти [3, с. 16]. На зауваження та покарання діти з РДУГ реагують здебільшого негативно: протестом, роздратуванням, ігноруванням тощо. Це пов'язано з їхнім низьким рівнем фрустраційної толерантності та труднощами у впізнаванні власних помилок у момент їх здійснення. Крім того, часті негативні реакції та відповіді дорослих можуть формувати у дитини стійке відчуття провини та низьку самооцінку, що ускладнює подальшу адаптацію в колективі.

Щодо мовленнєвих та комунікативних особливостей, про які у своїй роботі писали Н. Лещій та Д. Красноштан можемо виокремити низку специфічних труднощів:

- невміння підтримувати логічну послідовність (висловлювання можуть бути неповними, незрозумілими, дитина може втратити інтерес до розмови у будь-який момент, не відповідати на питання);
- жести та міміка (діти часто можуть замінювати висловлювання на надмірну жестифікацію чи міміку, повтори та вигуки);
- порушення інтонації, темпу і ритму (мовлення може бути монотонним, або ж занадто емоційним, іноді не відповідаючи обставинам. Також дітям з РДУГ може бути складно вирізнити інтонацію співрозмовника. Крім того, мовлення переважно прискорене, нерівномірне, може не відповідати змісту висловлювання);
- дитина перебиває співрозмовника, не вміє чекати своєї черги, спілкування супроводжується емоційними спалахами, без врахування емоційного стану співрозмовника [5, с. 241].

Ці мовленнєві та комунікативні порушення потребують вчасного втручання та логопедичної допомоги для розвитку інтонації, ритму, артикуляції тощо. Без належної корекції такі труднощі можуть ускладнювати навчальний процес, знижувати рівень соціальної взаємодії та призводити до формування вторинних емоційних проблем, таких як тривожність чи низька самооцінка.

З огляду на складну природу розладу дефіциту уваги та гіперактивності та його вплив на різні сфери життя молодшого школяра, особливу увагу варто приділити методам корекції та психологічно-педагогічного супроводу. Ефективна корекційна робота спрямована не лише на зменшення симптомів, а й на формування допоміжних механізмів, розвиток навичок саморегуляції, покращення комунікативних здібностей та підтримку емоційного благополуччя дитини. У сучасній практиці існує низка підходів до корекції РДУГ, серед яких можна виділити психолого-педагогічні методи, що застосовуються як окремо, так і в комплексі залежно від індивідуальних особливостей дитини.

Характеризуючи розлад дефіциту уваги та гіперактивності у дітей, Л. Білоус та І. Мельничук наголошують, що ефективна допомога дітям із розладом дефіциту уваги та гіперактивності вимагає злагодженої взаємодії психологів, педагогів, логопедів, неврологів, психіатрів, а також активної участі батьків [2, с. 388]. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє охопити всі сфери життя дитини: когнітивну, емоційну, соціальну та навчальну. Педагог розробляє індивідуальні стратегії навчання, психолог працює над розвитком саморегуляції та емоційного інтелекту, логопед зосереджений на мовленнєвих та комунікативних навичках, а лікар займається медикаментозною підтримкою у разі необхідності. Важливо підкреслити, що лише у взаємодії вони формують цілісну систему підтримки, яка сприяє успішній адаптації дитини в освітньому середовищі та суспільстві загалом. Ми підтримуємо думку вчених, що саме такий інтегрований підхід сьогодні вважається найбільш оптимальним у практиці супроводу дітей з РДУГ.

М. Баранова у своїй науковій роботі також підкреслює необхідність комплексного, багатокомпонентного підходу для взаємодії з дітьми із розладом дефіциту уваги та гіперактивності [1, с. 115]. Медикаментозне лікування, психотерапевтичні методи, педагогічна адаптація та сімейна підтримка виступають як взаємопов'язані елементи ефективної корекційної стратегії. Особлива увага приділяється розробці індивідуальних навчальних планів, залученню батьків до навчального процесу, а також застосуванню таких психотерапевтичних методів, як когнітивно-поведінкова терапія, тренінги соціальних навичок та ігрова терапія. Підкреслюється, що хоча медикаменти можуть значно полегшити симптоми РДУГ, їх застосування має супроводжуватися постійним моніторингом і поєднуватися з нефармакологічними методами. На думку М. Баранової, успішна адаптація дитини з РДУГ залежить від співпраці сім'ї, школи та фахівців, що забезпечує створення сприятливого середовища для її емоційного, соціального та академічного розвитку і підбору корекційних методів [1, с. 114].

У кваліфікаційній роботі О. Троценко запропоновано комплекс методів арт-терапії, спрямованих на психокорекцію гіперактивної поведінки молодших школярів. Серед них виділено такі техніки: ізотерапія (малювання фарбами, пальцями, на склі, природними матеріалами), ігрова терапія (особливо з чіткими правилами для розвитку уваги та самоконтролю), казкотерапія (створення казок із позитивним фіналом для подолання тривоги та страхів), пісочна терапія (гра з сухим і мокрим піском для релаксації та вираження емоцій), музикотерапія (прослуховування музики для емоційного регулювання), танцетерапія та корекційна ритміка (ритмічні рухи для зняття м'язової напруги та розвитку вольової регуляції), імаготерапія, що включає ляльковотерапію, психодраму та образно-рольову драмотерапію (для розвитку комунікативних навичок через втілення ролей), а також інтеграційна музикотерапія (поєднання музики з кольором і зображенням). Усі ці методи використовуються в рамках розробленої автором психокорекційної програми, що передбачає чергування активних (для "виходу" енергії) та спокійних (для концентрації та релаксації) вправ, що сприяє

формуванню навичок довільної уваги, емоційної стабільності та соціальної адаптації [6, с. 60].

Підсумовуючи, важливо відмітити, що розлад дефіциту уваги та гіперактивності у молодших школярів є складним нейророзвитковим явищем, яке впливає не лише на когнітивну сферу, а й на соціальну адаптацію, емоційний стан та комунікативні здібності дитини. Прояви РДУГ у імпульсивності й гіперактивності, труднощах у навчанні та взаємодії з однолітками потребують не стигматизації, а розуміння, підтримки та системного підходу. Як свідчать аналіз наукових джерел і практичні розробки, ефективна корекція РДУГ можлива лише за умови мультідисциплінарного супроводу, що поєднує зусилля педагогів, психологів, логопедів, лікарів та батьків. Особливо перспективними у цьому контексті виступають методи арт-терапії, які дозволяють дитині безболісно виражати емоції, навчатися саморегуляції та формувати позитивне ставлення до себе в умовах безпечного, творчого середовища. Таким чином, успішна інтеграція дітей з РДУГ у навчальний і соціальний простір залежить не від "виправлення" поведінки, а від створення індивідуального, зорієнтованого, емпатичного та структурованого середовища, де кожен школяр має можливість реалізувати свій потенціал.

Література:

1. Баранова М. Соціально-психологічні особливості дітей з розладом дефіциту уваги та гіперактивності. *Науковий вимір соціальнопедагогічних проблем сьогодення*. 2024. С. 113–115.
2. Білоус Л., Мельничук І. Розлад дефіциту уваги та гіперактивності у дітей: особливості прояву та шляхи їх подолання. *Актуальні проблеми практичної психології*. 2025. С. 386–388.
3. Боряк О., Одинченко Л. Молодші школярі з гіперактивним розладом із дефіцитом уваги в умовах сучасного інклюзивного простору. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. С. 12–23.
4. Іванова Т. Психологічний супровід дітей дошкільного віку з розладом дефіциту уваги та гіперактивності. *Розвиток освітнього простору в системі роботи сучасних закладів дошкільної освіти*. 2020. С. 270–276.
5. Лещій Н., Красноштан Д. Особливості мовлення і комунікації з розладом дефіциту уваги та гіперактивності. *Current scientific goals. Approaches and challenges*. 2025. С. 238–242.
6. Троценко О. Застосування методів арт-терапії в психокорекційній роботі з молодшими школярами із гіперактивністю : *Кваліфікаційна робота магістра.* Запоріжжя, 2024. 79 с.

Юрій Ярмолицький
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Віктор Кириченко, доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ІНФОРМАЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна XXI століття відбувається не лише на полі бою, а й у цифровому просторі. Інформація стає зброєю, а медіа – інструментом впливу на свідомість мільйонів людей. У цьому контексті особливої уваги набуває феномен інформаційної залежності, що проявляється як неконтрольована потреба у споживанні новин і повідомлень. Якщо раніше залежність асоціювалася переважно з хімічними речовинами чи азартними іграми, то нині ми спостерігаємо нову її форму – психологічну фіксацію на інформаційному потоці, яка загострюється в умовах воєнних конфліктів (Кириченко В.В.) [3].

Інформаційна залежність виникає як реакція на тривожність і невизначеність. Людина прагне постійно перевіряти новини, сподіваючись, що знання про перебіг подій надасть їй відчуття контролю. Проте така стратегія рідко досягає мети: замість зниження тривожності відбувається її посилення, оскільки інформаційний простір воєнного часу насичений фейками, емоційно шокуючими матеріалами та пропагандистськими наративами (Кириченко В.В., Дудник О.Ю.) [2]. У результаті індивід опиняється в замкненому колі: кожне нове повідомлення лише підкріплює залежність і посилює психологічне виснаження.

Соціальний вимір цього явища не менш важливий. Інформаційна залежність сприяє утворенню так званих «інформаційних бульбашок», у межах яких люди сприймають лише ті повідомлення, що підтверджують їхні погляди. Це веде до поляризації суспільства та ускладнює формування спільного інформаційного поля. Більше того, залежність від новин впливає на соціальну поведінку: зменшується продуктивність праці, слабшають офлайн-контакти, а довіра до інституцій замінюється вірою в неперевірені джерела (Кириченко В.В.) [1]. Таким чином, інформаційна залежність має не лише індивідуальні, а й колективні наслідки, які відчутно впливають на функціонування суспільства.

Водночас важливо усвідомлювати, що інформаційна залежність є не лише результатом індивідуальної поведінки, а й прямим наслідком цілеспрямованих інформаційно-психологічних операцій. Дезінформація, фейкові новини та пропаганда активно використовуються у війнах нового покоління, адже вони здатні паралізувати волю супротивника не менш ефективно, ніж військова сила. У цьому сенсі залежність від новин стає «слабким місцем» цивільного населення, яке легко піддається маніпуляціям.

Подолання інформаційної залежності можливе лише за умови системного підходу. На індивідуальному рівні необхідно розвивати навички інформаційної гігієни: обмежувати час споживання новин, орієнтуватися на перевірені джерела, практикувати цифровий детокс. На рівні суспільства важливо підвищувати рівень медіаграмотності, адже критичне мислення є ключовим інструментом протидії дезінформації. Нарешті, на державному рівні необхідно формувати політику інформаційної безпеки, яка б не лише обмежувала вплив ворожих наративів, а й зміцнювала довіру до офіційних каналів комунікації.

Отже, інформаційна залежність в умовах війни – це не просто психологічна проблема окремих людей. Це складний соціально-політичний феномен, який одночасно формує та відображає стан суспільства у кризовий період. Вона є наслідком як індивідуальної тривожності, так і цілеспрямованих маніпулятивних технологій, що використовуються у межах інформаційних війн. Усвідомлення масштабів цієї проблеми та пошук шляхів її подолання є необхідною умовою збереження стійкості суспільства у часи воєнних викликів.

Література:

1. Кириченко В. В. Українсько-російська війна у призмі суспільних процесів. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади*: Збірник наукових праць [за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Україна, Житомир, 24 листопада 2022 р.)]. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С.126–129
2. Кириченко В. В., Дудник О. Ю. Психосемантична репрезентація образу ворога в українському медіапросторі (після початку повномасштабного вторгнення росії на територію України). *Журнал соціальної та практичної психології.* 2023. №1. С. 5–11
3. Кириченко В. В. Інформаційна діяльність особистості в умовах гібридної війни. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах :* матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 19 квітня 2024 р.). Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С.140-142.
4. Медіаосвіта та медіаграмотність: короткий огляд. / Іванов В., Волошенюк О., Кульчинська Л., Іванова Т., Мірошниченко Ю. Київ, 2012. 58 с.

Марина Ярошенко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ольга Савиченко**,** кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ МОЛОДИМИ ЖІНКАМИ

Самотність є складним багатовимірним феноменом, який поєднує в собі емоційний, соціальний та екзистенційний аспекти людського буття та суттєво

впливає на якість життя людини. У науковій літературі вона розглядається як суб'єктивне відчуття відокремленості, відсутності значущих міжособистісних зв'язків або неможливості бути зрозумілим іншими [1]. Самотність не завжди тотожна фізичній ізоляції — людина може переживати її навіть у присутності інших, якщо відсутнє відчуття емоційної близькості чи взаємного розуміння. А також відчуття самотності тлумачать як різницю між очікуваним та реальним станом соціальних контактів, їх кількості та глибини емоційної взаємодії.

Психологічні дослідження свідчать, що самотність може виконувати як деструктивні, так і конструктивні функції. З одного боку, вона може спричиняти тривогу, депресивні стани, зниження самооцінки та соціальну дезадаптацію, що у свою чергу ще більше ізолює особу від соціуму та поглиблює проблему самотності. З іншого боку, у певних обставинах самотність виступає періодом самопізнання, відновлення, рефлексії та розвитку [2].

На сучасному етапі глобалізації, цифровізації та соціальних криз самотність набуває рис соціально-психологічного феномену, що відображає суперечності між зовнішньою взаємодією і внутрішнім світом особистості. Адже, перехід спілкування на платформи соціальних мереж супроводжуються обмеженням, а інколи і повною втратою емоційного контакту.

Окрім загальних тенденцій, як от, глобалізація, цифровізація, почуття самотності значною мірою залежить і від соціальної ситуації, що становить окрему групу детермінант психічного здоров'я суспільства загалом та особи зокрема. Тож вивчення того, як кризові події — війна, міграція, соціальна нестабільність — впливають на інтенсивність і характер переживання самотності різними соціальними групами є особливо актуальним сьогодні з огляду на ситуацію в Україні та проблемами, які виникають у зв'язку із війною.

Однією з найуразливіших категорій у цьому контексті виступають молоді жінки. Адже саме вони часто змушені мігрувати, змінюючи звичне для них середовище та коло спілкування; молоді жінки часто стикаються із втратою чи зникненням безвісти рідних (чоловіків, батьків, братів), що спричинює постійний стрес та невизначеність. Крім того, самотність для молодих жінок поєднується із проблемами ідентичності, втрати соціальної підтримки та пошуку нових сенсів існування.

Війна як масштабна соціальна та гуманітарна криза істотно впливає на психологічний стан особистості, трансформуючи її досвід, цінності та соціальні зв'язки. Одним із найвиразніших наслідків цього впливу є переживання самотності, яке особливо гостро виявляється серед молодих жінок. Самотність у воєнних умовах набуває не лише емоційного, а й екзистенційного виміру, стаючи реакцією на втрату звичного світу, розлуку з близькими та невизначеність майбутнього [3; 4].

Війна спричиняє радикальну перебудову соціальних контактів: частина людей вимушено мігрує, інші втрачають партнерів або родину через бойові дії. Для молодих жінок це означає не лише ізоляцію, а й руйнування соціальної ідентичності, яка раніше визначалася через стосунки, спільноту та професійну реалізацію [5]. Міграційна самотність проявляється як відчуття «викоріненості»

— втрати місця у звичній культурі та соціумі і часто супроводжується складністю інтегруватися у нове середовище, що поглиблює відчуття «чужорідності» [6].

Психологічні дослідження доводять, що переживання самотності у жінок під час війни пов'язане з підвищеним рівнем тривожності, депресивними симптомами та посттравматичними розладами [7; 8]. Проте одночасно формується й інший феномен — самотність як ресурс самопізнання і внутрішньої мобілізації. Молоді жінки, опинившись у кризовій ситуації, часто демонструють здатність до переосмислення життєвих пріоритетів, відновлення духовних орієнтирів та пошуку нових форм соціальної підтримки [4].

Проведене нами емпіричне дослідження підтверджує гіпотезу про те, що втрата соціального оточення під час війни (через переїзд) позитивно корелює з інтенсивністю негативних емоцій, зокрема тривоги, ізоляції та безнадійності. Зокрема, було проведено оцінку рівня суб'єктивного відчуття самотності (за методикою Д. Рассела), при цьому розподіл респондентів за ступенем відчуття самотності можна відобразити наступним чином:

Загальна кількість балів	**Кількість осіб**	**Відсоткове значення**
Низький (20-39 балів)	9	25 %
Середній (40-59 балів)	19	53 %
Високий (60-80 балів)	8	22 %

Результати кореляційного аналізу свідчать про помірний взаємозв'язок між відчуттям самотності та зміною місця проживання (r = +0,40).

Таким чином, війна виступає потужним чинником трансформації досвіду самотності молодих жінок: з одного боку, вона поглиблює ізоляцію, втрату соціальної підтримки та емоційну спустошеність, а з іншого — стимулює внутрішній розвиток, самостійність і солідарність. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення механізмів психологічної адаптації жінок у воєнний час і розробку ефективних програм психосоціальної підтримки.

Література:

1. Левченко О. Самотність як психологічний феномен особистісного розвитку. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія».* 2021. № 72. С. 88–95.
2. Cacioppo J. T., Patrick W. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. New York : W. W. Norton & Company, 2008. 317 p.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 224 с.
4. Міхеєва К. Психологічні наслідки війни для жінок: емпіричний аспект. *Соціальна психологія.* 2023. № 2. С. 44–52.
5. Артеменко І. Психологічні особливості переживання самотності в умовах війни. Київ : Інститут соціальної та політичної психології, 2022. 156 с.
7. Bauman Z. Community: Seeking Safety in an Insecure World. Cambridge : Polity Press, 2001. 120 p.

8. Петренко Н. Тривожність та самотність як психічні реакції на воєнні події серед молоді. *Вісник психології.* 2023. № 1. С. 71–78.
9. American Psychological Association. Stress in America 2022: The State of Our Nation [Електронний ресурс]. Washington, D.C. : APA, 2022. Режим доступу: https://www.apa.org/news/press/releases/stress (дата звернення: 26.10.2025).

Напрям 5

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ДОПОМОГИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Наталія Башинська
здобувачка здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Віктор Кириченко, доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СЕРВІСІВ В ГРОМАДІ

Сучасне суспільство дедалі більше усвідомлює важливість психічного здоров'я як невід'ємної складової людського життя. Якщо ще кілька десятиліть тому психологічна допомога сприймалася як щось виняткове і навіть маргінальне, то сьогодні вона набуває форми повсякденного ресурсу, доступного в межах громади. Саме громада стає тим соціальним простором, де формуються й задовольняються базові потреби людини у підтримці, безпеці та комунікації. Тому психологічні сервіси в громаді варто розглядати не як додаткову опцію, а як необхідний інструмент збереження суспільної стійкості (Кириченко В.В., Мазяр О.В.) [1].

В основі цієї ідеї лежить принцип комунітарної психології, яка наголошує: психічне здоров'я є не лише приватною справою окремої особи, а й соціальним ресурсом, що впливає на життєздатність усієї спільноти. Психологічні сервіси стають своєрідними «точками опори», вони здатні знижувати рівень напруження, запобігати конфліктам, підтримувати людей у кризових ситуаціях і, зрештою, сприяти більшій згуртованості громади. Особливої ваги ця теза набуває в умовах суспільних потрясінь, таких як війна, масове переселення чи економічна нестабільність [3].

Український досвід останніх років демонструє, що саме психологічні сервіси стали відповіддю на виклики війни та вимушеного переселення. Люди, які пережили втрату близьких, вимушену евакуацію чи бойовий досвід, потребують не лише матеріальної, а й психологічної підтримки. Громади, що надають простір для таких сервісів: від кризових консультацій і груп взаємодопомоги до освітніх програм із розвитку емоційної компетентності, фактично стають агентами відновлення. Психологічна допомога в цьому випадку виконує не лише корекційно-реабілітаційну функцію, а й соціально-інтегративну: вона допомагає людям відновити відчуття приналежності, долати відчуженість, будувати нові соціальні зв'язки (Климчук В.О.) [2].

Втім, поширення психологічних сервісів у громадах стикається з низкою труднощів. Найбільш очевидними є нестача кваліфікованих фахівців, недостатнє фінансування та слабка інфраструктура на місцевому рівні. Важливою проблемою залишається й культурний бар'єр: у багатьох спільнотах звернення по психологічну допомогу досі асоціюється зі стигмою, що заважає людям відкрито говорити про власні проблеми. Це свідчить про необхідність не лише технічного розширення мережі сервісів, а й зміни суспільного ставлення до психічного здоров'я.

Перспективи розвитку психологічних сервісів пов'язані з кількома важливими тенденціями. По-перше, зростає роль цифрових технологій, які дозволяють надавати допомогу дистанційно, забезпечуючи доступ навіть у віддалених громадах. По-друге, актуальним стає поєднання різних секторів медицини, освіти, соціальної роботи та місцевого самоврядування для створення комплексних програм підтримки. По-третє, важливим є розвиток так званих «комунітарних практик», коли сама громада стає суб'єктом допомоги: це і волонтерські ініціативи, і групи самопідтримки, і локальні освітні проєкти.

Таким чином, психологічні сервіси в громаді є не лише засобом індивідуальної допомоги, а й потужним фактором соціальної стабільності. Вони формують простір, де турбота про психічне здоров'я стає колективною цінністю, а не приватною справою. У сучасних українських реаліях цей процес набуває ще більшої ваги, адже йдеться не лише про підтримку окремих людей, а й про збереження людського потенціалу, без якого відновлення та розвиток суспільства неможливі. Отже, майбутнє громад значною мірою залежить від того, наскільки вони зможуть інтегрувати психологічні сервіси у свою структуру і зробити їх доступними для кожного.

Література:

1. Кириченко В. В., Мазяр О. В. Локус контролю психічного здоров'я під час війни. *Габітус.* № 43. 2022. С.204-208
2. Климчук В., Сувало О. Охорона психічного здоров'я в громаді. Електронний ресурс: https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/09/opz-v-gromadah-posibnyk-klymchuk-suvalo.pdf.
3. Легка Л. М. Організація діяльності психологічних служб : навч. посіб. Львів : Новий Світ-2000, 2010. 370 с.
4. Політика у сфері психічного здоров'я та психосоціальних потреб. Женева, Міжнародний рух Червоного хреста і Червоного Півмісяця, 2019. 17 с.
5. Психічне здоров'я населення України. Аналітично-статистичний довідник 2013-2015 рр. Український НДІ соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України; Центр медичної статистики МОЗ України. Кіровоград : Поліум, 2016. 80 с.
6. Скок А. Г., Ющенко І. М. Психологічна служба освіти : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : Слово, 2013. 238 с.

Тетяна Беняс
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності Психологія
Науковий керівник:
Катерина Кротюк, кандидатка психологічних наук,
асистентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

МОТИВАЦІЙНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ РЕСУРС АДАПТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Учасники бойових дій (УБД) під час та після завершення служби зіштовхуються з необхідністю глибокої психосоціальної адаптації. Їхня ефективність, стійкість до бойового стресу та успішність відновлення значною мірою залежать від внутрішньої структури їхньої мотиваційної сфери та системи цінностей. Розуміння того, як змінюються мотиви (перехід від зовнішньої до внутрішньої мотивації) та як цінності (термінальні та інструментальні) функціонують як опори в екстремальних умовах, є ключовим для формування цільових програм психологічної допомоги та відновлення [1].

Участь у бойових діях є одним із найскладніших і травматичних досвідів, що може суттєво вплинути на психологічний, соціальний та фізичний стан людини. Повернення до мирного життя вимагає значних ресурсів для адаптації та відновлення. Ці ресурси можуть бути як внутрішніми (особистісними), так і зовнішніми (соціальними, інституційними), і їхній взаємозв'язок визначає успішність реінтеграції ветерана [2]. Мотиваційна сфера є критичним психосоціальним ресурсом для відновлення учасників бойових дій. Результати дослідження вказують на необхідність впровадження програми психологічної допомоги, які мають бути спрямовані не лише на зняття симптомів, але й на гармонізацію мотиваційної сфери, зокрема на зміцнення внутрішньої мотивації та свідому роботу з ієрархією цінностей. Втручання повинні включати діагностику та корекцію страху невдачі та неадекватного вибору рівня ризику, що є важливим для безпечної соціальної та професійної реінтеграції військовослужбовців. Психосоціальна допомога має використовувати існуючу стійку систему цінностей та мотивів як ресурс для формування нових, безпечних життєвих цілей [3].

До внутрішніх ресурсів адаптації та відновлення можна віднести:

1. Психологічну стійкість (резильєнтність) як здатність ефективно справлятися зі стресом, труднощами та травмами, відновлюючись після них, що включає: оптимізм та позитивне мислення; саморегуляцію та емоційний інтелект; самооцінку та самоповагу; сенс життя та цінності.
2. Копінг-стратегії як способи, якими людина реагує на стресові ситуації: проблемно-орієнтований копінг; емоційно-орієнтований копінг; пошук соціальної підтримки.

3. Особистісні якості: цілеспрямованість та воля; адаптивність та гнучкість; відкритість до нового досвіду.

До зовнішніх ресурсів відносять:

1. Соціальну підтримку, як один із найважливіших зовнішніх ресурсів, який включає: родину та близьких, друзів та побратимів; групи підтримки ветеранів; спільноти.
2. Психологічну та медичну допомогу: психотерапія; медикаментозна підтримка, реабілітаційні центри.
3. Економічні та освітні ресурси; працевлаштування та професійна перепідготовка; фінансова стабільність; доступ до освіти.
4. Державну та громадську підтримку; законодавча база; захист прав та надання пільг ветеранам.
5. Соціальні програми: програми підтримки житлом, медичним обслуговуванням, адаптацією; волонтерські ініціативи.

Внутрішні та зовнішні ресурси не існують ізольовано, вони взаємодіють і підсилюють один одного, наприклад, висока психологічна стійкість ветерана дозволяє йому ефективніше використовувати можливості, надані соціальною підтримкою, а якісна психологічна допомога може розвинути внутрішні копінг-стратегії.

Мета нашого дослідження полягала у виявленні специфічних особливостей мотиваційної сфери та ієрархії цінностей учасників бойових дій, визначити їхню роль як психосоціального ресурсу у процесі адаптації та обґрунтувати шляхи їхньої гармонізації. Дослідження проводилося шляхом виявлення динаміки змін мотивації учасників бойових дій до їх участі та після них. Використовувався комплекс психодіагностичних методик, що включав:

1. Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність-200» – для оцінки загального адаптаційного потенціалу, рівня стресостійкості та поведінкових установок, що є важливими для відновлення.
2. Методика «Мотивація професійної діяльності» (методика К. Замфір у модифікації А. Реана) – для визначення домінуючого типу мотивації (внутрішньої, зовнішньої позитивної, зовнішньої негативної) у службовій діяльності.

Дослідження мотиваційної сфери військовослужбовців чоловічої та жіночої статі до та після їхньої участі в бойових діях показало значні трансформації. Досвід бойових дій виявив виражене зниження стійкості до стресу в обох групах.

До участі в боях обидві групи мали високі показники комунікативного потенціалу та моральної нормативності, а також низьку схильність до девіантної поведінки та суїцидального ризику. Після бойових дій у чоловіків спостерігалося погіршення поведінкової регуляції та комунікативного потенціалу, а також суттєве зростання девіантних форм поведінки та суїцидального ризику. У жінок також відзначалося зниження комунікативного потенціалу та зростання схильності до девіантної поведінки і суїцидального ризику, хоча динаміка поведінкової регуляції була менш чіткою.

Статистичний аналіз підтвердив пряму залежність: зі зниженням стресостійкості в обох групах значно зростала схильність до девіантної поведінки (відповідно, $\rho = -0.758$ у чоловіків та $\rho = -0.655$ у жінок) та суїцидального ризику (відповідно, $\rho = -0.791$ у чоловіків та $\rho = -0.745$ у жінок).

Щодо професійної мотивації, то після бойових дій у чоловіків спостерігалося зниження внутрішньої та зовнішньої позитивної мотивації та зростання зовнішньої негативної, тоді як у жінок також зменшилася частка оптимального мотиваційного комплексу.

Отже, бойовий досвід має значний вплив на психологічну стійкість та мотивацію, що вимагає розроблення та впровадження гендерно-орієнтованих програм психологічної підтримки та реабілітації. Отримані результати можуть слугувати як перспективою до подальших досліджень так і для напрацювань щодо рекомендацій підвищення мотивації до службової діяльності учасників бойових дій.

Ефективна адаптація та відновлення учасників бойових дій – це складний, багатофакторний процес, що вимагає системного підходу. Він базується на максимальному залученні та розвитку як внутрішніх потенціалів особистості, так і широкого спектру зовнішніх ресурсів. Комплексне використання цих ресурсів є запорукою успішної реінтеграції ветеранів у суспільство, їхнього психологічного благополуччя та можливості реалізувати себе у мирному житті.

Література:

1. Авілов І.В., Слурденко Д.О. Особливості професійної мотивації військовослужбовців до дій на лінії безпосереднього бойового зіткнення. *Габітус*, 2024. Випуск 68. С. 96–100.
2. Блінов О.А. Психологія бойового стресу: дис. … докт. психол. наук: 19.00.04. Київ, 2020. 660 с.
3. Кротюк К. А. Розвиток ціннісно-смислової сфери військовослужбовців внаслідок участі в бойових діях: практичний аспект. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2024. № 2 (36). С. 698–708.

Іван Бічук
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Віктор Кириченко, доктор психологічних наук, доцент,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПІДТРИМКА ЦІННІСНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВПЛИВУ ВОРОЖОЇ ПРОПАГАНДИ

Сучасна війна проти України супроводжується масштабним застосуванням інформаційно-психологічних операцій (ІПсО), метою яких є деморалізація особового складу, руйнування військової ідентичності та підрив ціннісних

орієнтацій військовослужбовців. Ворожа пропаганда має потужний вплив на емоційний стан, когнітивні процеси та мотиваційно-вольову сферу військових (Кириченко, 2023; NATO StratCom, 2021) [3; 6].

У цих умовах особливого значення набуває ціннісна стійкість військовослужбовців — здатність зберігати внутрішні переконання, мотиваційні установки, морально-етичну позицію та психологічну цілісність під дією інформаційних загроз (Connor & Davidson, 2003; Schwartz, 2012) [4; 5].

Кириченко В.В. та Кротюк К.А. розглядає ціннісну стійкість як «*здатність особистості зберігати морально-етичні орієнтири та готовність діяти згідно з ними в умовах інформаційно-психологічного тиску*» (Кириченко, 2023) [3].

У сучасних умовах повномасштабної війни проти України питання психологічної та ціннісної стійкості військовослужбовців набуває ключового значення. Ворожі інформаційно-психологічні операції, постійний ризик втрати життя, морально-етичні дилеми бойових дій та тривале перебування у стресогенних умовах бойового середовища висувають підвищені вимоги до внутрішніх ресурсів військової особистості. Саме тому теоретичне осмислення феномену ціннісної стійкості, механізмів її формування та чинників впливу є необхідною передумовою розроблення ефективних психологічних інтервенцій.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що ціннісна стійкість виступає не лише особистісною характеристикою військовослужбовця, але й фактором національної безпеки, від якого залежить ефективність бойових дій, рівень злагодженості підрозділу та здатність протидіяти деструктивним інформаційним впливам. Потреба у вивченні цього феномену підсилюється тим, що сучасна війна має комбінований характер, а інформаційний компонент у ній часто становить не меншу загрозу, ніж фізичні засоби ураження.

Наукові джерела останніх років підкреслюють, що стійкість військовослужбовців формується під впливом психологічних, соціальних та інформаційних чинників, але структурна взаємодія цих елементів потребує уточнення та комплексного дослідження. Це визначає необхідність створення теоретично й емпірично обґрунтованої моделі ціннісної стійкості, а також розробки практичних заходів її підтримки.

Література:

1. Кротюк К. А. Теоретичний аналіз впливу участі в бойових діях на психічне здоров'я військовослужбовців. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності* : матеріали XXII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 24 травня 2022 року) / за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 124–129.
2. Колосович О. С. Психологічні аспекти професійної діяльності молодих офіцерів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. № 2. С. 277–285.
3. Кириченко В. В., Кротюк К. А. Динаміка ціннісно-смислової сфери військовослужбовців в умовах бойових дій. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* Випуск 1. 2023. С. 79–84.
4. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). *Development of a new resilience scale: The CD-RISC*. Depression and Anxiety, 18(2), 76–82.

5. Schwartz, S. H. (2012). *An overview of the Schwartz theory of basic values*. Online Readings in Psychology and Culture, 2(1).
6. NATO Strategic Communications Centre of Excellence. *Countering propaganda and information threats*. Riga, 2021.

Людмила Галушкина
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Олександр Аврамчук, доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ЯК ФУНДАМЕНТ ВІДНОВЛЕННЯ ПРИ СЕРЙОЗНИХ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДАХ (НА ПРИКЛАДІ ШИЗОФРЕНІЇ)

Сучасні підходи до лікування серйозних психічних розладів, зокрема шизофренії, уже давно виходять за рамки виключно біологічної моделі. Відновлення розглядається як багатовимірний процес, що залучає особистість, і в якому провідну роль відіграють психосоціальні ресурси. Ці ресурси включають структуровані інтервенції, спрямовані на розвиток життєвих навичок, підвищення рівня обізнаності, адаптацію життєвого середовища та мобілізацію соціальної підтримки. Їхнім кінцевим результатом є досягнення тривалої ремісії, покращення якості життя пацієнтів та сприяння їхній соціальній інтеграції.

Ресурси самодопомоги та освітні інструменти, що базуються на наукових доказах, спрямовані на стимулювання автономії пацієнтів і підвищення їхньої компетентності в управлінні власним психічним станом.

Висновки мета-аналізів і систематичних оглядів (McFarlane, 2016) підтверджують ефективність психоедукаційнийх програм у підтримці осіб з розладами зі спектра шизофренії. Психоосвіта не зводиться до простого інформування пацієнтів, а представлена як структурований процес, який підвищує готовність до співпраці з лікарем, розуміння психічних розладів та їхніх ранніх ознак, що значно сприяє профілактиці рецидивів (Bighelli et al., 2021). Різноманіття форм дозволяє вибудовувати індивідуальний підхід відповідно до потреб людини та з урахуванням психосоціального дефіциту. Психоедукаційні програми є гнучкими й можуть включати активності від традиційних групових лекцій до зустрічей у форматі бібліотерапії. Включення бібліотерапії (метод психологічного супроводу, що використовує читання спеціально підібраної літератури для допомоги у вирішенні особистих проблем, зняття стресу та корекції психічних процесів), згідно з дослідженням (Wittkamp, et al., 2023),

сприяє зменшенню симптомів маячних включень та посилює критичність мислення.

Ще одним з новітніх підходів, що базується на корекції когнітивних спотворень, які є основою позитивної симптоматики (зокрема, хибних висновків) є метакогнітивний тренінг (МКТ). Згідно з мета-аналізом (Goncalves, et al., 2025), МКТ демонструє позитивну динаміку у подоланні позитивних симптомів, посиленні інсайту, а також надає пацієнтам засоби для критичного переосмислення власних думок.

Не менш важливим є соціальне середовище та сімейні стосунки у процесі реадаптації пацієнтів з серйозними психічними розладами. Соціальне оточення відіграє визначну роль у забезпеченні успішного відновлення осіб із психічними розладами, а психосоціальні інтервенції спрямовані на активізацію цих ресурсів. Так, системні інтервенції для сімей є узагальнено прийнятим стандартом лікування (McFarlane, 2016). Вони знижують рівень виражених негативних емоцій в родинному колі, навчають ефективної комунікації та розв'язання конфліктів. Такі підходи значно знижують ризик рецидивів (Bighelli et al., 2021). Крім того, підтримка самої родини й осіб, які доглядають за пацієнтами (Yesufu-Udechuku et al., 2015), покращує їхній психічний стан. Психоедукаційні програми поєднані з сімейним консультуванням допомагають знизити рівень негативних емоцій у сімейному середовищі, сприяють ефективній комунікації та застосуванню стратегій вирішення проблем. Цей ресурс також є унікальним завдяки обміну особистим досвідом подолання труднощів. Системний огляд Chien W. T. та колег (2019) свідчить, що підтримка рівних позитивно впливає на розвиток соціальних функцій, зміцнення надії та мотивації, а також допомагає долати розрив між формальною допомогою і повсякденним життям.

Важливим аспектом реадаптації та психосоцілаьної підтримки є боротьба зі стигматизацією, яка нерідко стає основною перепоною до інтеграції в суспільство. Дослідження Mittal D. та колег (2012) підтверджує, що методи зменшення самостигми, такі як навчання самоствердженню, когнітивно-поведінкові підходи та групова підтримка, також сприяють відновленню почуття гідності й контролю над своїм життям.

Висновок: Аналіз літератури доводить, що психосоціальні ресурси допомоги та відновлення формують всебічну багаторівневу екосистему, яка включає:

1. Індивідуальний рівень (психоосвіта, психотерапія, самодопомога за допомогою цифрових технологій), що сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів та усвідомлення власного потенціалу.
2. Міжособистісний рівень (сімейна терапія, підтримка рівних), який створює стабільне та підтримуюче середовище.
3. Соціокультурний рівень (боротьба зі стигмою), направлений на сприяння соціальній інклюзії.

Ін

дивідуальна та групова психоосвіта продемонструвала значне покращення знань про захворювання. Проаналізовані джерела вказують, що стандартизовані

психоосвітні програми призводять до статистично значущого збільшення обізнаності пацієнтів про етіологію, симптоматику та стратегії лікування шизофренії. Поєднання з сімейними інтервенціями, не лише підвищує обізнаність пацієнтів, але й покращує розуміння хвороби серед членів родини, що створює більш підтримуюче середовище для закріплення набутих знань. Такі програми значно знижують рівень стресу у родичів, які, набуваючи точних знань, починають краще розуміти перебіг захворювання та ефективніше підтримувати пацієнта. Інтеграція цих методів у стандартну терапію є необхідною частиною сучасного підходу до лікування й підтримки осіб із важкими психічними розладами, орієнтованого на людину та її відновлення.

Основними викликами залишаються адаптація програм для пацієнтів з когнітивним дефіцитом та низьким інсайтом, а також інтеграція модулів, спрямованих безпосередньо на зменшення самостигматизації. Загадані виклики ставлять перспективи до подальших досліджень та розширення досвіду практичної підготовки фахівців.

Література:

2. Bighelli, I., et al. (2021). Psychosocial and psychological interventions for relapse prevention in schizophrenia: a systematic review and network meta-analysis. *The Lancet. Psychiatry,* 8(11), 969–980. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00243-1
3. McFarlane, W. R. (2016). Family interventions for schizophrenia and the psychoses: A review. *Family Process*.
4. Chien, W. T., Clifton, A. V., Zhao, S., & Lui, S. (2019). Peer support for people with schizophrenia or other serious mental illness. *The Cochrane database of systematic reviews*, 4(4), CD010880. https://doi.org/10.1002/14651858.CD010880.pub2
5. Goncalves A, Ochoa S, Moritz S, et al. Metacognitive training (MCT) for psychosis: a systematic review and grade recommendations. European Psychiatry. 2025;68(1):e80. doi:10.1192/j.eurpsy.2025.10027
6. McFarlane W. R. (2016). Family Interventions for Schizophrenia and the Psychoses: A Review. *Family process*, 55(3), 460–482. https://doi.org/10.1111/famp.12235
7. Mittal, D., et al. (2012). Empirical Studies of Self-Stigma Reduction Strategies: A Critical Review of the Literature. *Psychiatric services* (Washington, D.C.), 63(10), 974–981. https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100459
8. Yesufu-Udechuku, A., et al. (2015). Interventions to improve the experience of caring for people with severe mental illness: systematic review and meta-analysis. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 206(4), 268–274. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.147561
9. Wittkamp, M. F., Krkovic, K., & Lincoln, T. M. (2023). Effectiveness of a transdiagnostic emotion regulation training in an at-risk sample: a randomized-controlled trial of group-based training versus self-help bibliotherapy. *The British journal of clinical psychology*, *62*(2), 411–430. https://doi.org/10.1111/bjc.12415

Світлана Гушкевич
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Віктор Кириченко, доктор психологічних наук, доцент,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ (СТРАТЕГІЇ) ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Професійна діяльність фахівців соціономічних професій – психологів, соціальних працівників, педагогів, медиків – у період воєнного стану супроводжується екстремальними психоемоційними навантаженнями, що зумовлює високий ризик емоційного вигорання. Емоційне вигорання визначається як тривалий стресовий стан, який виникає внаслідок постійної взаємодії з людьми у контексті надання допомоги та характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією і редукцією професійних досягнень [1, с. 33].

В умовах війни фахівці соціономічної сфери зіштовхуються з подвійним навантаженням – професійним і моральним. Систематичний контакт із травматичним досвідом клієнтів, невизначеність соціального середовища та особисті екзистенційні загрози формують стійкі симптоми емоційного вигорання. Дослідження свідчать, що найвразливішими є працівники, котрі демонструють високий рівень емпатії за відсутності розвинених стратегій саморегуляції [2, с. 195].

Адаптаційні ресурси як механізм подолання емоційного вигорання розглядаються через поєднання особистісних, соціально-психологічних і професійних факторів. До індивідуальних стратегій подолання належать когнітивна переоцінка, розвиток внутрішнього локусу контролю, формування навичок емоційної саморегуляції. Соціальні ресурси охоплюють підтримку колег, ефективну комунікацію в команді та участь у групах супервізії [3, с. 172]. Особливе значення набуває супервізійна взаємодія як спосіб конструктивного осмислення професійного досвіду та зниження ризику професійної деформації.

У структурі адаптаційних стратегій особливе місце посідає стресостійкість, яка у теоретичній моделі розглядається як інтегративний конструкт, що опосередковує вплив організаційної напруженості на розвиток емоційного вигорання. Низький рівень стресостійкості підсилює емоційне виснаження, тоді як високий виконує захисну функцію. Додатковим модератором виступає резильєнтність, яка забезпечує гнучкість і відновлення після стресових впливів.

У проведеному нами дослідженні встановлено, що на тлі воєнного стану зростає рівень організаційної напруженості, що безпосередньо позначається на показниках емоційного виснаження. Працівники, які демонструють низький

рівень стресостійкості, виявили вищі показники деперсоналізації та редукції досягнень, що підтверджує медіативну роль стресостійкості у формуванні вигорання. Водночас особи з розвиненою резильєнтністю демонстрували стабільніші показники психологічної рівноваги та нижчу вразливість до професійних стресорів.

Адаптаційна стійкість працівників соціономічних професій формується як складна психофізіологічна якість, що є результатом взаємодії емоційного інтелекту, резильєнтності та професійної ідентичності. Емоційний інтелект, завдяки здатності розпізнавати, розуміти і регулювати власні емоції, а також емоції інших, створює базу для ефективної міжособистісної взаємодії та підтримки в складних професійних ситуаціях. Резильєнтність виступає як внутрішній ресурс, який забезпечує гнучкість психіки та здатність відновлюватися після стресових впливів, зменшуючи негативні наслідки емоційного вигорання. Професійна ідентичність, формуючись на базі усвідомлення свого фахового призначення та прийняття професійних цінностей, виступає як стабілізуючий чинник, що підтримує психологічну рівновагу в умовах високої емоційної напруги.

У контексті професійної діяльності працівників соціономічних напрямів розвиток зазначених компонентів є необхідною умовою не тільки збереження психічного здоров'я, але й підвищення ефективності роботи. Саме інтеграція емоційної компетентності, як засобу усвідомленого управління власним емоційним станом, з резильєнтністю відкриває можливості для формування адаптивних стратегій, що знижують втому від тривалого психологічного напруження. Водночас, стійке відчуття професійної належності підтримує мотивацію та сприяє збереженню високого рівня самореалізації у професії. Разом ці складові забезпечують мобільність особистості у збереженні внутрішнього ресурсу перед лицем невизначеності та складних міжособистісних конфліктів.

Методологічним підґрунтям для розвитку адаптаційної стійкості виступають психоемоційні тренінгові програми, які спрямовують увагу на розпізнавання та корекцію психологічних ресурсів через опосередковане усвідомлення внутрішніх станів. Використання супервізійних сесій створює безпечний простір для аналізу професійних ситуацій, що підвищує рефлексивність і зміну поведінкових патернів у стресових умовах. Практики усвідомленості допомагають знижувати активацію «емоційних хімій» стресу, активізуючи механізми відновлення когнітивного контролю. Ресурсно-орієнтовані інтервенції, завдяки фокусуванню на віднайденні та посиленні індивідуальних потенціалів, формують підвищений рівень саморегуляції, що істотно зменшує чинники, які провокують вигорання.

До найбільш результативних інтервенцій, спрямованих на підвищення адаптаційних ресурсів працівників соціономічних професій, належать: практики майндфулнес, техніки дихальної регуляції, когнітивно-поведінкові стратегії реконструкції думок, емоційно-образні вправи, методи тілесно-орієнтованої терапії, а також створення безпечного простору для емоційного розвантаження.

Впровадження цих психолого-педагогічних механізмів у професійну підготовку та поточну діяльність працівників соціономічних галузей має вагоме значення для стабілізації їх психоемоційного стану. Програми, орієнтовані на формування навичок саморегуляції, підтримки внутрішнього балансу і розвитку професійної ідентичності, дозволяють підвищити толерантність до професійних ризиків і нестабільних умов роботи

Отже, в умовах військового стану ключовими адаптаційними стратегіями подолання емоційного вигорання виступають розвиток резильєнтності, підвищення психологічної компетентності, оптимізація комунікативних взаємодій і впровадження інституційної супервізії. Важливою умовою збереження психоемоційної рівноваги є також формування навичок саморегуляції, усвідомленого управління власними емоційними станами та розвиток професійної ідентичності, що підтримує мотивацію і стійкість у складних професійних обставинах. Застосування ресурсно-орієнтованих інтервенцій, практик усвідомленості та супервізійного супроводу сприяє підвищенню здатності фахівців відновлюватися після стресу, знижувати рівень організаційної напруженості та протидіяти проявам професійного виснаження. Сукупність цих ресурсів забезпечує не лише збереження професійної ефективності, а й довготривале психологічне здоров'я фахівців, які працюють у системі допомоги людині, підвищуючи їхню адаптаційну стійкість у сучасних кризових умовах.

Література:

1. Крупник З. Стрес та професійне вигорання серед фахівців соціальної сфери: причини і способи профілактики. Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної освіти сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи. 2024. С. 31–35.
2. Крупник З. І. Соціальна та психологічна компетентності як умова професійного становлення працівника соціальної сфери. *Інноваційна педагогіка.* Вип. 46. Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 194–198.
3. Малишко О. С. Профілактика професійного вигорання соціальних працівників засобами супервізії. *Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Харків, 2024. С. 171–176.
4. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 16 (61). Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 123–128.

Юлія Дем'янчук
старша викладачка
кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ МОДЕЛІ НАСЛІДУВАННЯ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

Сучасний стан психічного здоров'я людей характеризується стрімким загостренням симптоматики окремих кризових станів або/та розладів психічної сфери й зростанням випадків їх коморбідності. За даними World Health Organization депресивні, тривожні розлади та розлади харчової поведінки (РХП) продовжують очолювати статистичні верхівки захворювань психічної сфери.

У межах позитивної психотерапії ці стани розглядаються не як дефіцитарні розлади, а можлива реакція на дисфункціональні моделі наслідування. Така концепція дозволяє диференціювати, як саме базові конфлікти значущих осіб стають актуальними конфліктами людини, трансформуючись у соматизацію (через РХП) або психологічну регресію (через депресію, тривогу). Коли базові потреби в довірі, прийнятті та надії не задовольняються у первинній референтній групі (сім'ї), а надалі у цифрових просторах, виникає «конфлікт лояльності». Людина несвідомо копіює приклади поведінки (депресивні епізоди матері або тривожний контроль батька), трансформуючи їх у власну симптоматику – анорексію, булімію або генералізовану тривогу, депресію.

Актуальність використання Моделі наслідування підкріплюється низкою фундаментальних та сучасних досліджень. Згідно Н. Пезешкіана [3], людина формує свій світогляд через чотири виміри стосунку: до себе, до партнера, до соціуму та до майбутнього. У парадигмі позитивної психотерапії депресивно-тривожні стани та РХП розглядаються не лише як хвороба, а як спроба організму адаптуватися до дисбалансу у житті застосовуючи знайомі способи справляння. Дослідження Дж. Боулбі та сучасні праці А. Шора [2, 4] підтверджують, що рання взаємодія з близькими формує нейробіологічну здатність до саморегуляційних процесів. А в умовах глобальної нестабільності, війни та соціальної ізоляції людина може втрачати зовнішні точки опори, що призводить до регресії та пошуку контролю у сфері власного тіла та харчових звичок, що й підкріплено дефіцитом емоційної саморегуляції [1].

Тому метою цієї публікації стала адаптація терапевтичних підходів до роботи з депресивно-тривожними станами та РХП через призму позитивної психотерапії. Зокрема, використання моделі наслідування дозволить дослідити життєвий сценарій клієнта, виокремити власні механізми реагування та сформувати здатність до самодопомоги.

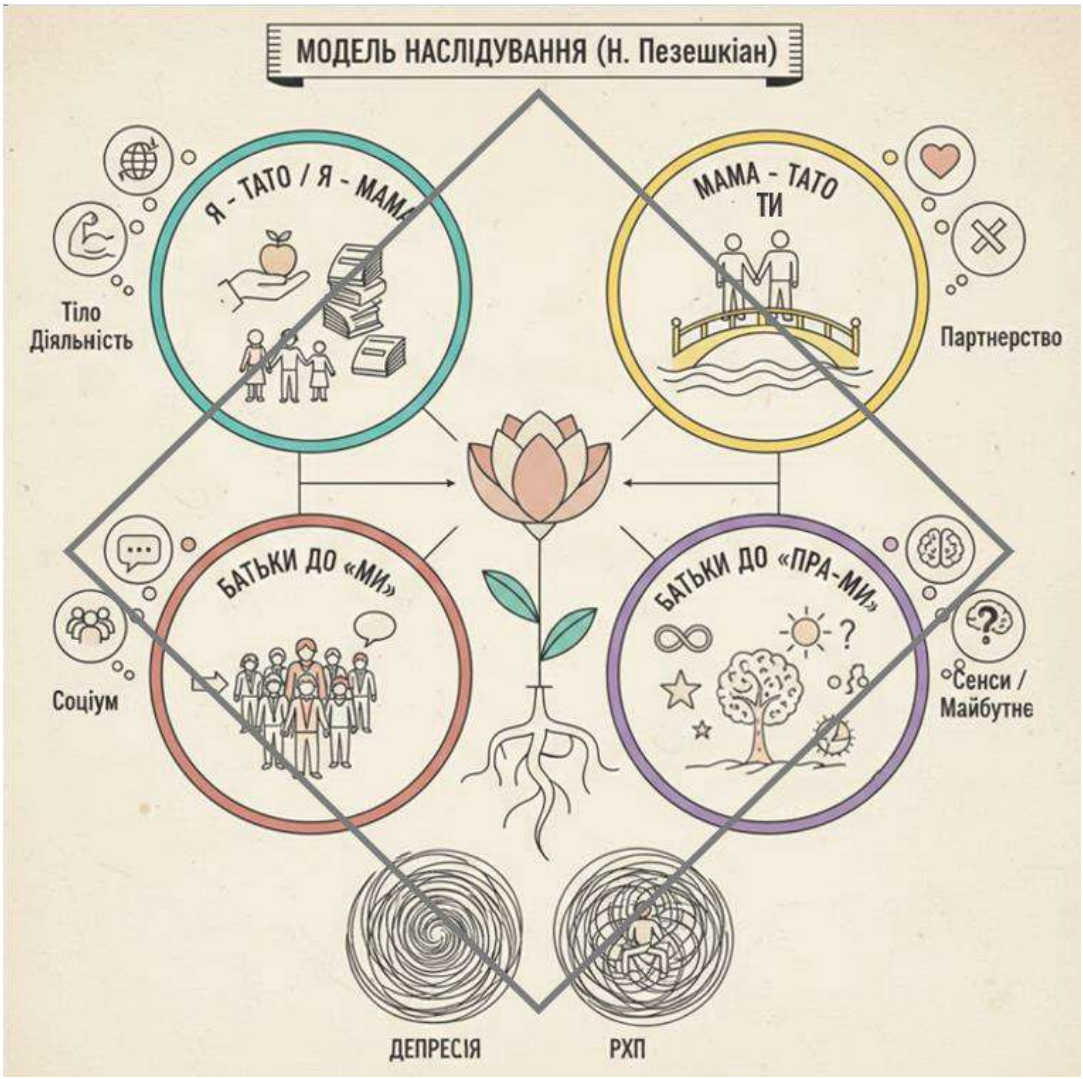


Рис. 1 Модель наслідування за Н.Пезешкіаном (згенерована ШІ)

Для глибшої терапевтичної роботи в методі можна використати орієнтовний діагностичний перелік запитань, структурований відповідно до сфер, що допоможе клієнту виявити можливу симптоматику актуального стану та унаслідуванні стратегії поведінки.

І. Сфера «Я» (Тіло / Самооцінка / Діяльність)

Мета: Дослідити, як формувалася самооцінка та ставлення до фізичного «Я», як розподілялися власні ресурси.

- Як батьки реагували на ваші хвороби чи втому? Чи дозволяли вам «просто відпочивати»?
- Як ваші батьки відпочивали? Чи було це дозволено, чи розглядалося як "марна трата часу"?
- Яку якість вам було заборонено чи важко проявляти (лінь, слабкість, печаль)?
- Хто з батьків був більш критичним до власної зовнішності чи ваги? Які фрази ви чули від близьких про ваше тіло, звички чи активності?
- Як виглядала/є успішна людина у вашій сімейній системі?

При РХП:

- Якби ваше тіло було окремою людиною, на кого з ваших родичів воно було б схоже?
- Чиє тіло в сім'ї було об'єктом найбільшої критики? Чи не є ваше РХП спробою «виправити тілесні помилки»?
- Чи використовувалася їжа як замінник емоційного тепла (наприклад, маму не можна було обійняти, але вона завжди пекла пироги)?
- Чи була відмова від їжі або її споживання вашим єдиним способом довести щось?
- Якби ваше тіло було вашим найкращим другом, про що б воно вас зараз попросило?

При депресії:

- Чи хтось з ваших близьких звинувачував себе за бездіяльність чи помилки?
- Як реагували батьки, коли ви сумували в дитинстві? Чи було ваше знесилення єдиним способом отримати дозвіл на бездіяльність?
- Чи було у вашій моделі виховання поняття «достатньо добре», чи керувалися принципом - «має бути найкраще»?
- Які три добрі дії ви можете зробити для свого тіла сьогодні, незалежно від рівня вашої енергії?
- Чи можете ви прийняти свій нинішній стан як сигнал перевантаження, а не як ознаку слабкості?

ІІ. Сфера «Ти» (Емоційний обмін / Модель партнерства)

Мета: Виявити, як пацієнт навчився виражати потреби, емоції та реагувати на конфлікти.

- Як ваші батьки (чи опікуни) висловлювали любов одне до одного та до вас?
- Чи був хтось із батьків, хто змушений був весь час поступатися у стосунках? Чи дозволяєте собі бути щасливішими чи здоровішими за них?
- Як у вашій родині вирішувалися конфлікти: через відкриту розмову чи через усамітнення/погіршення стану (тиск, головна біль)?
- Як у вашій батьківській родині було прийнято просити про допомогу чи підтримку?
- Чого б зі стосунків ваших батьків ви не хочете повторювати у своєму житті?
- Як виглядає безпечна взаємодія, коли ви не повинні бути ідеальними у стосунках?

При РХП:

- Чи відчували ви, що ваша хворобливість була єдиною причиною, яка тримала батьків разом?
- Чи ставали «традиції з їжею» (готувати на свято) важливішими за емоційну близькість?

При депресії:

- Чи було у ваших батьків «право на смуток», чи не вважалося то емоційною слабкістю?
- Як батьки виявляли гнів один до одного? Чи доводилося приховувати справжні емоції, щоб не зруйнувати стосунки?

ІІІ. Сфера «Ми» (Соціум / Контакти / Довіра)

Мета: З'ясувати вплив зовнішніх стандартів та соціальних очікувань родини та фактори соціальної тривоги та ізоляції.

- Що вам розповідали про довіру до інших людей? Інших сприймали як підтримку чи небезпеку?
- Що для вашої родини було важливіше: особисті потреби чи соціальна думка/статус? Наскільки важливо було гарно виглядати в очах інших?
- Чи вважалося у вашій сім'ї, що «просити про допомогу – це соромно»? Як це переконання заважає вам зараз справитися з вашим станом?
- Чия соціальна ізоляція (батька чи матері) здається вам більш знайомою у вашому теперішньому стані?
- Чи було у вашій родині правило: "Ти не маєш права показувати свою слабкість/недосконалість на людях"?

При РХП:

- Наскільки сильно статус вашої родини в соціумі залежала від зовнішніх атрибутів успіху?
- Чи відчуваєте ви, що ваше тіло має відповідати параметрам визначеними вашими близькими?

При депресії:

- Яким було ставлення до чужих успіхів: заздрість, знецінення чи щира радість?
- Чи не є ваше усамотнення від контактів копіюванням якогось батьківського правила?
- Яким чином ваша депресія зараз допомагає вам тримати дистанцію від соціальних вимог?

ІV. Сфера «Пра-Ми» (Сенси / Майбутнє / Фантазії)

Мета: Знайти джерело базової надії або причину її відсутності.

- Яке бачення майбутнього панувало у вашій родині: оптимістичне (з надією) чи песимістичне (з очікуванням труднощів)?
- У що вірили ваші батьки? Що давало їм сили підніматися після невдач? Чи є у вас доступ до цього ресурсу?
- Що було джерелом надії у важкі часи для ваших батьків?
- Яким батьки бачили ваше майбутнє? Чи відчуваєте ви, що ваш стан є як можливістю самостійно робити вибір?
- Що вам давало Надію у минулому, коли ви були у складному стані?
- Якби ваша депресія чи РХП були метафорою (казковим персонажем), яку історію вони б розповіли про ваше призначення?
- Якби ви могли перетворити свою депресію/РХП на повідомлення для світу, про що б воно було?

При РХП:

- Чи існував у сім'ї «міф про ідеальність»? Чи стала худорлявість/контроль їжі вашим способом досягти сформованого образу?
- Чи може ваша вага стати причиною досягнення або розв'язання якихось питань сьогодні?

При депресії:

- Як у вашій родині ставилися до невдач: як до трагедії чи як до уроку?
- Чи відчуваєте ви, що ваш стан це як можливість не йти у щось невідоме?
- Якби ви могли зазирнути у майбутнє, вільне від депресії, що б ви робили і відчували?

Використання у психотерапевтичній роботі структурованих запитань до Моделі наслідування дозволяє виявити першопричину симптому, усвідомити механізми наслідування окремих стратегій виживання та пошук нових моделей поведінки, які не виснажуватимуть та підвищуватимуть якість життя. Модель наслідування Н. Пезешкіана у консультативно-терапевтичному супроводі депресивних станів та РХП дозволяє не тільки підтвердити симптоматичні прояви але й розширити запуск конструктивних стратегій саморегуляції клієнта.

Література:

1. Дем'янчук Ю. Ю. Особливості психологічної допомоги особистості в кризових станах / Ю. Ю. Дем'янчук // Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики : матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. онлайн конф. (25 лют. 2022 р.) / за заг. ред. Клочек Л. В., Гейко Є. В. – Кропивницький, 2022. – С. 142-148.
2. Bowlby, J. (1973-1982). Attachment and Loss: Vol. 1-3. New York, NY: Basic Books. URL:
3. Peseschkian, Nossrat. Positive Psychosomatics: Clinical Manual of Positive Psychotherapy. — Bloomington, USA :AuthorHouse, 2016.
4. Schore, A. N. (2019). The development of the unconscious mind. New York, NY: W. W. Norton & Company

Карина Іваніченко, Лілія Кравчинська, Карина Тимощук
здобувачки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»
Юлія Дем'янчук
старша викладачка
кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВПЛИВ ПРАКТИКИ MINDFULLNES НА РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасному суспільстві – проблема стресу у молодого покоління набуває все більшої актуальності. Студенти все частіше стикаються з великим навантаженням у навчанні, пошуком власної професійної ідентичності і загалом з нестабільним соціальним середовищем, а також з викликами пов'язаними з військовими діями, що в свою чергу спричиняє підвищення показників суб'єктивного стресу.

Р. Лазарус і С. Фолкман визначали стрес не тільки фізіологічною реакцією, а насамперед як психологічний процес оцінки ситуації [2]. Людина відчуває стрес тоді, коли вважає, що вимоги ситуації перевищують її внутрішні ресурси для

подолання. Таким чином, ступінь стресу залежить не стільки від самої події, скільки від суб'єктивного її сприйняття**.** Саме тому поняття суб'єктивного стресу набуває особливого значення, особливо серед студентів, які часто перебувають у стані емоційного та когнітивного перевантаження. У цей період життя формується не лише професійна ідентичність, але й особистісна зрілість, тому вміння саморегуляції та управління стресом є важливою умовою психологічного благополуччя.

Дедалі актуальнішим також стає пошук простих та доступних методів для саморегуляції, які можна було б застосовувати у повсякденному житті. Одним із таких методів є майндфулнес – це практика усвідомленості яка полягає у фокусування уваги на теперішньому моменті, в цей час спостерігаючи за своїми думками, почуттями, фізичними відчуттями без будь-яких автоматичних реакцій чи оцінок. Ці практики вже довели свою ефективність у зниженні тривожності, проявів емоційного вигорання та стресу [3,4], але питання впливу коротких щоденних практик протягом короткого періоду потребує додаткової експериментальної перевірки, особливо серед молоді та студентів.

Мета дослідження: Виявити вплив щоденних коротких практик майндфулнес на рівень суб'єктивного стресу студентської молоді.

Процедура планування експериментального дослідження [1]:

Залежна змінна (ЗЗ): рівень суб'єктивного стресу.

Незалежна змінна (НЗ): щоденне виконання коротких практик майндфулнес протягом 2 тижнів.

Рівні прояву незалежної змінної:

- виконання щоденних практик майндфулнес (експериментальна група),
- відсутність практик майндфулнес (контрольна група).

Експериментальна гіпотеза: Регулярне виконання коротких щоденних практик майндфулнес протягом двох тижнів знижує рівень суб'єктивного стресу у студентів порівняно з тими, хто не практикує майндфулнес.

Опис експериментальної ситуації: у дослідженні брали участь студенти (36 осіб віком від 18 до 24 років). На початку всі учасники/учасниці були проінформовані про мету, Всіх досліджуваних випадковим чином розподілили між експериментальною (Е) та контрольною (К) групами.

Експериментальний етап: обидві групи пройшли опитування Perceived Stress Scale (PSS-10). Експериментальна група виконує техніки mindfulness протягом двох тижнів, в той час, як контрольна не застосовує техніки mindfulness. Потім здійснюється повторний збір даних щодо сприйняття рівня суб'єктивного стресу у кожній групі.

Вибір стратегії експериментального дослідження: констатуюча стратегія (порівнюється рівень суб'єктивного стресу між двома групами, які перебували в різних умовах (виконання технік mindfulness та без виконання технік mindfulness)).

Вибір плану за способом представлення незалежних змінних, опис незалежних змінних: Якісний план експерименту. НЗ представлена у номінальній шкалі, кожен рівень представлений якісною ознакою. (Наявність майндфулнес-практики та відсутність майндфулнес-практики)

Вибір плану за кількістю груп, визначення плану, опис вибірки із поділом на експериментальну та контрольну групи: міжгруповий план експерименту. Дослідженням охоплено 36 осіб – студентів віком від 18 до 24 років (до експериментальної та контрольної групи увійшло по 18 осіб відповідно).

Вибір плану за кількістю незалежних змінних та їх варіантів: *план з однією незалежною змінною.* Рівні прояву незалежної змінної: наявність майндфулнес-практики протягом 2-х тижнів; відсутність майндфулнес-практики протягом 2-х тижнів.

Вибір плану за особливостями контролю валідності, визначення плану, представлення схеми плану: істинний план експерименту.

Схема плану: ROXO

RO O

План для двох рандомізованих груп із підсумковим виміром, де співставляються результати еквівалентних експериментальної і контрольної груп після впливу. Він є ефективним для контролю більшості загроз внутрішньої валідності, оскільки рандомізація забезпечує початкову еквівалентність груп.

Методи виміру залежної змінної: методика Perceived Stress Scale (PSS-10).

*Визначення способів контролю валідності в експерименті (загрози внутрішньої валідності): склад групи (*контролюється рандомізовано), *фон* (контролюється стандартизацію таких умов як час доби та інструкція, що надається всім учасникам), *інструментальна похибка* (контролюється використанням ідентичних бланків та єдиної процедури обробки результатів для обох груп), *ефект тестування та природній розвиток* (використання однакових процедур тест–ретест), *відсіювання* (контролюється мінімізацією її навантаження, відслідковування пропусків та надання чіткої інструкції учасникам).

Перевірка статистичної достовірності результатів дослідження: Використання U-критерію Манна-Уітні для незалежних для порівняння змін у рівні суб'єктивного стресу між експериментальною та контрольною групами.

Результати дослідження показали, що початковий рівень стресу серед учасників виявився переважно помірним або високим. Обрахунки показників рівня суб'єктивного стресу показали близькі тенденції як в експериментальній, так і в контрольній групах. Однак, можна помітити деякі тенденції до змін у прояві СС в учасників експериментальної групи.

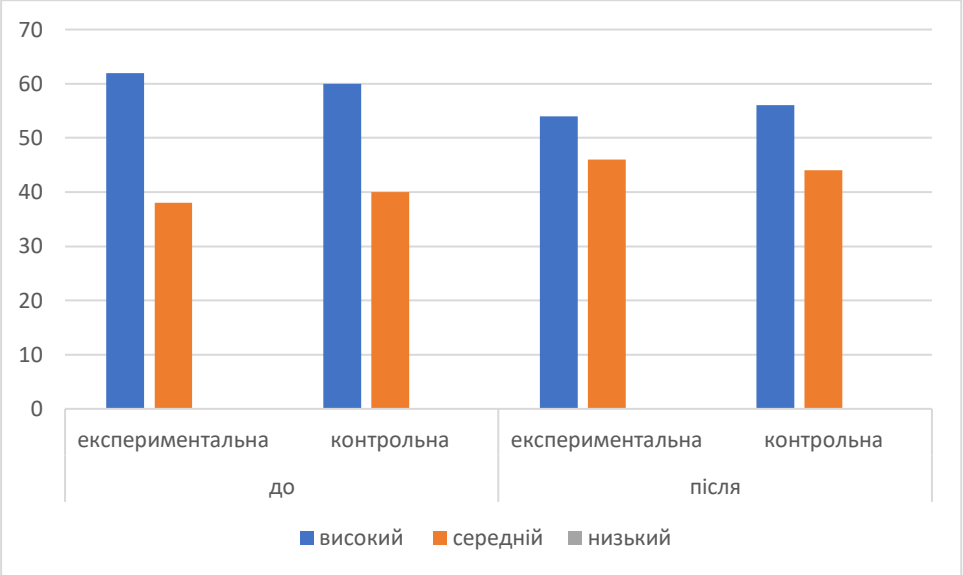


Рис. 1 Рівень суб'єктивного стресу студентської молоді

Статистичне порівняння показників після завершення інтервенції (впровадження комплексу щоденних практик майндфулнес) не продемонструвало статистично значущих відмінностей між групами. Застосування критерію Манна-Уітні ($U = 156$; $p > 0.05$) підтвердило, що двотижневі практики тривалістю 10 хвилин не спричинили помітного зниження суб'єктивного стресу і показники єв експериментальній та контрольній групі є наближеними..

Важливо зазначити, що незважаючи на певну варіативність окремих індивідуальних значень, загальна структура розподілу результатів залишилася рівномірною та не виявила суттєвих відхилень. Це може свідчити про кілька потенційних чинників. По-перше, сам характер втручання, ймовірно, потребує більш тривалого застосування або більш інтенсивного формату, щоб створити стабільний і відчутний ефект. По-друге, досліджувана змінна може бути відносно стійкою до короткострокових впливів, що характерно, наприклад, для емоційних або психофізіологічних показників. По-третє, можлива присутність зовнішніх факторів або індивідуальних особливостей учасників,які згладили потенційні відмінності між групами.

Література:

1. Загурська І., Дем'янчук Ю. До проблеми планування та організації експериментальних досліджень у психології. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 15. С. 35-42.
2. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. New York. Springer Publishing Company, 1984. P. 456.
3. Perrier M., Gurgel-Juarez N., Flowers H.L., McCormick A., Short S.J. Mindfulness-based interventions for children and adolescents across all settings: A scoping review protocol. Volume 9, article number 286, (2020)
4. Goyal P, Chandra M, Rushi, Choudhary M. The Effect of Mindfulness Practice on Adolescents: A Pilot Study. Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health. 2023;19(2)

Наталія Портницька
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології,
Оксана Лавріна
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

УЯВЛЕННЯ ПРО ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ЧАС ВІЙНИ

Ефективність методів психологічної допомоги під час війни є надзвичайно важливою та багатогранною темою, що набуває особливої актуальності в умовах тривалих збройних конфліктів, зокрема, під час російсько-української війни. Інтенсивні бойові дії, масові руйнування, вимушене переселення та втрати близьких спричиняють глибокий травматичний вплив на психічне здоров'я як комбатантів, так і цивільного населення. У такій ситуації своєчасне надання кваліфікованої психологічної допомоги стає критично необхідним для мінімізації негативних наслідків та сприяння процесу відновлення [1, с. 430-445].

Дослідження та впровадження ефективних методів психологічної допомоги під час війни є пріоритетним завданням для психологічної науки та практики. Це вимагає систематичного моніторингу стану постраждалих, розробки та адаптації психологічних інтервенцій з урахуванням культурного та соціального контексту, а також підготовки кваліфікованих фахівців, здатних надавати якісну та своєчасну психологічну допомогу в екстремальних умовах збройного конфлікту. Подальші наукові дослідження в цій сфері мають бути спрямовані на вивчення довгострокових наслідків війни для психічного здоров'я та розробку програм реабілітації та реінтеграції постраждалих у мирне життя. Наявність різноманіття методів психологічної інтервенції змушує спеціалістів шукати найшвидші та найефективніші [2, с. 9-11].

Вихідною для нас є думка про те, що вплив психологічних інтервенцій на Я-концепцію особистості в більшості випадків є комплексним і зачіпає Я-образ, афективну та поведінкову складові (Р.Бернс). Ми припускаємо, що сприймання психологічної допомоги і формування уявлень про її ефективність у клієнтів та психологів відповідно буде здійснюватися через три базові складові: когнітивну (світогляд та обізнаність у підходах і методах допомоги), афективну (установки щодо психологічної допомоги, готовність змінюватися) та поведінкову (попередній досвід, практикування). Фоном для формування уявлень слугує особистий досвід та загальний соціальний контекст сприймання психологічної допомоги.

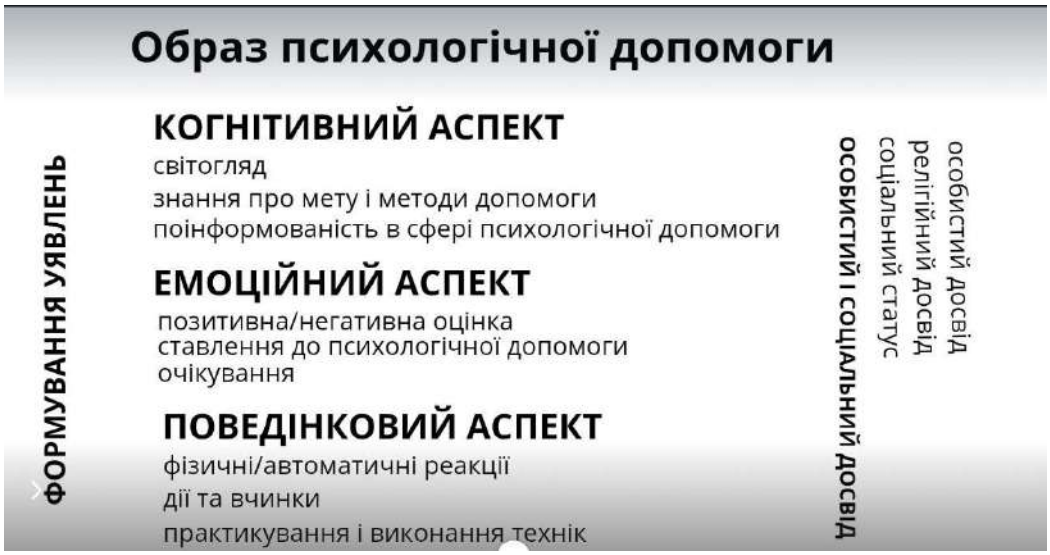


Рис. 1. Теоретична модель формування образу психологічної допомоги.

Кожна зі складових матиме специфічне наповнення для фахівців-психологів та клієнтів. Тому одним із завдань дослідження є опис змістового наповнення образу ефективної психологічної допомоги у свідомості фахівців і клієнтів. Передбачаємо, що співпадання можливе лише часткове, переважно на рівні афективної складової (загальне позитивне ставлення та готовність до взаємодії).

Для перевірки гіпотези був розроблений авторський опитувальник, спрямований на вивчення рівня співвідношення уявлень психологів та клієнтів про методи психологічного втручання та їх ефективність. Для опису змістового наповнення уявлень про ефективну психологічну допомогу використано вільний асоціативний експеримент.

У дослідженні взяли участь 29 фахівців та 100 осіб, що отримують психологічну допомогу в цивільному житті. Частотний аналіз найбільш використовуваних психологами інструментів дозволяє відобразити окремі тенденції їх ефективності у свідомості клієнтів та самих психологів.

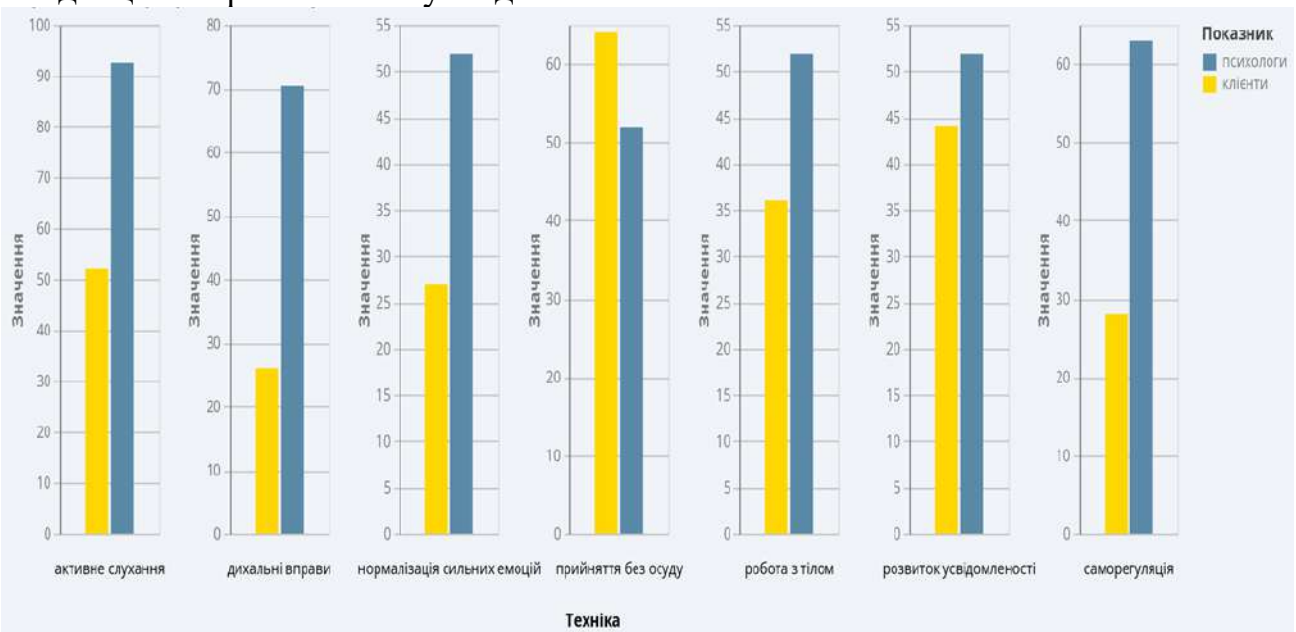


Рис. 2. Порівняння показників виборів у психологів і виборів у клієнтів (%).

Всього було отримано 1106 асоціацій (147 у психологів та 959 у клієнтів. Обидві групи наголошують на спокої (46 асоціацій), підтримці (28), розвитку (10), які відповідають основним завданням втручань різного рівня. Цікаво, що асоціація «довіра» (86) є однією із найбільш поширених, описує основний механізм психологічної допомоги. Водночас клієнти частіше описують емоційний результат: полегшення (313), спокій (27), впевненість (19), полегшення (11), а психологи - результативний контекст (підтримка (24), результативність (84). Водночас для психологів важливим є використання методів із доведеною ефективністю (доказовість (61)), що може свідчити про наявність складової професійного розвитку. Можна припустити, що клієнти більш зосереджені на задоволенні потреби прийняття, а психологи у когнітивному і поведінковому кластерах, що підтверджують результати частотного аналізу (рис. 2).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз фокусу сприймання ефективної психологічної допомоги фахівцями-психологами та клієнтами

№	Аспект	Клієнти (к-ть асоціацій, %)	Психологи (к-ть асоціацій, %)
1	Когнітивний	28,6	12,5
2	Емоційний	50	29,2
3	Поведінковий	21,4	8,3

Аналіз результатів свідчить, що клієнти частіше акцентують на емоціях, вдвічі активніше відображають мисленнєві й усвідомлювальні процеси та майже втричі частіше говорять про дію й зміни –дія рухатись далі, нові звички, зміна оточення, опанування себе, виконання плану, конструктивний діалог, здатність до саморегуляції. Це може свідчити, що клієнти схильні сприймати ефективну допомогу через особистісні зміни та усвідомлення, тоді як психологи більше фокусуються на методологічному процесі.

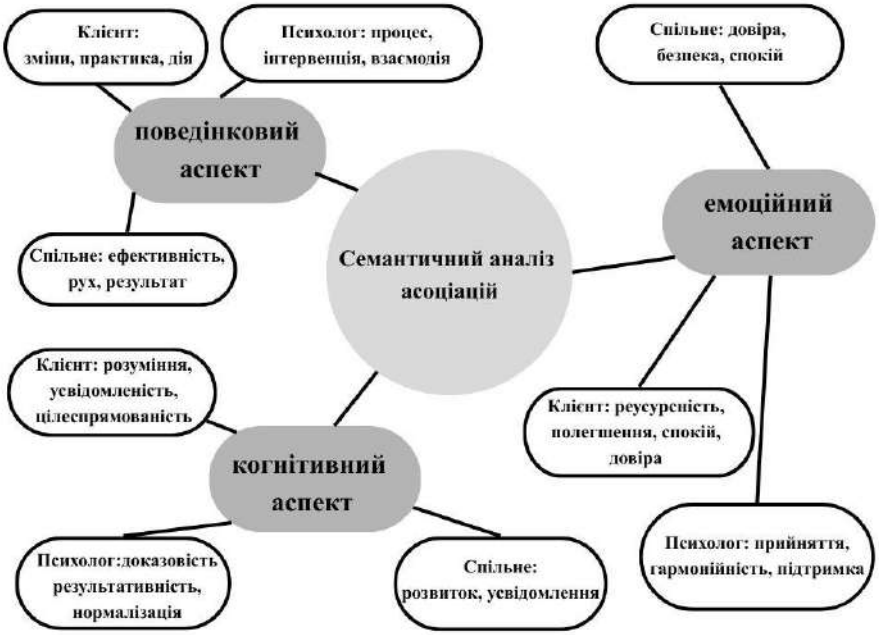


Рис. 3. Семантичний аналіз асоціацій клієнта та психолога про ефективну психологічну допомогу.

Результати семантичного аналізу відобразили таку картину сприйняття психологічної допомоги.

В ***емоційному аспекті*** респонденти обох груп виокремлюють потребу в безпеці та спокою. Клієнти зосереджені на внутрішніх відчуттях, а психологи – на створенні емоційно безпечного середовища. Як результат, клієнти описують результат, а психологи – умову для цього результату.

Когнітивний аспект відображає, що клієнти прагнуть усвідомлення й змін, а психологи орієнтовані на результативність, доказовість, нормалізацію стану.

У поведінковому аспекті, клієнти хочуть конкретних результатів, а психологи описують інструменти, що призводить до висновку, що клієнти прагнуть зовнішніх змін, а психологам важливий внутрішній процес.

Обидві групи визнають важливість задоволення потреб у довірі, змінах, підтримці, безпеці. При цьому клієнти говорять мовою почуттів і результатів, а психологи - мовою процесів і методів.

Таким чином, у процесі надання психологічної допомоги варто звернути увагу, що респонденти психологи не були обізнані у достатній кількості методик, а клієнти потребують розширеної психологічної едукації. Основною відмінністю в уявленнях стало те, що клієнти зосереджені в емоційному полі, а психологи - у когнітивно-поведінкових аспектах. Клієнти уособлюють емоційний результат: полегшення, прийняття, підтримка, а психологи – процес і зміни: усвідомлення, розвиток, ресурс, ясність. Обидві групи розуміють психологічну допомогу як: простір безпеки, емпатійний контакт, процес підтримки, шлях до полегшення й ресурсу.

Література:

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2017. 512 с.
2. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посіб. / В. Г. Панок, Я. В. Чаплак, Я. Ф. Андрєєва ; за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці, 2019.

Дмитро Магдич
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Ірина Тичина
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПЛИВУ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА НА РОЗВИТОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ВЧИНИЛИ ПРАВОПОРУШЕННЯ

Дослідження впливу корекційно-розвиткової роботи психолога на саморегуляцію осіб, що вчинили правопорушення здійснювалося на базі державної установи «Житомирська установа виконання покарань (№8)».

У дослідженні брали участь 40 осіб, чоловіки вікової категорії з 28 до 42 років, що вчинили правопорушення та відбувають покарання у вигляді позбавлення волі у вищезазначеній установі. Дослідження тривало в період з червня по вересень 2025 року.

Загалом процедура дослідження відповідала схемі формувального експерименту із залученням однієї експериментальної групи (особи, які вчинили правопорушення і перебувають в умовах позбавлення волі).

І етап – збір емпіричних даних про рівень саморегуляції осіб, що вчинили правопорушення (вимірювання рівня прокримінального мислення, здатності керувати емоціями та труднощів емоційної регуляції) за допомогою заповнення форми оцінки знань, навичок та установок «Зміна прокримінального мислення» [3] та методики «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» С.А.Поліщук [5; 6].

ІІ етап – включення досліджуваних до корекційно-розвиткової програми, метою якої є покращення вміння керувати емоціями, усунення труднощів емоційної регуляції та зміна прокримінального мислення, розвиток прийняття та усвідомлення емоційних реакцій, розвиток здатності до цілеспрямованої поведінки та стратегій емоційної регуляції.

ІІІ етап – повторне дослідження рівня саморегуляції осіб, що вчинили правопорушення після участі в корекційно-розвитковій програмі.

Аналіз емпіричних даних до проведення корекційно-розвиткової роботи показав, що серед опитаних респондентів лише 7,5% (3 особи) мають високий рівень за параметрами емоційної саморегуляції. Середній рівень емоційної саморегуляції мають 17,5% опитаних (7 осіб). Низький рівень емоційної саморегуляції продемонстрували 75% опитаних респондентів (30 осіб) (Рис. 1.).

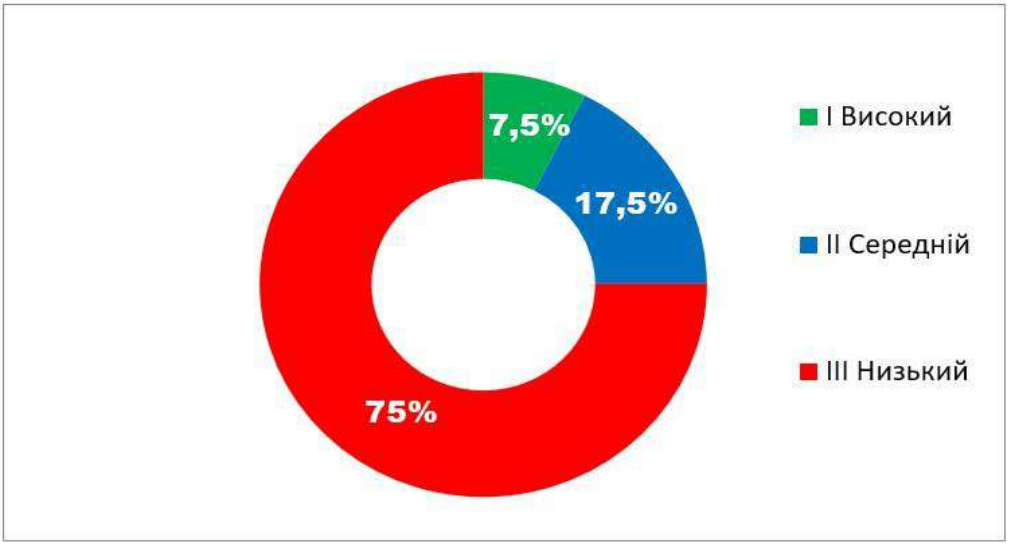


Рис. 1 Рівні емоційної саморегуляції осіб, що вчинили правопорушення, до проведення корекційно-розвиткової роботи

Аналіз результатів дослідження за методикою сформованості емоційної саморегуляції людини (С. Поліщук) роботи (Рис. 2.) за показником «Польова реактивність» продемонстрував домінування низькорівневих показників у 67,5% учасників (27 осіб).

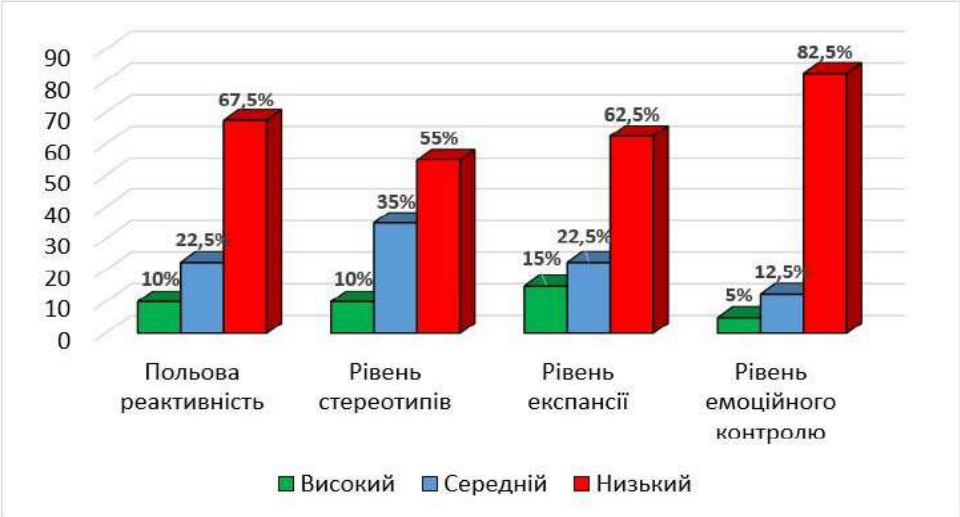


Рис. 2. Результати дослідження емоційної саморегуляції за показниками методики сформованості емоційної саморегуляції людини (С. Поліщук) до проведення корекційно-розвиткової роботи

За показником «Рівень стереотипів» низькорівневі показники було виявлене у 55% учасників (22 особи). У таких осіб наявність найменших змін у звичному режимі життя може призводити до виникнення деморалізації та пригніченості. Навколишні події переважно оцінюються негативно. Єдиним джерелом позитивних емоцій постають усталені звички, навіть якщо вони за своєю суттю є шкідливими для здоров'я.

За показником «Рівень експансії» домінування низьких показників було виявлене у 62,5% учасників (25 осіб). Ці досліджувані характеризуються невпевненістю у власних силах, наявністю виразного очікування на підтримку й

допомогу з боку інших. Власні успіхи пояснюються ними збігом обставин, а згадки про невдачі провокують зниження рівня домагань.

За показником «Рівень емоційного контролю» домінування низьких показників спостерігаємо у 82,5% учасників (33 особи). Підґрунтям для їхньої самооцінки постає емоційна думка оточуючих. Емпатія є нерозвиненою, внаслідок чого виникає почуття недовіри до інших людей, неготовність як до отримання допомоги, так і до її надання.

На основі аналізу оцінки ефективності знань, навичок та установок з розвитку саморегуляції осіб, що вчинили правопорушення, після проходження корекційно-розвиткової програми можемо відмітити позитивні зміни. Для практичної оцінки учасниками знову були заповнені відповідні форми [3], які проаналізовані та висвітлені на діаграмі (Рис. 3.).

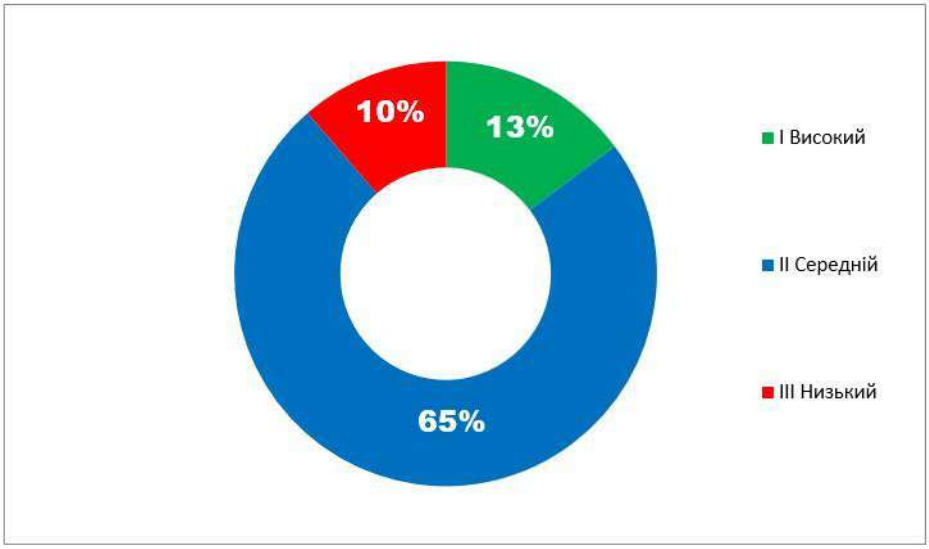


Рис. 3. Рівні емоційної саморегуляції осіб, що вчинили правопорушення, після проведення корекційно-розвиткової роботи

Аналіз результатів оцінки знань, навичок та установок досліджуваних після проходження корекційної програми свідчить, що більшість досліджуваних мають середній – 65% (26 осіб) та високий – 13% (10 осіб) рівні, і лише 10% (4 особи) мають низькі показники саморегуляції. Це може свідчити про осмислене прагнення досліджуваних до формування просоціальної спрямованості, до ефективного формування цілей, співпраці, а також корекції навичок конструктивної взаємодії з оточенням та ефективного вирішення конфліктів, розширення альтернативних інструментів вирішення життєвих проблем.

На основі аналізу даних за методикою діагностики сформованості емоційної саморегуляції людини (С. Поліщук) можемо зробити висновок про позитивні зміни у розвитку особистісної саморегуляції досліджуваних за всіма показниками (Рис.4.)

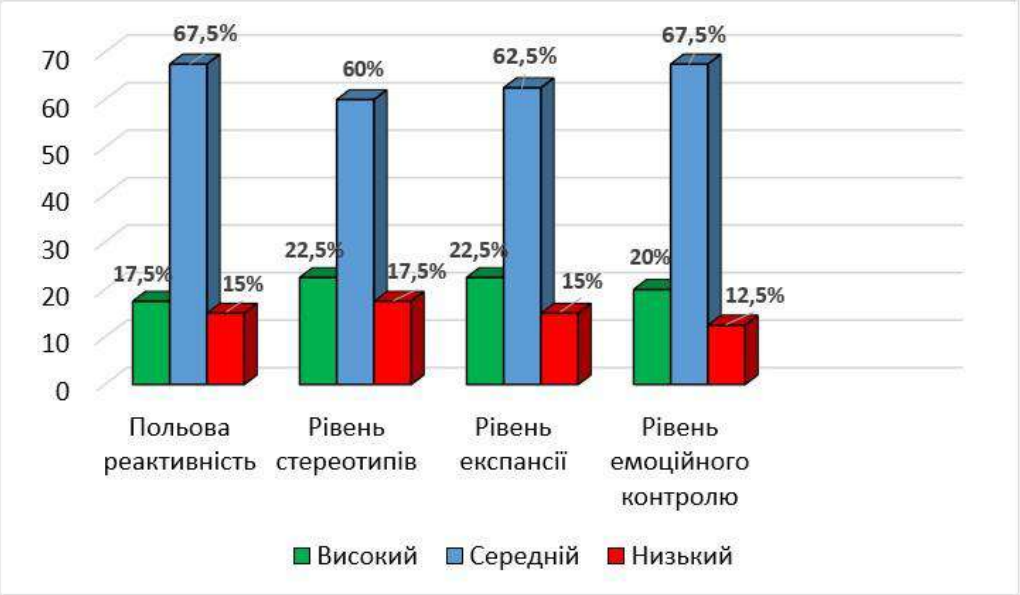


Рис. 4. Результати дослідження емоційної саморегуляції за методикою сформованості емоційної саморегуляції людини (С. Поліщук) після проведення корекційно-розвиткової роботи

За показником «Польова реактивність» високі показники було виявлено у 17,5% учасників (7 осіб). Це свідчить, що ці досліджувані почали приділяти більше уваги своєму оточенню та власному емоційному стану. Розвинулась здатність до емоційних переживань і їх зовнішнього прояву. Середній рівень саморегуляції продемонстрували 67,5% учасників (27 осіб).

За показником «Рівень стереотипів» високі показники отримано в 22,5% учасників (9 осіб). Ці учасники за допомогою емоцій, які були пережиті, здатні до конструювання оптимальної тактики взаємодії із середовищем, завдяки чому формуються їх індивідуальні корисні звички. Показники середнього рівня були отримані у 60% учасників (24 особи), для яких важливими є емоційні переживання. Вони демонструють легкість у формуванні досвіду взаємодії з оточенням завдяки стійкій емоційній пам'яті.

Високий показник за шкалою «Рівнь експансії» було отримано в 22,5% (9 осіб). У таких осіб виявляється схильність та здатність до об'єктивного оцінювання власних сил. Середні показники за шкалою «Рівнь експансії» виявились у 62,5% (25 осіб) досліджуваних. Це свідчить про те, що вони відкриті до нового досвіду, проте надмірно концентруються навколо негативних подій.

За показником «Рівень емоційного контролю» високий рівень отримано у 20% (8 осіб). Для них характерним є високий рівень впливу соціального оточення. Такі люди здатні до вирішення складних життєвих проблем, до конструктивного вирішення конфліктів. Вони можуть впоратися зі стресом, проявляють співпрацю, толерантність та виваженість рішень, є достатньо адаптивними.

Середній рівень продемонстрували 67,5% (27 осіб). Для таких людей важливою є емоційна оцінка, сформульована соціальним оточенням. Низькі показники виявлені лише у декількох учасників. Для них підгрунтям постає емоційна думка оточуючих, переважає почуття недовіри до інших, неготовність до отримання та надавання допомоги.

Можемо узагальнити, що після проведення корекційно-розвиткової роботи більшість учасників програми продемонстрували середній рівень саморегуляції, що є доброю ознакою для подальшої корекційної роботи з метою формування позитивних змін та ресоціалізації в майбутньому. Учасники програми переважно зацікавлені в розвитку різних аспектів діяльнісної спрямованості та визначених програмою видів самоконтролю (емоційний, вольовий, соціальний, когнітивний).

Отже, можемо зробити висновок, що корекційно-розвиткова робота психолога сприяє розвитку саморегуляції осіб, що вчинили правопорушення, а саме розвитку емоційної регуляції та зміні прокримінального мислення особистості засуджених.

Література:

1. Богатирьов І.Г. Українська пенітенціарна наука: монографія / І.Г. Богатирьов. Дніпропетровськ: ДДУ ВС, 2008. 318 с.
2. Журавель Т.В., Чичуга М.М., Дембіцький С.С., Войніч О.П. Актуальні потреби осіб, засуджених до позбавлення волі, у контексті підготовки до звільнення та успішної ресоціалізації. Київ: Видавництво ФОП Буря О.Д., 2020. 152 с.
3. Журавель Т., Кочура О., Мельник Л., Строєва Н., Чичуга М. Зміна прокримінального мислення. Методичний посібник до корекційної програми для повнолітніх та неповнолітніх засуджених. Київ: ТОВ «Обнова Груп», 2024. – 332 с.
4. Книга психолога установи виконання покарань та слідчого ізолятора ДКВС України – частина 2 /за заг. ред. О.В. Висоцької Київ: ТОВ «Видавничий дім «АртЕк», 2022. 322 с.
5. Поліщук С.А. Методичний довідник з психодіагностики. Київ: Університетська книга, 2019. 442 с.
6. Поліщук С.А. Методичний довідник з психодіагностики: навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. С. 208–236.
7. Рудніцька І.М., Федоришин Г.М. Робоча книга психолога: Корекційна робота психолога УВП та СІЗО. Книга 6. Київ: видавничий дім «АртЕк», 2021. – 36 с.
10. Рудніцька І.М., Федоришин Г.М. Робоча книга психолога: Методологічні засади проведення тренінгових занять в умовах позбавлення волі. Книга 7. Київ: видавничий дім «АртЕк», 2021. 32 с.
11. Самусь В., Соловйова О., Виноградова О. Методичний посібник до програми для дорослих засуджених ДКВС України «Вирішення проблем». К.: Рада Європи, ФОП Ямчинський, 2021. 122 с.

Юлія Прокопчук
практичний психолог Центру розвитку дитини «Сонечко»
м. Малин, Україна

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАНЯТТЯ «ПОДОРОЖ ДО КРАЇНИ ЕМОЦІЙ»

Сучасна освіта в умовах реформування згідно з Концепцією «Нова українська школа» орієнтована не лише на інтелектуальний, а й на емоційно-соціальний розвиток особистості. Важливим компонентом психологічного благополуччя дитини є її здатність розуміти власні емоції, виражати їх прийнятно та керувати поведінкою у відповідь на різні життєві ситуації.

Проблема розвитку емоційної компетентності набуває особливої значущості у дошкільному віці, коли формуються базові уявлення про себе, інших людей і світ. Недостатній розвиток емоційної сфери призводить до труднощів у спілкуванні, конфліктності, страхів, тривожності. Тому системна психолого-педагогічна робота з емоціями має стати обов'язковим елементом освітнього процесу у закладах дошкільної освіти.

Сучасна практика показує, що діти 4–5 років часто не вміють адекватно розпізнавати та вербалізувати власні почуття. Вони плутають емоційні стани, не завжди розуміють причини виникнення емоцій та не володіють конструктивними способами їх вираження. Педагогічні спостереження засвідчують потребу у впровадженні системних занять, які поєднують ігрові, тілесно-орієнтовані та арттерапевтичні підходи для розвитку емоційної грамотності.

Проблему розвитку емоційної сфери дитини активно досліджують сучасні українські та зарубіжні науковці. Так, О. Бондаренко обґрунтовує ефективність арттерапевтичних методів як засобу зняття емоційного напруження та гармонізації внутрішнього стану дитини [1]. І. Шевченко у своїх працях підкреслює значення психогімнастики для формування емоційного інтелекту через невербальні форми вираження почуттів [8]. О. Кісільова доводить, що середній дошкільний вік є сенситивним періодом для розвитку емоційної чутливості, а гра є провідною діяльністю, у межах якої формується емоційний досвід [4]. Т. Гончаренко розглядає корекційно-розвивальну роботу як систему впливів, спрямованих на формування навичок саморегуляції та соціально прийнятної поведінки [2].

Таким чином, аналіз наукових джерел підтверджує, що розвиток емоційної грамотності у дошкільників є необхідною умовою формування психологічно зрілої, гармонійної особистості. Проте на практиці залишається потреба у створенні цілісних, інтегрованих програм занять, що поєднують пізнавальний, емоційний і творчий компоненти.

Мета статті – представити психологічне заняття «Подорож до Країни Емоцій» як засобу формування емоційної грамотності дошкільників, включаючи

розвиток їхньої здатності до розпізнавання, називання, розуміння, вираження та регуляції основних емоцій (радість, смуток, страх, гнів).

Запропоноване заняття «Подорож до Країни Емоцій» розроблене для дітей середнього дошкільного віку (4-5 років) і має на меті сформувати в дітей уміння розпізнавати та називати емоції. Завданнями заняття є:

- ознайомити дітей з основними емоціями (сум, злість, страх, радість);
- навчити розпізнавати, називати й адекватно виражати свої почуття;
- розвивати емоційну чутливість і навички емоційної саморегуляції;
- ознайомити з прийомами подолання неприємних емоцій.

Матеріали:

- Відео-лист від жителя Країни Емоцій.
- Пазли з зображеннями емоцій (сум, злість, страх, радість).
- Картки з емоціями, музичні фрагменти, папір, олівці, подушка, мішечок, манка, тарілочки.

Заняття побудоване у формі сюжетної гри-подорожі, що забезпечує мотиваційне залучення дітей. Використання відео-листа від «жителя Країни Емоцій» створює ситуацію емоційного занурення, а пошукові завдання у різних куточках групи сприяють активній участі всіх дітей.

Хід заняття:

1. Вступна частина

Психолог повідомляє, що йому на електронну пошту прийшов відео-лист і вказано, що відкрити його потрібно з дітками середньої групи. На екрані з'являється житель країни емоцій та повідомляє, що в його країні розгубилися всі емоції і тепер відбувається повний хаос, тому він просить дітей допомогти знайти всі ці емоції, щоб всі жителі його країни знову жили в гармонії.

2. Пошук першої емоції

Психолог дає підказку, що шукати першу емоцію в куточку природи. Діти знаходять пазл, складають його і бачать на ньому емоцію суму. Проводить рефлексію:

- Коли відчуваємо цю емоцію?
- Асоціація з картинкою (показує картки).
- Асоціація з музикою (включається відповідна музика).
- Якого кольору сум?
- Що вам хочеться робити, коли вам сумно?

Техніки роботи із сумом:

- «Хмаринка суму» - діти малюють хмаринку, розповідають, від чого буває сумно, потім дують і мнуть її: «Хмаринка відлетіла - сум зник!»
- «Обійми від суму» - тілесний контакт для емоційної підтримки.

3. Далі діти шукають наступну емоцію. Психолог дає підказку, що вона ховається на столі вихователя. Діти знову складають пазл і бачать, що на ньому зображена емоція злості. Проводиться така ж рефлексія, як і з попередньою емоцією, а також використовуються психотерапевтичні техніки:

- Дихальна вправа «Здуй мене» (видихаємо «злість» повітрям).

– Гра «Подушка злості» (бити подушку, не завдаючи шкоди іншим).
– Рольова гра «Злий лев і спокійна черепаха» (вчимося заспокоюватися).

4. Діти шукають наступну емоцію, яка ховається у спальні і складають пазл з емоцією страху. Психолог проводить рефлексію, а також техніки:

– «Мішечок страху» (символічно кладемо страх у мішечок).
– Дихальна вправа «Здмухни страх» (дихальна вправа).
– Гра «Хоробрий лев» (тренуємо впевненість).

5. Знаходимо останню емоцію в ігровому куточку і складаємо пазл з емоцією радості. Психолог знову проводить рефлексію.

Рефлексія:

– Коли нам радісно?
– Який колір радості?
– Що хочеться робити, коли радієш?

Музичний супровід - весела мелодія, руханка або танець радості.

На столиках у діток стоять тарілочки з манкою, психолог пропонує зайняти свої місця і на манці пальчиками по черзі намалювати всі емоції, які ми знайшли. Підводимо підсумок, які емоції приємні, а які ні. Психолог підсумовує, що всі емоції важливі і потрібні (кожна емоція потрібна. Вона допомагає нам зрозуміти себе і світ навколо).

6. В кінці заняття знову вмикається відео-лист, в якому житель країни дякує дітям за допомогу та бажає, щоб у їхніх серцях завжди панувала гармонія.

Під час заняття кожна знайдена емоція супроводжується рефлексивною бесідою («Коли ми відчуваємо сум?», «Якого кольору злість?», «Як подолати страх?»), музичними асоціаціями, арттерапевтичними вправами («Хмаринка суму», «Мішечок страху», «Подушка злості») та дихальними техніками («Здуй мене», «Здмухни страх»).

Важливою частиною заняття є творча діяльність — малювання емоцій на манці, що забезпечує сенсорний досвід і закріплює розуміння емоцій через рух, дотик, образ і слово. Завершується заняття відео-подякою від героя, що викликає почуття задоволення, довіри та гордості за виконану роботу.

У процесі практичної реалізації заняття спостерігалося:

– підвищення емоційної активності дітей, бажання ділитися власними почуттями;
– формування базових навичок саморегуляції (через дихальні вправи та тілесні техніки);
– зниження рівня тривожності та агресивних проявів;
– збагачення словникового запасу словами-ознаками емоцій.

Заняття сприяє створенню довірливої атмосфери у групі, формує емпатію, вчить приймати як приємні, так і неприємні почуття, усвідомлюючи їхню важливість для людини.

Отже, формування емоційної грамотності є одним із ключових напрямів сучасної дошкільної освіти. Сюжетно-ігрова форма роботи дозволяє дітям

засвоювати складні емоційні поняття у доступний спосіб, через діяльність і переживання. Запропоноване заняття «Подорож до Країни Емоцій» може бути рекомендоване практичним психологам і вихователям як ефективна форма розвитку емоційного інтелекту, емпатії та саморегуляції у дітей середнього дошкільного віку. Його зміст відповідає сучасним психолого-педагогічним підходам, спрямованим на гармонійний розвиток особистості дитини.

Література

1. Бондаренко О. Ф. Арт-терапія у роботі з дітьми дошкільного віку. Київ : Генеза, 2018. 152 с.
2. Гончаренко Т. В. Корекційно-розвивальна робота з дітьми дошкільного віку. Харків : Основа, 2017. 144 с.
3. Еріксон Е. Дитинство і суспільство. Київ : Основи, 2019. 384 с.
4. Кісільова О. Емоційний розвиток дітей середнього дошкільного віку. Львів : Світ, 2019. 128 с.
5. Концепція Нової української школи **:** схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2016. 14 с.
6. Лисенко М. І. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 64 с.
7. Савченко О. Я. Формування емоційної компетентності у дітей раннього та дошкільного віку : теоретичні основи та практика. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2021. с.
8. Шевченко І. М. Психогімнастика у роботі з дошкільнятами. Київ : Освіта, 2019. 112 с.

Ольга Скачко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Валентин Моляко, доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ

Професійна діяльність працівників освіти в Україні є однією з найбільш емоційно затратних. Педагоги щодня стикаються з високими вимогами щодо якості навчання, підтримки учнів та взаємодії з батьками. Це створює значне емоційне навантаження на них, що може призвести до психоемоційного виснаження і погіршення здоров'я педагогів, що, своєю чергою, негативно позначається на якості освітнього процесу. В умовах стресу та змін, зокрема, під час пандемії педагоги мають швидко адаптуватися до нових умов, що ще більше підвищує ризик розвитку емоційного вигорання.

Емоційне вигорання серед працівників освіти знижує їхню мотивацію, ефективність роботи та здатність до співчуття, що призводить до погіршення

психічного і фізичного стану. Це явище може стати причиною хронічного стресу, депресії та конфліктів на роботі, що негативно впливає на професіоналізм педагогів. Для зменшення рівня вигорання важливими є копінг-стратегії – методи адаптації до стресу, які допомагають зберігати емоційну стабільність та ефективно справлятися з професійними викликами. У зв'язку з цим дослідження взаємозв'язку емоційного вигорання та копінг-стратегій у працівників освіти є важливим для розробки програм підтримки педагогів та покращення якості освітнього процесу в умовах сучасних викликів. Такі програми можуть знизити рівень стресу та вигорання серед працівників освіти, покращити їхній психоемоційний стан і підвищити ефективність їхньої роботи [1; 2].

На основі проведеного емпіричного дослідження та його статистичного аналізу отримано низку ключових висновків щодо зв'язку емоційного вигорання та копінг-стратегій у працівників освіти.

Аналіз за методикою Маслач (MBI) показав, що домінуюча частина вибірки має середній або високий рівень проявів основних компонентів вигорання: емоційного виснаження (50% респондентів – високий рівень), деперсоналізації (51,4% – високий рівень) та редукції особистих досягнень (65,7% – високий рівень). Отже, синдром професійного вигорання є помітно поширеним серед опитаних педагогів, причому найбільш вираженою складовою виявилася редукція особистісних досягнень.

Аналіз індивідуальних реакцій на стрес виявив домінування деструктивних механізмів реагування, що вказує на внутрішній конфлікт і напругу. Найвищі ранги посіли тривога (M = 8,10) та субмісивність (M = 8,09), що свідчить про схильність педагогів до надмірного хвилювання, відчуття безпорадності та поступливості ціною власних інтересів.

3. Порівняльний аналіз показав, що чоловіки-працівники освіти є групою підвищеного ризику з погляду афективних порушень. У них виявлено статистично значущо вищий рівень тривоги ($p < 0,001$) та депресії ($p = 0,007$), ніж у жінок, незважаючи на схожі показники використання основних копінг-стратегій. Це свідчить про те, що чоловіки інтерналізують робочий стрес, що призводить до більш виражених негативних емоційних станів.

Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу про специфічний зв'язок вигорання з емоційним реагуванням, але спростував прямий зв'язок із загальними копінг-стратегіями. Встановлено: 1) відсутність значущого зв'язку між трьома основними групами копінг-стратегій (Проблемно-, Емоційно- та Уникаючі) та компонентами емоційного вигорання. Це вказує на те, що копінг-стратегії є неефективними у подоланні хронічного професійного стресу у цій вибірці; 2) сильні та дуже сильні прямі зв'язки між усіма компонентами вигорання та двома індивідуальними реакціями: тривогою та депресією (коефіцієнти r до 0,711).

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що ризик розвитку та посилення емоційного вигорання у працівників освіти визначається не стільки функціональним стилем подолання стресу (копінгом), скільки інтенсивністю первинних, ядерних афективних станів – високим рівнем

внутрішньої тривоги та депресії, які безпосередньо призводять до виснаження та втрати професійної ефективності.

Література:

1. Писаренко Ю. В. Професійне вигорання як психолого-педагогічна проблема. *Розвиток освіти і науки: проблеми, теорія, досвід і перспективи*. 2021. С. 159–162.
2. Cherniss C. Long-term consuences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Beha-vior*. 1992. Vol. 13 (1). P. 1–11.

Ангеліна Тузова
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Ксенія Гавриловська кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПРЕДСТАВНИКІВ ЛГБТІК+ СПІЛЬНОТИ

Проблема формування і збереження психологічної стійкості представників ЛГБТІК+ спільноти є наразі досить актуальною. Представники цієї спільноти часто зазнають насилля, дискримінації, віктимізації, і мають вищий ризик розвитку депресії, тривожних розладів чи самоушкоджуючої і суїцидальної поведінки. Наше суспільство все ще має вчитися вирішувати проблеми дискримінації та, загалом, інтолерантності щодо представників ЛГБТІК+ спільноти.

Факторами ризику щодо впливу на психологічну стійкість ЛГБТІК+ молоді є віктимізація, відмова сім'ї від особи, інституційні чинники, стигматизація тощо. Через це молоді люди мають вищий ризик розвитку депресії, суїцидальних спроб та вживання психоактивних речовин у зрілому віці порівняно з тими, хто отримує прийняття [4; 5].

Структурні та політичні конструкти є найширшим рівнем факторів психологічної стійкості. Вони стосуються законів, політики та соціальних норм на рівні країни чи громади, які можуть впливати на психічне здоров'я ЛГБТІК+ молоді. На цьому рівні, зокрема, може відбуватися протидія структурній стигматизації. Структурна стигматизація – це узаконені соціальні умови, які обмежують можливості ЛГБТІК+ осіб, а отже, створюють додатковий стрес меншин. Дослідження послідовно підтверджують, що структурна стигматизація є чинником ризику для психічного здоров'я ЛГБТІК+ осіб, зокрема молоді [3]. Наприклад, відсутність законів про рівність у шлюбі та відсутність захисту від дискримінації є факторами ризику.

Емпірично доведено, що ЛГБТІК+ молодь має вищі шанси пережити булінг і віктимізацію (на 124% та 82% вищі порівняно з гетеросексуальною молоддю).

ЛГБТІК+ молодь повідомляє про часті словесні домагання, сексуальні домагання та випадки втрати або пошкодження майна [2].

Мета нашого дослідження полягала в тому, щоб вивчити та проаналізувати особливості проявів тривожності у молодих представників ЛГБТІК+ спільноти з різним рівнем психологічної стійкості. На підготовчому етапі було використано метод теоретичного аналізу фахових джерел; потім проведено тестування за методиками: Діагностика самооцінки реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера, методика «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)» (адаптація Л. Колісніченко, О. Береженна), тест «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т.О. Ларіної), опитувальник «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач, А. Тімакова). Вибіркою були юнаки та юнки віком від 14 до 30 років, представники ЛГБТІК+ спільноти у кількості 40 осіб. Опитування проводилося за допомогою питань у гугл–формах. Досліджувані відповідали у зручний для них час та без обмеження в часі для проходження опитування. Дослідження проводилося у серпні 2025 року.

Для комплексного аналізу результатів дослідження ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона (табл. 1).

Таблиця 1

Кореляційний аналіз результатів дослідження психологічної стійкості ЛГБТІК+ спільноти

		Особистісні ресурси			Резильєнтність				Самооцінка життєстійкості
		Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Шкала Емоційна спустошеність	Позитивне мислення	Спосіб життя, спрямований на копінг і коригування	Мислення, орієнтоване на віру та надію	Загальний бал резільєнтності	
Ситуативна тривожність		-0,61146	-0,13702	0,469089	-0,42998	-0,37437	-0,36703	-0,4234	-0,28238
Особистісна тривожність		-0,69313	-0,09317	0,601803	-0,45791	-0,38322	-0,45618	-0,50181	-0,26083
Особистісні ресурси	Достатність ресурсів				0,594906	0,641002	0,565507	0,706298	0,301196
	Стратегії відновлення ресурсів				0,277848	0,679357	0,43235	0,563185	0,278134
	Емоційна спустошеність				-0,24349	-0,21044	-0,24689	-0,2978	0,162635

Кореляційний аналіз дозволив виявити сильний обернений зв'язок між рівнем тривожності та суб'єктивною оцінкою достатності особистісних ресурсів. Найбільш виражена негативна кореляція спостерігається між показниками за шкалою «Достатність ресурсів» та особистісною тривожністю ($r = -0,69313$, $p < 0,01$), і ситуативною тривожністю ($r = -0,61146$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що високий рівень тривожності істотно знижує відчуття забезпеченості особистісними ресурсами, необхідними для адаптації та подолання стресу.

Виявлено прямий сильний зв'язок між показниками за шкалою «Емоційна спустошеність» та особистісною тривожністю ($r = 0,601803$, $p < 0,01$) і

ситуативною тривожністю (r = 0,469089, p < 0,01). Таким чином, високий рівень тривоги прямо корелює з вигоранням та виснаженням емоційної сфери.

Встановлено дуже сильні прямі кореляційні зв'язки між показниками за шкалою «Достатності ресурсів» та загальним показником резильєнтності (r=0,706298, p<0,01), шкалами «Позитивне мислення» (r=0,594906, p<0,01), «Спосіб життя, спрямований на копінг і коригування» (r=0,641002, p<0,01), «Мислення, орієнтоване на віру та надію» (r=0,565507, p<0,01). Також встановлено прямі кореляційні зв'язки між показниками за шкалою «Стратегії відновлення ресурсів» та загальним показником резильєнтності (r=0,563185, p<0,01), шкалами «Спосіб життя, спрямований на копінг і коригування» (r= ,679357, p<0,01), «Мислення, орієнтоване на віру та надію» (r=0,43235, p<0,01). Це вказує на те, що сприйняття себе як ресурсної особистості є центральною основою для формування високої психологічної стійкості.

Кореляційний аналіз дозволив виявити обернений взаємозв'язок між рівнем ситуативної тривожності та загальним показником резильєнтності (r=-0,4234, p<0,01), шкалами «Позитивне мислення» (r=-0,42998, p<0,01), «Спосіб життя, спрямований на копінг і коригування» (r=-0,37437, p<0,05), «Мислення, орієнтоване на віру та надію» (r=-0,36703, p<0,05). Особистісна тривожність негативно корелює зі загальним показником резильєнтності (r=-0,50181, p<0,01), шкалами «Позитивне мислення» (r=-0,45791, p<0,01), «Спосіб життя, спрямований на копінг і коригування» (r=-0,38322, p<0,05), «Мислення, орієнтоване на віру та надію» (r=-0,45618, p<0,01). Це означає, що чим вищий рівень тривожності, тим нижчим є рівень резільєнтності представників ЛГБТІК+ спільноти.

Загалом, проведені дослідження дозволили зробити висновок про те, що рівень тривожності (як ситуативної, так і особистісної) представників ЛГБТІК+ є досить високим. Проведений кореляційний аналіз засвідчив, що існує взаємозв'язок між рівнем резильєнтості та тривожності представників ЛГБТІК+ спільноти: чим вищий рівень тривожності тим нижчий рівень резильєнтості. Також вдалося виявити, що існує взаємозв'язок між рівнем ресурсності та тривожності представників ЛГБТІК+ спільноти; чим вищий рівень тривожності тим нижчий рівень ресурсності. Таким чином, підтримка психологічного здоров'я у представників ЛГБТІК+ спільноти має фокусуватися на зниженні рівня особистісної та ситуативної тривожності як джерела виснаження та зміцненні відчуття контролю й достатності ресурсів як основи для підвищення психологічної стійкості.

Перспективами подальшої роботи є створення і апробація корекційної програми для представників ЛГБТІК+ з метою зниження їх рівня тривожності і підвищення рівня психологічної стійкості.

Література:

1. Савченко О. В., Сукач С. А., Тімакова А. В.. Методика Особистісні ресурси: валідізація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. *Габітус*. 2022. №44. С. 114-122.
2. Biggs T. A., Seech T. R., Johnston S. L., Russell D. W. Psychological endurance: How grit, resilience, and related factors contribute to sustained effort despite adversity. *The Journal of General Psychology.* 2023. Vol. 151. P. 1–43.

3. Hatzenbuehler M. L., Birkett M., Van Wagenen A., Meyer I. H. Protective school climates and reduced risk for suicide ideation in sexual minority youths. *American journal of public health*. 2014. № 104(2). P. 279-286.
4. Heck N. C., Lindquist L. M., Machek G. R., Cochran B. N. School Belonging, School Victimization, and the Mental Health of LGBT Young Adults: Implications for School Psychologists. In *School Psychology Forum.* 2014. № 1, Vol. 8. P. 28 - 37.
5. Ryan C., Huebner D., Diaz R. M., Sanchez J. Family rejection as a predictor of negative health outcomes in white and Latino lesbian, gay, and bisexual young adults. *Pediatrics*. 2009. №123(1). P.346-352.

Наталія Щерба
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВЧИТЕЛІВ ЗЗСО

У сучасній психолого-педагогічній науці дослідження особливостей емоційної саморегуляції вчителів ЗЗСО є актуальним напрямом, оскільки вона сприяє збереженню психологічного здоров'я педагогів, ефективності їхньої діяльності та створенню позитивного навчального середовища. Вивчення цієї проблеми здійснюється за допомогою широкого спектра методів, що дозволяють аналізувати різні аспекти емоційних процесів, рівень емоційної стабільності, а також способи формування та розвитку вмінь саморегуляції.

Методи дослідження особливостей емоційної саморегуляції вчителів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) включають кілька основних груп підходів:

І. Теоретичні методи:

1. Аналіз науково-психолого-педагогічної літератури для визначення поняття емоційної саморегуляції, її значення в професійній діяльності.

2. Формулювання гіпотез і концептуальних моделей саморегуляції.

ІІ. Емпіричні методи:

1. Анкетування – використання стандартних опитувальників для оцінки рівня емоційної саморегуляції.
2. Інтерв'ю – глибокі усні або письмові інтерв'ю для отримання детальної інформації про стратегії емоційної саморегуляції.
3. Спостереження – систематичне вивчення поведінки вчителів під час роботи або взаємодії з учнями.

4. Психометричні тести – застосування спеціалізованих тестів для оцінки емоційного стану та здатності до саморегуляції.
5. Методи аналізу життєпису або особистісних характеристик – вивчення біографічних даних цільової аудиторії.
6. Експериментальні методи – лабораторні або польові експерименти для виявлення впливу різних факторів на емоційну саморегуляцію.
7. Методи самооцінки – опитування, в яких вчителі самостійно оцінюють рівень своєї емоційної регуляції.
8. Методи аналізу когнітивних та емоційних процесів – використання технологій, наприклад, вимірювання рівня кортизолу, фізіологічних показників тощо.
9. Контент-аналіз – аналіз документів, діалогів або письмових робіт для виявлення особливостей емоційної самоорганізації.
10. Методи психофізіологічного дослідження – електроенцефалографія (ЕЕГ), психофізіологічний моніторинг.
11. Проєктивні методики – використання МАК і арттерапії [1-5].

Проведений аналіз літератури не виявив опитувальників, що дозволяють дослідити особливості емоційної саморегуляції вчителів ЗЗСО.
Було виявлено опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІН» (Д.В. Люсін), методика оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОА) «Адаптивність», опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД), Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях», Методика «Індикатор копінг-стратегій», опитувальник «Проактивний копінг», опитувальник Академічної саморегуляції та іншу.

Поряд з кількісними методами дослідження особливостей емоційної саморегуляції застосовуються й якісні методи, які дозволяють отримати глибше розуміння внутрішнього світу вчителів. Це зокрема, напівструктуровані інтерв'ю, спрямовані на виявлення способів подолання негативних емоцій, стратегій відновлення психічної рівноваги, а також дослідження особистісних характеристик, що сприяють або заважають ефективній саморегуляції.

У деяких дослідженнях застосовуються експериментальні та кореляційні методи для виявлення причинно-наслідкових зв'язків між рівнем емоційної саморегуляції та іншими психологічними та педагогічними характеристиками. Наприклад, проведення експериментів із застосуванням тренінгових програм й вимірювання їхнього впливу на рівень емоційної регуляції у вчителів.

Спостереження у реальних педагогічних ситуаціях — ще один важливий метод, який дозволяє зафіксувати поведінкові прояви емоційної регуляції: усмішки, міміку, тон голосу, поведінкові реакції під час проведення уроків або під час конфліктних ситуацій. Спостереження за поведінкою забезпечує високий рівень об'єктивності та дозволяє виявити стратегічні особливості емоційної реактивності в контексті реального педагогічного процесу.

У сучасних дослідженнях активно впроваджуються інноваційні технології та методи, що дозволяють ще більш точно та об'єктивно досліджувати емоційну сферу педагогів. Серед них – використання мобільних додатків для

самоспостережень, кровоорієнтованих біометричних сенсорів, а також віртуальної реальності для моделювання педагогічних ситуацій.

Наприклад, застосування мобільних додатків дозволяє педагогам у реальному часі фіксувати свої емоційні реакції та поведінкові стратегії в різних ситуаціях. Це сприяє отриманню даних, які мають високу валідність, та дозволяє виявляти закономірності у способах емоційної саморегуляції залежно від контексту.

Використання біологічних сенсорів, таких як пульсометри або ЕЭГ-капелюшки, дає змогу отримати нейрофізіологічні дані щодо емоційних реакцій, що особливо важливо для об'єктивної оцінки стану вчителя в реальному часі. Такий комплексний підхід дозволяє отримати цілісний портрет психологічних та фізіологічних аспектів емоційної саморегуляції.

Розглядаючи різні методи дослідження, слід відзначити їхні переваги та недоліки. Кількісні опитувальники забезпечують швидкість і порівнюваність результатів, дозволяють отримати статистично оброблювані дані, але можуть бути схильними до суб'єктивізму й недостатньої глибини. З іншого боку, якісні методи, такі як інтерв'ю або спостереження, дозволяють глибше дослідити особистісний досвід і внутрішні механізми, але потребують більше часу і високої кваліфікації дослідника.

Психофізіологічні та біометричні методи надають об'єктивні дані, але часто потребують дорогої техніки та спеціального обладнання, а їхнє застосування обмежене у польових умовах.

З метою дослідження особливостей емоційної саморегуляції вчителів ЗЗСО в межах даного дослідження було розроблено опитувальник "Оцінка емоційної стійкості".

1. Концептуальна розробка:

- Дослідження особливостей розвитку емоційної саморегуляції вчителів ЗЗСО є актуальним через збільшення стресових ситуацій у педагогічній діяльності. На сьогоднішній день існує недостатньо спеціалізованих, валідованих інструментів, що дозволяли б точно та об'єктивно визначити рівень емоційної саморегуляції, що є важливим для підвищення педагогічної компетентності та психологічної стійкості вчителів.
- Методика має оцінювати:
- Рівень емоційної стійкості і реагування на стрес
- Навички керування емоціями
- Самовладання у конфліктних ситуаціях
- Мотивацію до особистісного зростання у сфері емоційної регуляції
- Психологічну гнучкість

В дослідженні було обрано опитувальник (суб'єктивний), оскільки він дозволить отримати глибоке уявлення про внутрішній світ педагогів, їх самооцінку та власну оцінку емоційної саморегуляції.

2. Розробка шкал, запитань або стимулів, обробка результатів

Кількість шкал: 4 (емоційна стійкість, керування емоціями, гнучкість, мотивація до розвитку). Загальна кількість запитань: 20 (по 5 на шкалу)

Емоційна стійкість (1-5)

1. Я відчуваю себе спокійним(-ою), коли знаходжусь під тиском
2. Після конфлікту я швидко відновлюю свій емоційний стан
3. Я можу залишатися спокійним(-ою), навіть якщо мене критикують
4. Стресові ситуації не заважають мені працювати ефективно
5. Я рідко відчуваю перегрів емоцій у конфліктних ситуаціях

Керування емоціями (1-5)

6. Я можу усвідомлено зменшувати свою злість або розчарування
7. Я використовую техніки дихання або розслаблення, щоб заспокоїтися
8. Я контролюю свої емоції, коли потрібно допомогти учням або колегам
9. Я швидко заспокоююся після емоційних переживань
10. Я розпізнаю свої емоції і можу керувати їхнім проявом

Психологічна гнучкість (1-5)

11. Я здатний швидко адаптуватися до нових ситуацій у роботі
12. Я відкритий до нових методів роботи або навчання
13. Я можу змінювати свої погляди і підходи, якщо це потрібно
14. Я легко знаходжу вихід із складних ситуацій
15. "Я здатний швидко переорієнтувати свої емоції при зміні обставин

Мотивація до розвитку вмінь емоційної саморегуляції (1-5)

16. Я прагну покращувати свої навички емоційної саморегуляції
17. Я шукаю інформацію та тренінги для підвищення своєї психологічної компетентності
18. Я вважаю, що розвиток емоційних навичок є важливою частиною професійного зростання
19. Я готовий(-а) працювати над своїми слабкими сторонами у сфері емоцій
20. Я вірю, що мої емоційні навички допомагають мені бути кращим учителем

Ключові бали: кожне запитання має бал від 1 до 5.

Розрахунок суми за кожну шкалу та визначення *рівнів*:

0-49%: низький рівень

50-74%: середній рівень

75-100%: високий рівень

Аналіз результатів дозволяє визначити сфери потреби у психологічній підтримці або розвитку.

Таблиця 1

1. Структура інструменту

Назва шкали	**Кількість запитань**	**Опис цільових аспектів**
Емоційна стійкість	5	Спроможність залишатися спокійним у напружених ситуаціях
Керування емоціями	5	Здатність контролювати свої емоції у різних ситуаціях
Психологічна гнучкість	5	Готовність адаптуватися до змін та нових викликів
Мотивація до розвитку емоційних навичок	5	Бажання та мотивація покращувати свою емоційну компетентність

2. Обробка та інтерпретація результатів
Аналіз даних
Бал за кожну шкалу обчислюється шляхом підсумовування відповідей.
Визначається рівень:

Низький – потрібні розвиток та підтримка.

Середній – достатній рівень саморегуляції, можливе удосконалення.

Високий – хороші навички, але можлива підготовка до нових викликів.

Висновки. Емоційна саморегуляція вчителів ЗЗСО є важливою умовою їх ефективної професійної діяльності, а тому потребує ґрунтовного та різнобічного вивчення з використанням теоретичних, емпіричних та психофізіологічних методів. Аналіз існуючих інструментів показав відсутність спеціалізованих опитувальників саме для оцінювання емоційної саморегуляції педагогів, що обґрунтовує необхідність створення нового діагностичного інструменту. Розроблений опитувальник «Оцінка емоційної стійкості» дозволяє комплексно досліджувати ключові аспекти емоційної регуляції вчителів, зокрема емоційну стійкість, керування емоціями, психологічну гнучкість і мотивацію до розвитку. Отримані результати можуть бути використані для визначення індивідуальних потреб педагогів у психологічній підтримці, планування програм розвитку емоційної компетентності та підвищення їхнього професійного добробуту.

Література:

1. Бекіньова Л. Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості. URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Bekinova.pdf
2. Богуца Ю. М., Войтенко І. О. Профілактика виникнення стресів у педагогічній діяльності. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції* (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 13-16. URL: https://lib.iitta.gov.ua/715403/1/%D0%9A%D0%A0%D0%98%D0%97% D0%98-2019%20%3D03-21.pdf (дата звернення: 30.08.2022).
3. Вовнянко Т. С. Емоційне виснаження педагогів (фокус на особистість). URL: https://naurok.com.ua/emociyne-visnazhennya-pedagogiv-fokus-na-osobistist-373023.html
4. Гільова Л., Кулик Н. Удосконалення механізмів емоційної саморегуляції вчителя засобами позитивної психотерапії. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-35
5. Романовська Д.Д. Розвиток емоційної саморегуляції як технологія збереження і зміцнення психічного здоров'я педагога. *Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики (з досвіду роботи): практично-методичний посібник.* Чернівці : Технодрук, 2024. С. 154-177.

Світлана Яковенко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Науковий керівник:
Інна Загурська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ДИНАМІКА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ

Дослідження тривожності молодших школярів переважно зосереджуються на впливі соціального оточення, характері взаємин із батьками та особливостях взаємодії вчителя з дитиною під час навчальної діяльності. Важливу роль у зниженні тривожності відіграють саме батьки: від їхньої підтримки значною мірою залежить формування самооцінки, впевненості та здатності дитини долати труднощі, з якими вона стикається у школі (Ю. Бабаян, Х. Богдан, Д. Кіріченко, О. Коновалюк, Т. Чаусова).

Дослідження ефективності корекційно-розвиткової роботи психолога щодо зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку проводилося на базі освітнього закладу. У вибірку увійшли 30 учасників, діти молодшого шкільного віку від 8–9 років.

Процедура дослідження була побудована за принципом формувального експерименту та передбачала роботу з однією експериментальною групою.

Дослідження складалося з таких етапів:

І етап – первинна діагностика рівня тривожності та особливостей її прояву в молодшому шкільному віці. Для цього застосовувалася анкета для батьків щодо вивчення проявів тривожності у дитини (автори Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко), що дозволила визначити характерні ознаки тривожних реакцій у дітей.

ІІ етап – реалізація програми корекційно-розвиткових занять, спрямованих на посилення емоційної стійкості та зниження проявів тривожності у школярів.

ІІІ етап – повторне оцінювання емоційного стану дітей після завершення корекційно-розвиткової програми з метою визначення динаміки та результативності проведеної роботи.

Аналіз результатів анкети визначення рівня тривожності школяра (Г.П. Лаврентьєва, Т.М. Титаренко) зазначених на рис.1, показує, що *до впровадження корекційно-розвиткової програми* 10 дітей (33,3%) мали низький рівень тривожності, 17 дітей (56,7%) – середній, а 3 учні (10%) – високий. *Після впровадження корекційно-розвиткової програми* 21 дитина (70%) продемонструвала низький рівень тривожності, 9 дітей (30%) – середній, а високий рівень тривожності не був виявлений. Таким чином, аналіз отриманих результатів показує позитивні зміни в емоційному стані молодших школярів.

До початку роботи значна частина дітей перебувала у стані підвищеної тривожності, що проявлялося у нестійких емоційних реакціях, періодичних переживаннях через навчальні труднощі, взаємодію з однолітками та сімейні обставини. Наявність високої тривожності у трьох школярів свідчила про їхню підвищену емоційну чутливість, схильність до страхів, невпевненість у собі та труднощі з подоланням стресових ситуацій. Після реалізації корекційно-розвиткової програми відбулося помітне покращення: більшість дітей продемонстрували низький рівень тривожності, що відображає формування кращої емоційної стабільності, впевненості та здатності конструктивно реагувати на складні ситуації. Зменшення кількості дітей із середнім рівнем тривожності вказує на зниження частоти емоційного напруження, а відсутність високого рівня тривожності підтверджує ефективність психологічного втручання для найбільш вразливої групи. Загалом якісні показники демонструють, що корекційно-розвиткова програма сприяла стабілізації емоційного стану школярів, покращенню їхньої адаптації до навчального процесу та зниженню проявів тривожності.

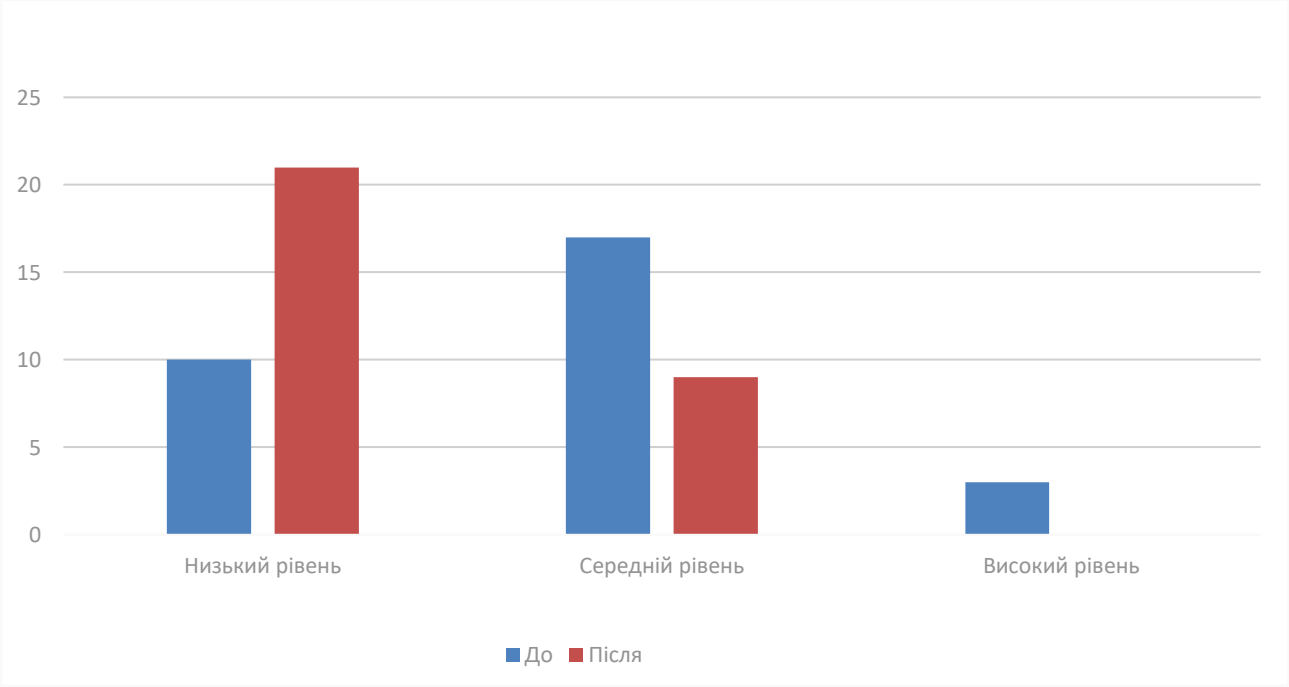


Рис. 1 Рівень тривожності дітей (Анкета для батьків, до та після впровадження корекційно-розвиткової програми)

Для перевірки надійності отриманих результатів та усунення можливого впливу випадкових чинників було проведено статистичний аналіз із застосуванням критерію знаків G ($p < 0,05$). Обчислення показали, що різниця між показниками до та після реалізації корекційно-розвиткової програми є статистично значущою. Це дозволяє зробити висновок, що впроваджена програма справді сприяла зниженню рівня тривожності у молодших школярів і мала позитивний результат.

Література:

1. Бабаян Ю., Коновалюк О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2014. № 2 (12). С. 18-21.
2. Богдан Х. Основні чинники тривожності у молодшому шкільному віці. *Магістерський науковий вісник*. Тернопіль, 2021. Вип. № 37. С. 115–119.
3. Кіріченко Д.І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : Збірник наукових праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.). Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 156-159.
4. Чаусова Т. Вплив тривожності на самооцінку в дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2018. С. 159-164.

СУСПІЛЬСТВО ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ВЗАЄМОДІЯ РОДИНИ, ОСВІТИ, ГРОМАДИ

Збірник наукових праць за матеріалами
ІІ Всеукраїнська
студентсько-викладацька науково-практична
інтернет-конференція
(25 листопада 2025 року)

Редакційна колегія
К. Гавриловська, І. Загурська,
Г. Пирог, Ю. Дем'янчук

Підготовка макету
Ю. Дем'янчук
Художнє оформлення обкладинки
В. Кириченко

вул. Велика Бердичівська, 40
м. Житомир, Україна, 10008
тел./факс: +380 412 43-14-17
e-mail: zu@zu.edu.ua