

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Психолого-природничий факультет



# У КОЛІ ОДНОДУМЦІВ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ  
ІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ФОРУМУ АСПІРАНТІВ  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ С4 (053) ПСИХОЛОГІЯ

РІВНЕ  
12 ЛИСТОПАДА 2025

**УДК 159.9+ 316.6**

У колі однодумців: збірник матеріалів II Всеукраїнського форуму аспірантів спеціальності О4 (053) Психологія (12 листопада 2025 року, м. Рівне). Упоряд. Р. В. Павелків, Н.В.Корчакова. Рівне : РДГУ, 2025. Вип. 2. 112 с.

Рекомендовано до випуску Вченою радою  
Рівненського державного гуманітарного університету  
(протокол № 13 від 22.12.2025 р.).

Матеріали подаються у авторській редакції. Редакційна колегія може не поділяти поглядів авторів. Відповідальність за зміст матеріалів, точність наведених фактів, цитат, посилань на джерела, достовірність інформації та дотримання норм авторського права несуть автори.

**Артем БАРАТЮК**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
асистент кафедри психодіагностики  
та клінічної психології факультету психології  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,  
м. Київ, Україна*

## **СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОБМЕЖЕНЬ ТА РИЗИКІВ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ІНСТРУМЕНТУ**

**Вступ.** Віртуальна реальність (VR) швидко входить у психологічну практику і змінює діагностику, терапію та корекцію. Інтерактивність, висока сенсорна залученість і керовані середовища відкривають доступ до ситуацій, недосяжних у звичайній терапії, що розширює інструментарій фахівця. Доведена користь для роботи з фобіями, ПТСР, тривожними розладами, аутизмом, а також для когнітивного тренування і нейровідновлення. Водночас зростання досліджень висвітлює суперечності та ризики. Нерозв'язані питання безпечності, індивідуальної чутливості, можливих психопатологічних наслідків і етики симуляцій. Є описи окремих небезпек від сенсорного переважання до когнітивних викривлень, однак бракує цілісної класифікації та єдиних критеріїв оцінювання, що ускладнює прогнозування і стандартизацію протоколів.

**Мета** дослідження полягає у систематизації обмежень і ризиків VR на основі міждисциплінарного аналізу. Запропонована типологія має стати підґрунтям для етичних та методичних регламентів і свідомої інтеграції VR у сферу ментального здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Застосування VR у психологічній практиці, попри інноваційний потенціал, супроводжується численними обмеженнями, які необхідно розглядати з міждисциплінарних позицій. Одним з найбільш вивчених ризиків є когнітивно-перцептивні викривлення. Дослідження підтверджують значну частоту явища «кіберзапаморочення» (cybersickness), що включає нудоту, дезорієнтацію та вестибулярну дестабілізацію, зумовлену сенсорним конфліктом між зоровими та пропріоцептивними сигналами (Kourtesis et al., 2023; Ramaseri-Chandra & Reza, 2024). Емпіричні дані вказують, що навіть короткотривала взаємодія з VR-середовищем може призводити до тимчасового зниження когнітивних функцій, зокрема пам'яті та уваги, через переважання сенсорної системи та втрату орієнтації у просторі (Setu et al., 2024). Крім того, уразливі користувачі можуть відчувати спотворення тілесної схеми та ілюзії зміщення локалізації «Я» у VR-середовищі. Іншим суттєвим блоком ризиків є психопатологічні реакції. Дані клінічних випробувань демонструють, що VR-експозиції здатні реактивувати посттравматичні спогади, провокувати тривожні або дисоціативні епізоди, особливо у пацієнтів із діагнозами тривожного спектра або психотичних розладів (Halouani et al., 2024; Rault et al., 2022). Зокрема, дослідження на пацієнтах із шизофренією продемонстрували можливість виникнення симптомів деперсоналізації та дереалізації, навіть за умов коротких сеансів релаксаційної VR-терапії, що вказує на потребу в індивідуальному підборі контенту, з урахуванням діагнозу, психічного стану та меж адаптації користувача.

Окрему загрозу становить ерозія часової перспективи та онтологічної стабільності. Згідно з міждисциплінарними оглядами, тривале занурення у VR-середовище створює ризик розмиття меж між реальним та симульованим досвідом, що зумовлює феномени ідентифікаційного зсуву та екзистенційної тривоги, особливо у молодіжних когортах у період формування особистості (Shukla & Srivastava, 2024; Kumarapeli et al., 2025). Ці ефекти можуть призводити до кризи онтологічної безпеки, в

якій особа втрачає впевненість у стабільності власного «Я» та реальності як такої. Не менш значущими є етичні та екзистенційні дилеми, що супроводжують психологічне втручання через VR. Деякі симульовані сценарії (зокрема експозиційні VR-терапії) можуть створювати моральну дилему через штучне відтворення травмуючих або конфліктних ситуацій, які в реальному житті вимагають згоди та повної автономії клієнта. Окрім цього, дослідники наголошують на ризиках несанкціонованого збору біометричних і поведінкових даних, що можуть використовуватися для алгоритмічного профілювання або маніпуляцій, особливо за участі дітей чи осіб з психічними порушеннями (Carneiro et al., 2023; Kourtesis, 2024). Враховуючи здатність VR викликати емоційні реакції, ідентичні до реального досвіду, виникає загроза маніпуляції моральними орієнтаціями користувача, зокрема в умовах масових симуляцій чи навчання, що передбачає насильницький або аморальний контент. Систематизація обмежень і ризиків VR як психологічного інструменту вимагає побудови типологічної моделі, що дозволяє осмислено структурувати різноманітні впливи VR на ментальне функціонування, психосоціальну взаємодію, терапевтичний процес та етично-правові межі.

Нейропсихологічний контур обмежень формується на перетині сенсорного навантаження, когнітивної дезадаптації та порушень часово-просторової обробки інформації. Наприклад, дані когнітивних експериментів свідчать про статистично значуще зниження виконавчих функцій, зокрема уваги, робочої пам'яті та когнітивної гнучкості після перебування у VR-середовищі зі складними просторовими задачами (Setu et al., 2024). Встановлено, що підвищення частоти просторово-рухових конфліктів (наприклад, при 6DoF-навігації) корелює з вегетативними показниками дезорієнтації та електродермальною активністю, що вказує на порушення нейросенсорної інтеграції (Chatterjee et al., 2024). Особливе занепокоєння викликає когнітивна втома після багаторазових експозицій, яка у пацієнтів із нейропсихологічними порушеннями (наприклад, після інсульту) виявляється більш вираженою, ніж у здорових користувачів (Bang et al., 2024).

У психосоціальному вимірі фіксуються явища дисоціації, викривлення ідентичності та поглиблення ізоляційних тенденцій серед користувачів VR. У процесі тривалого занурення спостерігається формування альтернативного віртуального «Я», що у підлітковому віці може бути чинником ідентичної плутанини або посилення онтологічної нестабільності (Kumarapeli et al., 2025). Крім того, виявлено ризики розвитку технологічної залежності у вразливих групах, особливо в осіб з афективною чи соціофобічною симптоматикою, що підтверджується змінами у показниках мотиваційного залучення при втраті доступу до VR-контенту (Kourtesis, 2024).

У психотерапевтичному контексті VR-інструменти характеризуються високою інтенсивністю впливу, але низькою передбачуваністю реакцій. У дослідженнях клінічного застосування VR у когнітивно-поведінковій терапії специфічних фобій відзначено високу ефективність, проте з одночасною появою побічних реакцій, зокрема тривалого збереження страхових реакцій після сеансу, якщо не було проведено належного післятерапевтичного закріплення результатів (Halouani et al., 2024). Водночас терапевтичні протоколи інтеграції VR у клінічний процес здебільшого залишаються експериментальними, без стандартизованих критеріїв оцінки ефективності або шкал психоадаптації пацієнтів після експозиції (Rault et al., 2022).

На рівні техніко-етичних параметрів фіксується зростаюча кількість викликів, зокрема щодо захисту персональних даних користувачів та питань автономії у прийнятті рішень під час VR-експозицій. У цьому контексті актуалізуються дискусії щодо створення окремих етичних протоколів та нормативних актів, які б регламентували допустимі межі використання таких даних у психотерапевтичній практиці (Carneiro et al., 2023). У підсумку, етичні виклики, зокрема щодо симульованих морально неоднозначних сценаріїв у терапії, потребують ретельного

нормативного врегулювання для уникнення когнітивної дестабілізації та вторинної травматизації клієнтів. Отже, запропонована типологія дозволяє системно осмислити ключові зони ризику застосування VR у психологічній практиці. Така структуризація є необхідною передумовою для формування безпечних протоколів впровадження технології, які б мінімізували можливі негативні наслідки для психіки та прав користувача.

**Висновки.** На основі міждисциплінарного аналізу окреслено чотири ключові групи впливів - нейропсихологічні, психосоціальні, психотерапевтичні, техніко-етичні. Кожна з них істотно позначається на безпечності та ефективності VR у практичній психології. Встановлено, що попри терапевтичний потенціал VR може порушувати когнітивну регуляцію, провокувати чи поглиблювати психопатологію, сприяти викривленням ідентичності, створювати ризики приватності та етичні дилеми. Запропонована типологія слугує основою для регламентованих і адаптивних моделей впровадження, яка дає змогу розробляти стандарти з урахуванням індивідуальної чутливості, психічного статусу, характеристик контенту та інтенсивності взаємодії.

Подальші кроки передбачають індикатори психічної безпеки, інструменти моніторингу постефектів і механізми етичного аудиту. Потрібна методологічна, етична й нормативна рефлексія. Комплексний підхід забезпечить гуманістичну безпеку VR у сфері ментального здоров'я.

#### Список використаних джерел

1. Bang, M., Kim, M., Kim, S., & Kim, H. (2024). Cognitive Training Using Virtual Reality: An Assessment of Usability and Adverse Effects. *Archives of Rehabilitation Research and Clinical Translation*, 6, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.arrct.2024.100378>.
2. Carneiro, J., Cardoso, A., Santos, F., Milagre, S., Lamounier, E., & Oliveira, L. (2023). Ethical Aspects in a Virtual Reality Environment. 2023 18th Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI), 1-4. <https://doi.org/10.23919/cisti58278.2023.10211445>.
3. Chatterjee, J., Spruyt, L., Pirson, N., & Vega, M. (2024). Effects of 6DoF Motion on Cybersickness in Interactive Virtual Reality. , 21-37. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-71713-0\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-031-71713-0_2).
4. Halouani, N., Boussaid, N., Turki, M., Barkallah, M., Ellouze, S., & Aloulou, J. (2024). Virtual Reality as Exposure Therapy in the Treatment of Blood-Injection-Injury Phobias. *European Psychiatry*, 67, 707. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1472>.
5. Kourtesis, P. (2024). A Comprehensive Review of Multimodal XR Applications, Risks, and Ethical Challenges in the Metaverse. *Multimodal Technol. Interact.*, 8, 98. <https://doi.org/10.3390/mti8110098>.
6. Kourtesis, P., Linnell, J., Amir, R., Argelaguet, F., & MacPherson, S. (2023). Cybersickness in Virtual Reality Questionnaire (CSQ-VR): A Validation and Comparison against SSQ and VRSQ. *Virtual Worlds*, 2, 16-35. <https://doi.org/10.3390/virtualworlds2010002>.
7. Kumarapeli, D., Nakarada-Kordic, I., & Reay, S. (2025). Evaluating Privacy and Safety Measures for Children in VR-Aided Education: Gaps and Recommendations. *Pacific Journal of Technology Enhanced Learning*, 7(2), 17-19. <https://doi.org/10.24135/pjtel.v7i2.214>
8. Ramaseri-Chandra, A., & Reza, H. (2024). Predicting Cybersickness Using Machine Learning and Demographic Data in Virtual Reality. *Electronics*, 13, 1-14. <https://doi.org/10.3390/electronics13071313>.
9. Rault, O., Lamothe, H., & Pelissolo, A. (2022). Therapeutic use of virtual reality relaxation in schizophrenia: A pilot study. *Psychiatry Research*, 309, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114389>.

10. Setu, J., Le, J., Kundu, R., Giesbrecht, B., Höllerer, T., Hoque, K., Desai, K., & Quarles, J. (2024). Mazed and Confused: A Dataset of Cybersickness, Working Memory, Mental Load, Physical Load, and Attention During a Real Walking Task in VR. 2024 IEEE International Symposium on Mixed and Augmented Reality (ISMAR), 1048-1057. <https://doi.org/10.1109/ismar62088.2024.00121>.
11. Shukla, A., & Srivastava, A. (2024). Immersive Healing: Examining the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy Using Virtual Reality to Reduce Cognitive Distortions. *Augmented Human Research*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s41133-024-00065-9>.

**Дмитро БІГУНОВ**

кандидат психологічних наук, доцент, докторант  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі,  
м. Переяслав, Україна  
ORCID ID: 0000-0001-6100-7765

## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПЕРІОДУ СТАНОВЛЕННЯ ДОРΟΣЛОСТІ: РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Упродовж останніх десятиліть психологічна наука дедалі більше звертає увагу на те, що значна частина молодих людей віком від кінця підліткового періоду до середини двадцятих років повною мірою «не вписується» у традиційні межі підліткового чи дорослого розвитку. Як зазначає Джеффри Дж. Арнетт, сучасні соціальні трансформації – зокрема подовження освіти, пізніше набуття економічної самостійності, відтермінування шлюбу тощо – спричинили появу нового етапу життєвого циклу, який він окреслив як «становлення дорослості» (*emerging adulthood*) [1]. У подальших роботах Арнетт підкреслює, що цей період характеризується унікальними психологічними ознаками, які не можна повністю пояснити традиційними моделями підліткового чи дорослого розвитку [2; 3].

Подібну позицію поділяють інші науковці. Так, Лео Хендрі та Маріон Клеоп наголошують, що соціокультурні зміни останніх десятиліть призвели до появи проміжного етапу між підлітковістю та дорослістю, який варто розглядати як окремий феномен розвитку [6]. Більше того, вчені звертають увагу на те, що становлення дорослості охоплює не лише соціальні, а й когнітивні та емоційні процеси – це період формування автономності, життєвих цінностей та особистісної зрілості [5; 9; 15]. Узагальнюючи результати досліджень останніх двох десятиліть, можна стверджувати, що феномен становлення дорослості має універсальний характер, однак проявляється по-різному залежно від культурного та економічного контексту [2; 5; 14; 16]. Період становлення дорослості, за концепцією Дж. Арнетта [1; 3], характеризується п'ятьма ключовими рисами: пошуком ідентичності, нестабільністю життєвих умов, зосередженістю на собі, відчуттям проміжного стану та відкритістю можливостей. У цей час молоді люди активно досліджують власні цінності, формують професійні та особистісні орієнтири, експериментують із життєвими ролями, вибудовуючи автономну ідентичність [4]. Саме цей пошук вимагає розвинених навичок самоусвідомлення та саморегуляції, які є базовими компонентами емоційного інтелекту [8]. Слід зазначити, що нестабільність життєвих обставин, властива цьому періоду, зокрема, зростання вартості освіти, часті зміни місця проживання та соціального кола, нестійкість ринку праці, зміна моделей зайнятості та відтермінування створення сім'ї створює підвищені емоційні навантаження. Дослідження показують, що здатність ефективно розпізнавати та керувати власними емоціями допомагає зменшити вплив стресу й сприяє більшій суб'єктивній задоволеності життям у молодих дорослих [7].

Крім того, цей період надає широкі можливості для розвитку особистісних і соціально-емоційних компетентностей, адже молоді люди навчаються ухвалювати автономні рішення, брати відповідальність за власне життя й будувати зрілі міжособистісні стосунки [9]. Водночас зосередженість на собі та відчуття «проміжного стану» стимулюють рефлексію, яка може сприяти глибшому розумінню власних емоцій і цілей – ключовому механізму розвитку емоційної компетентності [12].

Крім того, відкритість можливостей, яку Арнетт визначає як центральну характеристику становлення дорослості, створює умови для формування соціально-емоційної зрілості. Молоді люди розширюють соціальні зв'язки, вчать емпатії, міжособистісній комунікації та адаптивній поведінці – навичкам, що прямо корелюють із показниками емоційного інтелекту [13]. Таким чином, становлення дорослості можна розглядати як сенситивний період розвитку емоційного інтелекту, коли поєднання пошуку ідентичності, соціальних викликів і нових можливостей створює оптимальні умови для зростання емоційної компетентності та психологічної зрілості.

Як відомо, емоційний інтелект розглядається як здатність розпізнавати, розуміти, регулювати й ефективно використовувати емоції – як власні, так і чужі [8]. Він забезпечує гармонійну взаємодію між когнітивними процесами та емоційними реакціями, сприяючи ефективному прийняттю рішень, емоційній регуляції та соціальній адаптації. У межах сучасної теорії емоційного інтелекту розрізняють трейтовий емоційний інтелект (*trait EI*) – індивідуальну сукупність емоційних самосприйнять, концептуалізовану К. Петрідесом і Е. Фернгемом [11].

У період становлення дорослості розвиток трейтового емоційного інтелекту набуває особливої значущості, адже саме в цей час молоді люди активно формують власну ідентичність, навчаються керувати емоціями у складних соціальних і професійних ситуаціях та встановлюють емоційно зрілі взаємини [3; 7]. Дослідження показують, що рівень трейтового емоційного інтелекту упродовж цього періоду має тенденцію до зростання, що вказує на його пластичність і потенціал розвитку під впливом життєвого досвіду, соціального контексту й особистісної рефлексії [10; 13].

З огляду на це, становлення дорослості можна розглядати як сенситивний період для розвитку емоційного інтелекту, коли когнітивна зрілість, зростання самосвідомості та соціальні виклики стимулюють поглиблення емоційної компетентності. Сформований на цьому етапі емоційний інтелект виступає важливим предиктором психологічного благополуччя, успішної адаптації до дорослого життя та ефективного функціонування в міжособистісних і професійних контекстах.

#### Список використаних джерел

1. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 2000. Vol. 55. Issue 5. P. 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
2. Arnett, J. J. (2011). Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. *Bridging cultural and developmental psychology: New syntheses in theory, research, and policy* / Ed.: L. A. Jensen. New York: Oxford University Press. P. 255-275.
3. Arnett, J. J. (2015). Emerging adults in Europe: Common themes, diverse paths, and future directions. *Emerging adulthood in a European context* / Ed.: R. Žukauskienė. London: Routledge. Pp. 205-216.
4. Arnett J. J., Žukauskienė R. & Sugimura K. The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 2014. Vol. 1. Issue 7. P. 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
5. Galanaki E. & Leontopoulou S. Criteria for the Transition to Adulthood, Developmental Features of Emerging Adulthood, and Views of the Future Among

- Greek Studying Youth. *Europe's Journal of Psychology*, 2017. Vol. 13. Issue 3. Pp. 417-440. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i3.1327>
6. Hendry L. B. & Kloep M. How universal is emerging adulthood? An empirical example. *Journal of Youth Studies*, 2010. Vol. 13. Issue 2. P. 169–179. <https://doi.org/10.1080/13676260903295067>
  7. Keefer K. V., Parker J. D. A. & Saklofske D. H. Three decades of emotional intelligence research: Perennial issues, emerging trends, and lessons learned in education: Introduction to Emotional Intelligence in Education. *Emotional intelligence in education: Integrating research with practice* / Eds.: K. V. Keefer, J. D. A. Parker & D. H. Saklofske. London: Springer International Publishing/Springer Nature, 2018. P. 1–19.
  8. Mayer J.D., Caruso D. R. & Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 2016. Vol. 8. Issue 4. P. 290-300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
  9. Padilla-Walker L. M. & Van der Graaff J. Prosocial behavior during adolescence and the transition to adulthood. *APA handbook of adolescent and young adult development* / Eds.: L. J. Crockett, G. Carlo, & J. E. Schulenberg. Washington D.C.: American Psychological Association, 2023. P. 559–572.
  10. Pérez-González J. C., Saklofske D. H. & Mavroveli S. Trait emotional intelligence: Foundations, assessment, and education. *Frontiers in Psychology*, 2020. Vol. 11. Article 608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00608>
  11. Petrides K. V., & Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 2001. Vol. 15. Is. 6. P. 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>
  12. Petrides K. V., Mikolajczak M., Mavroveli S., Sanchez-Ruiz M.-J., Furnham A., & Pérez-González J.-C. Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion Review*, 2016. Vol. 8. Is. 4. P. 335–341. <https://doi.org/10.1177/1754073916650493>
  13. Sánchez-Álvarez N., Extremera N. & Fernández-Berrocal P. Maintaining life satisfaction in adolescence: Affective mediators of the influence of perceived emotional intelligence on overall life satisfaction judgments in a two-year longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 2015. Vol. 6. Article 1892. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01892>
  14. Syed M. Emerging adulthood: Developmental stage, theory, or nonsense? *The Oxford handbook of emerging adulthood* / Ed.: J. J. Arnett. New York: Oxford University Press, 2016. P. 11-25.
  15. Tanner J. L., Arnett J. J., Leis J. A. Emerging adulthood: Learning and development during the first stage of adulthood. *Handbook of Research on Adult Learning and Development*. Eds.: M. C. Smith, N. DeFrates-Densch. New York: Routledge, 2008. P. 34–67.
  16. Žukauskienė R. The experience of being an emerging adult in Europe. *Emerging adulthood in a European context* / Ed.: R. Žukauskienė. London: Routledge, 2015. P. 3–16.

**Адам ВАСИЛЬЄВ**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри психології особистості та соціальних практик  
Київського столичного університету Бориса Грінченка  
м. Київ, Україна*

## **ОСОБИСТІСНА КРИЗА МОЛОДІ ЯК ТЕОРЕТИЧНИЙ КОНСТРУКТ ТА ЙОГО ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ**

У сучасному науковому дискурсі феномен особистісної кризи молоді розглядається як складна психологічна реальність, що виникає у процесі переходу від залежного до самостійного існування, супроводжуючись переоцінкою цінностей, зміною смислових орієнтирів та ідентифікаційними колізіями. Особистісна криза постає як структурний елемент розвитку суб'єктності, пов'язаний із пошуком автентичності, формуванням життєвих стратегій і здатністю до саморегуляції в умовах соціальної невизначеності. У період молодості, коли домінують процеси ідентифікації, автономізації та самодетермінації, саме криза виступає тригером глибинних змін у структурі «Я-концепції», що зумовлює необхідність її осмислення як закономірного етапу становлення особистості.

Актуальність дослідження феномену особистісної кризи молоді визначається зростанням соціокультурної турбулентності сучасного світу, де інформаційне перевантаження, фрагментація ідентичності та невизначеність життєвих перспектив створюють передумови для посилення внутрішніх конфліктів. У контексті цифрової культури, де домінує візуальна ідентичність, молодь все частіше переживає напруження між автентичним і соціально сконструйованим образом себе, що призводить до станів внутрішньої амбівалентності, втрати смислів та кризи цілісності особистості. Відтак, особистісна криза набуває статусу соціокультурного феномена, що вимагає міждисциплінарного теоретичного осмислення. Незважаючи на широкий спектр підходів до інтерпретації кризових процесів (екзистенційний, когнітивно-поведінковий, психодинамічний, гуманістичний), у сучасній науці відсутня цілісна теоретична модель, яка б інтегрувала ці підходи у системне розуміння особистісної кризи молоді. Розрив між теоретичними конструкціями та емпіричними індикаторами призводить до фрагментарності наукових описів і ускладнює операціоналізацію поняття в дослідницькій практиці, а це вимагає концептуального переосмислення кризи як системного процесу, що включає когнітивно-афективні, мотиваційні та соціально-контекстуальні виміри.

**Метою** дослідження є теоретичне обґрунтування феномену «особистісна криза молоді» як цілісного психологічного конструкта та визначення напрямів його операціоналізації у сучасній психологічній науці.

**Виклад основного матеріалу.** Теоретичний аналіз феномену особистісної кризи молоді спирається на класичні концепції розвитку особистості, зокрема на психосоціальну теорію Е. Еріксона, яка розглядає кризу ідентичності як закономірний етап становлення «Я-концепції», що забезпечує інтеграцію внутрішніх і зовнішніх складових особистісного досвіду.

У сучасній інтерпретації Еріксонівська парадигма не втрачає актуальності: концепт «кризи ідентичності» у ХХІ столітті залишається релевантним для аналізу психічного здоров'я студентської молоді, оскільки поведінкові прояви, які традиційно трактувалися як розлади, нерідко є відображенням природних процесів самовизначення в умовах контекстуальної невизначеності (Côté, 2018[6]). Подібні результати підтверджують спостереження, які підкреслюють значення реляційного виміру ідентичності: формування стійкої самоконцепції відбувається у взаємозв'язку з

розвитком моделей прив'язаності, що визначають характер емоційної регуляції та соціальної адаптації індивіда (Kerpelman & Pittman, 2018[8]). Криза є активною фазою експериментування з ролями та цінностями, у якій реалізується пошук автентичності через процеси дослідження й зобов'язання. Сучасні дослідження підтверджують, що динаміка ідентичності інтеграції виявляє себе як складний баланс між когнітивною рефлексією, емоційною амбівалентністю та соціальною взаємодією (Schachter & Gallihier, 2018 [10]). Розширення цього підходу відбувається у напрямі інтеграції ідей трансформаційної психології, де криза тлумачиться як точка переходу до нового рівня саморегуляції та смислової реорганізації. Так, порушення процесу ідентифікації у підлітковому віці, спричинене відсутністю смислової інтеграції досвіду, призводить до формування деформованих ідентичностей і девіантних поведінкових патернів (Kanwal & Naz, 2025[7]).

Водночас сучасні підходи до вивчення кризи ідентичності все частіше спираються на концепти саморегуляції та суб'єктності. У контексті психології розвитку особистісна криза розглядається як момент відновлення рівноваги між «реальним» і «ідеальним» Я, що супроводжується перебудовою когнітивно-афективних структур. Такі зміни корелюють із дослідженнями сучасної європейської гуманітарної школи, яка інтерпретує кризу як простір розриву між стабільною самоконцепцією і новими соціокультурними вимогами (Краєва, 2023[2]).

Сучасні дослідження підтверджують, що криза формується як динамічна система внутрішніх суперечностей, рефлексивних процесів і соціокультурних впливів, які взаємодіють у межах психічної саморегуляції молоді особистості. Так, встановлено, що когнітивна компонента кризи проявляється через рефлексивну активність, сумнів у власній ідентичності та переосмислення ціннісних орієнтацій, що вказує на зв'язок між рівнем рефлексії, самооцінкою і ступенем кризової напруги (Шевченко & Хрищанович, 2023[3]). Емоційно-регулятивна складова особистісної кризи виявляється через амбівалентність емоційних переживань, коливання між тривогою і прагненням стабільності, що створює феномен «динамічної стабільності» - стану, у якому деструктивні емоції водночас ініціюють пошук внутрішньої рівноваги. Даний підхід розкриває кризу як процес енергетичного перерозподілу між деструктивними і конструктивними тенденціями, що пояснює перехід від фази дезінтеграції до реорганізації цілісності «Я». У поведінковому аспекті особистісна криза стимулює експериментування з соціальними ролями та способами самопрезентації, спричиняючи водночас ризик девіантних стратегій і нових форм самовизначення через активність та соціальну взаємодію (Шітко, 2021[4]).

Отже, особистісна криза постає як інтегративний процес, у якому когнітивна рефлексія, емоційна дезорієнтація, поведінкові експерименти та соціальний пошук утворюють єдину динамічну систему. Її провідною характеристикою є «динамічна стабільність» - стан, за якого внутрішня напруга трансформує структуру ідентичності, створюючи умови для особистісного зростання та самореалізації. Ключовими індикаторами феномена «особистісна криза молоді» виступають ідентифікаційна невизначеність, рівень рефлексивності, ціннісна амбівалентність і когнітивна гнучкість, що формують багатовимірну структуру кризового стану. Моральна амбівалентність як внутрішній конфлікт у сфері самосприйняття безпосередньо підсилює когнітивну гнучкість, тобто здатність до ментального перемикавання і пошуку альтернативних рішень у стані невизначеності, що відкриває можливість розглядати когнітивну гнучкість як механізм подолання кризи (Li, Du, Tang, & Yang, 2025[9]).

Психометричний підхід до операціоналізації кризового досвіду розвивається в межах статусної моделі ідентичності, де ключовими предикторами кризового стану визначаються глибина рефлексії, рівень диференціації «Я» та інтеграція потенційних і реальних аспектів самосвідомості. У межах цієї моделі показано, що криза має три можливі вектори: досягнення передчасного статусу ідентичності (з недостатньою

рефлексією), дифузна ідентичність (із втратою цілісності) та «пошуковий мораторій», який поєднує когнітивну напруженість і готовність до інтеграції нових смислів (Заграй & Готич, 2021[1]). Тривекторна типологія дозволяє емпірично структурувати кризовий стан за допомогою таких методів, як контент-аналіз нарративів та кластерний аналіз самоідентифікаційних висловлювань.

Водночас у якісних дослідженнях все більшого значення набувають біографічні методи, спрямовані на виявлення життєвих сценаріїв і внутрішніх механізмів кризового самоперетворення. Процеси індивідуалізації в умовах соціальної невизначеності супроводжуються розвитком «діалогічної рефлексивності» - здатності осмислювати власний досвід у співвідношенні з позиціями інших, що створює підґрунтя для переходу від особистісної дезінтеграції до конструктивної самоідентифікації (Colombo, 2023[5]).

Підхід якісних досліджень поєднує когнітивні, соціальні та екзистенційні аспекти, відкриваючи можливість розробки багаторівневої операційної моделі, у якій кризові процеси аналізуються на індивідуальному, соціальному та смислово рівнях. Додатково, виявлено, що когнітивна гнучкість як змінна, тісно пов'язана із кризовими переживаннями, виявляє різний рівень прояву залежно від культурних чинників - індивідуалізму, колективізму та невизначеності середовища, що підтверджує потребу в міжкультурній валідації конструкту «особистісна криза молоді» з урахуванням соціокультурного контексту (Zheng, 2023[11]). Так можна казати, що операціоналізація поняття потребує інтеграції кількісних і якісних методів, що дозволяють зафіксувати як когнітивно-афективні показники кризи, так і соціальні механізми її подолання.

У перспективі подальших досліджень необхідним постає лонгітюдний аналіз, який дасть змогу простежити динаміку переходу від фази ідентифікаційної дифузії до відновленої цілісності, а також розробити універсальні, кроскультурно валідні інструменти виміру кризових процесів у молоді. Поняття «особистісна криза молоді» постає як операційно визначуваний багаторівневий конструкт, у якому когнітивна гнучкість, рефлексивність, ціннісна амбівалентність та соціальна інтеграція утворюють взаємозалежну систему, здатну пояснити як руйнівні, так і трансформаційні аспекти кризового розвитку.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження встановлено, що особистісна криза молоді є багаторівневим психологічним конструктом, який охоплює когнітивні, емоційно-регулятивні, поведінкові та соціальні компоненти. Криза виконує розвивальну функцію, сприяючи формуванню нових смислів, ідентичності та саморегуляції. Визначено основні індикатори кризи, серед яких ідентифікаційна невизначеність, рефлексивність, когнітивна гнучкість і ціннісна амбівалентність. Їхня взаємодія формує стан «динамічної стабільності», за якого внутрішня напруга стимулює особистісне зростання.

Побудована структурно-змістовна модель дозволяє системно описати феномен через взаємозв'язок індивідуального, соціального та екзистенційного рівнів. Уточнено методологічні підходи до операціоналізації поняття, що передбачають поєднання психометричних шкал, контент-аналізу нарративів і біографічного методу, які забезпечують комплексну діагностику кризових процесів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з міжкультурною валідацією моделі, лонгітюдним вивченням динаміки кризи та розробкою практичних інструментів психодіагностики, здатних вимірювати глибину ідентифікаційних змін і рівень когнітивної гнучкості.

Отже, особистісна криза молоді постає як інтегративний конструкт, що поєднує суперечності розвитку з потенціалом самотрансформації та формування зрілої ідентичності.

**Список використаних джерел**

1. Заграй Л. Д., & Готич, В. О. Особистісна криза: показники переживання у студентства. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. №3. С.80-87. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-11>
2. Краєва О. А. До проблеми психологічного аналізу дефініції «Я-концепція» в структурі особистості підліткового віку під час трансформаційних змін: Український Дім, 2016. 60с. <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.3.04>
3. Шевченко Н., & Хрищанович, Д. Психологічні особливості розвитку ціннісного компонента особистісної ідентичності в студентів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2023. № 61. С. 119–137. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-61.119-137>
4. Шістко Л. О. Динаміка формування ідентичності молодших школярів, підлітків та осіб юнацького віку: *Габітус*, 2021. 150с.. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.26.26>
5. Colombo E. Becoming individuals: processes of individualization and reflexivity. *Educação e Pesquisa*. 2023. <https://doi.org/10.1590/s1678-4634202349270106eng>.
6. Côté J. The Enduring Usefulness of Erikson's Concept of the Identity Crisis in the 21st Century: An Analysis of Student Mental Health Concerns. *Identity*, 2018. 263p. <https://doi.org/10.1080/15283488.2018.1524328>.
7. Kanwal A., Naz B., & Mehwish M. Language and the Struggle for Identity in the Goldfinch: A Study of Youth and Crisis. *World Journal of English Language*. 2025. <https://doi.org/10.5430/wjel.v15n7p168>.
8. Kerpelman J., & Pittman J. Erikson and the Relational Context of Identity: Strengthening Connections With Attachment Theory. *Identity*, 2018. 314p. <https://doi.org/10.1080/15283488.2018.1523726>.
9. Li J., Du T., Tang J., & Yang J. Priming moral self-ambivalence facilitates cognitive flexibility in young adults. *Personality and Individual Differences*. 2025. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112948>.
10. Schachter E., & Galliher R. Fifty Years Since «Identity: Youth and Crisis»: A Renewed Look at Erikson's Writings on Identity. *Identity*, 2018. 250p. <https://doi.org/10.1080/15283488.2018.1529267>.
11. Zheng W. A cross-cultural perspective on adolescents' cognitive flexibility and pro-environmental behavior: Multilevel evidence. *Current Psychology*. 2023p. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05484-2>.

**Антон ВАШЕНЮК**

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету,  
м.Рівне, Україна

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ОБДАРОВАНОСТІ ПІД ЧАС  
ВИВЧЕННЯ ЕКОНОМІЧНИХ ДИСЦИПЛІН**

**Постановка проблеми.** У контексті цифрової трансформації економіки та переходу до економіки знань зростає потреба в обдарованих фахівцях, здатних генерувати інноваційні рішення [4]. Проте традиційна система вищої економічної освіти орієнтована переважно на репродуктивне засвоєння знань, що гальмує актуалізацію обдарованості. Відсутність системного психологічного супроводу

приводить до значної втрати потенціалу обдарованих студентів уже на етапі навчання у ЗВО. Таким чином, вивчення психологічних детермінант прояву обдарованості в майбутніх економістів під час вивчення фахових дисциплін є актуальним як з теоретичного, так і практичного погляду.

**Мета дослідження** – визначити психологічні чинники, що детермінують прояв і розвиток обдарованості студентів-економістів у процесі вивчення дисциплін професійного циклу, та розробити рекомендації щодо їх актуалізації в освітньому середовищі.

**Виклад основного матеріалу.** Одним із перших, хто почав вживати термін «обдарований» (gifted) як стандартне визначення надзвичайних здібностей, був Г. Віпл. Науковець використав його в «Енциклопедії освіти», де чітко визначив, що обдарованим є той, хто володіє високими розумовими здібностями та має академічні досягнення, які визначають природу обдарованості [6].

Згідно психологічної енциклопедії, обдарованість – це рівень розвитку загальних здібностей, що визначає діапазон інтелектуальних можливостей людини і забезпечує досягнення значних успіхів у виконанні різних видів діяльності [5, с. 228].

Теоретичний аналіз вітчизняної літератури [1; 2; 3] дозволив структурувати психологічні детермінанти обдарованості за трьома блоками:

- когнітивні, що включають дивергентне мислення, швидкість обробки інформації, метакогнітивну обізнаність;
- мотиваційно-вольові, що свідчать про внутрішню мотивацію досягнень, саморегуляцію, толерантність до невизначеності особистості;
- емоційно-особистісні, до яких належать емоційний інтелект, рефлексія, стресостійкість особистості.

Нами було здійснено емпіричне дослідження на вибірці 76 студентів 2-4 курсів ОС «бакалавр» та 1-2 курсів ОС «магістр» спеціальностей «Міжнародна економіка», «Цифрова економіка», «Економічна кібернетика», «Менеджмент», «Маркетинг». У дослідженні було застосовано такий психодіагностичний інструментарій: тест дивергентного мислення Е. Торранса; шкалу внутрішньої/зовнішньої мотивації (адаптація Десі, Рюан); опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна; авторську анкету «Прояв обдарованості в економічних задачах». Результати кореляційного аналізу (r Пірсона) такі:

- креативність ↔ успішність розв'язання нестандартних кейсів:  $r = 0,68$  ( $p < 0,01$ );
- внутрішня мотивація ↔ ініціативність у проєктній діяльності:  $r = 0,61$  ( $p < 0,01$ );
- емоційний інтелект ↔ ефективність командної взаємодії:  $r = 0,54$  ( $p < 0,05$ ).

Кластерний аналіз (k-середніх) дав змогу виокремити три групи здобувачів вищої освіти:

- високообдаровані (28 %), що мають високі показники за всіма блоками чинників;
- потенційно обдаровані (45 %), які продемонстрували високі когнітивні показники, але низький рівень мотивації;
- нереалізовані (27 %), у яких зафіксовано середні показники та низьку саморегуляцію.

У ході дослідження встановлено, що лише 12 % студентів реалізують обдарованість у фахових дисциплінах через брак завдань на розвиток дивергентного

мислення та рефлексії. З огляду на проведені дослідження розроблено модель психодіагностичного супроводу, що включає діагностичний скринінг на 1-му курсі, розробку індивідуальної траєкторії розвитку (до прикладу, модулі «Креативність в економічному моделюванні», «Емоційний інтелект у переговорах» та ін.), інтеграцію завдань високого когнітивного навантаження у межах таких курсів, як «Мікроекономіка», «Економетрика», «Фінансовий аналіз» та ін.

**Висновки.** Таким чином, психологічні детермінанти обдарованості (когнітивні, мотиваційно-вольові, емоційно-особистісні) мають нерівномірний вплив на її прояв у фаховій підготовці економістів. Найвищий предиктор актуалізації обдарованості – рівень внутрішньої мотивації та креативності. Запропонована модель психодіагностичного супроводу дозволяє підвищити реалізацію обдарованості на 25-30 % (прогнозовані дані пілотного впровадження). Подальші дослідження доцільно спрямувати на лонгітюдне відстеження кар'єрного успіху випускників з урахуванням рівня розвитку психологічних детермінант обдарованості.

### Список використаних джерел

1. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир : Вид-во Рута, 2006. 320 с.
2. Кульчицька О. І. Специфіка дитячої обдарованості. *Обдарована дитина*. 2001. № 1. С. 3-10.
3. Моляко В. О. Творча конструктологія (пролегомени). Київ : Овіта України. 2007. 388 с. (рос. мовою).
4. Про затвердження Національної економічної стратегії на період до 2030 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 03.03.2021р. № 179. URL: <https://surl.li/lotwgh> (дата звернення: 30.10.2025).
5. Психологічна енциклопедія / авт. упорядн. О. М. Степанов. Київ : Академвидав. 2006. 424 с.
6. Whipple G. M. *Classes For Gifted Children: An Experimental Study of Methods of Selection And Instruction*. 2008. P. 156.

**Валерія ВОЛОШИНА**

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри кафедри загальної та вікової психології  
Криворізького державного педагогічного університету  
м.Кривий Ріг , Україна*

### РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ «ВІДНОВЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ»

Після початку повномасштабної російської агресії проти України виникла нагальна потреба у розробці науково обґрунтованих програм психологічної реабілітації для комбатантів. У відповідь на цей запит було сформовано комплексну програму психологічної реабілітації, що ґрунтується на аналізі сучасних теоретичних і емпіричних досліджень роботи М. Боннера та Дж. Еллендера [2], Дж. Соріано-Санчез [6], А. Охлссон та співавторів [3], К. Белроуз та співавторів [1], Д. Ромеро та співавторів [4]). Методологічною основою програми стала інтегративна модель, що

поєднує біопсихосоціальний підхід, принципи доказової практики (зокрема, рекомендації АРА та ВООЗ) та ідею індивідуалізації інтервенцій.

Апробація розробленої програми психологічної реабілітації здійснювалася в межах проекту «Відновлення під час війни» за підтримки ВААД України. У дослідженні брали участь військовослужбовці, які брали безпосередню участь в активних бойових діях (зміна 83 та 104) та переживали полон та тортури (зміна 92). Для оцінки психічного стану учасників було застосовано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик. Діагностичний протокол включав наступні інструменти: Клінічне інтерв'ю; Peritraumatic Dissociative Experiences Questionnaire (PDEQ): для оцінки рівня перитравматичної дисоціації; Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9): для скринінгу депресивних симптомів; Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7): для вимірювання рівня тривоги; PTSD Checklist-Military Version (PCL-M): для діагностики симптомів посттравматичного стресового розладу; Athens Insomnia Scale (AIS): для оцінки тяжкості порушень сну. Психометричне тестування проведено у двох точках: на початку програми (пре-тест) та після її завершення (пост-тест). Такий підхід дозволяє здійснити об'єктивний порівняльний аналіз ефективності інтервенції.

Проведемо оцінку ступеню показника перитравматичної дисоціації, для цього буде використано опитувальник PDEQ (табл. 1).

Таблиця 1

### Вплив комплексної реабілітаційної програми на рівень перитравматичної дисоціації військовослужбовців

Рівень	Нормативне значення	Кількісні показники								
		82 зміна			93 зміна			104 зміна		
		до реабілітації	після реабілітації	% змін	до реабілітації	після реабілітації	% змін	до реабілітації	після реабілітації	% змін
		у %			у %			у %		
низький	1 - 20	65	75	+10	25	25	0	50	66,67	+16,67
знижений	21 - 40	10	15	+5	25	62,5	+37,5	16,7	20,8	+4,1
помірний	41 - 60	10	10	0	50	12,5	-37,5	20,8	8,3	-12,5
підвищений	61 - 80	15	0	-15	0	0	0	8,2	4,2	-4,2
високий	81 - 100	0	0	0	0	0	0	4,2	0	-4,2
Разом		20	20	100	8	8	100	100	100	

Джерело: складено авторкою

Перитравматична дисоціація (ПТД) є психологічним станом, що може виникнути в процесі або після травматичних подій, який супроводжується порушеннями інтеграції таких показників як пам'ять, тілесні відчуття, емоційний стан та свідомість людини. У учасників змін №82 та №104 спостерігався переважно низький рівень прояву даного показника на вхідній діагностиці. На противагу цьому, у респондентів із зміни №93, які зазнали тортур під час полону, було зафіксовано переважання помірної дисоціації.

Порівняльний аналіз пре- та пост-тестових вимірювань продемонстрував статистично значущу позитивну динаміку. Сумарний рівень редукції симптомів перитравматичної дисоціації серед усіх трьох змін склав 35,9%. Цей результат свідчить про високу ефективність застосованих інтервенцій щодо зменшення дисоціативних проявів.

Здійснимо оцінку трансформацій показника депресії військовослужбовців до та після участі у програмі реабілітації (табл. 2).

Таблиця 2

**Вплив комплексної реабілітаційної програми на рівень депресії  
військовослужбовців**

Рівень	Нормативне значення	Кількісні показники								
		82 зміна			93 зміна			104 зміна		
		до реабілітації	після реабілітації	% змін	до реабілітації	після реабілітації	% змін	до реабілітації	після реабілітації	% змін
		у %			у %			у %		
прояви відсутні	0-4	20	40	+20	37,5	37,5	0	37,5	41,66	+4,16
легкий («субклінічний»)	5 – 9	30	20	-10	12,5	37,5	+25	25	45,83	+20,83
помірної тяжкості	10 – 14	10	25	+15	37,5	25	-12,5	16	8,33	-8,34
середньої тяжкості	15 -19	20	15	-5	12,5	0	-12,5	16,7	0	-16,67
тяжкий	20 – 27	20	0	-20	0	0	0	4,2	4,2	0
Разом		20	20	100	8	8	100	100	100	

Джерело: складено авторкою

Використовуємо шкалу PHQ-9. Сумарний показник редукції симптомів депресії в об'єднаній вибірці склав 25%. Отримані дані об'єктивно свідчать про ефективність запропонованих програмних заходів щодо зменшення афективної симптоматики та покращення загального психоемоційного стану учасників.

Проведемо дослідження стану змін показника тривожності досліджуваних військовослужбовців до та після участі у реабілітаційній програмі (використовується GAD-7) (табл. 3).

Таблиця 3

**Вплив комплексної реабілітаційної програми на рівень тривожності  
військовослужбовців**

Рівень	Нормативне значення	Кількісні показники								
		82 зміна			93 зміна			104 зміна		
		до реабілітації	після реабілітації	% змін	до реабілітації	після реабілітації	% змін	до реабілітації	після реабілітації	% змін
		у %			у %			у %		
низький	від 0 до 4	35	40	+5	37,5	37,5	0	41,7	50	+8,33
помірний	від 5 до 9	20	30	+10	37,5	62,5	+25	25	29,17	+4,17
високий	від 10 до 14	20	10	-10	12,5	0	-12,5	12,5	16,67	+4,17
дуже високий	від 15 до 21	25	20	-5	12,5	0	-12,5	20,8	4,17	-16,66
Разом		20	20	100	8			100	100	

Джерело: складено авторкою

Слід зауважити, що впродовж 21 дня участі у програмі відновлення загальний рівень скорочення показника тривожності за трьома змінами відзначився скороченням на 25 %, що вказує на ефективність програмних заходів стосовно визначеного прояву. Здійснимо оцінку рівня безсоння військовослужбовців трьох змін до та після участі у програмі реабілітації, при цьому буде використано AIS (Афінська шкала визначення ступеня безсоння) (табл. 4).

Таблиця 4

**Вплив комплексної реабілітаційної програми на рівень безсоння  
військовослужбовців**

Рівень (Значення сумарно го балу ≥ 6)	Кількісні показники (у %)								
	82 зміна			93 зміна			104 зміна		
	до реабілі тації	після реабілі тації	% змін	до реабілі тації	після реабілі тації	% змін	до реабілі тації	після реабілі тації	% змін
Існує	85	40	-45	62,5	50	-12,5	66,7	45,83	-20,87
Відсутнє	15	60	+45	37,5	50	+12,5	33,3	54,17	+20,87

Джерело: складено авторкою

Реалізація реабілітаційної програми забезпечила статистично значуще зниження симптомів у всіх досліджуваних змінах. Найбільша позитивна динаміка зафіксована в зміні №82 – зниження на 45%. У зміні №93 спостерігалось покращення на 12,5%, тоді як у зміні №104 – на 20,87%.

Розглянемо прогрес за рівнем показника ПТСР. Для оцінки використано опитувальник PCL – М (військовий варіант). Результати оцінки засвідчили значне покращення ключових показників, що підтверджує високу ефективність програми «Відновлення під час війни».

Дана програма зарекомендувала себе як дієвий механізм швидкої психологічної стабілізації військовослужбовців, зокрема тих, хто зазнав екстремальних умов полону. Успіх ініціативи обґрунтовує доцільність її впровадження в подібних військових конфліктах.

**Список використаних джерел**

1. Belrose C., Gibert L., Trousselard M. Recovery, Rehabilitation and Positive Psychology for Chronic Post-Traumatic Stress Disorder: Theoretical and Practical Aspects among French Veterans. *IntechOpen*. 2019. doi: 10.5772/intechopen.86813
2. Bonner M., Ellender G. Military Training: does it predispose service personnel to negative mental health issues? *J Ment Health Disord*. 2022. Vol. 2(1). P. 11-18. <https://doi.org/10.33696/mentalhealth.2.012>
3. Ohlsson A., Nilsson S., Larsson G. Social and Psychological Support for Military Personnel and Their Families in Connection with Military Deployment: A Scoping Review and Thematic Analysis. *Journal of Veterans Studies*. 2024. Vol. 10(1). P. 160–172. <https://doi.org/10.21061/jvs.v10i1.533>
4. Romero D. H., Riggs S. A., Raiche E., McGuffin J., and Captari L. E. Attachment, coping, and psychological symptoms among military veterans and active duty personnel. *Anxiety Stress Coping*. 2020. Vol. 33. P. 326–341. doi: 10.1080/10615806.2020.1723008
5. Sargent C., Gebruers C. O'Mahony J. A review of the physiological and psychological health and wellbeing of naval service personnel and the modalities used for monitoring. *Military Medical Research*. 2017. Vol. 4. Iss. 1. <https://doi.org/10.1186/s40779-016-0112-3>
6. Soriano-Sánchez J. G. Resilience and Emotional Intelligence in Spanish Army Personnel: The Impact of Marital Status. *Psychology International*. 2025. Vol. 7(1). Iss. 7. <https://doi.org/10.3390/psycholint7010007>
7. Meulen E., Velden P.G., Aert R.C.M., Veldhoven M.J.P.M. Longitudinal associations of psychological resilience with mental health and functioning among military personnel: A meta-analysis of prospective studies. *Social Science & Medicine*. 2020. Vol. 255. Iss. 112814. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112814>

**Яна ГАПОЧКА**

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
Криворізького державного педагогічного університету  
м. Кривий Ріг, Україна*

## **ВЗАЄМОДІЯ ЯК СМИСЛОВИЙ РЕСУРС КОМАНДИ СУПРОВОДУ**

Взаємодія є динамічною системою відносин, що створює простір для розвитку комунікації, спільного досвіду та смислотворення. Саме вона становить базовий механізм узгодження індивідуальних і колективних зусиль у спільній діяльності, зокрема в роботі команди психолого-педагогічного супроводу. Від глибини та смислової насиченості взаємодії залежить не лише ефективність підтримки дитини з особливими освітніми потребами, а й рівень професійної єдності та згуртованості фахівців.

Вивчення феномену взаємодії в психологічній науці ґрунтується на широкому міждисциплінарному підґрунті, що охоплює соціальні, комунікативні та діяльнісні підходи. У дослідженнях Н. В. Шигонської підкреслюється, що взаємодію найчастіше розглядають як процес впливу або взаємовпливу, як систему дій, зміну стану суб'єктів чи особливу форму соціальної комунікації [7, с. 160-162]. Така багатозначність інтерпретацій демонструє поліаспектність феномену та необхідність його осмислення в координатах психології особистості, де взаємодія постає не лише механізмом зв'язку між людьми, а й простором їхньої комунікації. А. Н. Гірняк відзначає тенденцію до її дослідження взаємодії у зв'язку з феноменом спілкування. Спілкування розглядається як особливий вид взаємодії, який забезпечує обмін інтересами, переконаннями й установками, тоді як сама взаємодія виступає ширшим процесом організації узгоджених дій партнерів для досягнення спільної мети [1, с. 23]. З позицій суб'єктно-вчинкового підходу В. О. Татенка, взаємодія виявляє не лише комунікативну, а й морально-творчу сутність, що ґрунтується на взаємній готовності до самоперевершення та відповідальності перед іншими. У такому розумінні взаємодія стає середовищем розвитку, де формується діалогічність, довіра і здатність до спільного смислотворення [5]. П. П. Горностай [4] та В. Л. Зливков [3] доцільно зауважують, що взаємодія не зводиться до спілкування чи діяльності, а є самостійним феноменом, який об'єднує ці процеси та створює умови для їхнього розвитку. Її результатом є не лише досягнення мети, а й зміна самих учасників, збагачення їхнього досвіду, зростання готовності до співпраці та солідарності. Узагальнення цих підходів дозволяє розглядати взаємодію як процес узгодження смислів і дій, що має комунікативний, морально-творчий і трансформаційний вимір.

Вивчаючи соціалізацію особистості в умовах суб'єкт-суб'єктної взаємодії, В. В. Москаленко узагальнює досвід міждисциплінарних досліджень щодо визначення особливостей взаємодіяльності. Авторка підкреслює, що важливо розрізнити індивідуальну діяльність (за формулою «мета – засоби – результат») і спільну діяльність (власне взаємодіяльність). При цьому спілкування розглядається як складова взаємодіяльності, що забезпечує її змістове наповнення й розвиток міжособистісних зв'язків. Активна взаємодія між людьми, на думку дослідниці, виникає як функція діяльності та поведінки, поєднуючи цілеспрямовану активність із соціально-психологічними процесами впливу й співучасті [2, с. 124–125]. У контексті професійної діяльності, що передбачає спільну відповідальність і координацію дій, поняття взаємодії набуває особливої ваги. Зокрема, й у межах співпраці команди супроводу воно реалізується найповніше, виявляючи багатовимірність і варіативність зв'язків між її учасниками. У цьому контексті взаємодія постає не лише умовою досягнення спільної мети, а й чинником інтеграції професійних зусиль, формування спільного смислу й розвитку суб'єктного потенціалу членів команди.

На поданій схемі (рис. 1) відображено варіативність взаємодії між учасниками команди супроводу: дитиною з особливими освітніми потребами, її батьками, учителем чи асистентом учителя, фахівцями команди, а також із нормотиповими дітьми. Кожна ланка ілюструє окрему форму суб'єкт-суб'єктної взаємодії, що може набувати індивідуального або колективного характеру залежно від освітніх потреб дитини та цілей супроводу.



Рис. 1. Варіативність взаємодій між суб'єктами інклюзивної освітньої системи

Варіативність цих зв'язків забезпечує гнучкість системи взаємодії – можливість переходу від прямої комунікації (наприклад, «вчитель – дитина») до опосередкованої (через батьків чи фахівців). Така структура дозволяє вибудовувати індивідуальні траєкторії підтримки та організовувати спільний пошук ефективних рішень у процесі навчання й розвитку. Розмірковуючи про методологічні принципи розбудови екологічного простору для взаємодії людей, Ю. М. Швалб наголошує, що екологічною слід вважати таку взаємодію, яка створює двосторонні умови для розвитку всіх значущих компонентів системи. Якщо характеристики середовища поліпшують умови розвитку людини – це екологічно позитивний зв'язок, а показником його зрілості є активність людини, спрямована на вдосконалення середовища [6]. Тож принцип екологічності реалізується тоді, коли розвиток учасників взаємодії супроводжується створенням сприятливих умов для розвитку інших членів спільноти.

У контексті діяльності команди супроводу ці положення розкриваються через уявлення про взаємодію як смисловий ресурс – джерело спільного зростання, взаємної підтримки та професійного вдосконалення. Вона забезпечує екологічне середовище співпраці, у якому кожен учасник не лише виконує свою функцію, а й сприяє розширенню можливостей інших. Таким чином, взаємодія є ключовим смисловим ресурсом команди супроводу, оскільки вона забезпечує узгодженість дій, комплексний підхід до розвитку дитини, обмін досвідом та спільне вирішення завдань. Вищезазначене дозволяє створити середовище підтримки, де кожен фахівець, батьки та дитина усвідомлюють свою цінність, а процес супроводу стає цілісним та ефективним.

### Список використаних джерел

1. Гірняк А. Н. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : ВПЦ «Університетська думка», 2020. 376 с.
2. Москаленко В. В. Соціалізація особистості : монографія. Київ : Фенікс, 2013. 540 с.
3. Психологія педагогічної взаємодії: інтегративний підхід : монографія / В. Л. Зливков, О. В. Завгородня, С. О. Лукомська, С. О. Копилов, О. В. Котух ; за ред. В. Л. Зливкова, С. О. Лукомської. Київ, 2019. 259 с.
4. Проблемна взаємодія в групах: феноменологія, чинники, профілактика : монографія / Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, О. В. Яремчук, В. І. Вус, О. Л.

- Коробанова, О. Т. Плетка ; за наук. ред. Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ, 2021. 125 с.
5. Татенко В. О. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.
  6. Швалб Ю. М. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості : монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, О. В. Рудоміно-Дусятська [та ін.] ; за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Педагогічна думка, 2015. 216 с.
  7. Шигонська Н. В. Філософський, психологічний, соціологічний та педагогічний аспекти сутності категорії «професійна взаємодія». Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2008. Вип. 42. С. 160–164.

**Еліна ГЛАВІНСЬКА**

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри вікової та педагогічного психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
м. Рівне, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СІМЕЙ У ПЕРІОД КРИЗИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ: ДОСВІД ПРОГРАМИ «ТИ ЯК»?**

Сучасні соціальні трансформації, воєнні події, інформаційне перевантаження та зростання рівня тривожності суттєво впливають на психологічний стан підлітків та їхніх батьків. У цих умовах сім'я виступає ключовим ресурсом емоційної стабільності, проте часто стає і джерелом напруження та конфліктів. Особливої актуальності набуває проблема формування адаптивних взаємостосунків між батьками й дітьми, що ґрунтуються на взаємоповазі, емпатії, гнучкості та прийнятті. Підлітковий період є віковою кризою, пов'язаною з пошуком ідентичності, становленням автономії та осмисленням власного «Я». Якщо цей процес не супроводжується психологічною підтримкою, зростає ризик конфліктності у сімейних стосунках, підвищення рівня тривожності, агресивних реакцій або апатії. Таким чином, психологічна підтримка сімей у період підліткової кризи постає як необхідна умова гармонізації внутрішньосімейних взаємин і запорука ментального здоров'я підлітків.

Проблема взаємостосунків у сім'ї традиційно досліджується в межах системного підходу, що розглядає сім'ю як цілісну динамічну систему (М. Боуен, С. Мінухін) [1]. У межах цього підходу будь-яка зміна однієї ланки впливає на функціонування всієї структури. В. Сатір підкреслювала, що «відкрите спілкування й автентичність є умовою розвитку любові та довіри у родині» [6, с. 72]. Ці положення зберігають практичну цінність і нині, коли українські сім'ї переживають колективний травматичний досвід війни, вимушеного переселення, втрати чи соціальної невизначеності. К. Роджерс [3] визначав безумовне прийняття як основну умову розвитку особистості, тоді як В. Франкл [4] наголошував на важливості пошуку смислів у подоланні життєвих криз. Українські дослідники (Т. Яценко, Н. Чепелева, О. Безпалько) підкреслюють значення емоційно-ціннісного компоненту взаємодії, який визначає здатність сім'ї спільно долати кризові ситуації [6]. Психологічна підтримка сім'ї в умовах підліткової кризи базується на інтеграції системного, гуманістичного, екзистенційного та ресурсного підходів. Підлітковий вік характеризується поєднанням прагнення до самостійності та потреби у підтримці з боку дорослих. У цей період часто з'являються труднощі у спілкуванні з батьками, втрата довіри, підвищена чутливість до оцінки, емоційна лабільність. Адаптивні взаємостосунки – це така форма взаємодії, що

забезпечує емоційний комфорт обох сторін, базується на довірі та гнучкості. Вони сприяють не лише психологічній стійкості підлітка, а й розвитку емоційної компетентності батьків. Випробування, з якими стикаються батьки, особливо молоді батьки в процесі виховання дітей, пов'язані із відсутністю досвіду, власними психологічними особливостями, наявністю травматизації, наслідування поведінки спілкування у сім'ї власних батьків. Ці задачі стосуються як благополучних сімей, так і неблагополучних, а в останніх це загострюється через відсутність належних умов проживання, деструктивний психологічний клімат у сім'ї та позначається негативним чином на становленні і формуванні особистості дитини. Несвідомий вибір методів, форм і засобів педагогічного впливу у сімейному вихованні, незавжди є психологічно-безпечним та конструктивним і зазвичай, призводить до виникнення у підлітків викривленої картини світу, звичок та потреб та поведінки, які створюють для них труднощі у вибудовуванні стосунків із суспільством.

У сучасних психологічних дослідженнях особлива увага надається підбірці шляхів оптимізації та корекції дитячо-батьківських відносин. Різні форми та методи взаємодії психолога з сім'ями набули значного поширення. Багато з них ми використовуємо у власній роботі в рамках діяльності Центру ментального здоров'я на базі Рівненського державного гуманітарного університету. Сукупність психологічних заходів, спрямованих на корегування деструктивних моделей поведінки, соціальної взаємодії чи психологічних особливостей індивіда з допомогою специфічних засобів та методів психологічної дії має назву «психологічна корекція». На базі Центру ментального здоров'я ми проводимо психологічну корекцію при наявності запиту від батьків чи студентів. Завдання психолога полягає у створенні безпечного простору діалогу, де батьки й діти можуть відкрито висловлювати свої почуття, розуміти потреби одне одного, навчатися ненасильницькому спілкуванню [5]. Всеукраїнська програма «Ти як?», ініційована Першою леді України Оленою Зеленською, реалізується у співпраці з Міністерством охорони здоров'я України, ВООЗ, ЮНІСЕФ та іншими міжнародними партнерами [7]. Її мета – популяризація культури ментального здоров'я, підвищення психологічної грамотності населення, зменшення стигми щодо звернення по допомогу. Одним із напрямів діяльності програми є створення Центрів ментального здоров'я, що надають консультативну, просвітницьку та психоедукаційну підтримку сім'ям. У роботі Центрів використовуються такі форми:

- індивідуальне та сімейне консультування;
- групові тренінги для батьків і підлітків («Як говорити з підлітком про складне»);
- просвітницькі лекції про емоційне вигорання батьків;
- інформаційні кампанії щодо саморегуляції та самопомоги.

Практичний досвід показує, що учасники після проходження таких заходів демонструють зростання рівня емоційної усвідомленості, покращення комунікації у сім'ї та зниження рівня конфліктності. Це підтверджує ефективність ресурсного підходу, за якого сім'я розглядається не як «проблемна система», а як носій потенціалу для відновлення психологічного добробуту [7].

Отже, підлітковий вік є критичним періодом розвитку, у якому потреба в автономії поєднується з потребою у прийнятті, що зумовлює необхідність психологічної підтримки сім'ї. Формування адаптивних взаємостосунків між батьками та підлітками є одним із ключових чинників збереження ментального здоров'я. Програма «Ти як?» є прикладом ефективної соціально-психологічної ініціативи, що інтегрує науковий підхід і практичні інструменти підтримки сімей у кризовий період. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку програм психологічного консультування для сімей з урахуванням вікової специфіки підлітків і національного контексту ментального здоров'я.

**Список використаних джерел**

1. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson. 1978.
2. Satir V. Conjoint Family Therapy. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books. 1983.
3. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. 1961.
4. Frankl V. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ: Основи. 2000.
5. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Київ: КМ-Букс. 2016.
6. Безпалько О. В. Психологічна допомога сім'ї у кризових ситуаціях. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. №3(2). С. 45–53.
7. Програма «Ти як?» (2023). Офіційний сайт ініціативи. URL: <https://tyiak.gov.ua>

**Олег ГРИГОР'ЄВ**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
Мукачівського державного університету  
м. Мукачево, Україна  
<https://orcid.org/0009-0005-1744-7946>*

**ФЕНОМЕН ІНСТИТУЦІЙНОГО СИНДРОМУ У КОНТЕКСТІ  
ПЕРЕБУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ІНТЕРНАТАХ ЗАКРИТОГО ТИПУ**

Проблема дезадаптації особистості в контексті тривалого перебування в умовах інституційного догляду набуває особливої актуальності з огляду на сучасні соціальні реформи, спрямовані на деінституціалізацію. Постає необхідність теоретичного обґрунтування цього феномену, оскільки він виступає ключовим чинником у складній системі чинників дезадаптації підопічних та випускників інтернатних установ.

Науковий інтерес до дослідження інституційного синдрому з'явився ще у минулому столітті, коли вчені звернули увагу на те, що у пацієнтів психіатричних лікарень з'являлося багато симптомів, спричинених середовищем перебування, а не початковим захворюванням. Трансформація розуміння цього явища мала тривалий період: від дитячого госпіталізму, інституційного неврозу, інституціоналізму, вакууму мотивації, психологічного інституціоналізму до інституційного синдрому. Інституційний синдром розглядається в сучасній психологічній науці як системний феномен, що формується під впливом тривалого перебування особистості в умовах інституційної опіки та піклування, якій характерні низький рівень індивідуалізації, полімодальна депривація та обмежені можливості прояву автономності особистості.

Зарубіжний досвід вивчення інституційного синдрому здебільшого стосується перебування особистості в психіатричних лікарнях (вводиться поняття залежності від лікарні), в'язницях (стан описувався як в'язничний ступор або психоз), притулків для дітей (дефіцитна хвороба в емоційному сенсі). Сучасна українська наука поки не послуговується поняттям інституційного синдрому при вивченні функціонування інституцій опіки і піклування та їхнього впливу на особистість підопічних і вихованців таких закладів, попри гостру необхідність розуміння чинників, які суттєво ускладнюють підопічним інтернатних установ переходу до альтернативних форм піклування, життя у

громаді та формування комплексу навичок і програм психологічної та соціальної підтримки й адаптації.

Набутий інституційний синдром визначається сучасними науковцями [3, с. 359] як синдром, «що розвивається протягом тривалого періоду обмеженого перебування в закладі і проявляється значним дефіцитом поведінкових і соціальних навичок». За своєю суттю цей феномен є результатом взаємодії кількох рівнів впливу: етіологічного (умов і подій, що спричиняють депривацію особистості підопічного інтернатного закладу), патогенетичного (механізмів, що реалізують вплив депривації на психіку) та феноменологічного (стійких змін у поведінці, когнітивних процесах, соціальній та емоційній сферах).

Такий підхід дозволяє розглядати інституційний синдром не як одномоментну шкоду, а як комплексну, хоча й дисфункціональну, адаптацію до середовища інтернату, в якому базові потреби особистості підопічного у стабільності, прив'язаності та автономії тривалий час залишаються незадоволеними. Така умовно “внутрішня” адаптація до деприваційного середовища в закритому закладі стає катастрофічною для перспектив майбутньої адаптації особистості до життя у громаді та спроб інтеграції у неї. Зазначений синдром має етапну структуру: від помірних адаптаційних змін до повної особистісної трансформації під стандарти закладу.

Інституційний синдром з більшою ймовірністю розвивається у підопічних закритих інтернатних установ. Інтернатні заклади в Україні бувають відкритого типу, коли вихованці і підопічні можуть частково виходити за їхні межі і брати участь у житті громади, до них можуть допускати відвідувачів (зокрема школи-інтернати загально-освітнього типу, спеціальні школи-інтернати, центри соціально-психологічної реабілітації дітей, будинки-інтернати для людей похилого віку та осіб з інвалідністю відкритого типу і т. д.) і закритого типу, коли діє режим обмеження свободи, здійснюється контроль пересувань, існує заборона самостійного виходу або відвідувань (зокрема психоневрологічні інтернати, будинки-інтернати для осіб з інвалідністю із поведінковими розладами та ін.).

Інституційний синдром є не просто набором симптомів, а динамічним процесом поступового зниження адаптаційного потенціалу особистості, що призводить до хронічної дезадаптації. Основою цього процесу є довготривала дія полімодальної депривації, яка порушує механізми саморегуляції особистості. Ядром формування інституційного синдрому є явище вивченої безпорадності (за М. Селігманом) [2], унаслідок повторюваних стимулів чи подій, над якими підопічний не відчуває контролю і його дії не впливають на результат. При цьому тривалість перебування в таких умовах є критичним каталізатором, що поглиблює прояви інституційного синдрому, дезадаптації та інституційної залежності.

Сучасні вчені вказують на те, що історія інституалізації часто визначається як проживання у закритому закладі протягом 12 послідовних місяців або довше [3]. Це означає, що прояви інституційного синдрому стають стійким та клінічно значущими лише після досягнення певного часового порогу. Зарубіжне дослідження, яке проводилося у психіатричних лікарнях пацієнтів з шизофренією, свідчать, що у порівнянні з пацієнтами, які перебувають на короткостроковому лікуванні, пацієнти з психічними захворюваннями, які

перебувають на тривалому лікуванні, частіше стикаються з функціональними труднощами, що часто призводить до повторної госпіталізації в інші лікувальні заклади, на відміну від самостійного проживання в суспільстві. Крім того, середовище закритого лікувального закладу сприяє розвитку тривоги перед випискою з нього [3]. Процес відновлення адаптивних функцій після виходу з інституційного середовища є тривалим процесом. Рівень якості життя після переходу до життя у громаді є вищим через 24 місяці порівняно з 12 [1].

Таким чином, під інституційним синдромом підопічного інтернатного закладу ми розуміємо набутий комплекс дефіцитів або порушень соціальних та життєвих навичок, які розвиваються після того, як людина провела тривалий період, проживаючи у закритих інтернатних установах (таких як психоневрологічні інтернати, дитячі будинки-інтернати, будинки-інтернати для людей з інвалідністю).

Подолання феномену інституційного синдрому вимагає переходу від моделі інституційного догляду до альтернативних моделей опіки та підтримки. Практичні інтервенції повинні бути зосереджені на подолання інституційної залежності та відновлення життєвих навичок особистості.

### Список використаних джерел

1. McCarron, M., Lombard-Vance, R., Murphy, E., May, P., Webb, N., Sheaf, G., McCallion, P., Stancliffe, R., Normand, C., Smith, V., & O'Donovan, M. A. (2019). Effect of deinstitutionalisation on quality of life for adults with intellectual disabilities: A systematic review. *BMJ Open*, 9(4), e025735. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025735>
2. Seligman, M. E. P. (1974). Depression and learned helplessness. In R. J. Friedman & M. M. Katz (Eds.), *The psychology of depression: Contemporary theory and research* (pp. 83–113). Winston-Wiley.
3. Stancliffe, R. J., Tichá, R., Pettingell, S. L., Houseworth, J., & Bershadsky, J. (2023). Current services and outcomes of formerly institutionalised and never-institutionalised US adults with intellectual and developmental disabilities: A propensity score matching analysis. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 36(4), 859–870. <https://doi.org/10.1111/jar.13103>
4. Verma, P. K., Ali, T., Arya, A., & Chaudhury, S. (2022). Chronic institutionalization in mental illnesses and acquired institutional syndrome: A case series. *Journal of International Medical Sciences Academy*, 35(4), 359–362.

*Павло ДАНИЛІВ*

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
Національного університету «Львівська політехніка»  
м. Львів, Україна*

## ГЕНДЕРНА ДИСФОРІЯ В КОНТЕКСТІ НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСКУРСУ: СОЦІАЛЬНИЙ КОНСТРУКТИВІЗМ VS НЕЙРОБІОЛОГІЯ

Проблематика гендерної дисфорії як явища загалом та прав трансгендерних осіб зокрема дедалі більше стає глобальною світовою тенденцією. Гендерна дисфорія є складним феноменом, що перебуває на перетині психології, медицини, соціології та нейронауки. Станом на 2019 рік статистичні дані про чисельність трансгендерних осіб

варіюються у статистичному відношенні від 0,1% у Чилі до 0,3% у США, а середній вік діагностування гендерної дисфорії зменшується (OECD, 2019). Відносно феномену трансгендерності ведуться дискусії щодо першопричин прояву гендерної дисфорії.

**Метою** статті є розгляд проблеми з точки зору соціального конструктивізму та нейробіологічної й ендокринологічної ідей, як найбільш репрезентативних, але й протилежних підходів до вивчення гендерної дисфорії.

**Виклад основного матеріалу.** В Україні відбувається поступовий перехід до Міжнародної класифікації хворіб 11-го видання, однак пропонуємо поглянути на МКХ-10 та DSM-5. Відповідником діагнозу гендерної дисфорії за DSM-V (Американська психіатрична асоціація, 2024) є діагноз F64.0 – Транссексуалізм (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2017). Однак у МКХ-11 діагноз був перенесений із розділу “Психічні розлади та розлади поведінки” до нового розділу – “Стани, пов’язані з сексуальним здоров’ям” та отримав нову назву та кодування – HA.60 – Гендерна невідповідність у підлітковому або дорослому віці підлітковому або дорослому віці [3].

Один із найбільш консервативних поглядів на виникнення і проблематику трансгендерності є погляд соціального конструктивізму, який підкреслює значення соціальних ролей, бажання унікальності, процесів ідентифікації під час формування гендерного досвіду та статевої приналежності, приписаної при народженні як незмінювану константу. В той же час зазначається, що гендерна приналежність є соціальним конструктом, який може змінюватися. До прикладу, у статті «Reclaiming reality and redefining realism: the challenging case of transgenderism» Девід Пілгрім розглядає проблематику гендерної дисфорії з точки зору критичного реалізму, згідно з якою існує матеріальна реальність, яка є незалежною від поглядів людей на неї, та соціальні значення, які створюють люди які створюють люди [5]. У статті автор наголошує, що стаття є константою та має нетранзитивний характер (тобто не може змінюватись). А отже питання гендерної дисфорії автор розглядає з точки зору саме соціальних значень. Отже, для автора гендерна ідентичність, як виключно соціальний конструкт, може мати транзитивний характер. Однак проблему автор бачить у тому, що сучасний транс-активізм та ЛГБТІК+ рухи наче стерли межу між транзитивністю гендеру та нетранзитивністю статі, таким чином негативно вплинувши на соціальний дискурс загалом. Втім, з точки зору нейробіологічних досліджень гендерна дисфорія дедалі частіше вважається не розладом, а нейровідмінністю. Тут ми звернемося до Д.Пілгріма і його розуміння нетранзитивності статі як константи. Чому? Завданням дослідників було порівняти мозок трансгендерних осіб із мозком цисгендерних (тобто осіб, у яких збігаються гендерна ідентичність та стать, приписана при народженні). Одне з перших досліджень нейровідмінностей мозку осіб із гендерною дисфорією із гендерною дисфорією [6] розглядало ядро BSTc (bed nucleus of the stria terminalis) – ділянку гіпоталамуса, яка пов’язана з гендерною ідентичністю. В дослідженні було зазначено, що це ядро в чоловіків у 2,5 рази більше, ніж у жінок із відповідними візуальними репрезентаціями. У цьому дослідженні брали участь як трансгендерні жінки (особи, яким приписана чоловіча стать при народженні) та які приймали замісну гормональну терапію (далі ЗГТ) для корекції статевої приналежності, так і ті, які таку терапію не починали. У 100% кейсів у досліджуваних, які ідентифікували свою гендерну приналежність як жіночу, ядро BSTc було такого ж розміру, як і у цисгендерних жінок. Дослідження зазначає, що це ядро формується під впливом гормонального фону матері внутрішньоутробно, але не зазнає впливу статевих гормонів протягом життя.

Водночас більш глобальне дослідження (Guillamon et al., 2016) вказує на таку ж схему розвитку мозку, як у попередньому дослідженні. Однак дослідження охоплювало набагато більше структур мозку, включаючи і ядро BSTc (таким чином підтверджуючи результати попередньо описаного дослідження). Окремо проводилося дослідження на

вибірці трансгендерних осіб, які не приймають ЗГТ і відчувають гендерну дисфору, та на вибірці осіб, які приймають ЗГТ. Також брався до уваги процес дорослішання та досягнення статевої зрілості підлітками, які відчували гендерну дисфору, котра розвивалася відповідно до тієї статі, з якою вони себе ідентифікували.

Крім того, проводились ендокринологічні дослідження внутрішньоутробного розвитку, які вводили ендокринний чинник у теорію виникнення трансгендерності. В дослідженні зазначається, що первинні статеві ознаки формуються у плоду раніше, ніж статево диференціюється мозок. А при диференціації мозку важливу роль відіграє тестостерон, який надходить від матері. Таким чином при наявності тестостерону мозок диференціюється в “чоловічу” варіацію, а при відсутності – у “жіночу”. Однак під час внутрішньоутробного розвитку плоду процес надходження тестостерону може бути перерваний, таким чином формуючи невідповідність між генотипною статтю та самовідчуттям гендерної ідентичності. Це дослідження доповнює попередні дослідження ядер гіпоталамуса і структур мозку, формуючи більш складну і монолітну нейробіологічну теорію (Bao & Swaab, 2011).

**Висновки.** Підхід соціального конструктивізму відносить гендерну дисфору до психосоціальної сфери, наголошуючи на нетранзитивному характері статі, однак соціальному конструюванні гендерної ідентичності. Зазвичай представники цього підходу зазначають, що гендерна дисфору має соціокультурне походження через зміну ідентифікаційних ролей, соціальний тиск тощо. Однак нейробіологічні та ендокринологічні дослідження показують гендерну дисфору як варіацію норми, яка виникає через нейровідмінності мозкових структур, які утворилися, у свою чергу, внаслідок гормональних варіацій під час внутрішньоутробного розвитку. Отже, нейронаукові дослідження ставлять під сумнів “нетранзитивність” статевої приналежності, формуючи бачення гендерної дисфори як нейровідмінності.

#### Список використаних джерел

1. Американська психіатрична асоціація. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5-TR. Переклад з англ. «Манускрипт». 2024.
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Міжнародна статистична класифікація хворіб та споріднених проблем охорони здоров'я. Десятий перегляд, Австралійська модифікація (МКХ-10-АМ). ВООЗ.2017.
3. Кочарян Г. МКХ-11. Стани, пов'язані із сексуальним здоров'ям: коди та обговорення інновацій. HEALTH OF MAN / ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКА. 2023. № 3(90). С.73–80.
4. Bao A.-M., & Swaab D. F. Sexual differentiation of the human brain: Relation to gender identity, sexual orientation and neuropsychiatric disorders. *Frontiers in Neuroendocrinology*. 2024. №32(2).P.214–226. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2011.02.007>
5. Guillamon A., Junque C., & Gómez-Gil E. A review of the status of brain structure research in transsexualism. *Archives of Sexual Behavior*, 45(7), 1615–1648.
6. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0768-5> OECD Society at a Glance 2019: OECD Social Indicators. OECD Publishing. [https://doi.org/10.1787/soc\\_glance-2019-en](https://doi.org/10.1787/soc_glance-2019-en)
7. Pilgrim D. Reclaiming reality and redefining realism: the challenging case of transgenderism. *Journal of Critical Realism*. 2019. DOI: 10.1080/14767430.2018.1493842
8. Zhou J.-N., Hofman, M. A., Gooren L. J. G., & Swaab D. F. A sex difference in the human brain and its relation to transsexuality. *Nature*, 378(6552).1995.C.68–70. <https://doi.org/10.1038/378068a0>

*Анна ДЕДУРА*

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри соціальної психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,  
м. Київ, Україна*

## **МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

У суспільстві, що характеризується високою динамічністю, соціальним напруженням та психоемоційним навантаженням на особистість, підготовка кваліфікованих фахівців у галузі психології набуває особливої значущості. Зважаючи на те, що компетентні фахівці психологи здатні сприяти підтримці психологічного здоров'я, розвитку соціальної адаптованості та формуванню гармонійних міжособистісних відносин, то в цьому контексті музикотерапія виступає як інноваційний засіб-інструмент їх освітньо-професійної підготовки. Її застосування дає змогу не лише формувати практичні професійні навички, але й стимулювати поступ здатності до емоційної саморегуляції, становлення фахової креативності та визрівання спроможності до саморефлексії. Крім того, музикотерапія уможливує повне використання студентами свого професійного й особистісного потенціалу, що відповідає вимогам сучасного суспільства.

Аналіз наукових джерел показує, що різні аспекти музикотерапії розглядали Г. Горбуліч [1], А. Демура [2], В. Драганчук [3], В. Калошин [4], М. Крет [5], Б. Любан-Плоцца [6], С. Науменко [7], Г. Побережна [8] та ін. Проте використання музикотерапії як засобу удосконалення освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів не було предметом наукового дослідження.

**Мета статті** – обґрунтування музикотерапії як засобу удосконалення освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів.

В сучасній освіті музикотерапія розглядається не тільки як терапевтичний інструмент, спрямований на роботу психологів з клієнтами, але й як метод чи засіб, що стимулює внутрішню рефлексію та саморегуляцію майбутніх фахівців, формуючи у них здатність до усвідомленого управління власними емоційними станами. Важливо підкреслити, що музика в освітньому процесі виконує роль катализатора психоемоційного катарсису, сприяє розвитку емпатії, уваги до невербальних проявів психічних станів та розуміння психоемоційних процесів, що є важливими для практикуючого психолога. Відтак музикотерапія постає важливою складовою формування та розвитку фахових компетенцій здобувачів, які забезпечують їх ефективну практичну діяльність у сфері психології.

Вивчення ролі музики в процесі освітньо-професійної підготовки здобувачів фаху психолога дає змогу виявити її вплив на емоційну регуляцію, оскільки систематичне використання музикотерапевтичних практик сприяє розвитку здатності до самоконтролю, зниження рівня стресу та покращенню концентрації уваги, що безпосередньо впливає на ефективність майбутньої професійної діяльності [8]. Музикотерапія також відіграє значну роль у розвитку саморефлексії, оскільки практичні вправи, що включають прослуховування та створення музичних композицій, допомагають студентам усвідомлювати власні емоційні реакції, аналізувати внутрішні переживання та оцінювати вплив зовнішніх стимулів на власний психічний стан [3].

Водночас включення музикотерапевтичних технік дає змогу студентам відпрацьовувати навички спостереження, аналізу та інтерпретації психоемоційних проявів інших людей, що забезпечує їх практичну готовність до роботи з різними

категоріями клієнтів [2]. У цьому контексті музикотерапія стає не лише інструментом фахового навчання, а й механізмом саморозвитку особистості, що підтримує формування стійких психоемоційних стратегій, необхідних для успішного виконання психологічних інтервенцій у практичній роботі з клієнтами.

Інтеграція музикотерапії в систему освітньо-професійної підготовки психологів базується на концепціях багатовимірного розвитку особистості, де музика виступає як інструмент впливу на їхні когнітивні, емоційні та соціальні ресурси. Зокрема, психодинамічні наукові підходи підкреслюють важливість використання музики для розкриття внутрішніх конфліктів та стимулювання процесів самопізнання, у той час як когнітивно-поведінкові моделі акцентують увагу на використанні музичних практик для модифікації поведінкових стратегій особи, управління її емоційними реакціями та формування здатності до адаптації [1; 4; 6]. Тому розгляд музикотерапії в контексті розвитку особистісних якостей психолога включає аналіз її впливу на такі риси, як емоційна стабільність, стресостійкість, здатність до співпереживання й поглиблене самоусвідомлення. Систематичне використання музичних практик під час фахового навчання сприяє зменшенню психоемоційного навантаження та формуванню навичок конструктивного реагування на стресові ситуації [5]. Крім того, музикотерапія дає змогу майбутнім психологам ефективно адаптуватися до різноманітних професійних викликів, включаючи кризові ситуації, міжособистісні конфлікти та необхідність швидкого прийняття життєво значущих рішень [8].

В освітньо-професійному контексті музикотерапія також розглядається як інструмент розвитку рефлексивних навичок, оскільки робота зі звуком, ритмом та музичною імпровізацією сприяє формуванню здатності до аналізу власних навчальних процесів, планування професійного розвитку та оцінювання власних досягнень у контексті підготовки до практичної діяльності психолога. Такі навички є надзвичайно важливими для формування автономного фахівця, здатного до самостійного прийняття рішень та професійної адаптації у динамічному соціальному середовищі [7]. Завдяки цьому музикотерапія виступає важливим засобом освітньо-професійної підготовки психологів, оскільки поєднує формування фахових компетенцій, становлення особистісних якостей та розвиток творчих здібностей здобувачів. Все це робить її незамінним інструментом у сучасному освітньому середовищі закладу вищої освіти.

Вивчення потенційного впливу музики на розвиток особистісних цінностей, гуманістичних орієнтирів та моральної відповідальності підкреслює роль музики не лише як інструменту навчання, але й як засобу формування етичного та соціально відповідального світогляду студента, оскільки естетичне переживання музичних творів стимулює розвиток морального мислення, критичного осмислення цінностей, а також усвідомленої відповідальності за професійні дії [8]. Через систематичні музикотерапевтичні практики студенти мають можливість переживати духовно-моральні дилеми, співпереживати різним соціальним контекстам та розвивати власну гуманістичну позицію щодо клієнта, що є невід'ємною складовою професійної культури психолога.

Видається необхідним розгляд перспектив використання сучасних технологій, зокрема цифрових та ШІ-рішень, для аналізу та оптимізації впливу музикотерапії на особистість, що відкриває нові можливості для персоналізації освітнього процесу, підвищення ефективності навчання та систематичного моніторингу особистісно-професійного розвитку студентів. Оскільки алгоритми штучного інтелекту можуть аналізувати музичні патерни й емоційні реакції особи у режимі реального часу, то використання цифрових платформ дає змогу створювати інтерактивні навчальні модулі, симуляції професійних кейсів, розробляти дієві

програми музикотерапевтичного впливу, що відповідають індивідуальним особливостям студентів та специфіці їх професійного розвитку.

Констатуємо, що інтеграція засобів музикотерапії в процес підготовки здобувачів фаху психолога є важливою для формування у них креативного підходу до виконання професійно значущих завдань, розвитку моральної самосвідомості і формування персональної відповідальності за результативність власної квазіпрофесійної діяльності, що робить її незамінним інструментом фахової освіти. При цьому використання музикотерапевтичних технік у вищій школі сприяє забезпеченню високого рівня підготовки фахівців, здатних ефективно працювати в умовах складних професійних та соціальних викликів.

Отже, музикотерапія – важливий та багатовимірний інструмент освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів, що забезпечує комплексний розвиток як професійних, так і особистісних компетенцій здобувачів, включаючи їх емоційну саморегуляцію, фахову креативність, персональну стресостійкість, високу здатність до саморефлексії та самовияву гуманістичних цінностей.

Інтеграція музикотерапевтичних практик у цей процес сприяє моделюванню професійних ситуацій, розвитку практичних навичок, посиленню умінь критичного мислення, а також стимулює моральну відповідальність та соціальну емпатію студентів. Науково обґрунтоване використання музикотерапії дає змогу створювати ефективно, емоційно насичене та адаптивне освітнє середовище закладу освіти, що формує висококваліфікованих психологів, здатних успішно реагувати на сучасні соціальні виклики, забезпечувати психоемоційне благополуччя клієнтів і повно реалізувати свій професійний потенціал.

#### Список використаних джерел

1. Горбуліч Г. В. Потреба особистості в переживанні музичного катарсису : зміст і структура. *Вісник ХДАДМ*. 2010. №1. С. 195-197.
2. Демура А. К. Музикотерапія як психологічний феномен: сутність, функції та основні підходи. *Психологія і суспільство*. 2025. №1. С. 146-157.
3. Драганчук В.М. Музика як фактор психокоригування : історичний, теоретичний і практичний аспекти : дис... канд. мистецтвознавства. Луцьк, 2003. 235 с.
4. Калошин В.Ф. Музика і наше здоров'я : терапевтичний ефект музичного мистецтва. *Мистецтво в школі*. 2010. №4. С. 6-11.
5. Крет М. В., Левчук Н. О. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. *Нова педагогічна думка*. 2021. №2. С. 164-168.
6. Любан-Плоцца Б., Побережна Г. І., Белов О. Музика і психіка. Київ : АДЕФ-Україна, 2022. 200 с.
7. Науменко С.І. Психологія музичної діяльності : монографія. Чернівці : Родовід, 2015. 408 с.
8. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України*. 2010. №3. С. 87-97.

**Оксана ГЕРАСИМЧУК**

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти*

*кафедри соціальної психології*

*Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,*

*м. Київ, Україна*

## **МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ У РОЗРОБЦІ ПРОГРАМИ ЗНИЖЕННЯ АГРЕСІЇ ФРУСТРУЮЧОЮ ОСОБИСТОСТ**

Сучасні соціально-економічні умови посилюють психологічне напруження, призводячи до зростання фрустрації серед молодих дорослих. Особливо гостро постає проблема статусної неузгодженості – глибокого розриву між освітнім рівнем, професійними амбіціями та реальними соціально-економічними досягненнями. Подібний дисонанс провокує стійкі негативні стани, блокуючи процеси особистісного зростання. Фрустрація потреби у самореалізації неминуче породжує агресивні прояви.

Агресія часто сприймається виключно негативно, проте психологічна наука доводить її подвійну природу. Важливо розрізнити деструктивні та конструктивні форми. Німецький вчений Г. Аммон виділяв три типи агресії: деструктивну, конструктивну та дефіцитарну [1]. Деструктивна проявляється у ворожості. Конструктивна, навпаки, є активним ставленням до життя, включає наполегливість та здатність досягати цілей. Саме конструктивний аспект є енергетичною основою для повноцінної самореалізації. Проблема полягає в тому, що фрустрована особистість не здатна спрямувати власну енергію у конструктивне русло.

Теоретичні моделі пропонують різні пояснення зв'язку фрустрації та агресії. Класична фрустраційна теорія стверджувала, що фрустрація завжди викликає агресію [2]. Пізніші когнітивні підходи уточнили, що фрустрація формує лише емоційну готовність до агресії, а сама реакція залежить від суб'єктивної інтерпретації ситуації [3]. Згідно з теорією самодетермінації, активне блокування, ігнорування або порушення базових потреб (автономії, компетентності, спорідненості) призводить до інтенсивного психологічного дистресу та є прямим джерелом негативних емоцій (гніву, ворожості, тривоги). [4] Агресивність як стійка риса формується внаслідок значного досвіду придушення можливостей самореалізації [5].

Самореалізація є однією з найвищих людських потреб, прагненням стати тим, ким людина має можливість бути [6]. Вона передбачає розкриття внутрішнього потенціалу [7]. Пошук життєвого сенсу виступає основоположним елементом процесу самореалізації [8]. Коли шлях до реалізації потенціалу блокований, виникає екзистенційна фрустрація, що виливається у ворожість.

Спостерігається стійкий зв'язок між негативними емоційними станами та блокуванням самореалізації. У групі молодих дорослих, що переживають статусну неузгодженість, часто виявляється потужний позитивний зв'язок між станами тривожності та підозрливості. Тривожність і фрустрація формують єдиний емоційно-оцінний компонент. Одночасно спостерігається обернена залежність між агресивними проявами та ресурсами самореалізації. Вищий рівень ворожості нерідко супроводжується зниженим самоприйняттям та слабшим розумінням власного «Я».

Виявлена проблема потребує розробки методологічного підходу, спрямованого не на придушення агресії, а на її конструктивну трансформацію. Енергетичний потенціал, що міститься в агресії, має бути переспрямований з деструктивних проявів на досягнення значущих життєвих цілей.

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз теоретичних моделей агресії та їх методологічне значення для розробки програми**

<b>Теоретична модель</b>	<b>Пояснення причини агресії</b>	<b>Методологічне значення для програми</b>
Фрустраційна теорія	Агресія є наслідком блокування цілеспрямованої діяльності (фрустрації).	Програма повинна навчати навичок подолання фрустрації та підвищувати фрустраційну толерантність.
Теорія соціального наочіння	Агресивна поведінка засвоюється через спостереження та наслідування (моделювання).	Програма має включати поведінковий компонент, що пропонує нові, конструктивні моделі (асертивність) для наслідування.
Когнітивні теорії	Агресія провокується не самою подією, а її суб'єктивною інтерпретацією (ворожими атрибуціями).	Програма повинна містити когнітивний блок для ідентифікації та реструктуризації дисфункціональних думок.
Гуманістичний підхід	Агресія виникає як реакція на блокування потреби у самореалізації та пошуку сенсу.	Програма має адресувати не лише симптоми (гнів), але й корінь проблеми – допомагати у проясненні цінностей та пошуку шляхів самореалізації.

Розробка дієвої програми вимагає інтегративного підходу, оскільки агресія фрустрованої особистості є комплексним феноменом, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий рівні. Використання будь-якого одного методологічного напрямку є недостатнім. Когнітивно-поведінковий підхід необхідний для роботи з дисфункціональними думками. Практики усвідомленості є основними для розвитку навичок емоційної регуляції. Тренінг асертивності надає здорову поведінкову альтернативу. Ціннісно-орієнтований підхід забезпечує мотиваційний компонент. Тільки комплексний вплив на всі компоненти здатен забезпечити стійку трансформацію.

Програма, що має на меті трансформацію агресії, методологічно повинна будуватися на чотирьох основних принципах, які відображають логіку переходу від усвідомлення проблеми до її вирішення.

Методологічний підхід передбачає глибоку роботу на кожному рівні регуляції. На когнітивному рівні, методологія вимагає застосування інструментів, спрямованих на модифікацію дисфункціональних думок. Центральним завданням є ідентифікація автоматичних негативних думок та ворожих атрибуцій. Використання технік когнітивної реструктуризації дозволяє аналізувати докази «за» і «проти» упереджених інтерпретацій. Також застосовуються методи декатастрофізації для реалістичної оцінки наслідків та зміни атрибутивного стилю, що сприяє пошуку нейтральних пояснень поведінки інших.

Емоційний рівень втручання фокусується на зниженні фізіологічного збудження та розвитку навичок саморегуляції. Ефективними є практики усвідомленості, зокрема техніки усвідомленого дихання (діафрагмальне) та сканування тіла для розпізнавання

ранніх тілесних маркерів гніву. Формування навички усвідомленого спостереження за емоціями дозволяє приймати їх без осуду. Розвиток самоспівчуття виступає важливою альтернативою самокритиці, яка часто підживлює фрустрацію.

Таблиця 2

**Методологічні принципи побудови інтегративної програми**

<b>Принцип</b>	<b>Цільовий компонент</b>	<b>Обґрунтування</b>
Самоусвідомлення	Емоційно-тілесний	Неможливо керувати процесом, який не усвідомлюється. Перший крок – розвиток здатності розпізнавати тригери та ранні маркери гніву.
Когнітивно-емоційна регуляція	Когнітивний та афективний	Вплив на автоматичні думки та переконання, що провокують гнів. Розвиток навичок самозаспокоєння та створення паузи між стимулом та реакцією.
Поведінкова модифікація	Поведінковий	Опанування конструктивних моделей комунікації (асертивності) як прямої альтернативи деструктивним агресивним або пасивним патернам.
Ціннісна реорієнтація	Мотиваційно-смысловий	Усунення першопричини (фрустрації самореалізації) через спрямування вивільненої енергії на досягнення особистісно значущих цілей.

На поведінковому рівні відбувається заміна деструктивних патернів. Методологія передбачає опанування конструктивних моделей комунікації, зокрема асертивності. Центральне місце займає використання «Я-висловлювань» для вираження почуттів без звинувачень. Додатково формуються навички активного слухання (уточнення, перефразування) та асертивної відмови – вміння говорити «Ні» без почуття провини. Практичне відпрацювання нових навичок у безпечному середовищі (наприклад, через рольові ігри) закріплює здорові моделі поведінки.

Ціннісно-орієнтований рівень забезпечує спрямування енергії на значущу діяльність. Методологія містить техніки прояснення цінностей для ідентифікації глибинних життєвих пріоритетів. На основі визначених цінностей відбувається постановка конкретних, вимірюваних та досяжних цілей (наприклад, за критеріями SMART). Конструктивне використання енергії гніву як «палива» для подолання перешкод на шляху до значущих цілей завершує процес трансформації.

Представлений методологічний підхід є теоретично обґрунтованою моделлю для розробки психокорекційного втручання. Він дозволяє ситуативно знизити прояви агресії, а також здійснити глибинну трансформацію особистості. Через розвиток навичок когнітивної, емоційної та поведінкової саморегуляції, а також через ціннісне самовизначення, деструктивний потенціал фрустрації перетворюється на конструктивний ресурс, що сприяє повноцінній самореалізації.

Ефективність подібної моделі полягає в тому, що її кінцева мета – не в придушенні агресії як явища, а в усвідомленому переспрямуванні її фундаментальної енергії з руйнування стосунків та саморуйнування на досягнення осмислених життєвих цілей. Відповідно модель уможливує перехід від стану фрустрованої ворожості до стану активної, автономної та самодостатньої особистості.

**Список використаних джерел**

1. Ammon G. Groups and Aggression. A psychoanalytic study on aggression dynamics in family groups. *Psychother Psychosom.* 1972. № 20(3). P. 181-190.

2. Dollard J., Miller N., Sears R. Frustration and aggression. New Haven, 1964. 232
3. Zillmann D. Hostility and aggression. Hillsdale: Erlbaum, 1979. 422 p.
4. Sturmeу, P. Violence and aggression: Integrating theory, research, and practice. Springer, 2022. pp. 215–232
5. Rean A. A. Aggression and aggressiveness of the personality. *Psychological Review*. 2012. № 4. P. 67–73.
6. Maslow A. H. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1943. № 50. P. 370-396.
7. Асєєва Ю. О. Вєпрінцева Д. К. Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 3–7.
8. Frankl V. Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy, Beacon Press, Boston, 2006. 184 p.

**Юрій ГЛАДКИЙ**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти*

*кафедри соціальної психології*

*Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,  
м. Київ, Україна*

## **ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОВІДНИХ МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ У МАРКЕТИНГОВИХ КОМУНІКАЦІЯХ**

У контексті динамічного інформаційно-технологічного розвитку сучасності маркетингові комунікації визначаються жвавою боротьбою за увагу споживачів, відтак, високим рівнем інтенсивності потоків інформації. У цих умовах лише той бренд, який може дієво побудувати комунікацію зі своєю цільовою аудиторією, має суттєві фінансові та репутаційні результати. Психологічні засоби впливу різного ґатунку – від емоційних до когнітивних – можуть стати вирішальними інструментами в розбудові ефективної маркетингової стратегії.,

Варто відмітити, що емпіричне дослідження використання засобів психологічного впливу наражається на окремі методологічні виклики. З одного боку, багаторівневість ефектів психологічного впливу на споживачів вимагає комплексного дослідження. З іншого боку, перцепція маркетингової комунікації кожним споживачем є унікальною в силу її суб'єктивності. Окрім цього, ефекти значною мірою залежать від каналів комунікації (традиційні чи новітні).

З метою виявлення ефективності різних засобів психологічного впливу на поведінку споживача вважаємо необхідним враховувати закономірності когнітивного, соціально-психологічного та емоційного порядку, для чого слід звернутися до комплексної системи методик та обґрунтувати її.

Ураховуючи те, що загальна гіпотеза дослідження сформульована наступним чином: застосування засобів психологічного впливу в маркетингових комунікаціях значно підвищує ефективність останніх, а результативність зумовлюється ознаками цільової аудиторії, специфікою обраних засобів та каналів донесення інформації, було розроблено кілька робочих завдань задля верифікації даної гіпотези. Зокрема, необхідно з'ясувати психологічні характеристики покупців, які детермінують перцепцію маркетингової комунікації, розробити експериментальні стимули з різними видами психологічного впливу, проаналізувати ефективність цих видів психологічного впливу, спираючись на низку методів (аналітичні, психодіагностичні тощо). Таким чином, створити комплексну методичну модель, яка дозволить об'єктивно дослідити результативність застосування засобів психологічного впливу в маркетингових комунікаціях.

Отже, релевантна система методик, на нашу думку, має містити психодіагностичний блок, експериментально-поведінковий блок та контентно-аналітичний блок. Саме така інтегративна модель може забезпечити найбільш коректні результати дослідження у силу комплементарності вищезгаданих підходів. Розглянемо кожен із цих блоків більш предметно.

Психодіагностичний компонент, покликаний оцінити індивідуальні психологічні характеристики покупців, які детермінують перцепцію маркетингової комунікації, може бути представлений двома методиками – Ш. Шварца з акцентом на мотиваційних цінностях та когнітивної стильової залежності/незалежності від поля Г. Віткіна.

Загалом, теорія Ш. Шварца визначає десять основних особистісних цінностей, які визнаються в різних культурах, і пояснює, звідки вони походять. В основі теорії лежить ідея про те, що цінності утворюють циклічну структуру, яка відображає мотивацію, яку виражає кожна цінність. Ця циклічна структура, яка фіксує конфлікти та сумісність між десятьма цінностями, очевидно, є культурно універсальною. Дослідник також пояснює психологічні принципи, які її породжують. А також пропонує два основні методи, розроблені для вимірювання основних цінностей: Опитувальник цінностей Шварца та Опитувальник портретних цінностей [1]. Застосування цієї методики буде корисним в силу її універсальності та значної валідності при порівнянні різних вікових груп. Для нас вона може стати базовою в контексті тлумачення реакцій споживачів на наступних експериментальних етапах.

Методика визначення когнітивного стилю корисна в сенсі виявлення особливостей сприйняття інформаційних повідомлень (орієнтація на загальний образ чи увага до деталей) [2]. Завдяки цій методиці, можна зрозуміти, чому окремі члени аудиторії краще реагують на візуальні посили та емоційно насичені повідомлення, а інші – на логічні та виважені аргументи.

Експериментально-поведінковий кластер необхідний для проведення верифікації ефективності окремих засобів психологічного впливу в межах контрольованого експерименту. Тут доречними будуть у логічній послідовності анкетування та опитування, завдяки чому спочатку можна буде з'ясувати рівень обізнаності та довіри споживачів до бренду та його продукту, а потім – виявити динаміку змін цих аспектів ставлення. Також доцільно фіналізувати цей етап експериментальним моделюванням задля ідентифікації каузальних зв'язків між інструментом впливу та психологічною реакцією покупця. У ході експерименту можна запропонувати до уваги споживачів три типи маркетингових повідомлень (когнітивно-раціональні, емоційно-візуальні та соціально-психологічні) та визначити кількісно для якої вікової групи та когнітивного стилю який тип впливу є найбільш ефективним. При проведенні експерименту неодмінною складовою є етична, адже дослідження такого ґатунку має проводитися з повним дотриманням принципів добровільності, інформованості та гарантуванням психологічної безпеки всіх учасників експерименту.

Контентно-аналітичний блок необхідний для кількісного та якісного аналізу маркетингових повідомлень в рамках актуальних рекламних кампаній з відстеженням частоти і поєднання емоційних, когнітивних, соціально-психологічних і маніпулятивних категорій. Контент-аналіз дозволяє порівняти результати експерименту та реальні кейси, тим самим забезпечивши точність дослідження.

Таким чином, застосувавши інтегративну систему методів ми можемо одночасно визначити стабільні індивідуальні риси, реакції в динаміці, суб'єктивні перцепції та зовнішнє середовище маркетингової комунікації. Ця комплексна модель дозволяє проаналізувати когнітивний вимір (аналіз когнітивного стилю та мотиваційних цінностей), емоційний рівень (вимірювання емоційної реакції на стимули) та соціальний вимір (перцепція авторитетів). Комплексність системи методик забезпечить як глибину, так і точність дослідження, розкривши механіку поведінкових проявів споживачів в контексті маркетингових комунікацій, що спираються на засоби психологічного впливу.

### Список використаних джерел

1. Schwartz Sh. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. Online Readings in Psychology and Culture. 2012. Vol. 2. Is. 1.
2. Witkin H., Goodenough D. Field Dependence Revisited. ETS Research Bulletin Series. 1977. P. 53.

**Олексій ЖИЛКО**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
м. Рівне, Україна*

### ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК КРИТИЧНОГО АНАЛІЗУ ВЛАСНОГО УПРАВЛІНСЬКОГО ДОСВІДУ

Постановка проблеми. На сучасному етапі управлінська компетентність вимагає не лише накопичення знань та досвіду, але й здатності до їхньої постійної, глибокої та неупередженої рефлексії. Критичний аналіз власного управлінського досвіду є ключовою умовою для професійного зростання, адаптації до змін і підвищення ефективності рішень. Однак, цей процес часто стикається з низкою психологічних бар'єрів, таких як когнітивні упередження, захисні механізми психіки, страх визнання помилок, а також недостатньо розвинені навички метакогніції та саморегуляції. У сучасному динамічному світі бізнесу управління організацією не обмежується лише питаннями планування, організації та контролю. Все більше значення надається психологічним аспектам, що впливають на управлінську діяльність. Інтеграція психології в управлінську практику стає необхідною для розуміння поведінки керівників та їхнього впливу на команду [1]. Таким чином, існує нагальна потреба у визначенні та формуванні психологічних умов, які сприятимуть розвитку здатності керівника до об'єктивного, конструктивного і всебічного критичного аналізу своєї управлінської практики.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування психологічної сутності критичного аналізу управлінського досвіду, визначення ключових умов, необхідних для ефективного розвитку навичок критичного аналізу власного управлінського досвіду, визначення напрямків психологічної роботи з формування цих умов.

**Виклад основного матеріалу.** Критичний аналіз власного досвіду – це не просто оцінка «успіху чи невдач», а складний метакогнітивний процес. Насамперед, він передбачає наявність навичок рефлексії як здатності поглянути на свій досвід «ззовні», усвідомити власні припущення, мотиви та емоційні реакції. Також аналіз власного досвіду не може відбуватися без децентрації – здатності відійти від власної суб'єктивної позиції та розглянути ситуацію з різних точок зору (наприклад, підлеглих, колег, клієнтів). Ще однією складовою такого процесу є когнітивна гнучкість, що передбачає уміння переглядати усталені схеми мислення та управлінські моделі у світлі нового досвіду. Основними психологічними бар'єрами, що перешкоджатимуть ефективному критичному аналізу можуть стати когнітивні упередження. До прикладу, упередження підтвердження (схильність шукати інформацію, що підтверджує власну правоту) або фундаментальна помилка атрибуції (схильність пояснювати свої невдачі зовнішніми обставинами, а чужі – внутрішніми вадами) [3]. Також завадити ефективному критичному аналізу можуть психологічні захисти. Насамперед йдеться про раціоналізацію (пошук «логічного» пояснення неефективного рішення) та заперечення (відмову визнавати помилку чи її наслідки). Не менш важливим є і рівень самооцінки. Адже низька самооцінка блокує аналіз через страх підтвердити свою

некомпетентність, а завищена – через небажання ставити під сумнів власну «бездоганність». Для подолання цих бар'єрів та розвитку навичок аналізу власного управлінського досвіду необхідні такі психологічні умови:

1) розвинена метакогнітивна саморегуляція, яка включає усвідомленість (здатність фіксувати поточні думки, почуття та фізичні відчуття без осуду) та моніторинг і оцінку (здатність керівника постійно відстежувати процес виконання рішення та його проміжні результати) [2];

2) психологічна безпека та культура помилки, що передбачає толерантність до невизначеності як здатність функціонувати і приймати рішення в умовах відсутності повної інформації, не впадаючи у тривогу, та внутрішню безпеку як формування установки, що помилка є джерелом інформації та навчання, а не вироком;

3) високий рівень емоційного інтелекту: самоусвідомлення як розуміння власних емоцій, що виникали під час управлінської дії, і їхнього впливу на рішення; емпатія – здатність розуміти емоційний стан та мотивацію інших учасників процесу, що дозволяє більш об'єктивно оцінити наслідки управлінських дій [4];

4) внутрішня мотивація до навчання як установка, що здібності та інтелект можуть бути розвинені через зусилля та роботу над помилками (орієнтація на зростання), на протигагу фіксованій установці (орієнтація на доведення наявної компетентності).

**Висновки.** Розвиток навичок критичного аналізу власного управлінського досвіду є необхідною умовою професійної зрілості управлінця. Основними психологічними умовами цього процесу виступають: високий рівень рефлексивності, наявність психологічно безпечного середовища, розвиток когнітивної гнучкості та критичного мислення, емоційна стабільність і готовність приймати помилки як ресурс, отримання якісного зворотного зв'язку та підтримки від колег або менторів. Формування цих умов сприяє підвищенню ефективності управлінських рішень, розвитку етичної відповідальності та професійної самосвідомості сучасного лідера.

### Список використаних джерел

1. Вишньовський В., Періг І. Психологічний аналіз управлінських обмежень особистості керівника. Трансформація бізнесу для сталого майбутнього: дослідження, цифровізація та інновації : колективна монографія. Тернопіль : ФОП Паляниця В.А, 2024. С. 515-529.

2. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books. 1995. URL: <https://surl.li/iolien> (дата звернення: 08.11.2025).

3. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux. 2011. URL: <https://surl.li/xaucng> (дата звернення: 06.11.2025).

4. Schön D. A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think In Action. Basic Books. 1983. URL: <https://surl.li/cmqocu> (дата звернення: 06.11.2025).

**Олександр ЗІНЕНКО**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара  
м.Дніпро, Україна*

## ЦІННІСНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Глобалізація і цифрові платформи ускладнюють формування національної ідентичності та розмивають її як усталене ціннісне утворення. Уніфіковані моделі цінностей випереджають локальні традиції і підточують місцеві смисли. Алгоритмічні стрічки формують інформаційні капсули, емоційна переконливість витісняє істину,

медіатизовані й комерціалізовані патерни відсовують класичні культурно історичні детермінанти. Актуальність пов'язана з недостатньою артикуляцією ціннісного ядра в умовах інформаційної інтеграції та браком моделей опору гомогенізації.

**Мета дослідження** полягає у концептуалізації глибинних ціннісних механізмів формування і відтворення ідентичності з урахуванням глобального тиску та інформаційної перенасиченості.

**Виклад основного матеріалу.** У глобалізації посилюється когнітивний імперіалізм, коли медіа нав'язують домінантні цінності та колонізують локальний аксіологічний простір, уніфікуючи наративи і послаблюючи автономію національних смислів (Wheatley, 2024 [7]). Медіаглобалізація стандартизує патерни і підмінює локальні наративи гомогенізованими форматами, поєднуючи свободу обміну зі знеціненням засад самоідентифікації спільнот (Bohançov, 2023 [3]). В Україні націоцентричні медіа здатні підсилювати самоусвідомлення і протидіяти зовнішнім когнітивним атакам, однак цифрова інтеграція маргіналізує локальне, тож потрібне оновлене бачення культурного суверенітету і механізмів самовідтворення культури (Лизанчук і Білоус, 2023 [1]).

Цифрова динаміка розвиває межі між реальністю і віртуальними образами та формує ідентичності на основі аудіовізуальних і меметичних патернів. Платформи на кшталт TikTok створюють ритуали споживання цінностей, що можуть і посилювати національну ідентичність, і підривати її наднаціональними позаісторичними наративами (Kyianytsia, 2022). Потрібне переосмислення культурно ціннісної матриці зі зміцненням символічного капіталу, репрезентацією автентичних цінностей і розвитком резилієнтних стратегій. В умовах інформаційного перенасичення і алгоритмічної комунікації ідентичність дедалі більше залежить від технічних умов поширення смислів. Соціальні мережі та стримінгові сервіси кодують і трансформують цінності та відтворюють банальний націоналізм через емоційні пости і повторювані символічні маркери у щоденному контенті користувачів (Huang, 2024). Зростає роль цифрової пам'яті, що або зберігає спадок, або спрощує його до уніфікованих форматів, про що свідчать візуальні націємовні простори індійського Facebook і цифрові ритуали жіночого виборчого руху, а також інституціоналізація молодіжних архівів (Butkowski, 2022 [4]). Поряд із можливостями посилюється ризик інформаційного патерналізму, коли алгоритми визначають видимість наративів і маргіналізують альтернативні голоси, що показано на прикладі Саудівської Аравії (Al-Saify et al., 2024). У підсумку національна ідентичність постає як продукт взаємодії технологічних архітектур, емоційної пам'яті і культурної рефлексії в алгоритмічній медіаекології.

**Висновки.** Глобалізація і цифрові екосистеми водночас підсилюють та розвивають національну ідентичність через когнітивний імперіалізм алгоритмічну селекцію, меметичні практики та мережеве кодування цінностей. Виявлено ризики символічної колонізації, втрати автентичного наративу і інформаційного патерналізму, проте окреслено ресурси відновлення через молодіжний цифровий контент переосмислення міфів у мемах і розвиток цифрових архівів. Перспективи подальших дій передбачають захист інформаційного простору розвиток критичної медіаграмотності і емпіричні дослідження трансформацій ціннісних уявлень під впливом алгоритмів.

### Список використаних джерел

1. Лизанчук В., & Білоус О. Медіа як каталізатор української національної ідентичності. Інтегровані комунікації. 2023. № (1 (15)). С. 21-28. <https://doi.org/10.28925/2524-2644.2023.153>
2. Al-Saify H., Ibrahim B., Alahmari A., & Darwish S. The use of social media and its relationship to national identity among university students. *Edelweiss Applied Science*

- and Technology. 2024. № 8(3). С. 41-56. <https://doi.org/10.55214/25768484.v8i3.1091>
3. Bohançov A. Identity dilemmas in the context of media globalization. Arta. 2023. С. 95-100. <https://doi.org/10.52603/arta.2023.32-2.15>.
  4. Butkowski C. Livestreaming Election Day: Political Memory and Identity Work at Susan B. Anthony's Gravesite. Social Media + Society. 2022. № 8(1). <https://doi.org/10.1177/205630512211086236> (Original work published 2022)
  5. Huang J. The Digital Fabric of Nationalism: How Social Media Weaves Banal Nationalism into Everyday Life. Advances in Social Behavior Research. 2024. №8. С.60-65.
  6. Kyianytsia I. Value orientation in audio-visual content as a tool of national identity development. Scientific Journal of Polonia University. 2022. № 53(4). С. 59-66. <https://doi.org/10.23856/5307>
  7. Wheatley M. Media Representation and Cultural Identity. Premier Journal of Social Science. 2024. № 1-6. <https://doi.org/10.70389/pjss.100004>.

**Валентин КАЛИЦІНСЬКИЙ**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
Тернопільського національного педагогічного  
університету імені Володимира Гнатюка  
м.Тернопіль, Україна*

### **ВПЛИВ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У КОЛЕКТИВІ НА ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ БАНКІВСЬКИХ УСТАНОВ**

Професійна діяльність банківських працівників характеризується високою інтенсивністю міжособистісних контактів, значним рівнем емоційного навантаження та постійною відповідальністю за прийняття рішень. У процесі виконання професійних функцій працівники щоденно спілкуються з різними типами клієнтів, необхідністю дотримання чітких процедур, високими вимогами керівництва та потребою зберігати емоційну стабільність. У таких умовах важливу роль відіграють міжособистісні відносини в колективі, що впливають на соціально-психологічний клімат, професійну мотивацію та рівень емоційного благополуччя.

Феномен емоційного вигорання досліджували К. Маслач, А. Широм, П. Бріль та інші науковці. Вони розглядали його як тривалий процес професійної дезадаптації, що включає фази емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Вчені зазначають, що емоційне вигорання найчастіше виникає у професіях типу «людина–людина», де спілкування є головним інструментом діяльності [7;8;9].

Вітчизняні дослідження І. Денищук, Т. Зайчикової, О. Сахно, Н. Теслик підкреслюють, що соціально-психологічний клімат і якість комунікативних зв'язків є важливими факторами у профілактиці синдрому емоційного вигорання. Згуртований колектив, підтримка з боку керівництва, конструктивна комунікація та позитивна атмосфера сприяють підвищенню стресостійкості та професійної задоволеності працівників [1;2;3;4].

Комунікативні зв'язки в банківському колективі формують складну систему взаємодій, що визначає соціально-психологічний клімат і рівень емоційного навантаження працівників. Аналіз наукових праць дозволяє виокремити шість основних типів комунікативних зв'язків, кожен із яких має різний вплив на формування синдрому емоційного вигорання [8]. Вертикальні формальні зв'язки – це ієрархічні відносини, чітко регламентовані посадовими інструкціями та організаційною

структурою. Вони переважно односпрямовані: від керівництва до підлеглих або у зворотному напрямку через офіційні звіти. Такий тип комунікацій створює ризик емоційного вигорання через директивність, психологічну дистанцію та обмеження автономії працівника [8].

Вертикальні неформальні зв'язки виникають поза межами посадових обов'язків і мають емоційне забарвлення. Це довірчі відносини з керівником, неформальні бесіди чи підтримка в стресових ситуаціях. У позитивному варіанті вони знижують негативну атмосферу та підвищують відчуття визнання, однак при фаворитизмі або маніпуляціях можуть спричинити колективну напругу [8].

Горизонтальні формальні зв'язки функціонують між працівниками одного рівня під час виконання робочих завдань. При чіткому розподілі ролей і налагодженій координації вони мають нейтральний або навіть захисний ефект, однак при перенавантаженні чи дублюванні функцій можуть підсилювати емоційне напруження [9]. Горизонтальні неформальні зв'язки мають найбільшу емоційну насиченість і добровільний характер. Вони охоплюють взаємодопомогу, обмін досвідом, неформальне спілкування та підтримку колег після стресових ситуацій. Цей тип комунікацій є найкращим бар'єром емоційного виснаження, забезпечуючи відчуття згуртованості, довіри та емоційного розвантаження [9].

Діагональні (крос-функціональні) зв'язки виникають між працівниками різних відділів або підрозділів (наприклад, між фронт-офісом і бек-офісом). У разі неузгодженості процесів чи бюрократичних перепон вони можуть бути джерелом хронічного роздратування, однак при налагодженій координації сприяють підвищенню ефективності та зниженню емоційного виснаження.

Зовнішньо-клієнтські зв'язки є найбільш емоційно напруженими, оскільки передбачають спілкування з клієнтами, вирішення конфліктів і реагування на агресію. Цей тип комунікацій є первинним тригером емоційного вигорання через механізм емоційного зараження від клієнтів, проте його вплив значною мірою пом'якшується якістю внутрішньокорпоративної підтримки.

Варто зазначити, що міжособистісні комунікації в професійному середовищі розглядаються як чинник із подвійним впливом: з одного боку, вони можуть виступати джерелом емоційної підтримки, а з іншого – провокувати розвиток емоційного вигорання. Н. Теслик визначає, що причиною вигорання є виснаження на тлі стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням [4]. Отже, комунікація постає не лише як необхідна умова професійної діяльності, а й як потенційний стресогенний механізм, у межах якого емпатія може перетворюватися на чинник емоційного перенавантаження.

О. Сахно деталізує роль дисфункціональних комунікацій у професійному середовищі, зазначаючи, що неефективна або надмірно напружена взаємодія у колективі може виступати каталізатором формування емоційного вигорання, тоді як конструктивна комунікація сприяє профілактиці цього явища. Позитивні прояви емпатії, співпраці та взаємопідтримки, які за спостереженнями дослідниці, частіше властиві жінкам, формують психологічну резистентність до стресу та зменшують імовірність професійного виснаження [3]. Т. Зайчикова пов'язує міжособистісну комунікацію з особистісними характеристиками фахівця, наголошуючи, що деструктивні взаємодії можуть сприяти професійній деформації, особливо у сферах, де діяльність базується на постійному емоційному контакті з людьми. У цьому контексті І. Денишук підкреслює значення саморегуляції як засобу підтримання емоційної рівноваги, зазначаючи, що конструктивні комунікативні обміни, засновані на довірі та взаємній підтримці, сприяють відновленню психоемоційних ресурсів і підвищують стійкість до стресу [1;2].

Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що міжособистісні відносини в колективі банківських працівників є важливим соціально-психологічним

чинником формування та профілактики синдрому емоційного вигорання. Характер і якість комунікативних зв'язків визначають рівень емоційного навантаження, стресостійкість і професійну мотивацію персоналу. Конструктивна, довірча та підтримувальна взаємодія між співробітниками сприяє формуванню позитивного психологічного клімату й підвищує емоційне благополуччя, тоді як дисфункціональні чи формалізовані зв'язки посилюють ризики професійного виснаження. Отже, ефективна організація міжособистісних комунікацій у колективі постає важливим напрямом психопрофілактичної роботи у банківській сфері.

### Список використаних джерел

1. Денищук І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 3 (210). С. 89–95.
2. Зайчикова Т. В. Вплив синдрому «емоційного вигорання» на професійне становлення педагога. *Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 17–18 грудня 2001 р.)*. Київ: Міленіум, 2002. С. 131–135.
3. Сахно О. В. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. *Імідж сучасного педагога*. 2025. № 3 (222). С. 75–79.
4. Теслик Н. М., Мартинюк С. Л., Ксенженко В. С. Особливості психопрофілактики емоційного вигорання осіб юнацького віку. *Психологічні студії*. 2024. № 2. С. 121–128.
5. Edmondson A. C. Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*. 1999. Vol. 44. № 2. P. 350–383. URL: <https://doi.org/10.2307/2666999> (дата звернення: 09.11.2025).
6. Halbesleben J. R. B., Buckley M. R. Social support and burnout: A meta-analytic review. *Journal of Applied Psychology*. 2004. Vol. 89. № 6. P. 1053–1066. URL: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.6.1053> (дата звернення: 10.11.2025).
7. Leiter M. P., Maslach C. Nurse turnover: The mediating role of burnout. *Journal of Nursing Management*. 2009. Vol. 17. № 3. P. 331–339. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2834.2009.01004.x> (дата звернення: 09.11.2025).
8. Schaufeli W. B., Bakker A. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*. 2004. Vol. 25. № 3. P. 293–315. URL: <https://doi.org/10.1002/job.248> (дата звернення: 09.11.2025).
9. Shirom A. Burnout in work organizations. International review of industrial and organizational psychology. New York: Wiley. 1989. P. 25–48.

**Іван КАРДАШ**

здобувач ступеня PhD

Національного університету «Львівська політехніка»

м. Львів, Україна

## КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ДИСПОЗИЦІЙНИХ ПРЕДИКТОРІВ КОПІНГУ МЕНЕДЖЕРІВ У СУЧАСНОМУ ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ

**Вступ.** Зростання рівня організаційного стресу та ускладнення управлінських завдань актуалізують потребу у глибшому розумінні психологічних механізмів, що визначають індивідуальні відмінності копінг-стратегією менеджерів. Традиційні моделі особистості, зокрема «Велика п'ятірка», хоча й заклали підґрунтя для вивчення поведінки у стресі, демонструють обмежену прогностичну силу в умовах динамічної, багатофакторної управлінської діяльності (Carver, Connor-Smith, 2010). Сучасні дослідження підкреслюють,

що копінг-стратегії менеджерів є динамічними процесами (Lazarus, Folkman, 1984) і формуються не лише окремими рисами (Carver, Connor-Smith, 2010), а й ширшими диспозиційними комплексами (Jonason, Webster, 2010; Sagiv, Schwartz, 2007).

У зв'язку з цим посилюється потреба переходу від одновимірних моделей до концептуальних рамок, що охоплюють різні рівні особистісної організації. Інтеграція моделі НЕХАСО (Lee, Ashton, 2013), теорії базових цінностей Шварца (Schwartz 2012) та конструкта Темної тетради (Paulhus, Williams 2002) є логічним кроком у цьому напрямі, оскільки саме цей набір моделей дозволяє пояснити як просоціальні й адаптивні, так і маніпулятивні, ризикові та деструктивні форми реагування на стрес. Зокрема, фактор Чесність–Скромність у моделі НЕХАСО є одним із найсильніших предикторів етичності та зниженої маніпулятивності (Lee, Ashton 2013), тоді як риси Темної тетради послідовно пов'язані з агресивними та зовнішньо-обвинувальними копінг-реакціями (Paulhus, Williams, 2002; Jones, Paulhus, 2014).

**Постановка проблеми.** У межах української організаційної психології накопичено значний обсяг знань щодо професійного стресу, ресурсів управлінців і чинників ефективності керівника (передусім у дослідженнях Л. М. Карамушки, де ґрунтовно описано структуру професійного напруження та психологічні особливості управлінської діяльності (Карамушка, Снігур, 2024). Однак сучасний дискурс переважно зосереджений на ситуаційних стресорах або загальних особистісних характеристиках.

При цьому проблема впливу складних диспозиційних систем особистісних рис, ціннісних орієнтацій та антагоністичних тенденцій на вибір копінг-стратегій управлінців залишається недостатньо розкритою. В українській науці наразі відсутні моделі, які б інтегрували сучасні багатовимірні підходи (НЕХАСО, цінності Шварца, Темна тетрада) у прогнозуванні поведінки керівників у стресових умовах. Це визначає потребу у створенні інтегративної теоретичної моделі, що враховуватиме комплексність управлінського контексту.

**Аналіз стану дослідження проблеми.** Проблема впливу диспозиційних характеристик на копінг-поведінку має тривалу історію в психології. У класичній моделі Лазаруса і Фолкман подолання розглядається як процес когнітивної оцінки стресора та власних ресурсів, що зумовлює подальший вибір поведінкової реакції (Lazarus, Folkman, 1984). Сучасні оглядові дослідження підтверджують, що саме особистісні змінні є ключовими детермінантами копіngu та визначають його варіативність у різних контекстах (Carver, Connor-Smith, 2010).

Модель НЕХАСО, яка включає фактор Чесність–Скромність, виявляє високу прогностичну валідність щодо соціально значущої поведінки (Lee, Ashton, 2013). Дослідження показують, що високий рівень цього фактора асоційований із кооперативністю, етичністю та конструктивними стратегіями, тоді як низький – із маніпулятивністю та деструктивним копіngом (Zettler et al., 2020). Інші риси моделі – Сумлінність, Доброзичливість та Емоційність – також демонструють стійкі зв'язки з адаптивними, раціонально орієнтованими або, навпаки, емоційно-фокусованими формами копіngu.

Ціннісні орієнтації, відповідно до теорії Шварца, виступають глибинними мотиваційними регуляторами: цінності універсалізму й доброти сприяють соціально підтримувальним формам копіngu, тоді як орієнтації на владу й досягнення пов'язані з директивними та контрольними типами реагування (Schwartz, 2012). Антагоністичні риси особистості, об'єднані у конструкцію Темної тетради, є стабільними предикторами девіантних форм поведінки в умовах стресу чи міжособистісної загрози, зокрема агресії, маніпуляцій та імпульсивних реакцій (Paulhus, Williams, 2002; Jones, Paulhus, 2014). Для управлінського середовища такі диспозиції означають підвищену ймовірність контрпродуктивних стратегій взаємодії, що впливають на ухвалення рішень і командну динаміку. Попри наявні емпіричні напрацювання, у сучасній науці досі бракує моделей, які

б інтегрували ці антагоністичні тенденції разом із рисами HEXACO та цінностями Шварца в комплексне пояснення копінг-поведінки управлінців.

**Теоретичне обґрунтування та концептуалізація.** Диспозиційні характеристики виконують роль фільтрів інтерпретації стресора та формують стійкі когнітивно-емоційні й поведінкові патерни реагування. Вони визначають, які аспекти ситуації менеджер сприймає як загрозові чи контрольовані, задаючи рамку для вибору копінг-стратегії, що узгоджується з сучасними оглядовими підходами до проблеми особистості та копінгу (Carver, Connor-Smith, 2010). У цьому контексті модель HEXACO описує базову архітектуру особистісної регуляції, особливо завдяки фактору Honesty–Humility, який є важливим предиктором кооперативних та проєктичних форм поведінки (Ashton, Lee, 2013). Цінності Шварца визначають мотиваційні орієнтири та задають напрям поведінки, оскільки відображають глибинні пріоритети, що впливають на вибір ефективних або прийнятних форм реагування в стресових ситуаціях (Schwartz, 2012). Натомість диспозиції, об'єднані в конструкцію Темної тріади/тетради, окреслюють ризиковий контур реагування, який актуалізується за умов високої напруги або міжособистісної загрози, визначаючи схильність до маніпуляцій, агресії та інструментальних стратегій (Paulhus, Williams, 2002; Jones, Paulhus, 2014).

Риси *Чесність–Скромність*, *Сумлінність* і *Доброзичливість* демонструють системні зв'язки з кооперативними, раціональними та соціально відповідальними копінг-стратегіями, оскільки формують орієнтацію на справедливу взаємодію, конструктивний діалог і саморегуляцію (Hilbig et al., 2013). Водночас цінності *самотрансценденції* – універсалізм, доброта, турбота про інших – підсилюють просоціальний та підтримувальний стиль реагування, тоді як орієнтації на *владу* та *досягнення* корелюють із директивністю та контролюючими формами поведінки (Schwartz, 2012). Антагоністичні диспозиції Темної тріади/тетради, навпаки, підвищують імовірність агресивного, інструментального або зовнішньо-обвинувального копінгу, що проявляється у схильності до домінування, перекладання відповідальності та жорстких реакцій у відповідь на стрес (Paulhus, Williams, 2002; Jones, Paulhus, 2014). Узагальнення цих положень дозволяє сформувати трирівневу інтегративну модель диспозиційного прогнозування копінгу:

- структурний рівень (HEXACO) визначає базові схеми міжособистісної взаємодії;
- мотиваційний рівень (цінності Шварца) задає напрям поведінкових рішень;
- антагоністичний рівень (Темна тріада/тетрада) позначає потенційні девіантні тенденції в умовах стресу.

Така інтеграція забезпечує ширший пояснювальний потенціал і підвищує точність прогнозування копінг-стратегій менеджерів у складних організаційних умовах.

**Висновки.** Інтеграція моделей HEXACO, цінностей Шварца та Темної тетради дозволяє обґрунтовано описати складність та варіативність копінг-стратегій менеджерів. Риси особистості визначають базову поведінкову архітектуру; цінності задають мотиваційні орієнтири; антагоністичні тенденції формують ризики девіантного реагування. Такий комплексний підхід підсилює прогностичну точність аналізу копінгу та створює підґрунтя для розробки програм розвитку етичного лідерства та профілактики деструктивної поведінки в організаціях.

#### Список використаних джерел

1. Карамушка, Л. М., Снігур, Ю. С. (2024). Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
2. Ashton, M. C., Lee, K. (2013). The H Factor of Personality: Why Some People Are Manipulative, Self-Entitled, Materialistic, and Exploitive – and Why It Matters for Everyone. Waterloo : Wilfrid Laurier University Press.

3. Carver, C. S., Connor-Smith, J. K. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*. 61. P. 679–704.
4. Hilbig, B. E., Zettler, I., Leist, F., Heydasch, T. (2013). It takes two: Honesty–Humility and Agreeableness differentially predict active versus reactive cooperation. *Personality and Individual Differences*. 54 (5). P. 598–603.
5. Jonason, P. K., Webster, G. D. (2010). The Dirty Dozen: A Concise Measure of the Dark Triad. *Psychological Assessment*. 22 (2). P. 420–432.
6. Jones, D. N., Paulhus, D. L. (2014). Introducing the Short Dark Triad (SD3): A brief measure of dark personality traits. *Assessment*. 21 (1). P. 28–41.
7. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York : Springer.
8. Lee, K., Ashton, M. C. (2013). The H Factor of Personality. Wilfrid Laurier University Press.
9. Paulhus, D. L., Williams, K. M. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*. 36 (6). P. 556–563.
10. Sagiv, L., Schwartz, S. H. (2007). Cultural values in organizations: Insights for organizational behavior. In *Handbook of Organizational Behavior*. London : SAGE Publications. P. 463–490.
11. Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*. 2 (1). Art. 11.
12. Zettler, I., Thielmann, I., Hilbig, B. E., Moshagen, M. (2020). The nomological net of the HEXACO model of personality: A large-scale meta-analytic investigation. *Perspectives on Psychological Science*. 15 (6). P. 1397–1421.

**Ірина КОРОТКА**

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри соціальної психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,  
м. Київ, Україна;*

**Людмила МАТЯШ-ЗАЯЦ**

*кандидатка психологічних наук, доцентка,  
завідувачка кафедри соціальної психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,  
м. Київ, Україна*

### **ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

Повномасштабна війна, економічна нестабільність, постійні зміни у функціонуванні суспільства, труднощі з побудовою кар'єри, збільшення інтенсивності впливу соціальних мереж, криза ідентичності та необхідність у постійному підтвердженні власної екзистенції призводять до дисгармонії внутрішнього світу людини і, як наслідок, внутрішньоособистісного конфлікту, який стає результатом невідповідності життєвих планів особистості та реальних зовнішніх ресурсів для їх реалізації.

Проблема наукового дослідження внутрішньоособистісних конфліктів має тривалу історію в психологічній науці, однак, значною мірою досі залишається недостатньо вивченою. Сучасні соціокультурні зміни, діджиталізація повсякденного життя особистості та вплив воєнних подій сприяють появі нових деструктивних

наслідків внутрішньоособистісних конфліктів – зокрема, FOMO, екзистенційного FOMO та проблем з формуванням особистісної ідентичності.

**Мета** дослідження – узагальнити теоретичні підходи до розуміння феномену внутрішньоособистісного конфлікту та визначити його місце у структурі психологічного знання.

**Теоретичні підходи до розуміння внутрішньоособистісного конфлікту.** У психологічній науці поняття «внутрішньоособистісний конфлікт» має складний та багатовимірний характер, а його трактування залежить від теоретичного підходу.

Аналіз наукової літератури дозволяє виділити низку теоретичних підходів, у рамках яких розглядалися питання внутрішньоособистісного конфлікту (психоаналітичний, гуманістичний, екзистенційний, когнітивний). У психоаналітичному підході (З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер) внутрішній конфлікт розглядають як результат зіткнення між свідомими та несвідомими потягами, моральними цінностями та бажаннями, що викликає стан внутрішньої напруги. Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) пояснює внутрішньоособистісний конфлікт як результат невідповідності між ідеальним «Я» та реальним, що призводить до складнощів самоактуалізації та самоприйняття. Екзистенційна традиція (В. Франкл, Р. Мей, І. Ялом) розглядає внутрішній конфлікт як неминучий елемент пошуку сенсу життя, результат зіткнення свободи вибору особистості та відповідальності. У когнітивному підході (Л. Фестінгер) цей феномен пов'язують із когнітивним дисонансом, тобто, суперечністю між знаннями, установками та поведінкою людини. Вітчизняна психологічна школа (І. Бех, Т. Єльчанінова, Г. Ложкін, Н. Пов'якель, С. Максименко, Н. Чепелева) розглядає внутрішньоособистісний конфлікт як природну складову становлення особистості, рушійну силу формування самосвідомості та саморозвитку.

Внутрішньоособистісні конфлікти виникають від час проходження вікових криз, адаптаційних періодів, переживання проблем та подолання міжособистісних чи соціальних конфліктів. Особливе значення подолання внутрішньоособистісних конфліктів має для юнаків, оскільки саме цей вік є вирішальним етапом для становлення особистості. У цей період відбувається: 1) формування соціальних установок, які в подальшому визначатимуть рівень життя; 2) формування моральності та моральної саморегуляції поведінки; 3) планування життєвого шляху; 4) інтелектуальне дозрівання та інтенсивний розвиток самосвідомості; 5) актуалізація процесів професійного самопізнання та самоідентифікації; 6) вибір життєвої орієнтації; 7) інтеграція в різноманітні сфери суспільного життя; 8) створення сюжету особистісного розвитку; 9) розвиток абстрактного і логічного мислення; 10) підсилення прагнення до самовдосконалення; 11) вплив самосвідомості на становлення особистості; 12) розвиток «Я-образу» та совісті [1, 2, 5].

Внутрішньоособистісний конфлікт виникає тоді, коли в системі цінностей і стосунків людини переважають суперечності, що призводять до постійного внутрішнього напруження та психологічного дискомфорту, а раціональне розв'язання конфлікту є неможливим [8]. Такі конфлікти призводять до неефективної побудови життєвої стратегії, а здатність їх розв'язувати визначає якість життя особистості [9, 10].

Ми вважаємо, що найбільш точним визначенням поняття «внутрішньоособистісний конфлікт» є визначення О.А. Чалої, згідно з яким внутрішньоособистісний конфлікт є формою взаємодії протилежно спрямованих імпульсів – свідомих і підсвідомих, міжособистісних цінностей, що виникає у відповідь на перевантаження або суперечливі вимоги середовища тощо. Внутрішньоособистісний конфлікт є формою зіткнення амбівалентних прагнень, протилежних принципів та потягів, які відображають суперечливу природу людини [8].

**Форми та класифікація внутрішньоособистісних конфліктів.** Формами прояву внутрішньоособистісного конфлікту є неврастенія (пригнічений настрій,

поганий сон, головні болі, зниження працездатності, нетерпимість до сильних подразників), регресія (відхід від відповідальності, звернення до примітивних форм поведінки), ейфорія (невідповідні ситуації прояви радості, показна веселість), раціоналізм (виправдання власних дій та вчинків, які є соціально неприйнятними та неадекватними ситуації), проекція (приписування іншим людям негативних якостей, необгрунтована критика інших), номадизм (часті розриви дружніх стосунків, часті зміни місця роботи, місця проживання, партнерів, сімейного стану, захоплень, звичок, обстановки) [6].

Існують різні класифікації конфліктів. Однією з відомих є класифікація М. Робера та Ф. Тільмана, які виділяють три види внутрішньоособистісних конфліктів: 1) конфлікт потреб, які призводять до різнонаправлених дій (людина не може діяти); 2) конфлікт між соціальною нормою та потребою (відповідно до теорії З. Фрейда); 3) конфлікт соціальних норм [11].

Окремо можна виділити невротичний конфлікт, який є результатом тривалого існування будь-якого внутрішньоособистісного конфлікту чи їх сукупності [3]. В свою чергу, невротичний конфлікт поділяють на три типи: 1) неврастенічний тип – наслідок протиріччя між завищеними вимогами особистості до себе та своїми можливостями; 2) істеричний тип – виникає в результаті недооцінювання та нехтування об'єктивними чинниками, завищених претензій особистості; 3) obsesивно-психостенічний тип – характеризується протиріччями між обов'язком та бажаним, особистісними прихильностями, симпатіями та моральними принципами, суперечливими потребами [7]. Суперечності, які виникають між різними мотивами особистості, зумовлюють неузгодженість внутрішньої структури особистості. І чим складніший і глибший внутрішній світ людини, чим більш розвинені її почуття, цінності, домагання, обов'язок, гідність, тим більш вона схильна до формування внутрішнього протиріччя та самоаналізу, які є фактом переживання внутрішньоособистісного конфлікту [6].

**Висновки.** Отже, внутрішньоособистісний конфлікт є природним та неминучим феноменом розвитку особистості. Здатність до усвідомлення та ефективного подолання внутрішньоособистісного конфлікту є необхідним атрибутом дорослішання та особистісного розвитку. Перспективи подальших наукових пошуків ми вбачаємо у виявленні специфічних особливостей прояву та виокремленні деструктивних наслідків внутрішньоособистісних конфліктів, властивих юнацькому віку.

#### Список використаних джерел

1. Бакка Ю. В. Дослідження самостійності особистості юнацького віку у взаємозв'язку з її гендерними характеристиками. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2. С. 7–13.
2. Булах І., Некіз Т. Парадигма етапів морального вибору особистості в юнацькому віці *Психологія: реальність і перспективи Збірник наукових праць РДГУ*. Вип. 20. 2023. – С. 19-29.
3. Гірник А. М. Основи конфліктології. Вид. дім Києво-Могилян. акад., 2010. 222 с.
4. Єльчанінова Т.М. Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор становлення особистості студентів *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 3.- Т. 2. – 2018. – С. 42-47.
5. Зазимко О. В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків. Досвід особистості: теорія і практика. *Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. - 2020. - С. 73-78.
6. Мельничук С.Л. Теоретичний аналіз основ внутрішньоособистісних конфліктів *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. №1. 2022. – С. 81-85.

7. Пірен М. І. Конфліктологія : підруч. Київ : МАУП, 2007. 36.
8. Чала О. А. Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічний феномен *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 28 (31). С. 294–302.
9. Faizah A., Purnama L., Romadhon M. Y., Avezahra M. H. Perception of Self-Existence Towards Fear of Missing Out (FOMO) on Social Media by Freshmen at the University State of Malang *KnE Social Sciences*. 2023. P. 337-348.
10. Kelkar A.P. The impact of FOMO on career decision-making: Prioritizing trends over growth *International Journal for Research Trends and Innovation*. Vol. 10. 2025. P. 190-203.
11. Robert M.-A., Tilman F. (1980). *Psycho : connaître l'individu et le groupe aujourd'hui*. Bruxelles : Éditions Vie Ouvrière.

**Єлизавета КРИВОРУКА**

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри теоретичної та консультативної психології  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
м. Київ, Україна*

## МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ САМОЦІННОСТІ

Питання щодо вивчення феномену самоцінності особистості викликає зацікавленість зі сторони як вітчизняних, так і зарубіжних науковців протягом тривалого часу, адже самоцінність безпосередньо пов'язана з такими категоріями, як самосвідомість, самоповага, особистісна зрілість, життєва позиція, що своєю чергою мають виключно важливе значення у забезпеченні внутрішньої гармонії людини. Для України актуальність вивчення самоцінності зростає в аспекті її позитивного впливу на збереження психічного здоров'я в умовах триваючої війни та суспільних змін, оскільки саме таке психічне утворення як самоцінність лежить в основі становлення та розвитку особистості та має значний потенціал щодо підтримки життєстійкості людини під час складних життєвих обставин.

**Мета дослідження** полягає у розгляді методичного забезпечення дослідження психологічних особливостей прояву самоцінності.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття самоцінності в науковій літературі розглядається як усвідомлення індивідом власної унікальності, внутрішньої гідності та безумовної цінності незалежно від досягнень і зовнішніх оцінок. Самоцінність є базовою настановою, яка безпосередньо переживається особистістю у формі внутрішнього відчуття того, наскільки вона є «..хорошою й цінною у своїй унікальності, гідна любові, заслуговує на увагу та повагу зі сторони оточуючих..» [1, с. 63]. У контексті формування поняття самоцінності людини лежить її розуміння як найвищої цінності, яке пов'язано із узгодженим співвідношенням «Я»-духовного, «Я»-фізичного та «Я»-соціального [2, с. 138]. Так, відповідно до теоретичних досліджень науковців, розвиток самоцінності характеризується реалізацією змістовно-життєвих ціннісних орієнтацій особистості в соціальному просторі, а також актуалізацією принципів та векторів предметності, тілесності, диспозицій, соціальних прихильностей, фактору часу, індивідуальних цінностей в особистісному просторі і самозмінюванням, самозбереженням, самоздійсненням власного «Я» у площині самоусвідомлення [2, с. 12].

Л. Просандаєва пропонує структуру самоцінності особистості розглядати через призму наступних її складових:

- когнітивна (саморефлексія), зміст якої відображає своєрідні статусні, ролі, атрибутивні, психологічні уявлення особистості про себе, вона пов'язана з самоусвідомленням і пошуком суті власного «Я»;
- емоційна (самоінтерес), зміст якої полягає у переживанні особистістю власної самоцінності, як джерела та енергетичної сили свого життя. Людина «підживлюється» власними емоціями, інтенсивність яких залежить від наповнення її духовного «Я», соціального «Я» та морального «Я»;
- мотиваційна (самоповага), зміст якої включає сукупність внутрішніх мотивів (переваг) розвитку самоцінності, як результат осмислення особистістю набутих потреб із можливістю їх самореалізації;
- комунікативна (гідність), зміст якої полягає у духовному самотворенні та самозмінюванні самоцінності під час міжособистісного спілкування і вибудовування конструктивних взаємодій;
- регулятивна (впевненість у собі), зміст якої включає самостійний та усвідомлений процес прийняття рішення стосовно вибору цілей, мотивів, власних дій [2, с. 14].

Наразі для дослідження розвитку самоцінності особистості використовуються різні методики та шкали, за допомогою яких дослідники можуть вимірювати різні аспекти самоцінності. Зокрема, це методика «Ціннісні орієнтації» Ш. Шварца, адаптована методика «Роздуми про сенс життя» Х. Ніємі, експериментальна методика «Діагностика самоцінності» Б. В. Плєскач та Н. В. Миколенко, Опитувальник для діагностики самоприйняття («Unconditional Self-Acceptance Questionnaire»), що розроблений Дж. Чамберлейном, Д. Хаага (адаптація і стандартизація В. Майструк), методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман (переклад та адаптація Г. Чайки) та інші, що використовуються для дослідження ціннісних орієнтацій особистості у соціальному та особистісному просторах. За допомогою методики «Мої роздуми про самоцінність» Л.Просандаєвої, адаптованого «Опитувальника креативності» Д. Джонсона, адаптованого опитувальника «Емоційний інтелект» Н. Холла, опитувальника «Оцінка тіла і зовнішності» (Вірна Ж. П., Лазько А. М., Гуца О. В.) та інших досліджується розвиток складових самоцінності особистості. Л.Є.Просандаєва з метою дослідження розвитку самоцінності особистості підлітків в онтогенезі створила дві авторські методики. Перша методика «Мої роздуми про самоцінність» призначена для діагностики проявів самоцінності у підлітків та юнаків та полягає у написанні ними твору за визначеним планом. Орієнтовний час, відведений на виконання цього завдання, складає 45 хвилин. Приблизний план даного твору має наступну структуру і складений так, щоб підлітки могли висвітлити важливі аспекти своєї самоцінності:

1. Вступ - опис розуміння поняття «самоцінність».
2. Основна частина - опис власних ціннісних переконань і еталонів. Підлітки викладають на папері свої міркування щодо того, як можна домогтися високої самоцінності особистості. Крім того, підліток описує своє бачення щодо здобуття подальшої освіти, планування кар'єрного зростання, сім'ї, побуту, захоплень. Визначає, що необхідно зробити для досягнення своїх планів, які труднощі слід при цьому подолати, що йому може в цьому допомогти.
3. Заключна частина – підбиття підсумків: «моя самоцінність – в моїх руках» [3, с. 139].

Інтерпретація результатів цієї методики побудована на принципах виокремлення основних сфер, ситуацій, які підлітки при цьому використовують в творі для опису ставлення до себе. Зокрема, авторка пропонує оцінювати самоцінність за такими показниками спрямованості ціннісного «Я»: інтимне спілкування з однолітками, взаємодії із дорослими, щоденні сімейно-побутові ситуації, пізнавальна діяльність та

навчання, творча діяльність, відпочинок, мода, зовнішність, універсальні цінності (краса, гармонія, добро), соціальний та професійний статус (саморозвиток, наявність мети), розвиток власного «Я» (відповідальність, самостійність, вміння визначати мету), альтруїзм.

Друга методика «Дослідження самоцінності особистості» спрямована на дослідження змістової сторони самоцінності особистості і її специфічних параметрів. Вона, на відміну від методики «Мої роздуми про самоцінність», використовує не техніки написання твору, а створення невеликих розповідей на основі ілюстрацій. На підставі переважаючих в розповідях респондентів стратегій поведінки і сфер діяльності, науковиця поділяє їх за наступними типами самоцінності: репродуктивна, пізнавальна, комунікативна, творча, духовно-спрямована та професійно-спрямована [3, с. 140].

Інтерпретація результатів даної методики відбувається за допомогою кількісного і якісного аналізу ілюстрацій, обраних респондентами. Кількісний аналіз передбачає розрахунок статистичних показників щодо змістовних елементів зображень ілюстрацій (люди, об'єкти, речі), на основі чого й визначається складність ціннісного «Я». Якісний аналіз передбачає визначення переважаючого сюжету ілюстрації, який розуміється як «загальний тип самоцінності особистості». При оцінюванні розповіді до кожної ілюстрації фіксується тип виокремлених елементів дійсності, елементами якого є: назва (фіксація) зображуваного предмета; вказівка на предмет та дію; позначення певної ситуації; виділення предмета із набором його властивостей; варіативність чи спосіб побудови пропозицій.

Інші методики мають спеціальні шкали для визначення самоцінності особистості. Зокрема, методика вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман (американський психолог) містить шкалу «Цінність власного Я». Вона складається з 4 питань і разом зі шкалами «Ступінь удачі» і «Ступінь контролю над подіями» входить до однієї з категорій базових переконань (власна цінність). Шкала показала відмінну надійність, проте вона має надто малу кількість запитань, що не дозволяє використовувати її для визначення самоцінності, як окремий елемент.

Ще однією шкалою для визначення самоцінності є шкала «Самоцінність» яка формує методику «Загальна компетентність» О. С. Штепи [4, с. 41]. Запитання шкали «Самоцінність» за змістом кореспондують зі шкалою «Цінність власного Я» методики Р. Янов-Бульман. Шкала «Самоцінність» складається з 5 питань, що теж робить її малоприсадною для оцінки сформованості почуття самоцінності.

**Висновки.** Таким чином, розвиток самоцінності є необхідною умовою психологічного благополуччя, самореалізації й життєвої стійкості особистості у складних життєвих умовах. Методика дослідження психологічних особливостей прояву самоцінності особистості повинна враховувати емоційні, когнітивні та ціннісні аспекти. Методики «Мої роздуми про самоцінність» та «Дослідження самоцінності особистості» дають можливість оцінювати основні складові самоцінності і їхні порушення.

### Список використаних джерел

1. Миколенко Н. В., Плескач Б. В. Розробка методики діагностики самоцінності: надійність та валідність. *Молодий вчений*. 2024. № 5 (129). С. 62-71.
2. Просандаєва Л. Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2012. 46 с.
3. Просандаєва Л. Є. Психологічні аспекти розвитку самоцінності особистості в юнацькому віці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. № 126. С. 138-142.
4. Штепа О. С. Особливості загальної компетентності та її діагностика *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 10. С. 39–49.

**Андрій ЛАЗАРУК**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
викладач кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнського національного університету,  
м. Тернопіль, Україна*

## **ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ ВЧИНКУ САМОВИЗНАЧЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Формування професійної ідентичності та усвідомленого вибору життєвого шляху є важливим аспектом особистісного розвитку сучасної людини, оскільки від цього залежить не лише ефективність її фахової діяльності, а й здатність повноцінно реалізувати свій внутрішній потенціал. Для майбутніх психологів самовизначення набуває особливої ваги, адже їхня професійна компетентність передбачає не лише наявність відповідних знань і навичок, а й спроможність відповідально приймати рішення, що впливають на життя клієнтів. В цьому контексті актуальним є використання ними штучного інтелекту як інструменту підтримки вчинку самовизначення, зокрема під час аналізу власних мотивів, моделювання ситуацій професійного вибору, планування дій та рефлексивної оцінки їх наслідків відповідно до складових своєї ціннісно-смиислової сфери.

Аналіз наукових джерел показує, що різні аспекти вчинку самовизначення розглядали А. Лазарук [2], В. Роменець [4], А.В. Фурман [5] та ін. Можливості штучного інтелекту в особистісному зростанні людини виявляли К. Андросович [3], Л. Верховод [1], А. Гоць [1], І. Журба [1], А. Малиношевська [3], М. Мельник [3], Ю. Миколук [6], А.В. Фурман [6] та ін. Проте обґрунтування штучного інтелекту як інструменту, механізму чи засобу підтримки цілісного вчинку самовизначення майбутніх психологів не проводилося.

**Мета статті** – обґрунтування штучного інтелекту як інструменту підтримки вчинку самовизначення майбутніх психологів.

Сучасні технології відкривають перспективи для розвитку внутрішнього потенціалу людини, тому можливості використання штучного інтелекту як інструменту підтримки її особистісного зростання стають предметом наукових досліджень. Враховуючи, що ШІ здатний ефективно збирати, обробляти та систематизувати великі обсяги інформації, що уможливорює усвідомлений аналіз власних здібностей, нахилів, цінностей та життєвих пріоритетів, то застосування алгоритмічних систем сприяє моделюванню різних сценаріїв вчинення та його наслідків, стимулює розвиток критичного мислення, формування самостійності та персональної відповідальності за власний життєвий шлях. В такому аспекті задіяння студентами ресурсів алгоритмічного інтелекту як персоналізованого інструменту для відстеження прогресу чи регресу у навчанні, професійному становленні або особистісному саморозвитку стає важливим та необхідним.

Зазначимо, що вчинок самовизначення майбутніх психологів визначається як цілеспрямований, усвідомлений та вольовий акт-подія, що реалізується у конкретній ситуації вибору професії або життєвого шляху, базується на внутрішніх мотивах, цінностях і переконаннях, проявляється через наполегливу дію-діяльність, результативно оцінюється інструментами-ресурсами рефлексії та сприяє фаховому становленню, особистісному самовдосконаленню та відповідальному життєздійсненню особи [2]. При цьому вчинок самовизначення, здійснений здобувачами, охоплює декілька взаємопов'язаних компонентів [2; 4; 5]. Зокрема, ситуаційний – відображає суперечливі обставини вибору професії або життєвого шляху, що постають передумовою прийняття рішення; мотиваційний – визначає внутрішні спонуки,

цінності, інтереси та прагнення, що стимулюють особистість до усвідомленого вибору, дійовий – проявляється через конкретні практичні дії й організовану та наполегливу діяльність, спрямовані на реалізацію обраного професійного шляху; післядійовий – забезпечує рефлексивний аналіз результатів власного вибору, оцінку його відповідності особистісним цінностям і прогнозування наслідків для власного професійного та особистісного розвитку. Проходження таких етапів учинення забезпечує цілісний, відповідальний, обґрунтований та творчий вчинок самовизначення здобувачів професії психолога.

З іншого боку, штучний інтелект – це технологічний засіб, що поєднує алгоритми машинного навчання, аналізу даних та моделювання когнітивних процесів для підтримки та оптимізації життєдіяльності людини. Важливо, що ШІ здатний не тільки автоматизувати рутинні дії-операції, а й аналізувати великі обсяги інформації, що дає змогу суб'єкту самоздійснення моделювати різноманітні ситуації й прогнозувати можливі наслідки своїх рішень. Як ресурс та інструмент, цей інтелектуальний алгоритм може надавати людині можливості поглибленого розуміння та усвідомлення власних мотивів, цінностей і цілей, підтримуючи таким чином процеси життєвого самовизначення, професійного становлення та особистісного зростання і стаючи «посередником» у процесі самостійного прийняття особою персонально значущих рішень [1; 3; 6].

Зокрема, в контексті підтримки ситуаційного компоненту вчинку самовизначення штучний інтелект здатний оцінювати складність і конфліктність життєвої ситуації, в якій перебуває майбутній психолог, виявляючи потенційні їх ризики та можливості для здійснення професійного вибору, моделювати різні сценарії розвитку подій та прогнозувати наслідки прийнятих особою рішень у професійному контексті. Системи AI дають змогу інтегрувати інформацію про особистісні ресурси та компетенції студента, що сприяє більш усвідомленому підходу до вибору фаху, а використання аналітичних алгоритмів дає змогу визначити ймовірність виникнення несприятливих обставин та розробити стратегії їх подолання. Крім того, ШІ здатний виявляти потенційні внутрішні конфлікти між особистісними цінностями та професійними вимогами, що допомагає студенту прогнозувати майбутні виклики. Автоматизовані когнітивні системи можуть аналізувати й зовнішні фактори, такі як соціальні очікування та ринкові тенденції, що впливають на професійне становлення особистості, визначити оптимальні способи взаємодії з оточенням для подолання труднощів. Вони ж здатні оцінювати потенційну ефективність прийнятих рішень за різними критеріями, включаючи особистісну значущість і професійну доцільність.

Штучний інтелект, забезпечуючи підтримку мотиваційного компоненту вчинку самовизначення, сприяє аналізу внутрішніх мотивів студента, виявляючи конгруентність особистісних цінностей та професійних орієнтирів; також використання алгоритмів самоаналізу дає змогу здобувачам освіти інтегрувати результати психологічної діагностики в систему практичних рекомендацій щодо оптимальності власного професійного вибору. Системи на основі AI можуть демонструвати, які спонукання суб'єкта найкраще відповідають гуманістичним та морально-ціннісним орієнтирам діяльності психолога, аналізувати динаміку мотиваційної сфери, пропонувати обґрунтовані способи актуалізації відповідних внутрішніх підстав власного професійного розвитку. Інтелектуальні платформи здатні пропонувати індивідуальні вправи і прикладні завдання для розвитку внутрішньої мотивації та формування відповідального ставлення до професії.

Підтримка дійового компоненту вчинку самовизначення засобами штучного інтелекту означає, що AI може використовуватися як інструмент для планування й організації студентом власної навчальної та практичної діяльності, забезпечуючи структурування пізнавальних завдань та контроль за результатами роботи. Системи ШІ дають змогу формувати індивідуальні шляхи-траєкторії опанування здобувачами

професійних компетенцій, що враховують темп та особливості їх навчання, пропонувати оптимальні розклади занять та стажувань залежно від обраної спеціалізації, аналізувати продуктивність виконання освітньо-професійних завдань та надавати відповідні поради. Алгоритми можуть автоматично відслідковувати прогрес у розвитку ключових компетенцій та порівнювати його з нормативними та персональними цілями студента.

Засоби AI, забезпечуючи підтримку післядійового компоненту вчинку самовизначення, сприяють організації обґрунтованого самоаналізу здійснених студентом самовизначальних дій та їх відповідності особистісним цінностям через зворотний зв'язок та оцінку ефективності. Системи ШІ можуть формувати графіки прогресу та показники розвитку фахових компетенцій, що допомагають студенту усвідомлювати динаміку власного професійного становлення; вони дають змогу оцінювати, наскільки обрані стратегії і дії відповідають морально-ціннісним орієнтирам та гуманістичним принципам професії психолога. Алгоритм, здатний інтегрувати різні джерела даних – результати виконання практичних вправ та даних психологічної діагностики – може стати підґрунтям забезпечення комплексного рефлексивного самоаналізу та визначення напрямків подальшого саморозвитку та самовдосконалення в професійній сфері. До того ж використання ШІ стимулює студентів до усвідомленого оцінювання наслідків своїх вчинків і прийняття відповідальності за фаховий вибір, сприяючи формуванню у них усвідомленої, морально-ціннісної й автентичної позиції у процесі власного професійно-особистісного становлення.

Наголошуємо, що штучний інтелект слід розглядати виключно як засіб чи інструмент, який допомагає майбутньому психологу ефективно шукати, обробляти та систематизувати інформацію у сфері власного самовизначення, надаючи можливість швидко отримувати структуровані дані щодо різних аспектів свого професійного становлення; при цьому ШІ не є суб'єктом, здатним давати цінні чи «правильні» поради, оскільки його функція обмежується алгоритмічною обробкою наявної інформації та демонстрацією потенційних варіантів дій, а не продукуванням морально обґрунтованих чи фахово аргументованих суджень, і саме від здобувача залежить, як аналізувати, трактувати, оцінювати та використовувати отримані дані; ШІ як допоміжний інструмент у процесі самовизначення та професійного становлення дає змогу лише організувати інформаційний пошук і підтримувати системність мислення, водночас залишаючи за студентом повну відповідальність за інтеграцію здобутих даних в особистісний та професійний контекст.

Отже, штучний інтелект може стати важливим інструментом підтримки вчинку самовизначення майбутніх психологів через систематизацію даних та оперативний доступ до великого обсягу інформації, моделювання професійних ситуацій, аналіз індивідуальних здібностей, нахилів, цінностей та мотивів, а також відстежування динаміки професійного розвитку; водночас він не замінює суб'єкта прийняття рішень і не виступає джерелом «правильних» порад, оскільки функціонує виключно як інструмент обробки, узагальнення та структуризації даних, що потенційно стимулює студентів до їх критичного осмислення, порівняння та оцінки. Використання ШІ сприяє формуванню усвідомленості та відповідальності за професійний вибір, розвитку навичок самостійного аналізу та стратегічного планування дій, а також інтеграції ситуаційного, мотиваційного, дійового та рефлексивного компонентів вчинку у цілісний процес професійного становлення. Завдяки цьому майбутні психологи можуть ефективніше визначати власні цінності та пріоритети, оцінювати ризики й перспективи обраного професійного шляху, а також адаптувати навчальну та практичну діяльність до індивідуально-особистісних особливостей, інтересів і потреб, що забезпечує їх активну участь у побудові власного життєвого та професійного шляху.

### Список використаних джерел

1. Верховод Л.І., Гоць А.А., Журба І.В. Штучний інтелект як частина буття сучасної людини: соціально-філософська рефлексія. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2024. Вип. 47. С. 9-14
2. Лазарук А. Феноменологія самовизначення особи : базові теоретичні підходи у психології. *Психологія і суспільство*. 2024. №1. С. 131-149.
3. Мельник М., Малиношевська А., Андросович К. Генеративний штучний інтелект у психології: наслідки та рекомендації для науки і практики. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2024. Том 103. №5. С. 188-206.
4. Основи психології : підручник / за ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
5. Фурман А.А., Фурман А.В. Вчинкова буттєвість особистості : від концепту до метатеорії. *Психологія і суспільство*. 2018. №1-2. С. 5-26.
6. Фурман А.В., Миколук Ю.М. Психологічне розвінчання міфів про всесильність штучного інтелекту. *Психологія і суспільство*. 2025. №2. С. 11-21.

**Галина ЛУЦИК**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
старший викладач кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
м. Рівне, Україна*

## STEM-ПІДХІД ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПСИХОЛОГІВ

У контексті стрімкого розвитку науки й технологій система вищої освіти потребує модернізації змісту та підходів до підготовки фахівців гуманітарного спрямування. Це особливо важливо для підготовки майбутніх психологів, професійна діяльність яких дедалі більше інтегрується з цифровими технологіями, аналізом даних та використанням сучасних дослідницьких інструментів. За таких умов зростає потреба у фахівцях, здатних мислити креативно, працювати на перетині дисциплін і швидко адаптуватися до динамічних змін у соціальному середовищі.

Одним із результативних шляхів оновлення професійної підготовки майбутніх психологів є впровадження STEM-підходу (Science, Technology, Engineering, Mathematics), який ґрунтується на поєднанні природничих і технічних знань, орієнтації на практичну діяльність та формуванні дослідницьких умінь студентів. Такий підхід сприяє розвитку системного й інтегративного мислення, що набуває особливого значення для психологічної практики в умовах цифрової трансформації, суспільних змін і зростання ролі інноваційних технологій.

Слушно зауважують Kovalchuk, Androsenko, Derevyanchuk, Volkova & Piven (2024), що STEM-підхід в освіті сприяє розвитку вмінь працювати з інноваційними інструментами і розв'язувати практичні завдання. Зазначені якості є важливими для майбутнього професійного становлення молоді.

**I.** Мета повідомлення – обґрунтувати значущість STEM-підходу у системі професійної підготовки майбутніх психологів, показати його роль у формуванні компетентностей майбутніх фахівців.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** STEM-освіта сформувалася як міждисциплінарний формат навчання, спрямований на пошук інноваційних рішень складних завдань. У професійній підготовці майбутніх психологів цей підхід забезпечує поєднання психологічних концепцій із сучасними напрацюваннями у сфері

інформаційних технологій, біомедичних та гуманітарних наук, що розширює можливості аналізу та практичного застосування знань.

Впровадження STEM - технологій у професійну підготовку фахівців в закладах вищої освіти сприяє розвитку дослідницько-експериментальної, конструкторської, винахідницької діяльності в навчально-виховному процесі (Шовкопляс & Малишевська, 2020), формуванню лідерських якостей, креативності й інноваційного мислення (Шевченко, Андрущенко & Сірик, 2023), забезпечує краще розуміння та загальну успішність студентів на всіх рівнях завдяки вищому рівню контекстуалізації змісту (Segura, 2017). Сучасна STEM-освіта спирається на низку ключових дидактичних засад, серед яких особистісно орієнтований підхід, регулярне оновлення змісту, послідовність навчальних етапів, соціальна значущість, стимулювання продуктивної мотивації, інтегративність, розвитковий характер та проблемне навчання.

Упровадження STEM-підходу в професійну підготовку майбутніх психологів відкриває широкі перспективи, оскільки:

- забезпечує формування розвинених аналітичних та пізнавальних умінь, необхідних для якісного здійснення психологічних досліджень;
- формує компетентність у використанні психометричних інструментів і статистичних програмних засобів, які є невід'ємною складовою роботи психолога-дослідника;
- підсилює практичну складову навчання, сприяє опануванню цифрових технологій та формує готовність працювати в умовах сучасного інформаційного простору.

Модернізація освітнього середовища відповідно до STEM-підходу передбачає широке використання інноваційних технологій, зокрема таких як:

- веб-сайти та навчальні платформи для створення тестів (наприклад, Kahoot!, Quizizz, Quizlet);
- засоби для складання інтелектуальних карт (наприклад, Genially, MindMeister, MindMup);
- використання онлайн-симуляторів та інтерактивних навчальних платформ (наприклад, Labster, PhET, Google Colab, Tinkercad) для виконання психологічних експериментів і візуалізації даних.

Практичні завдання реалізації STEM-підходу у підготовці майбутніх психологів охоплюють різноманітні форми інтеграції технологій, експериментальних методів та міждисциплінарної взаємодії, головними серед яких є:

- проведення STEM-хакатонів — короткотривалі інтенсивні заходи, під час яких студенти проєктують експериментальні дослідження, здійснюють збір і первинну обробку даних, аналізують результати та презентують отримані висновки;
- використання віртуальних лабораторій — забезпечує можливість проводити моделювання психологічних процесів, здійснювати експерименти у віртуальному середовищі, працювати з комп'ютерними симуляціями та 3D-моделями, а також аналізувати дані за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення.
- міждисциплінарні проєкти з фахівцями інших галузей — передбачають створення студентами цифрових інструментів для психодіагностики, віртуальних тренажерів для розвитку пізнавальних функцій або інших технологічних рішень, що поєднують психологію, IT, інженерію та освіту.

Разом із тим, упровадження STEM-підходу у підготовку майбутніх психологів супроводжується низкою проблемних моментів, таких як:

- необхідність підвищення ІКТ-компетентностей викладачів, що зумовлює потребу в систематичному професійному розвитку та опануванні сучасних цифрових інструментів;
- нестача STEM-орієнтованих навчальних програм з психології, через що освітні

курси недостатньо інтегрують технологічні компоненти, експериментальні методи та міждисциплінарні підходи;

- потреба в адаптації технічних рішень до етичних норм психологічної практики, зокрема щодо конфіденційності, забезпечення валідності психодіагностичних інструментів та захисту персональних даних;

- обмеженість матеріально-технічної бази, що ускладнює організацію повноцінних практичних занять, використання симуляцій, віртуальних лабораторій чи сучасного програмного забезпечення.

**Висновки.** Застосування STEM-технологій у підготовці психологів сприяє розвитку критичного, аналітичного й системного мислення, формує вміння проводити дослідження та реалізовувати проекти, а також підсилює навчальну мотивацію. Інтеграція STEM-підходу розширює професійні можливості майбутніх фахівців, оновлює зміст психологічної освіти та забезпечує формування компетентного спеціаліста, здатного до міждисциплінарної співпраці та ефективного розв'язання психологічних завдань у сучасному цифровому середовищі.

### Список використаних джерел

1. Шевченко, О. М., Андрущенко, Н. В. & Сірик, Е. П. (2023) Роль STEAM-освіти у формуванні креативності й інноваційного мислення здобувачів освіти. *Наукові інновації та передові технології Серія: Управління та адміністрування*. № 7 (21). С. 486–497. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/44354>
2. Шовкопляс, О. & Малишевська, В. (2020) Практичні аспекти використання STEM-проектів у процесі підготовки майбутніх педагогів дошкільної освіти до професійної діяльності. *Освітні обрії*. № 2(51). С. 141–146. URL: <https://bit.ly/49V38EW>
3. Kovalchuk, V., Androsenko, A., Derevyanchuk, O., Volkova, N., Piven, Y. (2024). Development of pedagogical skills of students of technology and pedagogical specialties using STEM technologies. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 8(4), 498–506. doi: 10.55214/25768484.v8i4.1125
4. Segura, W. A. (2017). The use of STEAM in higher education for high school teachers. *Journal 21 World Multi-Conference on Systemics, Cybernetics and Informatics, Proceedings (WMSCI 2017)*. Orlando, Florida, USA, Vol. 1. P. 312. URL: <https://www.iis.org/CDs2017/CD2017Summer/papers/SA233FO.pdf>

**Володимир МАЛІМОН**

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри загальної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки,  
м.Луцьк, Україна

<https://orcid.org/0009-0003-7651-8068>

## ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД І ВТОРИННА ТРАВМА ЯК НАСЛІДКИ ВІЙНИ

У сучасному світі травматичні події – від воєн і стихійних лих до особистих трагедій – стають причиною серйозних психоемоційних порушень. Одним із найпоширеніших наслідків таких переживань є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Крім того, навіть ті, хто не був безпосереднім учасником події, але стикався з її наслідками, можуть відчути на собі вторинну травму, яка є наслідком пережитого стресу.

У психологічних словниках та енциклопедіях нерідко наводяться дефініції стресу, що базуються на підході Ганса Сельє, зокрема з його праці «Стрес життя». Він визначав стрес як загальну, неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу. При

цьому значення не має, позитивною чи негативною є ситуація – важливою є лише потреба у пристосуванні чи перебудові організму [6]. У практичній психології термін «стрес» зазвичай використовується саме в негативному сенсі – як «дистрес», що означає надмірне фізичне, психологічне або емоційне навантаження, котре виникає тоді, коли вимоги перевищують внутрішні та соціальні ресурси особистості. Ганс Сельє трактував стрес як комплекс фізіологічних реакцій у відповідь на будь-яке зовнішнє навантаження, яке вимагає адаптації або змін з боку організму. Стрес може бути як гострим, так і хронічним, що розвивається поступово. Навіть разова надзвичайно сильна стресова ситуація – наприклад, трагедія – може спричинити серйозні захворювання або навіть смерть. Проте частіше хвороби виникають внаслідок сукупного впливу кількох подій середньої інтенсивності [6].

На сьогодні універсального визначення стресу не існує. Наукові підходи залишаються різноманітними та фрагментарними. Відомий американський психолог Річард Лазарус, професор психології Каліфорнійського університету в Берклі, зазначав, що уявлення про природу стресу, його теоретичні моделі та концепції інколи суттєво суперечать одна одній. Єдиного понятійного апарату в цій сфері досі не сформовано [5]. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації визначає стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред'явлену до нього вимогу, незалежно від характеру подразника [3]. У сучасній науковій літературі поняття «стрес» використовується щонайменше у трьох ключових значеннях. По-перше, під стресом можуть розумітися зовнішні впливи чи події, які провокують у людини внутрішню напругу або збудження. У цьому сенсі частіше вживаються терміни «стресор» або «стрес-фактор».

По-друге, термін «стрес» може стосуватися індивідуальної реакції на зовнішній подразник, тобто відображати суб'єктивний психічний стан та процеси подолання ситуації (coping processes).

По-третє, стрес може розглядатися як фізіологічна відповідь організму на загрозу чи вимогу ззовні. Саме в цьому розумінні термін застосовували такі відомі науковці, як В. Кеннон і Г. Сельє. Основне завдання таких фізіологічних реакцій – підтримка адаптивної поведінки та ментальних механізмів, що дозволяють людині впоратися з викликами [1].

Для кращого розуміння сутності стресу Річард Лазарус запропонував два базові положення. По-перше, щоб уникнути термінологічної плутанини, при вивченні психологічного стресу варто враховувати не лише зовнішні чинники та реакції, а й психологічні процеси – зокрема, оцінку загрози. По-друге, реакція на стресову ситуацію тісно пов'язана із захисними механізмами особистості, які включають фізіологічні, поведінкові й психічні компоненти, спрямовані на подолання цієї загрози [5].

Дослідники виділяють кілька ступенів стресу: слабкий, помірний і сильний. Слабкий рівень зазвичай свідчить про майже повну відсутність впливу: психоемоційний стан людини залишається стабільним, а змін на фізіологічному рівні не спостерігається. Помірний стрес супроводжується виразними змінами як у фізичному, так і в психологічному стані особистості, при цьому характер цих змін може мати позитивне забарвлення [1].

Розмежувати фізіологічне й психологічне тлумачення стресу вперше спробував Річард Лазарус. Він вважав, що фізичний стрес пов'язаний з реальними подразниками, тоді як психологічний (емоційний) – з суб'єктивною оцінкою майбутньої ситуації як загрозової. Проте це розмежування є умовним, оскільки будь-який стрес супроводжується одночасно і фізіологічними, і психологічними проявами [5].

Ганс Сельє також увів поняття адаптаційної енергії – внутрішнього, генетично зумовленого ресурсу життєздатності. На його думку, кожна людина має природну

потребу витратити цей ресурс, щоб реалізувати свої життєві цілі, знайти сенс і виконати своє покликання. Він запропонував поділити адаптаційну енергію на дві категорії: «поверхневу», яка легко активується й відновлюється, та «глибоку», яка потребує складних внутрішніх перебудов і виснажується безповоротно. Саме втрата глибокої адаптаційної енергії, як вважав Сельє, призводить до старіння або смерті. Ідею існування двох рівнів мобілізації підтримують і сучасні дослідники [6]. Водночас, отримати стресову реакцію на травматичну подію цілком можливо, навіть не переживаючи цю подію самотійно. У психології це називається вторинною травматизацією, або вторинною травмою. Вторинна травма – це психоемоційна реакція, яка виникає внаслідок непрямого контакту з травматичним досвідом іншої людини. Навіть не переживаючи подію особисто, можна зазнати значного стресового впливу, наприклад, якщо людина допомагає потерпілим, слухає їхні історії або переглядає матеріали, пов'язані з травматичними подіями. Таке явище також називають вікарною травмою або вторинним травматичним стресом. Людина не є безпосереднім учасником події, але внаслідок співпереживання або професійної взаємодії з постраждалими може відчувати симптоми, подібні до ПТСР [2].

До групи ризику отримання вторинної травми входять: працівники соціальних служб, лікарі, психологи, кризові консультанти, вчителі, рятувальники, волонтери; адвокати, журналісти, працівники страхових компаній, судові експерти, які взаємодіють із матеріалами або свідченнями щодо травм; друзі та родичі людей, які пережили травму, особливо якщо вони надають постійну емоційну підтримку; діти постраждалих, які зростають в атмосфері постійного нагадування про важкий досвід батьків, люди, що надають допомогу під час війн, стихійних лих або гуманітарних криз.

Вторинна травма може мати фізичні симптоми, такі як хронічна втома, головні болі, порушення сну, зниження апетиту, ослаблення імунітету. На поведінковому рівні вторинна травматизація може проявлятися через надмірне вживання алкоголю або психостимуляторів, стресове переїдання, імпульсивні реакції, дратівливість, уникання певних клієнтів чи обов'язків, погіршення стосунків у родині чи з друзями. Для вікарної травми також характерними є такі психоемоційні прояви: постійні думки про травму іншої людини, втрата почуття безпеки, тривожні передчуття або страхи, гіперпильність до можливих загроз, виснаження емпатії, надмірна потреба контролю, втрата радості від повсякденних справ [4]. Посттравматичний стресовий розлад і вторинна травма – це складні психічні стани, що потребують уваги як з боку спеціалістів, так і з боку суспільства. Розуміння механізмів розвитку та ознак цих розладів є критично важливим для раннього виявлення та своєчасного надання допомоги.

### Список використаних джерел

1. Бабелюк О.В., Гоцуляк Н.Є. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня "Рута". 2021.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Пер. з англ. О.А. Наконечна, О.В. Шлапак. Львів : Видавництво Старого Лева. 2019.
3. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації / пер. з англ. О.Лизак, М. Прокопович; наук.ред. В. Горбунової, Л. Засекиної, О.Плевачук. Львів. Галицька видавнича спілка. 2023. 536 с.
4. Herman, J. Trauma and Recovery. The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror . NY: Harper Collins. 1992. 387 p.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company. 1984.
6. Selye H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature.138 (3479):32–32. 1936.

**Олександр МАЛІГІН**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,  
психолог, сексолог, когнітивно-поведінковий терапевт у навчанні  
м. Київ, Україна*

## **КОМПУЛЬСИВНИЙ СЕКСУАЛЬНИЙ РОЗЛАД: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА КЛІНІЧНІ ПРОЯВИ**

У сучасному суспільстві, де сексуальність стає дедалі більш відкритою темою, феномен гіперсексуальної поведінки викликає зростаючий науковий і клінічний інтерес [3, с.74]. Компульсивний сексуальний розлад (далі – КСР) – це складний психопатологічний стан, що характеризується нав'язливими сексуальними думками, імпульсами та поведінкою, які людина не може контролювати, незважаючи на негативні наслідки для особистого, соціального чи професійного життя.

Проблема КСР є багатовимірною, адже вона поєднує біологічні, психологічні та соціальні чинники. Психологічні механізми розладу включають дисфункціональні когнітивні схеми, порушення системи винагороди, емоційну дисрегуляцію та залежні форми поведінки. Клінічно розлад проявляється у повторюваних сексуальних діях, надмірному використанні порнографії, ризикованих сексуальних контактах та відчутті втрати контролю над сексуальними імпульсами.

У новій редакції **Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11)** відбулися суттєві зміни, що стосуються підходів до визначення та систематизації сексуальних розладів. ВООЗ, прагнучи відмовитися від дуалістичного бачення психіки й тіла, характерного для класичного картезіанського підходу, об'єднала органічні та неорганічні чинники у межах єдиної концепції. Саме тому в оновленій класифікації відсутній розділ, який у **МКХ-10** мав назву «*Сексуальні дисфункції, не обумовлені органічними захворюваннями*» [1].

У попередній редакції частину сексуальних розладів відносили до рубрики «*Хвороби сечостатевої системи*», а іншу – до розділу «*Психічні розлади та розлади поведінки*». Однак, численні наукові дослідження, проведені протягом дії МКХ-10, довели взаємопов'язаність біологічних і психологічних чинників у виникненні сексуальних дисфункцій. Це зумовило необхідність відходу від поділу на «соматичні» та «психічні» категорії й переходу до більш інтегративного розуміння сексуального здоров'я, що й реалізовано у МКХ-11 [1].

Згідно з оновленою структурою, усі сексуальні розлади – за винятком парафілічних – були об'єднані в новий розділ «**Стани, пов'язані із сексуальним здоров'ям**» (*Conditions related to sexual health*). Парафілічні ж розлади, хоча й залишилися у класі «*Психічні, поведінкові та нейророзвиткові порушення*», водночас були включені і до зазначеної рубрики, що відображає спробу встановити баланс між медичним і соціально-поведінковим підходами.

У 2022 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) у класифікації МКХ-11 офіційно включила компульсивний розлад сексуальної поведінки до категорії «розладів контролю імпульсів» [5]. Такий підхід відображає сучасне уявлення про КСР як стан, близький до поведінкових залежностей, але не повністю ідентичний їм. Це рішення стало важливим кроком, який поклав край численним суперечкам між дослідниками сексологічного та психіатричного напрямів. МКХ-11 також підкреслює, що прояви КСР можуть включати різні форми сексуальної активності, зокрема надмірну мастурбацію, зловживання порнографією, участь у кіберсексі, телефонному сексі або часті, ризиковані статеві контакти [5]. Важливо розмежовувати природну сексуальну активність і патологічні прояви компульсивної поведінки. Якщо у здорової

людини сексуальність є джерелом задоволення та близькості, то при компульсивному розладі вона перетворюється на спосіб уникнення внутрішньої тривоги або емоційного болю. Особи з таким порушенням часто усвідомлюють надмірність власної поведінки, однак відчувають безсилля перед своїми потягами, що призводить до почуття провини, сорому та ізоляції.

**Компульсивний сексуальний розлад** характеризується наполегливою моделлю неможливості контролювати сильні, часто повторювані сексуальні думки, фантазії або імпульси, які призводять до регулярної та нав'язливої сексуальної поведінки. Такі прояви мають тенденцію домінувати в житті особи, стаючи головним центром її діяльності й поступово витісняючи інші інтереси, соціальні ролі та обов'язки. Зазвичай індивід неодноразово намагається зменшити частоту чи інтенсивність сексуальних дій, але його спроби виявляються безрезультатними. Попри негативні наслідки (особистісні, сімейні, соціальні або професійні) поведінка продовжується, навіть якщо вона вже не приносить очікуваного задоволення чи полегшення.

Для постановки діагнозу важливим є часовий критерій: ознаки розладу мають зберігатися щонайменше протягом шести місяців і викликати виражене психоемоційне напруження або суттєві порушення функціонування в різних сферах життя. При цьому дистрес не повинен бути зумовлений виключно моральними або культурними переконаннями щодо сексуальності, оскільки такі переживання не є підставою для клінічного визначення розладу.

Основними характеристиками КСР вважаються:

- тривала й стабільна неможливість контролювати потужні, повторювані сексуальні потяги чи дії, що проявляється у різних видах надмірної сексуальної активності;
- перетворення сексуальної поведінки на провідний елемент життя людини, який витісняє інші потреби, інтереси та сфери функціонування;
- численні спроби взяти під контроль або обмежити сексуальні імпульси, які виявляються безуспішними;
- продовження сексуальної активності, навіть якщо вона спричиняє конфлікти в особистих стосунках, проблеми на роботі, фінансові втрати, юридичні труднощі або загрозу для здоров'я;
- збереження повторюваної сексуальної поведінки навіть тоді, коли вона не приносить відчуття задоволення чи емоційного розвантаження.

КСР не повинен пояснюватися іншим психічним чи неврологічним розладом (наприклад, маніакальним епізодом при біполярному афективному розладі), впливом речовин, медикаментів чи фізіологічних станів. Патерн поведінки має самостійний характер і безпосередньо впливає на психічне та соціальне функціонування людини [2].

Типові симптоми КСР охоплюють:

- постійне відчуття тривоги, провини або внутрішнього конфлікту, пов'язаного з власною сексуальною поведінкою;
- неодноразові невдалі спроби обмежити або змінити сексуальну активність;
- схильність до ризикованих сексуальних дій, які можуть мати фізичні, емоційні або соціальні наслідки;
- руйнування міжособистісних зв'язків, зокрема сімейних чи партнерських стосунків;
- втрату контролю над сексуальними імпульсами, що призводить до відчуття безсилля та зниження самооцінки [4].

Етіологічні чинники КСР можуть бути різноманітними. Серед них виділяють: психологічні травми дитинства, досвід сексуального насильства, емоційну депривацію, зловживання психоактивними речовинами, а також індивідуальні риси особистості – підвищену імпульсивність, низьку толерантність до стресу, дефіцит саморегуляції або

хронічне почуття сорому. Нерідко компульсивна сексуальна поведінка виступає способом компенсації емоційного болю, тривоги чи внутрішньої порожнечі.

З клінічної точки зору, КСР є не лише поведінковою, а й емоційно-мотиваційною проблемою. Він впливає на функціонування системи винагороди мозку, що сприяє формуванню механізму залежності, схожого з адиктивними розладами. Це пояснює, чому спроби самостійно припинити нав'язливу сексуальну поведінку часто безрезультатні, а відмова супроводжується симптомами тривоги, дратівливості або депресії. Лікування КСР передбачає багатокомпонентний підхід. Основним методом залишається психотерапія – індивідуальна, групова або когнітивно-поведінкова. Вона спрямована на усвідомлення причин розладу, корекцію дисфункційних переконань і навчання навичкам емоційної регуляції. У деяких випадках призначається медикаментозна терапія: антидепресанти (зокрема СІЗЗС), стабілізатори настрою або препарати, що знижують гіперсексуальність. Ефективність лікування значною мірою залежить від мотивації пацієнта та підтримки з боку оточення. Надзвичайно важливим аспектом є психологічна підтримка людини з КСР. Прийняття, відсутність осуду, відкритий діалог і розуміння з боку близьких сприяють зменшенню почуття сорому та підвищенню ефективності терапії. Формування здорових особистісних меж, розвиток відповідального ставлення до власної сексуальності та навчання навичкам самоконтролю допомагають поступово відновлювати гармонію в житті.

Компульсивний сексуальний розлад, незважаючи на свою складність, піддається лікуванню за умови комплексного підходу, який враховує біопсихосоціальні аспекти проблеми. Своєчасна діагностика, кваліфікована терапія та соціальна підтримка дають можливість людині повернутися до збалансованого, повноцінного життя, зменшити дистрес і відновити контроль над власними імпульсами.

### Список використаних джерел

1. Всесвітня організація охорони здоров'я ICD-11: компульсивний розлад сексуального поведінки. URL: <https://www.yourbrainonporn.com/uk/miscellaneous-resources/world-health-organizations-icd-11-compulsive-sexual-behavior-disorder/>
2. Компульсивний розлад сексуальної поведінки. Український психологічний ХАБ. URL: <https://surl.li/sdorbe>
3. Кочарян Г.С. МКХ-11. Стани, пов'язані із сексуальним здоров'ям: коди та обговорення інновацій. Здоров'я чоловіка. 2024. №3(90). С.73-85.
4. Макаренко М.А. Компульсивний розлад сексуальної поведінки. URL: <https://psy-practice.com/publications/zavisimosti/kompulsivniy-rozlad-seksualnoi-povedinki/>
5. World Health Organization. ICD-11. ICD-11 International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics. Eleventh Revision. Geneva: WHO. 2020. URL: <https://icdcdn.who.int/icd11referenceguide/en/html/index.html#1.1.0> Part1purposeandmultipleusesofICD

**Ярослав МОЛОЧКО**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри теоретичної та консультативної психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова  
м. Київ, Україна*

## **ВПЛИВ ЦИФРОВОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ НАРЦИСИЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

У сучасному соціокультурному середовищі цифрові технології та соціальні медіа відіграють ключову роль у формуванні особистості та її психологічних характеристик. Однією з найактуальніших проблем сучасної психології є вплив цифрової культури на формування нарцисичної спрямованості особистості. Нарцисизм, який характеризується підвищеною самозосередженістю, прагненням до самоствердження та схильністю до соціальної демонстрації власних досягнень, сьогодні отримує нові прояви під впливом цифрових платформ і онлайн-культури [1, 2]. Психоаналітичний підхід дозволяє розглядати цифровий нарцисизм як специфічну форму самовираження, пов'язану з психологічними механізмами самопрезентації в соціальних мережах. Згідно з дослідженнями Справцевої [1], активне використання соціальних платформ стимулює нарцисичні прояви через постійне відстеження відгуків оточення, лайків та коментарів. Цифрова культура формує умови, в яких особистість оцінює власну значущість не лише у реальному житті, а й через інтерактивний обмін інформацією онлайн. В цьому контексті нарцисизм набуває більш вираженої соціальної динаміки, оскільки поведінка людини адаптується до умов цифрового середовища [1, 3].

Мафт та співавт. [2] підкреслюють, що цифрові технології стимулюють появу нових видів психологічних ризиків, таких як номофобія та соціальна медіа-залежність. Такі явища значно корелюють із нарцисичними рисами, особливо в молодіжному середовищі. Вони вказують на те, що цифрова культура не лише створює нові способи комунікації, а й формує специфічні психологічні потреби у постійному підтвердженні власної значущості через цифрові канали. Це, в свою чергу, підсилює прояви самозосередженості, потребу в увазі та демонстративну поведінку [2, 5]. Філософсько-культурологічний аналіз Daudi [3] розкриває, як сучасні тенденції цифрового середовища, зокрема «fitspiration» та інші форми онлайн-естетизації життя, стимулюють об'єктивацію особистості та нарцисичні прояви. Автор підкреслює, що соціальні медіа створюють середовище, де зовнішня презентація особистості стає домінуючою цінністю, а внутрішні психологічні потреби часто поступаються вимогам цифрової культури. Це підтверджує тезу про те, що нарцисична спрямованість сучасної особистості формується не лише в традиційних соціальних контекстах, але й у віртуальних просторах [3, 4].

Hidayat та співавт. [4] досліджували специфіку нарцисичного самовираження серед студентської молоді, відзначаючи, що активне користування соціальними медіа підвищує рівень саморефлексії та прагнення до демонстрації досягнень. Вони підкреслюють, що молодь у цифровому середовищі часто формує ідеалізований образ «Я», який може значно відрізнятися від реальної особистості. Цей процес формування нарцисичних стратегій самопрезентації є складним психосоціальним явищем, де цифрова культура виступає каталізатором [4, 6]. McCain та Campbell [5] у своїй мета-аналізі показали, що використання соціальних мереж прямо корелює з нарцисизмом у широких вибірках користувачів. Особливо це стосується демонстративного нарцисизму, коли особистість прагне публічного визнання та підвищеного соціального статусу через цифрові платформи. Вони відзначають, що такі ефекти спостерігаються незалежно від культурних чи географічних факторів, що свідчить про глобальність

явища [5]. Sheinov та Dziavitsyn [6] звертають увагу на регіональні особливості, аналізуючи студентське середовище України та Білорусі. Їхні дані свідчать, що цифрові платформи не лише активізують нарцисичні прояви, а й впливають на психологічні механізми адаптації особистості. Особливо це стосується формування соціально-психологічних стратегій самоствердження, де цифрова культура виступає як фактор підсилення індивідуалістичних тенденцій та зростання потреби у соціальному визнанні [6, 2].

Таким чином, вплив цифрової культури на формування нарцисичної спрямованості особистості є багатоплановим. По-перше, цифрове середовище стимулює нарцисичні прояви через соціальні медіа, лайки та коментарі, що сприяє формуванню демонстративної поведінки та самозосередженості [1, 5]. По-друге, сучасні цифрові тренди, такі як «fitspiration» або персоналізовані медіа-контенти, створюють умови для об'єктивації власного «Я» та підвищують значущість зовнішньої презентації [3]. По-третє, цифрові платформи формують психосоціальні механізми самоствердження, стимулюючи соціальні порівняння, відчуття власної значущості та потребу в постійному підтвердженні уваги [2, 4, 6]. У практичному вимірі це означає, що психологи та педагоги повинні враховувати специфіку цифрової культури при роботі з особистістю, схильною до нарцисизму. Розробка інтервенцій та програм психологічної підтримки має передбачати розвиток критичного мислення щодо власного цифрового самовираження, а також формування внутрішніх ресурсів, що зменшують залежність від зовнішнього визнання [1, 2, 6].

Сучасні теоретико-методологічні підходи дозволяють інтегрувати психодинамічну, когнітивно-біхевіоральну та культурологічну перспективи для глибшого розуміння нарцисичної спрямованості в цифровому середовищі. Психодинамічна перспектива дає змогу аналізувати внутрішні мотиваційні механізми нарцисичної поведінки, зокрема потребу у визнанні, самоствердженні та підтримці самоповаги через зовнішні джерела оцінки. Когнітивно-біхевіоральний підхід дозволяє вивчати конкретні патерни мислення та поведінки, які підтримують цифровий нарцисизм, такі як часте оновлення профілю, моніторинг відгуків та порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж [1, 3]. Культурологічна перспектива розкриває вплив соціокультурних трендів та цифрових практик на формування уявлень про власну значущість і успішність, зокрема через естетизацію життя, популяризацію «ідеалізованого Я» та постійне позиціонування себе як успішного суб'єкта у віртуальному просторі [3, 4].

Психологічні механізми адаптації, які формуються під впливом цифрової культури, вимагають комплексного підходу до дослідження, що поєднує як кількісні, так і якісні методи [1, 3, 6]. Кількісні дослідження дозволяють оцінити рівень нарцисичних рис, частоту використання цифрових платформ та кореляцію цих факторів із психологічним благополуччям. Якісні методи, у свою чергу, сприяють глибшому розумінню суб'єктивного досвіду користувачів, їхніх стратегій самопрезентації та мотивації до соціальної взаємодії в цифровому середовищі [2, 4]. Поєднання цих методів дозволяє отримати більш повну картину того, як цифрова культура формує та модифікує нарцисичну спрямованість особистості, а також виявити потенційні ризики та ресурси для психологічної адаптації. Такий інтегративний підхід є особливо важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та корекційних програм, що враховують вплив цифрового середовища на сучасну особистість.

Отже, вплив цифрової культури на формування нарцисичної спрямованості особистості є складним і багатовимірним процесом. Він поєднує соціальні, психологічні та культурні фактори, що разом створюють нову модель самопрезентації та соціальної адаптації у цифровому середовищі. Підкреслюється, що особистість

сучасного цифрового покоління активно формує власний нарцисичний образ у віртуальному просторі, а соціальні медіа виступають каталізатором цих процесів [1–6]. Таким чином, результати досліджень дозволяють зробити висновок про необхідність подальшого вивчення нарцисичних проявів у цифровій культурі та розробки адаптивних стратегій психологічної підтримки для молоді та дорослих, що живуть у сучасному соціокультурному середовищі. Важливо інтегрувати отримані знання у практику психологічної роботи, освіти та формування медіаграмотності, що дозволить зменшити ризики дезадаптації та розвитку патологічних нарцисичних проявів.

### Список використаних джерел

1. Справцева, К. (2025). Цифровий нарцисизм: психоаналітичні механізми прояву особистості в соціальних медіа та їхній вплив на психологічне благополуччя. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*, 11(1), 104–112.
2. Мафт, М., Курніаван, А. & Фатхоні, А. (2023). Цифрові відображення: нарцисизм, стрес, залежність від соціальних медіа та номофобія. *Frontiers in Psychology*, 14, стаття 1247308.
3. Daudi, A. (2022). The culture of narcissism: A philosophical analysis of “fitspiration” and the objectified self. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 94(1), 46–55.
4. Hidayat, F., Siregar, N. & Harahap, D. (2024). Exploring the impact of social media on narcissistic behavior among students in Medan City. *CHANNEL: Jurnal Komunikasi*, 12(1), 43–52.
4. McCain, J. L. & Campbell, W. K. (2018). Narcissism and social media use: A meta-analytic review. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(3), 308–327.
5. Sheinov, V. P. & Dziavitsyn, A. S. (2022). Relations of social media addiction with impulsivity, narcissism and assertiveness in Belarusian and Ukrainian university students. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 19(2), 233–252.

**Дмитро МОШАРОВ**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри теоретичної та консультативної психології  
Українського державного університету  
імені Михайла Драгоманова  
м. Київ, Україна  
<https://orcid.org/0009-0006-4755-4280>*

## ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ МАНІПУЛЯЦІЇ МАСОВОЮ СВІДОМІСТЮ У СУЧАСНОМУ МЕДІА-ПРОСТОРИ

Сучасний інформаційний простір характеризується надзвичайною динамічністю, тенденціями до постійних змін та все більш зростаючим впливом цифрових технологій на психіку людини. Медіа сьогодні не лише інформують аудиторію, а й формують соціальні уявлення, цінності та моделі поведінки. Зокрема, феномен маніпуляції свідомістю стає однією з ключових проблем як психології комунікації, так і соціальної психології загалом. Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах гібридних інформаційних процесів - зокрема, у контексті воєнних подій та цифрової трансформації - здатність медіа впливати на масову свідомість набуває стратегічного значення. Водночас, науковий аналіз психологічних механізмів маніпуляції дозволяє глибше зрозуміти природу соціального впливу, розкрити закономірності формування суспільних уявлень і поведінкових шаблонів.

**Метою роботи** є дослідження психологічних механізмів, за допомогою яких сучасні медіа здійснюють вплив на масову свідомість, а також визначення умов, що підсилюють або послаблюють цей вплив.

**Виклад основного матеріалу.** Маніпуляція свідомістю розглядається у психології як процес цілеспрямованого впливу на когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти особистості без її усвідомлення або з обмеженим усвідомленням цього впливу.

На думку Альберта Бандури [1], засвоєння моделей поведінки через медіа є основним механізмом соціального навчання. Люди сприймають поведінку, цінності та реакції, представлені в інформаційному просторі, як соціально схвалені зразки. Цей ефект особливо посилюється в умовах інформаційного перенасичення, коли орієнтація на власний досвід замінюється довірою до медійних авторитетів.

З позицій когнітивної психології [4], ключову роль у сприйнятті інформаційних повідомлень в медіа відіграють когнітивні спотворення — евристики мислення, ефект повторення (ілюзія правди), фреймінг, праймінг, ефект ореолу. Ці механізми забезпечують швидку, але не завжди критичну обробку інформації, що створює передумови для маніпуляції. Зокрема, фреймінг визначає, у якому контексті сприймається подія, ефект повторення формує відчуття достовірності через багаторазове повторення, а емоційне зараження створює колективні афекти - спільні емоційні реакції, що впливають на оцінку ситуацій. У дослідженнях С. Бал-Рокіч [2] описано модель «залежності від медіа», яка пояснює, що міра впливу медіа на свідомість зростає тоді, коли суспільство переживає кризові чи нестабільні періоди. У такі моменти люди шукають у медіа пояснення, орієнтири, підтвердження власних поглядів - що підсилює довіру до інформаційних джерел навіть за умов низької достовірності контенту.

Значний внесок у розуміння природи інформаційного впливу зробили дослідження Е. Ноель-Нойман [3] про «спіраль мовчання» - звичка людей не висловлювати власні погляди, якщо вони відрізняються від домінуючих у публічному просторі. Цей ефект активно використовується у пропагандистських стратегіях, де створюється ілюзія одностайності думок.

Сучасні технологічні зміни значно посилити дієвість таких механізмів. Алгоритми соціальних мереж формують інформаційні бульбашки, які підкріплюють наявні переконання користувачів, ізолюючи їх від альтернативних точок зору. Це явище веде до радикалізації світогляду та зниження толерантності до іншої позиції. Технології штучного інтелекту, зокрема дїпфейк (deepfake) і автоматизовані бот-мережі, створюють нові ризики для психологічної безпеки особистості. Вони сприяють розмиттю межі між реальністю і симуляцією, підриваючи базову довіру до медіа як джерела правди. У цьому контексті важливим завданням психології є формування критичного мислення як механізму інформаційного самозахисту.

**Висновки.** Маніпуляція свідомістю у медіа-просторі є багаторівневим процесом, який охоплює когнітивні, емоційні та соціальні аспекти психіки. Вона ґрунтується на використанні універсальних психологічних механізмів — фреймінгу, повторення, емоційного зараження, соціального порівняння та ідентифікації.

Сучасні цифрові технології суттєво посилити ефективність маніпуляцій, перетворивши їх на системний інструмент формування суспільної думки. У цьому контексті зростає потреба в розвитку **медіаграмотності, когнітивної рефлексії та інформаційної гігієни** як ключових складових психологічної стійкості особистості.

Таким чином, вивчення психологічних механізмів медіа-впливу має не лише теоретичне, а й практичне значення - воно сприяє розробці стратегій протидії маніпулятивним технологіям та формуванню зрілої, критично мислячої аудиторії.

### Список використаних джерел

1. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
2. Ball-Rokeach, S., & DeFleur, M. (1976). A Dependency Model of Mass Media Effects. *Communication Research*, 3(1), 3–21.
3. Noelle-Neumann, E. (1974). The Spiral of Silence: A Theory of Public Opinion. *Journal of Communication*, 24(2), 43–51.
4. Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
5. Cialdini, R. (2007). *Influence: The Psychology of Persuasion*. New York: Harper Collins.
6. Postman, N. (2005). *Amusing Ourselves to Death*. London: Penguin Books.
7. Бодріяр Ж. Симулякри і симуляція. - Київ: Основи, 2021.
8. Габермас Ю. Теорія комунікативної дії. - Київ: Факт, 2003

**Роман НЕСЕН**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри теоретичної та консультативної психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова  
Київ, Україна*

## МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

**Постановка проблеми.** Емоційний інтелект (ЕІ) – важлива складова сучасної особистості, що визначає здатність усвідомлювати, розрізняти та управляти своїми та чужими емоціями. Його високий рівень пов'язують із успішною соціальною адаптацією, якістю міжособистісних відносин і психологічним благополуччям. Водночас пошук ефективних методів розвитку ЕІ є актуальним завданням психології освіти та корекційної роботи. Музика традиційно розглядається як потужний невербальний засіб впливу на емоції людини, тому останнім часом активізувалося вивчення музикотерапії як потенційного шляху посилення емоційних умінь. **Метою** дослідження є систематизація сучасних даних про музикотерапію, її класифікацію та механізми дії, сучасні підходи до розвитку емоційного інтелекту та оцінка зв'язку між музикотерапією і розвитком ЕІ.

**Виклад основного матеріалу.** Музикотерапія – це клінічно обґрунтоване використання музичних інтервенцій для досягнення індивідуалізованих терапевтичних цілей у межах спеціально організованих відносин. За визначенням Американської асоціації музикотерапії (2005), вона спрямована на підтримку розвитку, оздоровлення та відновлення здоров'я, зосереджуючись на когнітивних, емоційних, фізичних, соціальних і комунікативних потребах клієнта [1]. За класифікацією, запропонованою Фенгом і Вангом (2025), до методів музикотерапії належать активне створення музики, прослуховування записів, імпровізація та композиція [6]. Багато підходів також визначають спеціалізовані методи, такі як керована уява з музикою (Bonny GIM), методи Нордова-Робінса, Далькрос та ін., які адаптовані до різних груп клієнтів. Крім того, за сферами застосування музикотерапію ділять на медичну, педагогічну, реабілітаційну та соціальну. Її використовують у роботі з нервово-психічними порушеннями, неврологією (як приклад, при інсульті з РАС-стимуляцією), у навчанні дітей з особливими потребами, а також у психолого-освітніх програмах для підвищення емоційного благополуччя.

Мета музикотерапії в галузі психічного здоров'я – зменшення симптомів тривоги, депресії, соціальних дефіцитів, а в педагогіці – поліпшення емоційного настрою класу та навичок самовираження. Музика впливає на емоційну сферу людини через кілька фізіологічних шляхів. Вона привертає увагу сенсорно-моторними

стимулами (ритм, тембр), що запускають каскади нервових реакцій. Як показують нейронаукові дослідження, музичні звучання активують велику частину мозку, зокрема гіпокамп, амигдалу, лімбічну систему, яка відповідає за задоволення, мотивацію і винагороду, а також моторну кору [3]. Збудження і гальмування в цих центрах віддзеркалюється на автономній нервовій системі (АНС): музика може регулювати серцевий ритм і дихання залежно від свого темпу і напруги. Вібрації низьких частот і повільний темп мають заспокійливий ефект, а високоенергетичні сегменти активують симпатичну нервову систему, підвищуючи тонус (серцебиття, частоту дихання).

У практичному сенсі ця здатність музики досягати резонансу з фізіологічними процесами допомагає піднімати або заспокоювати настрій. Зокрема, ритмічний вступ може спричиняти енчетмент-феномен – синхронізацію біологічних ритмів слухача з темпом музики [8]. Мелодійні й гармонічні компоненти одночасно впливають на відчуття валентності (позитивності/негативності) емоції: наприклад, коливання акустичних ознак безпечно чи тривожно сигналізують мозку про контекст музики. Таким чином, музика виконує роль зовнішнього регулятора емоційного стану, оскільки викликає рефлекторні реакції ANS та формує асоціативні емоційні переживання. На рівні психічної обробки музика сприяє заглибленню у власний внутрішній емоційний досвід. Структуровані музичні сеанси, які включають імпровізацію або творчий процес, створюють безпечне середовище для самовираження та рефлексії над почуттями [2]. Завдяки музикотерапії учасники можуть вербалізувати свої емоції через слова або творчість, що розвиває усвідомлення власного емоційного стану і знижує бар'єри для спілкування (зокрема в тих, для кого вербальні методи утруднені). Нейрофізіологічно, активне музичне втручання стимулює інтеграцію емоційних і когнітивних процесів у префронтальній корі, що збагачує усвідомлення почуттів і долучає механізми саморегуляції [4]. Музикотерапія безпосередньо сприяє емоційному розвитку через стимуляцію складових ЕІ. По-перше, вона розвиває емоційну усвідомленість. Відзначається, що вже з раннього віку музична активність допомагає дітям краще розпізнавати та називати емоції – як власні, так і оточуючих [5]. Мелодії та ритми, сповнені конкретного емоційного відтінку, стають навчальним матеріалом: діти вчаться асоціювати звуки з емоційними значеннями, що тренує навички самопізнання. Сьюзан Халлам (2010) підкреслює, що музична участь («музичний гештальт») зміцнює здатність ідентифікувати і регулювати почуття, тобто сприяє розвитку власне компонентів ЕІ [7].

По-друге, музикотерапевтичні заходи розвивають емпатію та соціальні навички. Групова музична діяльність у терапевтичному контексті вимагає взаємодії: спільне творення музики, синхронізація дій чи спільні співи формують довіру і розуміння «іншого». Музикальні заняття активують зони мозку, пов'язані з розпізнаванням емоцій інших людей (зокрема систему дзеркальних нейронів, амигдалу та префронтальну кору), а це тренує соціальне сприйняття: діти та підлітки, які займаються музикою спільно, відчували зменшення соціальної тривожності та покращення емпатійних реакцій [4].

По-третє, музикотерапія зміцнює регуляцію емоцій та самооцінку. Безпечне музичне втручання, як приклад, імпровізація на барабанах чи написання тексту пісні, дозволяє учасникам «випустити» накопичений негатив та працювати з ним через творчість [4].

**Висновки.** Сучасний стан проблеми показує, що музикотерапія є перспективним засобом розвитку емоційного інтелекту. Практичні й експериментальні дослідження свідчать про значуще підвищення емоційної регуляції, зниження тривожності та покращення соціальних навичок під впливом музичних занять. Отримані результати підтверджують, що музикотерапія сполучає когнітивні, емоційні та фізіологічні механізми впливу – поєднує формування усвідомленості емоцій з

соматичною розрядкою та груповою взаємодією. Разом з тим потреба в глибокому теоретичному обґрунтуванні залишається актуальною: існуючі дослідження рекомендують розробку узгоджених методологічних схем для оцінки «впливу музика – ЕІ». У перспективі актуальним є використання нейронаукових і психометричних інструментів для кількісного вивчення довготривалого ефекту музичної терапії на компоненти ЕІ в різних вікових і соціальних групах. Крім того, важливим є міждисциплінарний підхід, що поєднує педагогіку, психологію та музикотерапію, для створення інтегрованих освітніх програм, орієнтованих на емоційний розвиток.

Отже, музикотерапія має великий потенціал для посилення емоційного інтелекту, що обґрунтовує подальші дослідження в цьому міждисциплінарному полі.

### Список використаних джерел

1. American Music Therapy Association. What is music therapy? [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>
2. Blasco-Magraner J. S., Bernabe-Valero G., Marín-Liébana P., Moret-Tatay C. Effects of the educational use of music on 3- to 12-year-old children's emotional development: a systematic review // *International journal of environmental research and public health*. 2021. Vol. 18, № 7. P. 3668. DOI: 10.3390/ijerph18073668
3. Chong H. J., Kim H. J., Kim B. Scoping review on the use of music for emotion regulation *Behavioral Sciences* (Basel, Switzerland). 2024. Vol. 14, № 9. P. 793. DOI: 10.3390/bs14090793
4. Eck A. How music resonates in the brain *Harvard Medicine Magazine*. Spring 2024. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://magazine.hms.harvard.edu/articles/how-music-resonates-brain>
5. Fabian J. Harnessing music psychology and music therapy to support social and emotional development in children // *Impact Journal of Chartered College of Teaching*. 2025. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://my.chartered.college/impact\\_article/harnessing-music-psychology-and-music-therapy-to-support-social-and-emotional-development-in-children/](https://my.chartered.college/impact_article/harnessing-music-psychology-and-music-therapy-to-support-social-and-emotional-development-in-children/)
6. Feng Y., Wang M. Effect of music therapy on emotional resilience, well-being, and employability: a quantitative investigation of mediation and moderation // *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13. Article No. 47. DOI: 10.1186/s40359-024-02336-x
7. Hallam S. The power of music: its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people // *International Journal of Music Education*. 2010. Vol. 28, № 3. P. 269–289. DOI: 10.1177/0255761410370658
8. Koelsch S. Music-evoked emotions: principles, brain correlates, and implications for therapy // *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2015. Vol. 1337. P. 193–201. DOI: 10.1111/nyas.12684

**Ольга ОВЧИННИКОВА**

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри педагогіки та психології управління імені академіка І.А. Зязюна  
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»  
м.Харків, Україна*

### ДІЄВІ МЕТОДИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Гештальт-терапія пропонує низку ефективних механізмів для розвитку стресостійкості, які особливо актуальні для майбутніх психологів з огляду на високий рівень емоційного та професійного навантаження в їхній роботі.

Фундаментальна роль усвідомлення у формуванні стресостійкості. Підвищення усвідомлення (Awareness), ключового елемента гештальт-терапії, є прямим механізмом розвитку стресостійкості. Це практика постійного усвідомлення того, що відбувається з людиною прямо зараз (які думки, емоції, почуття, тілесні відчуття) і як вона взаємодіє з оточенням (наприклад, з терапевтом, з кімнатою на час сесії). Усвідомлення в режимі «тут і зараз» дає змогу майбутнім психологам розпізнавати ранні ознаки стресу (тілесні відчуття, емоційні реакції, деструктивні патерни мислення та поведінки тощо) до того, як вони переростуть у кризу, сприяючи своєчасній саморегуляції.

Практики «усвідомлення» та експерименти через тілесність (наприклад, фокусування на диханні, напруженні м'язів, ритмі серцебиття та ін.), допомагають інтегрувати роз'єднані психічні (думки, емоції) та соматичні (тілесні) реакції на стрес. При стресовому навантаженні часто людині важко диференціювати що саме з нею відбувається, можуть виникати дисоціативні стани. Емоції відділяються від тілесної реакції (наприклад, людина не усвідомлює, що тривога проявляється як напруга в животі або прискорене серцебиття). Фокусування на тілі допомагає об'єднати ці частини досвіду, відновлюючи цілісність особистості та дозволяючи побачити реакцію на стрес як єдиний організмичний процес. Таким чином, з'являється можливість «перехопити контроль» над автоматичними реакціями і прийти до тями [7].

Інтеграція «незавершених гештальтів» для відновлення енергії та цілісності. Стрес часто є наслідком накопичення «незавершених гештальтів» (невирішених ситуацій, нереалізованих потреб), що тримає психіку у напруженні та відбувається втрата вітальної енергії. Методи гештальт-терапії, спрямовані на завершення цих процесів, вивільняють енергетичний ресурс, необхідний для витримування стресового навантаження і запобігання професійному вигоранню.

Техніка «порожнього стільця» для діалогу з інтроєктами, невираженими емоціями або конфліктними частинами «Я». Суть техніки у тому, що клієнт сідає навпроти порожнього стільця, який символізує «іншу частину» його самого (наприклад, критичний інтроєкт, пригнічену емоцію, невирішену ситуацію або конфліктну субособистість – конфліктну частину «Я»). Клієнт веде діалог, фізично пересідаючи з місця на місце, відтворюючи обидві сторони конфлікту. Це перетворює внутрішній монолог на зовнішній діалог. У результаті переведення внутрішньої боротьби в зовнішній простір сприяє потужному емоційному відреагуванню (катарсису), що веде до зниження внутрішньої напруги та усвідомлення полярностей. Кінцевою метою є інтеграція досвіду – примирення та прийняття всіх раніше «відщеплених» частин себе. Це сприяє проживанню почуттів та емоцій, зниженню напруги, інтеграції досвіду, що зміцнює психологічну стійкість [8].

Розвиток самопідтримки та відповідальності через контакт. Стресостійкість залежить від здатності до самопідтримки та творчого пристосування (Creative Adjustment). Гештальт-терапія переносить фокус з пошуку зовнішніх причин на дослідження власної відповідальності за вибір реакції в ситуації стресу. Це зміцнює внутрішній локус контролю майбутнього психолога.

Робота на кордоні контакту, де клієнт усвідомлює свої механізми уникнення контакту (інтроєкція, проекція, конфлюенція), які є неефективними стратегіями подолання стресу. Усвідомлення цих механізмів дозволяє замінити їх на більш гнучкі та здорові способи взаємодії зі світом [4].

Зміцнення «Я-підтримки» через діалогічні відносини. Здатність психолога витримувати стрес клієнта та підтримувати свою психологічну стійкість прямо залежить від його інтеграції особистості. Діалогічна модель гештальт-терапії, заснована на принципах «Я-Ти», включення (Inclusion) та присутності (Presence), моделює здорові, дорослі, підтримуючі відносини, що є основою для розвитку професійної рефлексії, емпатійної включеності та стресостійкості. Створення безпечного,

діалогічного середовища в навчальній або терапевтичній групі, де майбутні психологи можуть автентично виявляти та проживати свої професійні страхи (та будь-які інші переживання) без оцінки [2].

Парадоксальна теорія змін як основа прийняття та адаптації. Згідно з Парадоксальною теорією змін (Arnold Beisser, 1970), людина змінюється не тоді, коли намагається стати тим, ким вона не є, а коли повністю приймає те, ким вона є у теперішньому моменті. Для майбутніх психологів це означає прийняття своєї вразливості, професійних обмежень та здатності переживати стрес, що парадоксально посилює їхню адаптивність і реалістичну самооцінку у кризових ситуаціях. Заохочення автентичності та самоприйняття (не просто визнання своїх чеснот, а скоріше реалістичне, неупереджене та доброзичливе ставлення до себе) замість ідеалізації нереалістичного образу «досконалого, незворушного психолога» [1].

Ампліфікація (перебільшення) як інструмент емоційної регуляції та інсайту. Техніка ампліфікації (перебільшення) є дієвим інструментом гештальт-терапії для поглиблення усвідомлення та емоційної регуляції. Вона дозволяє майбутнім психологам виносити на рівень свідомості несвідомі тілесні та вербальні прояви стресу, роблячи їх фігурою із фону. Це є критично важливим для розуміння власного психосоматичного реагування на стресори. Сутність техніки у тому, що терапевт просить клієнта перебільшити або багаторазово повторити певний рух, жест, тілесне відчуття, інтонацію або фразу, які з'явилися спонтанно. Наприклад, якщо студент-психолог нервово стискає кулаки, розповідаючи про щось, його просять стискати їх сильніше і частіше, щоб усвідомити пов'язані з цим емоції та почуття. Також перебільшення посилює зв'язок між тілом та емоціями, допомагаючи зрозуміти, яка саме потреба чи почуття «заблоковані» в цьому жесті. Усвідомлення причини напруги є першим кроком до її розрядки та інтеграції досвіду. Через свідоме та добровільне повторення (ампліфікацію) звичний, автоматичний патерн реагування на стрес деавтоматизується та стає доступним для свідомої зміни. Завдяки ампліфікації людина дозволяє собі нарешті відчувати, висловитися і вивільнити та присвоїти життєву енергію (яка раніше витрачалася на стримування) [5, 9].

Диференціація «Я» та «Не-Я» через роботу на кордоні контакту (попередження конфлуенції/ злиття). Здатність психолога ефективно працювати зі стресом клієнта, не зливаючись із ним та його переживаннями, є центральною для його професійної стійкості та запобігання вторинній травматизації. Гештальт-терапевти розвивають цю здатність у собі та у клієнтів через чітке розрізнення свого та досвіду іншого на кордоні контакту. Дослідження переживань, пов'язаних із проекцією та інтроекцією у стосунках (особливо в терапевтичній взаємодії), та експерименти, що допомагають усвідомити, де закінчується «Я та моя відповідальність» і починається «Ти і твоя відповідальність». Це критично важливо для розвитку професійної дистанції без втрати емпатії [3].

Дослідження емоційної експресії та енергії для запобігання ретрофлексії. Стресостійкість майбутнього психолога значно підвищується через навчання здоровій експресії емоцій та усвідомленню енергетичного циклу контакту. Це дозволяє мінімізувати ретрофлексію – механізм, при якому енергія, призначена для контакту із зовнішнім світом, спрямовується проти себе (наприклад, через самокритику, самопошкодження, стримування дихання, соматизацію і т.і.), або навпаки – проти навколишнього світу – афективні спалахи назовні (крик, руйнівна поведінка, нанесення шкоди оточуючим). Експерименти, спрямовані на дослідження власної енергії та способів її вираження у безпечному середовищі, а також аналіз того, як саме майбутній психолог блокує потік енергії на різних фазах циклу контакту [6].

### Список використаних джерел

1. Beisser, A. R. (1970). The paradoxical theory of change. In *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications* (pp. 77–80).

2. Francesetti, G. (2014). *Panic Attacks and Postmodernity: Gestalt Therapy Between Clinical and Social*. Routledge.
3. Kepner, J. I. (2018). *Healing Tasks: Psychotherapy with Adult Survivors of Childhood Abuse*. Gestalt Institute of Cleveland Press.
4. Latner, J. (2019). *The Theory of Gestalt Therapy*. The Gestalt Journal Press
5. Nevis, S. M. (2014). *Gestalt Therapy: Living in the Boundary*. Gestalt International Study Center.
6. Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Gestalt Journal Press.
7. Sarasso, P., & Pezzali, M. (2020). Focusing on the experience of the body in Gestalt therapy. *Gestalt Review*, 24(1), 17–38.
8. Yontef, G. (2018). *Gestalt Therapy: An Introduction*. Routledge.
9. Zinker, J. (1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. Brunner/Mazel

**Олександр ОНОКАЛО**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
м. Рівне, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ЛІДЕРСТВА ТА НАСТАВНИЦТВА В ІТ-СЕРЕДОВИЩІ**

**Постановка проблеми.** Сучасне ІТ-середовище характеризується високими темпами розвитку технологій, постійними змінами вимог до фахівців та зростанням ролі командної роботи. У таких умовах ключового значення набувають не лише технічні компетенції, а й психологічна готовність до лідерства та наставництва. Лідер у сфері ІТ має бути не тільки технічно компетентним, а й здатним мотивувати команду, створювати атмосферу довіри, ефективно комунікувати та підтримувати розвиток молодших спеціалістів. Проте, у багатьох фахівців технічного профілю спостерігається нестача соціально-психологічних навичок, що ускладнює формування ефективного лідерства. Відтак постає потреба у вивченні психологічних аспектів готовності до лідерства та наставництва в ІТ-середовищі.

**Метою** дослідження є аналіз психологічних чинників, що забезпечують готовність спеціалістів ІТ-галузі до виконання ролей лідера та наставника, а також визначення шляхів розвитку цих якостей у професійному середовищі.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічна готовність до лідерства та наставництва включає комплекс внутрішніх установок, рис особистості, мотиваційних та емоційно-вольових компонентів, які забезпечують ефективну взаємодію з командою та розвиток підлеглих.

Виділяють такі компоненти психологічної готовності:

1. Мотиваційний компонент – прагнення до самореалізації через вплив на інших, бажання сприяти розвитку команди, усвідомлення відповідальності за спільний результат.

2. Когнітивний компонент – знання про принципи ефективного лідерства, наставництва, комунікації, конфліктології та емоційного інтелекту.

3. Емоційно-вольовий компонент – уміння управляти власними емоціями, долати стресові ситуації, підтримувати стабільність та впевненість у команді.

4. Комунікативний компонент – здатність слухати, переконувати, надавати зворотний зв'язок і створювати атмосферу психологічної безпеки.

ІТ-команди часто характеризуються горизонтальною структурою, високою автономністю співробітників та значною часткою дистанційної взаємодії. Це зумовлює появу сервісного (службового) типу лідерства, де головною метою є підтримка, наставництво й створення умов для розвитку інших.

Ефективний ІТ-лідер виступає радше фасилітатором процесів, ніж директивним керівником. Він повинен вміти поєднувати технічну експертизу з високим рівнем емоційного інтелекту (EQ), емпатії та навичок адаптивного мислення.

Емоційний інтелект, по суті, є здатністю розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями. Він включає такі ключові компоненти, як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, соціальні навички та емпатія. Ці елементи є вирішальними для побудови довіри, навігації у складній соціальній динаміці та сприяння інклюзивному середовищу. Тому розуміння та розвиток емоційного інтелекту є важливим для успішного лідера [2].

У ІТ-середовищі самосвідомість допомагає лідерам розпізнавати свої емоції та їх вплив на команду, що сприяє безперервному зростанню та зниженню ризику токсичної культури. Наприклад, в умовах швидких змін, саморегуляція дозволяє керувати стресом і перетворювати негативні емоції на конструктивні рішення [5].

Наставництво (менторство) у ІТ-компаніях сприяє швидкому професійному росту новачків, формуванню корпоративної культури та зменшенню плинності кадрів. Психологічна готовність до наставництва передбачає: відкритість до обміну знаннями; терпимість до помилок новачків; здатність давати конструктивний фідбек; готовність до рефлексії власних дій. Наставник виконує роль не лише джерела знань, а й психологічного підтримувача, який формує довіру та допомагає адаптуватися у професійному середовищі. У свій час президент американської компанії «Jewel Food Company» Дональд С. Перкінс заявив: «Я не знаю, що хтось коли-небудь досягав успіху в будь-якому бізнесі, не маючи безкорисливого спонсорства чи наставництва; як би це не називали. Кожен, хто досяг успіху, мав наставника або наставників» [4, с. 4].

Досліджуючи процеси та функції наставництва, встановлено, що наставництво існує у двох ключових процесах: фасилітація (полегшення) – процес надання допомоги в тому, що може статися; розпізнання й попередження потенційних загроз та перешкод; підготовка до навчання. Як фасилітатор, наставник допомагає протеже вчитися і досягати мети; нетворкінг (мережевість) – процес залучення протеже до існуючих неформальних каналів. У всіх нас є власна мережа контактів, які ми використовуємо для того, щоб зробити щось і які можуть бути дуже цінними. Мережевість виникає внаслідок розуміння та оцінки переваг неформальної організації наставництва [1].

Відомий психолог Бостонського університету Кеті Е. Крам [2, с. 614] стверджує, що існує два основних типи функцій, які виконує наставник:

1. Кар'єрні функції – це ті аспекти стосунків, що мають на меті покращити кар'єрний розвиток за допомогою спонсорства, відкритості, видимості, коучингу та складних робочих завдань.

2. Психосоціальні функції – це ті функції, які посилюють у протеже почуття професійної компетентності, ідентичності та ефективності. Вони включають у себе моделювання ролей, прийняття та підтвердження рішень, менторство і дружбу.

Розвиток лідерських і наставницьких якостей в ІТ-спеціалістів можливий через: тренінги емоційного інтелекту та розвитку комунікативних навичок; коучинг і менторські програми в компаніях; рефлексивні практики, що допомагають усвідомити власні сильні та слабкі сторони; командні проекти, де працівники поступово беруть на себе роль координаторів або менторів.

Сформована психологічна готовність до лідерства і наставництва сприяє підвищенню ефективності роботи команди, покращенню емоційного клімату та формуванню культури співпраці.

**Висновки.** Психологічна готовність до лідерства та наставництва є важливою умовою успішного функціонування IT-команд. Вона включає комплекс особистісних, мотиваційних та емоційних характеристик, що дозволяють фахівцеві ефективно взаємодіяти з колегами, підтримувати розвиток молодших спеціалістів та формувати довірливу атмосферу в команді. Розвиток таких якостей потребує цілеспрямованої підготовки, впровадження програм емоційного навчання, корпоративного коучингу та системи менторства. Саме поєднання технічної компетентності з психологічною зрілістю формує лідера нового покоління в IT-галузі.

#### Список використаних джерел

1. Романишин Л., Кришук Б. Наставництво як процес формування військових лідерів – майбутніх офіцерів запасу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2020. № 9 (103). С. 248-259. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2020.09/248-259>
2. Brook J. Tech Leadership: Emotional and Social Intelligence – TalentPredix <https://surl.li/stctpr> (дата звернення: 04.11.2025)
3. Kram K. Phases of the Mentor Relationship. Columbia University. *Academy of Management Journal*, 1983. № 26 (4). P. 608-625. <https://doi.org/10.2307/255910>
4. Roche G. R. Much Ado About Mentoring? *Supervisory Management*, Harvard Business, 1979. P. 14-20.
5. The Role of Emotional Intelligence in Leadership Mentoring. <https://surl.li/ewekdm> (дата звернення: 02.11.2025)

**Володимир ПАЛАМАРЧУК**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
м. Рівне, Україна*

### ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНЬОГО МАРКЕТОЛОГА В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ

**Постановка проблеми.** Сучасна епоха характеризується безпрецедентною швидкістю технологічних змін, які отримали назву цифрова трансформація. Ці зміни докорінно переформатовують ринок праці, зокрема, сферу маркетингу. Традиційні підходи, засновані на інтуїції та масових комунікаціях, поступаються місцем персоналізації та використанню штучного інтелекту й машинного навчання.

Актуальність дослідження зумовлена глибоким розривом між новими вимогами ринку праці, де маркетолог виступає одночасно аналітиком, стратегом, технологом, креатором та традиційними освітніми програмами, які часто зосереджені на інструментарії, ігноруючи формування адаптивної та цілісної Я-концепції фахівця. Це призводить до того, що випускники можуть мати необхідні технічні Hard Skills, але їм бракує Soft Skills (критичне мислення, емоційний інтелект, гнучкість), які є ключовими для професійної стійкості в умовах постійної невизначеності. Таким чином, проблема полягає у необхідності визначення та обґрунтування компонентів цієї нової, цифрової Я-концепції майбутнього маркетолога для забезпечення його конкурентоспроможності та успішної самореалізації.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні структури Я-концепції майбутнього маркетолога, визначенні її ключових компонентів, що є критично важливими для успішної професійної діяльності в умовах цифрової

економіки, та розробці практичних рекомендацій щодо її цілеспрямованого формування.

**Виклад основного матеріалу.** Професійна Я-концепція – це динамічна система уявлень особистості про себе як суб'єкта професійної діяльності, яка включає когнітивну (знання, вміння), афективну (самооцінка, ставлення до професії) та поведінкову (стиль діяльності) складові. У маркетингу, де успіх залежить від швидкості реакції на ринкові зміни, Я-концепція стає фільтром, через який фахівець сприймає виклики та можливості. У цифровому середовищі критично важливим є усвідомлення розриву між «Реальним-Я» (те, що я вмю сьогодні) і «Ідеальним-Я» (те, ким я маю стати, щоб бути успішним завтра). Цей розрив є не джерелом стресу, а стимулом до саморозвитку, якщо він підкріплений високою мотивацією та адекватною самооцінкою.

Цифрова трансформація вимагає від маркетолога інтеграції трьох ключових сутностей у свою професійну ідентичність:

1. Я-Аналітик. Це здатність не просто збирати дані, а й критично їх осмислювати та перетворювати на дієві стратегічні рішення. М.Житар вважає, що саме комунікаційні стратегії, адаптовані до цифрового формату, здатні стати каталізатором ефективного функціонування економічного механізму [1].

2. Я-Креатор. В умовах, коли більшість рутинних операцій автоматизується (створення контенту ШІ), людська креативність стає найціннішим активом. І тут на перший план виходять стратегічне мислення, вміння розповідати історії, створення унікальних пропозицій цінності, а також емоційний інтелект (EQ), необхідний для ефективної командної роботи та розуміння аудиторії.

3. Я-Технолог-адаптер. Йдеться прийняття того факту, що освіта ніколи не закінчується. Маркетолог має бути готовим до постійного перенавчання та до швидкого впровадження нових технологій.

Ключовим мета-навиком, що об'єднує всі три компоненти, є менталітет зростання [2; 3; 4]. На противагу фіксованому менталітету, який сприймає невдачі як остаточний вирок, менталітет зростання розглядає помилки як можливості для навчання. Це критично важливо для цифрового маркетолога, оскільки: маркетинг у цифровому середовищі – це постійне тестування та експериментування; навчання роботі з новими інструментами ШІ вимагає сміливості та прийняття того, що ти спочатку будеш «недосвідченим»; швидкі зміни та висока конкуренція потребують високої психологічної стійкості. Формування цього менталітету має стати наскрізною лінією освітнього процесу, перетворюючи ЗВО з просто «надавачів знань» на «тренерів з адаптації».

**Висновки.** Цифрова трансформація є не просто зовнішнім фактором, а каталізатором внутрішньої перебудови професійної ідентичності маркетолога. Формування цілісної та стійкої Я-концепції є ключовою умовою успіху в новій економічній реальності. Успішна Я-концепція майбутнього маркетолога – це триєдиний синтез Я-Аналітика, Я-Креатора та Я-Технолога-Адаптера, об'єднаний менталітетом зростання. Заклади вищої освіти та фахівці мають перейти від простого засвоєння інструментів до розвитку самосвідомості, самооцінки та проактивної позиції.

Подальші дослідження мають бути зосереджені на розробці конкретних психолого-педагогічних методик (тренінгів, кейсів, симуляцій) для цілеспрямованого формування окремих компонентів «цифрової» Я-концепції.

#### Список використаних джерел

1. Житар М. О. Вплив цифрової трансформації на економічний механізм підприємств та їх комунікаційні стратегії як невід'ємної складової сучасної фінансової архітектури. *Економіка та суспільство*, 2025. № 74. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-74-84>

2. Dweck C. S. Mindset: The New Psychology of Success. New York : Random House, 2006. P. 320.
3. Kotler P., Kartajaya H., & Setiawan I. Marketing 5.0: Technology for Humanity. Hoboken, New Jersey : Wile, 2021. P. 221.
4. Schwab K. The Fourth Industrial Revolution. New York : Crown Publishing Group, 2017. P. 171.

**Владислав Паламарчук**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
м. Рівне, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ВИСОКОЕФЕКТИВНОГО ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ**

**Постановка проблеми.** Сучасне професійне середовище часто характеризується високою динамікою, багатозадачністю та інтенсивним емоційно насиченим спілкуванням. Фахівці, чия робота безпосередньо пов'язана з постійною взаємодією (менеджери, консультанти, викладачі, медичні працівники, оператори кол-центрів), регулярно стикаються з комунікативними стресорами, як от: необхідністю швидко реагувати на конфлікти; управлінням чужими емоціями (гнів, тривога, незадоволення); високим рівнем відповідальності за результат взаємодії; ризиком емоційного вигорання через надмірну емпатію та співпереживання. За даними Американської психологічної асоціації (APA), понад 70% працівників відчувають хронічний стрес від міжособистісних взаємодій. Це призводить до вигорання, зниження продуктивності та психосоматичних розладів. Проблема полягає в недостатньому розумінні психологічних механізмів, які забезпечують стресостійкість і саморегуляцію, що ускладнює розробку ефективних стратегій адаптації.

Без сформованих механізмів психологічного захисту та саморегуляції така інтенсивність неминуче призводить до хронічного стресу, зниження професійної ефективності, погіршення фізичного та психічного здоров'я. Отже, дослідження та практичне застосування механізмів стресостійкості є критично важливими для збереження кадрового потенціалу та забезпечення якості роботи.

**Метою** публікації є теоретичний аналіз та систематизація ключових психологічних механізмів стресостійкості та саморегуляції, які можуть бути ефективно застосовані фахівцями в умовах високоінтенсивного професійного спілкування, а також надання практичних рекомендацій щодо їх розвитку.

Виклад основного матеріалу. У більшості визначень стресостійкість розглядається в контексті цілісного процесу адаптації, тому її пов'язують із емоційною стабільністю та емоційною стійкістю [1]. Іншими словами, стресостійкість (resilience) визначається як здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій без значних втрат у функціонуванні. Стресостійкість у професійному спілкуванні – це не вроджена риса, а комплекс навичок і установок, які можна розвивати. Вона базується на таких механізмах: когнітивно-поведінкових, емоційно-вольових, механізмах соціальної підтримки та самоефективності, біхевіоральних механізмах. До емоційно-вольових механізмів належать:

1. Емоційна компетентність, ключовий механізм якої включає усвідомлення власних емоцій у моменті, управління ними, не даючи їм керувати поведінкою, що дозволяє зберігати професійний тон, навіть коли емоції «зашкалюють».

2. Методи експрес-саморегуляції, як от: короточасні техніки для миттєвого зниження стресу «тут і зараз», дихальні техніки, м'язова релаксація, метод «Заземлення» та ін.

3. Психологічна мета-позиція – здатність утримувати свою професійну роль (лікар, менеджер, вчитель) і не переходити на особистісне спілкування у відповідь на тиск або агресію. Це створює «буфер» між особистістю фахівця та його робочими обов'язками.

Таблиця 1

**Когнітивно-поведінкові механізми**

Механізм	Роль у спілкуванні
Когнітивне переосмислення (рефреймінг)	Зміна сприйняття стресової ситуації. Наприклад, сприйняття скарги клієнта не як особистого нападу, а як професійного завдання, яке потрібно вирішити. Це знижує емоційну реактивність.
Проактивне планування	Розробка сценаріїв для типових стресових комунікацій (наприклад, «важкі розмови», конфлікти). Наявність плану дає відчуття контролю.
Психологічна децентрація	Здатність відсторонитися від власних емоцій і подивитися на ситуацію очима співрозмовника (клієнта/колеги). Допомагає знайти конструктивне рішення, а не вступити в емоційну суперечку.

Щодо механізму соціальної підтримки та самоефективності, то за теорією А. Бандури, віра в власну ефективність (self-efficacy) посилює стресостійкість [2]. У високоінтенсивних середовищах опорою слугує мережа підтримки, що активує окситоцин і знижує амідгалу [4].

Біхевіоральні механізми передбачають техніки самоконтролю, такі як тайм-менеджмент і паузи (micro-breaks), інтегровані в модель саморегуляції Баумейстера, допомагають відновлювати вольові ресурси, виснажені інтенсивною комунікацією [3].

Інтеграція цих механізмів формує циклічну модель: сприйняття стресу → регуляція → адаптація.

**Висновки.** Стресостійкість у високоінтенсивному професійному спілкуванні є результатом свідомого застосування цілеспрямованих психологічних механізмів. Саморегуляція виступає як активний процес управління внутрішнім станом для збереження ефективності та здоров'я. Ефективність фахівця в умовах високої інтенсивності спілкування прямо залежить від його емоційного інтелекту та здатності до когнітивного переосмислення стресорів. Систематичне використання експрес-методів саморегуляції (дихання, релаксація) є практичною необхідністю, а не просто допоміжним засобом. Організації, які інвестують у навчання персоналу навичкам психологічної децентрації та проактивного планування стресових комунікацій, суттєво знижують рівень вигорання та підвищують якість обслуговування/взаємодії. Професійна стресостійкість вимагає щоденної «психологічної гігієни» – регулярного відновлення ресурсів поза робочим часом. Розвиток цих навичок перетворює стрес із деструктивного фактора на керований виклик, що сприяє професійному зростанню.

#### Список використаних джерел

1. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи*, 2024. Том 35 (74) № 4. С. 91-95. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>
2. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman. 1997. 604 p.

3. Baumeister R. F. & Heatherton T. F. Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 1996. № 7 (1), P. 1-15. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1)
4. Southwick S. M., & Charney D. S. Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press. 2012. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139013857>

**Ігор ПАНАЩУК**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
м. Рівне, Україна*

### **РОЛЬ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У СТАНОВЛЕННІ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА**

**Постановка проблеми.** Сучасна педагогічна діяльність відбувається в умовах динамічних соціально-економічних трансформацій, цифровізації освіти, зростання психоемоційного навантаження на вчителів та учнів, а також посилення вимог до індивідуалізації навчального процесу. Відповідальність педагога вже не зводиться лише до формального виконання посадових інструкцій чи дотримання навчальних програм. Вона охоплює етичну, психологічну та соціальну складові: здатність передбачати довготривалі наслідки власних педагогічних рішень, адекватно реагувати на емоційні стани учнів, формувати в них саморегуляцію та моральні орієнтири.

Психологічна складова проблеми полягає в тому, що формування професійної відповідальності часто гальмується внутрішніми бар'єрами: когнітивними упередженнями (наприклад, ефектом фундаментальної атрибуції, коли педагог приписує невдачі учнів їхнім особистим якостям, а не ситуаційним факторам), емоційним вигоранням, захисними механізмами психіки (раціоналізацією, запереченням), а також недостатньою розвиненістю метакогнітивних навичок. Унаслідок цього педагог може діяти рутинно, не усвідомлюючи, як його поведінка впливає на психологічний клімат у класі, мотивацію учнів чи їхню самооцінку.

Професійна рефлексія постає як системний психологічний механізм, що дозволяє педагогу перейти від автоматичних реакцій до свідомого, відповідального вибору. Вона активізує процеси самоаналізу, критичного переосмислення досвіду та корекції професійної поведінки. Актуальність теми посилюється даними міжнародних досліджень (TALIS OECD, 2018), які свідчать про високий рівень стресу серед педагогів (до 60% повідомляють про емоційне виснаження) та низький рівень рефлексивної практики в системі професійного розвитку [6]. Без розвитку рефлексії відповідальність залишається зовнішньою, формальною, а не внутрішньо мотивованою та стійкою.

**Метою дослідження** є аналіз психологічних механізмів професійної рефлексії та її впливу на формування відповідальності педагога. Зокрема, розглядаються когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти рефлексії, що сприяють переходу від зовнішнього контролю до внутрішньої саморегуляції, а також емпіричні докази ефективності рефлексивних практик у педагогічній діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Професійна рефлексія визначається як систематичний процес самоаналізу, що включає оцінку власних переконань, емоцій, дій та їхніх наслідків у професійному контексті. З психологічної перспективи, рефлексія базується на теорії саморегуляції [1], згідно якої педагог виступає активним агентом,

здатним моніторити та коригувати свою поведінку. Когнітивний аспект рефлексії пов'язаний з метакогнітивними процесами: педагог аналізує власні стратегії мислення, виявляє помилки (наприклад, стереотипи щодо учнів) та формує альтернативні підходи. Це сприяє розвитку відповідальності, оскільки усвідомлення когнітивних дисторсій зменшує імпульсивні рішення.

Емоційна складова рефлексії є не менш важливою. За моделлю емоційного інтелекту [3], рефлексія допомагає педагогу розпізнавати власні емоції (фрустрацію, емпатію) та їхній вплив на взаємодію з учнями. Наприклад, рефлексивний аналіз конфліктної ситуації дозволяє перейти від реактивної відповіді до проактивної, де педагог бере на себе відповідальність за емоційний клімат у класі. Дослідження Schön [5] у концепції «рефлексії-в-дії» та «рефлексії-над-дії» показують, що систематична рефлексія підвищує емпатію та етичну чутливість, запобігаючи вигоранню.

Мотиваційний аспект рефлексії пов'язаний з теорією самодетермінації [2], де внутрішня мотивація до зростання стимулює відповідальність. Рефлексія перетворює зовнішні вимоги (норми, оцінки) на внутрішні цінності, формуючи автономну відповідальність. Емпіричні дані з педагогічної психології [4] підтверджують, що вчителі, які регулярно ведуть рефлексивні журнали, демонструють вищий рівень відповідальності: вони краще адаптуються до індивідуальних потреб учнів, зменшують авторитарні підходи та підвищують ефективність навчання. Психологічні бар'єри, такі як захисні механізми (заперечення помилок), долаються через групову рефлексію чи супервізію, що сприяє колективній відповідальності.

У цілому, рефлексія діє як інтегративний механізм: когнітивно – структурує досвід; емоційно – регулює стрес; мотиваційно – підтримує зростання. Це призводить до становлення відповідального педагога, здатного до етичного лідерства та психологічної стійкості. Психологічні бар'єри формування професійної рефлексії педагога та способи їх подолання представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Психологічні бар'єри формування професійної рефлексії педагога та способи їх подолання**

Бар'єр	Прояв	Рефлексивний інструмент
Захисні механізми (заперечення)	«Це не моя провина»	Структуровані запитання: «Що я міг зробити інакше?»
Емоційне вигорання	Апатія, цинізм	Техніки mindfulness + рефлексія
Брак часу	Рутини	Мікро-рефлексія (2 хв після уроку)
Страх критики	Уникання аналізу	Безпечне групове середовище

**Висновки.** Професійна рефлексія є ключовим психологічним інструментом у формуванні відповідальності педагога, інтегруючи когнітивні, емоційні та мотиваційні процеси. Вона сприяє переходу від реактивної до проактивної поведінки, зменшенню вигорання та підвищенню етичної свідомості. Емпіричні дослідження підтверджують, що систематична рефлексія підвищує ефективність педагогічної діяльності. Для практичного впровадження рекомендується інтегрувати рефлексивні практики в підготовку та підвищення кваліфікації вчителів, з акцентом на психологічну підтримку.

**Список використаних джерел**

1. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 1991. № 50 (2). P. 248-287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)

2. Deci E. L. & Ryan R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 2000, № 11 (4). P. 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
3. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books. 1995. URL: <https://surl.li/iolicn> (дата звернення: 08.11.2025).
4. Korthagen F. Inconvenient truths about teacher learning: Towards professional development 3.0. *Teachers and Teaching*, 2017. № 23 (4), P. 387-405. <https://doi.org/10.1080/13540602.2016.1211523>
5. Schön D. A. *The Reflective Practitioner: How Professionals Think In Action*. Basic Books. 1983. URL: <https://surl.li/cmqocu> (дата звернення: 06.11.2025).
2. TALIS OECD, 2018. URL: <https://www.oecd.org/en/data/datasets/talis-2018-database.html> (дата звернення: 09.11.2025).

**Богдана ПАТУТА,**

*викладач Луцького базового фахового медичного коледжу Комунального закладу вищої освіти «Волинський медичний інститут», здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки м. Луцьк, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ СЕРЕД СЕСТЕР/БРАТІВ МЕДИЧНИХ**

Сучасні умови здійснення професійної діяльності сестрами/братами медичними супроводжуються постійними стресами й тривожністю. Разом із цим, надання якісної медичної допомоги вимагає відповідальності, швидкості прийняття рішень, самодисципліни, стресостійкості в умовах підвищеного ризику. Постійний вплив негативних чинників впливає не лише на якість медичної допомоги, але й підвищує ризик виникнення вигорання, втоми від співчуття та інших психосоматичних порушень [8, с. 113-118].

У часі війни медичні сестри/брати змушені працювати в умовах підвищеного ризику: повітряні тривоги, обстріли, збільшення обсягу пацієнтів, збільшення частоти важких поранень. Ці умови комплексно підсилюють негативний вплив на психофізичне здоров'я медичних працівників [4, с. 145-150]. Переживання медичними сестрами/братами втоми від співчуття є наслідком їх тривалого емоційного залучення до переживань власних пацієнтів. Саме ситуації, коли нівелюється межа між емпатією і перенесенням болю пацієнтів на себе, психоемоційні ресурси медиків зменшуються. Знижується не лише здатність епатувати, якісно виконувати професійні обов'язки, мотивація, але й виникає втома від співчуття й емоційне вигорання [6, с. 301-305]. Таким чином, гостро постає питання підбору психологічних інтервенцій для профілактики виникнення ризиків втоми від співчуття серед сестер/братів медичних.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному аналізі психологічних інтервенцій, котрі спрямовані на зменшення ризику втоми від співчуття серед сестер/братів медичних.

Досягненню мети дослідження сприяло використання таких **методів**: теоретико-методологічний аналіз наукової літератури, порівняння й узагальнення наукових пошуків.

**Результати дослідження.** Систематизуючи й узагальнюючи наукові праці, що описують особливості розвитку втоми від співчуття, нами з'ясовано, що сестри/брати медичні є у групі підвищеного ризику виникнення цього феномену. Їх практична

діяльність полягає у тісному контакті з пацієнтами, їх тривалому супроводі на всіх етапах медсестринського процесу в різних відділеннях [3, с. 22-31]. У ході супроводу пацієнтів сестри/брати медичні безумовно підтримують їх, співчують й співпереживають, часто нехтуючи власним переживаннями. Такий травмуючий досвід переживання з пацієнтом його страждань є основним механізмом втоми від співчуття. Баланс між співчуттям й співпереживанням медичним сестрам/братом важко знайти враховуючи їх умови професійної діяльності [4, с. 145-150]. Постійні зміни професійних обов'язків, часті конфлікти з колегами й пацієнтами є одними із факторів стресу, що також сприяє й підсилює втоми від співчуття [9].

Аналіз феномену втоми від співчуття дозволив виокремити основні фактори, які сприяють розвитку її у майбутньому серед сестер/братів медичних, хоча саме основою виникнення є співпереживання з пацієнтом його болю. Таким чином, на нашу думку, психологічні інтервенції для мінімізації ризиків втоми від співчуття серед сестер/братів медичних мають передбачати багатопланове спрямування. На нашу думку, важливим є використання групових та індивідуальних інтервенцій. Зокрема, індивідуальні інтервенції пов'язані з напрацюванням сестрами й братами медичними таких способів захисту, які ефективні в силу їх індивідуальних психологічних особливостей, віку та стажу роботи. Можливість саме індивідуальних психологічних консультацій або терапія дозволяють індивідуально пропрацювати власні запити. Групові інтервенції мають сприяти формуванню сприятливих соціально-психологічних умов в колективі, командній взаємодії, ефективній комунікації. Формування такого спільного досвіду в працівників використовуючи супервізійні групи, різноманітні тренінги й спільні обговорення проблем, дозволяє уникнути індивідуального переживання й ізоляції, формує впевненість та довіру до колег [2]. Професійна діяльність медичних працівників передбачає достатній розвиток системи саморегуляції. Техніки дихання й тілесно-орієнтована терапія, позитивна та когнітивно-поведінкова терапія, сприяють не лише психоемоційному розвантаженню, але й стабілізації нервової системи під час стресових умов здійснення медичної допомоги. Емоційна стійкість зменшує ризики страждань, емоційного вигорання й втоми серед сестер/братів медичних [7].

Важливим напрямком інтервенцій для запобігання втоми від співчуття є психоедукаційна й освітня діяльність серед сестер/братів медичних. Керівники закладів охорони здоров'я зобов'язані проводити превентивні заходи для того, щоб медичний персонал був обізнаний у можливості професійних ризиків. Залучення до навчання, тренінгів, освітніх курсів сприяє обізнаності в сучасних методах допомоги й супроводу пацієнтів, що полегшує діяльність й зберігає ресурси у медиків. Також, раціональний розподіл навантаження між працівниками, комфортні умови праці, взаємоповага є основними організаційними інтервенціями, що сприяють зменшенню ризиків втоми від співчуття [1, с. 276-292]. Використання різних індивідуальних й групових напрямків психологічних інтервенцій сприяє більшому їх ефекту у зменшенні ризиків втоми від співчуття серед сестер/братів медичних. Комплексний підхід забезпечує формування стресостійкості, підвищує рівень мотивації й сприяє задоволенню від співчуття й допомоги пацієнтам [5, с. 88-93].

**Висновки.** Отож, медичні сестри та брати, через постійний емоційний контакт з пацієнтами, перебувають у групі високого ризику розвитку втоми від співчуття, що негативно впливає на їх не лише на їх професійну діяльність, а й на їх психічне здоров'я. В умовах війни стресові чинники, як-от повітряні тривоги, обстріли та збільшене навантаження, значно ускладнюють цю проблему. Для мінімізації ризиків втоми від співчуття необхідне застосування комплексних психологічних інтервенцій, включаючи як індивідуальні, так і групові. Важливою є організаційна підтримка, зокрема, раціональний розподіл навантаження, створення комфортних умов праці та забезпечення навчання й тренінгів для підвищення професійної готовності сестер/братів медичних.

### Список використаних джерел

1. Децюк Т., Шестаковська Т., Галкіна К. Синергетика психотерапевтичних методів, тренінгових технологій і сімейної психології: міждисциплінарний підхід. *Psychology Travelogs*. 2025. № 2. С. 276–292. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-27>
2. Зеленська В. С. Технологія профілактики емоційного вигорання медичних працівників: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра: спец. 053 - психологія / наук. кер. С. О. Ніколаєнко. Суми: Сумський державний університет, 2024. – 123 с.
3. Марущак М. І., Дейнека Н. Д., Ничик Б. В., Мялюк О. П., Хмеляр І. М. Особливості професійного стресу серед медичних сестер різного профілю. *Health & Education*. 2024. № 3. С. 22–31.
4. Паламарчук М. І., Іванова Л. А., Гарас М. Н. Формування психоемоційного навантаження у медичних сестер відділень інтенсивної терапії Україна. // *Здоров'я нації*. 2024. Т. 1, № 75. С. 145–150. DOI: <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2024.1/25>
5. Патута Б. В. Система психоедукаційних заходів як профілактика психічного здоров'я населення *Психологічні студії*. 2024. № 2. С. 88–93. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.2.12>
6. Патута Б. В., Пастрик Т. В. Теоретичний аналіз поняття «втома від співчуття» у контексті психічного здоров'я медичних сестер. *Abstracts of XI International Scientific and Practical Conference*. March 18–20, 2024. Florence, Italy. С. 301–305.
7. Савченко І. П., Творко В. М., Мудрик У. М., Гудак П. С., Бідзіля П. В. Педагогічні підходи до формування емоційної стійкості студентів медичних університетів. // Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 23. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.1728165>
8. Chorna V., Makhniuk V., Pshuk N., Gumeniuk N., Shevchuk Yu., Khliestova S. Burnout in mental health professionals and the measures to prevent it. *Georgian Medical News*. 2021. Vol. 35. P. 113–118.
9. International Labour Organization. World Labour Report. New York: International Labour Organization, 2005. Available from: <http://www.inc.ch/psshiftwork.htm>

**Ніна ПІДБУЦЬКА**

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки та психології управління імені академіка І.А. Зязюна  
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

м. Харків, Україна;

**Альона НАДТОЧІЙ**

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

м. Харків, Україна

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНІК ВПЛИВУ В МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТАХ

Проблематика психологічного впливу в контексті міжособистісних конфліктів належить до ключових у сучасній психології спілкування. В умовах зростання соціальної напруги, швидких комунікативних змін та емоційної нестабільності суспільства питання ефективного й етичного впливу набуває особливої актуальності. Як зазначають Вашек Т. В. та Гічан І. С., конфлікт виступає природною формою

соціальної взаємодії, у якій реалізуються потреби, цінності та емоції особистості, а відтак – і механізми впливу.

Науковці підкреслюють, що психологічний вплив є невід’ємною складовою будь-якого спілкування, проте в конфліктних ситуаціях його роль посилюється, перетворюючись із комунікативного чинника на інструмент регуляції поведінки [1]. У свою чергу, Гуменюк О. Є. пропонує розглядати вплив як багаторівневу систему взаємодії, що охоплює когнітивні, емоційні й поведінкові механізми [2], а Татенко В. О. акцентує увагу на суб’єктній природі впливу, підкреслюючи необхідність врахування внутрішньої позиції особистості як активного учасника процесу [3].

Сучасна психологічна наука пропонує багатовимірне розуміння феномену впливу. Класичні підходи Р. Чалдіні описують вплив як систему перековувальних стратегій, заснованих на принципах авторитету, взаємності, соціального доказу, симпатії, дефіциту та послідовності. Українська психологічна школа пропонує гуманістично орієнтоване бачення впливу як форми взаєморозвитку суб’єктів взаємодії, де ключову роль відіграють емпатія, довіра й усвідомлення власної позиції.

Важливою тенденцією сучасних досліджень є інтеграція когнітивно-поведінкових і системних підходів у розумінні впливу. Це дозволяє поєднати аналітичний рівень (когнітивна оцінка ситуації конфлікту), емоційний (усвідомлення почуттів і мотивів сторін) та поведінковий (вибір конструктивних стратегій). Такий інтегрований підхід сприяє гармонізації міжособистісних відносин і профілактиці ескалації конфліктів [6].

Психологічні техніки впливу в міжособистісних конфліктах. Серед науково обґрунтованих технік психологічного впливу, що використовуються у врегулюванні конфліктів, виділяють такі:

1. Техніки емпатійного слухання – передбачають активне відображення емоційного стану співрозмовника, створення атмосфери прийняття та довіри [1].
2. Когнітивна реструктуризація – зміна неадаптивних переконань і стереотипів, що лежать в основі конфліктної поведінки [2].
3. Асертивна комунікація – розвиток здатності відкрито висловлювати позицію без порушення прав іншого [1].
4. Техніки рефреймінгу – переосмислення ситуації з деструктивної на конструктивну, що знижує рівень емоційного напруження [3].
5. Психологічне “дзеркало” – відображення поведінкових і невербальних проявів співрозмовника для посилення взаєморозуміння [4].
6. Переконання через аргументацію – поєднання логічних і емоційних засобів впливу відповідно до моделі Р. Чалдіні [4].

Сучасні тренінгові програми з управління конфліктами інтегрують когнітивно-поведінкові та арт-терапевтичні техніки, сприяючи розвитку навичок емоційної регуляції, стресостійкості й комунікативної компетентності.

На основі аналізу наукових джерел можна визначити такі провідні тенденції:

1. Етична переорієнтація впливу – від маніпуляції до партнерського переконання. Психологічний вплив розглядається не як засіб контролю, а як форма взаєморозвитку сторін .
2. Інтеграція впливових технік у процес медіації – застосування фасилітативних методів для створення умов самостійного пошуку рішень [6].
3. Посилення ролі емоційного інтелекту – здатність до емоційної саморегуляції визначається як центральний чинник ефективного впливу [2].
4. Використання нейропсихологічних і когнітивних моделей – дослідження мозкових механізмів сприйняття впливу дозволяє підвищити точність психологічної роботи [5].
5. Цифровізація комунікації – розвиток дистанційних форм впливу в онлайн-взаємодії створює потребу в адаптації традиційних підходів [6].

Психологічні техніки впливу є ключовим інструментом роботи практичного психолога, психотерапевта та медіатора. Їх застосування сприяє запобіганню ескалації конфліктів, формуванню конструктивної комунікації та розвитку емоційної саморегуляції. Грамотне використання технік впливу є необхідною умовою професійної ефективності психолога.

Сучасні тенденції дослідження психологічних технік впливу в міжособистісних конфліктах характеризуються інтегративним, гуманістичним і етико-центричним спрямуванням. Вплив розглядається не як форма тиску, а як інструмент конструктивної трансформації взаємодії. Подальші дослідження варто спрямувати на визначення ефективності поєднання когнітивно-поведінкових, емоційно-ціннісних та тілесно орієнтованих технік у практиці врегулювання конфліктів.

### Список використаних джерел

1. Вашек Т. В., Гічан І. С. Психологія спілкування: навчально-методичний комплекс. Київ, 2006.
2. Гуменюк О. Є. *Психологія впливу*. Тернопіль: ТНПУ, 2003.
3. Татенко В. О. Психологія впливу: суб'єктна парадигма. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ: ІСПП АПН України, 2000. Вип. 3 (6).
4. Чалдіні Р. *Психологія впливу*. Наш формат, 2019.
5. Дуткевич Т. В. *Конфліктологія з основами психології управління*. Київ: Центр навчальної літератури, 2012.
6. Жаворонкова Г. В., Скібіцький О. М., Сівашенко Т. В. *Управління конфліктами: навчальний посібник*. Київ: КНЕУ, 2017.

**Оксана РУДКОВСЬКА,**

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри педагогічної та вікової психології  
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара  
м.Дніпро, Україна*

### РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ МИСЛЕННЯ ШЛЯХОМ ІГРОПРАКТИК

У сучасних умовах, коли майже п'ять років молодь позбавлена можливості комунікувати у форматі «наживо», гостро постає питання щодо створення умов для розвитку необхідних життєвих навичок. З цією метою треба знаходити прості і доступні психолого-педагогічні інструменти і методи. Ігропрактики в сучасному молодіжному середовищі можуть стати ефективним методом розвитку гнучкості мислення, креативності, а також soft skills ("м'яких" навичок) для здобувачів освіти.

Гра як діяльність і феномен культури розглядалася різними вченими протягом ХХ століття. Нідерландський історик і культуролог Й. Гейзінга є одним із засновників теорії гри як центрального елемента людської культури. Він стверджував, що гра є старшою за культуру і є її основним принципом. Гра є вільною діяльністю, яка свідомо відбувається поза "звичайним" життям як "несерйозна", але в той же час повністю захоплює гравця. Вона супроводжується почуттям напруги та радості, а також усвідомленням того, що вона відрізняється від "буденності" [1].

Пізніше німецький філософ Е. Фінк вважав гру одним із фундаментальних явищ людського буття, поряд із працею, смертю та любов'ю. Він розглядав гру як "оазис щастя", що звільняє людину від тягара повсякденного життя. «Гра – це універсальне

явище людського існування, яке неможливо звести до простої розваги. Вона є самостійною сферою буття, де людина створює «власний світ і власні правила» [4 с.4].

Сьогодні вчені розглядають ігропрактики як цілеспрямований інструмент формування особистості і досягнення успіху у житті. Відомі фахівці з теорії гейміфікації та ігропрактик К. Вербах і Д. Хантер розглядають ігрові елементи як інструмент для досягнення неігрових цілей у бізнесі, освіті та інших сферах. Дослідники зазначають, що «гейміфікація (ігропрактика) – це використання ігрових елементів та ігрового мислення в неігровому контексті для залучення користувачів до вирішення проблем. Ігрове мислення допомагає зробити нудні завдання цікавими, а складні — зрозумілими» [6].

Українські науковці також розглядають ігропрактику як цілеспрямований інструмент розвитку певних навичок. На думку М. Дяченка і Л. Кандибович, ігрова технологія – це форма організації освітнього процесу, яка включає елементи гри для досягнення навчальних цілей. Вона дозволяє зробити процес навчання інтерактивним, динамічним і емоційно насиченим [2].

У багатьох класичних роботах з психології згадується про різні важливі функції гри, а конкретно про вплив гри на розвиток мислення, мовлення, мозку та нервової системи (Ж. Піаже, Л. Виготський, В. Сухомлинський, І. Бех тощо). У свій час В. Сухомлинський говорив про гру як про шлях до пізнання світу, наголошуючи на її важливості для морального виховання, розвитку творчих здібностей та емоційної сфери дитини. Його концепція "школи під відкритим небом" і використання елементів гри в освітньому процесі є класичним прикладом інтеграції ігропрактик в українську освітню традицію[3].

Українська дослідниця Л. Холодна зазначає, що ігропрактики є незамінним інструментом соціалізації молоді, ігри допомагають розвивати комунікативні навички, вміння працювати в команді та вирішувати конфлікти. На думку дослідниці, саме в ігровому форматі люди безпечно опановують соціальні ролі та моделі поведінки, що є критично важливим для адаптації в суспільстві[5].

Отже, розвиток гнучкості мислення та креативності шляхом ігропрактик може бути корисним шляхом для створення у молодих людей комплексу життєво важливих навичок. Зокрема, здатність перемикатися між різними способами мислення, адаптуватися до нових правил, продукувати різні варіанти вирішення проблем можуть активізуватися в процесі гри. З цією метою використовуються ігри, що вимагають від гравців постійно змінювати стратегії, адаптуватися до нових правил або переосмислювати ігрові ситуації. Навчальні ігри створюють умови, в яких стереотипне мислення не працює, що змушує учасників проявляти гнучкість. Для прикладу, можна запропонувати різні трансформаційні ігри, ігри на зміну правил і умов - «Мафія», «Alias», «Імаджинаріум», «Діксіт», "Ліла" та ін.

Використання ігропрактик дозволяє перетворити звичайну гру на інструмент для ефективного психологічного впливу, що допомагає розвивати гнучкість мислення в динаміці і відстежувати розвиток як окремої особистості, так і групи в цілому.

### Список використаних джерел

1. Гейзінга Й. Homo Ludens. В тіні завтрашнього дня / пер. з нідерландської О. А. Стасюка. Київ : Основи, 1994. 303 с.
2. Дяченко М. І., Кандибович Л. А. Психологія : навчальний посібник. Київ : НПУ, 2008. 380 с.
3. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Збірка творів у 5 т. Київ : Радянська школа, 1977. Т. 3. 288 с.
4. Фінк Е. Оазис щастя. Онтологія гри / пер. з нім. В. Овсієнко. Львів : Літопис, 2000. 152 с.

5. Холодна Л. І. Соціально-педагогічні ігрові технології як засіб соціалізації молоді. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2011. Вип. 1. С. 136–142
6. Werbach K., Hunter D. For the Win: How Game Thinking Can Revolutionize Your Business. Philadelphia, PA : Wharton Digital Press, 2014. 144 с.

*Дмитро СИДОРКЕВИЧ*

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
м. Рівне, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМПАТІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Постановка проблеми.** Фахівці з фізичної реабілітації (фізичні терапевти, ерготерапевти) щоденно працюють з людьми, які пережили травми, хронічний біль, втрату функцій або обмеження життєдіяльності. Робота вимагає високого рівня емпатії – здатності розуміти та розділяти емоційний стан клієнта.

Українська модель реабілітації базується на гуманізмі, що вимагає шанобливого ставлення до потреб людей з обмеженими можливостями та їхніх сімей. Навчання фахівців з фізичної реабілітації ґрунтується на цих принципах і спрямоване на розвиток навичок створення особливої, оптимістичної та позитивної атмосфери у реабілітаційному просторі. Це, своєю чергою, підкреслює критичну важливість таких професійних якостей, як компетентність у спілкуванні, взаємодії та, особливо, емпатія. Емпатія виступає інструментом збалансування міжособистісних відносин, дозволяючи будувати ефективний зв'язок на позитивному емоційному фундаменті. Розвинена емпатія є вирішальною професійно важливою властивістю, яка безпосередньо визначає ефективність реабілітації [1].

Проте, постійна взаємодія зі стражданням, складними емоційними історіями та часто повільним або неповним відновленням пацієнтів створює значний емоційний тягар. Цей тягар може призводити до таких явищ, як втома від співчуття та вторинна травматизація, що є формами професійного вигорання.

Емпатійна стійкість – це здатність фахівця підтримувати високий рівень емпатійної взаємодії, одночасно захищаючи власні емоційні ресурси від виснаження та деструктивного впливу чужого болю. Вона є критично важливою для збереження якості терапевтичного процесу та професійного довголіття. Психологічна складова проблеми полягає у вивченні внутрішніх ресурсів та механізмів, які дозволяють фахівцю «піклуватися про тих, хто піклується» та перетворити емпатію з фактора ризику на ресурс.

**Мета дослідження** полягає у визначенні та аналізі ключових психологічних умов та механізмів, які сприяють формуванню емпатійної стійкості у фахівців із фізичної реабілітації, а також у розробці рекомендацій для їх впровадження у професійну підготовку та практику.

**Виклад основного матеріалу.** Емпатійна стійкість не означає відсутність емпатії, а є балансом між двома її основними компонентами: когнітивною емпатією та емоційною емпатією. Когнітивна емпатія (розуміння) передбачає, насамперед, здатність інтелектуально розуміти точку зору, думки та переживання клієнта. Вона є захисною, оскільки дозволяє фахівцю зберігати певну емоційну дистанцію. Тоді як емоційна емпатія (переживання) – це здатність відчувати те, що відчуває клієнт. Хоча

це важливо для побудови довіри, її надмірність без належної регуляції часто призводить до емоційного виснаження [2].

Стійкість досягається через розвиток самоспівчуття та здатності переходити від емоційного співпереживання до дії, яка є більш орієнтованою на вирішення проблеми, а не на занурення в чужий біль [3].

Ключовими психологічними умови формування стійкості є особистісні та внутрішні ресурси, а також професійно-психологічна компетентність.

Особистісним ресурсом є рефлексія та самосвідомість, які проявляються у здатності усвідомлювати та аналізувати власні емоційні реакції, тригери та межі. Регулярна практика самоспостереження допомагає вчасно розпізнати перші ознаки втоми від співчуття. Також одним із внутрішніх ресурсів фахівця має бути самоспівчуття як критичний фактор, що означає ставлення до себе з добротою, розумінням і турботою у моменти труднощів. Самоспівчуття є антидотом до самозвинувачення, яке часто супроводжує вигорання (відчуття, що «я недостатньо допоміг») [4]. І актуальною та популярною наразі є практика майндфулнес (усвідомленість), яка допомагає бути присутнім у теперішньому моменті без осуду. Вона дозволяє фахівцю відділити власні емоції від емоцій клієнта і повернутися до стану внутрішньої рівноваги після інтенсивних сесій.

Професійно-психологічна компетентність передбачає, насамперед, уміння встановлення чітких емоційних меж як навички розмежування професійної ролі та особистого життя. Йдеться про вміння психологічно «залишати роботу на роботі». Це включає усвідомлення того, що відповідальність за емоційний стан клієнта лежить на ньому, а відповідальність за якість допомоги – на фахівцеві. Також у розрізі цієї компетентності важливими є навички емоційної регуляції, що передбачають здатність свідомо впливати на інтенсивність і тривалість власних емоційних реакцій, використовуючи техніки заземлення та переключення уваги. І, безумовно, у процесі фізичної реабілітації важливим є його розуміння з позиції психології, тобто усвідомлення психологічних стадій прийняття хвороби/травми клієнтом. Це допомагає фахівцю сприймати складні емоції клієнта (гнів, заперечення) як частину природного процесу, а не як особисту образу чи невдачу [5].

Формування емпатійної стійкості вимагає системного підходу, що включає:

1. Навчання у ЗВО. Включення до освітніх програм обов'язкових компонент з професійної етики, психології стосунків у реабілітації, стрес-менеджменту та самопіклування.

2. Супервізію та інтервізію. Регулярні зустрічі з колегами або досвідченим супервізором для обговорення складних клінічних випадків, що дозволяє розвантажити емоційний багаж та отримати об'єктивний погляд ззовні. Це є однією з найефективніших форм профілактики вигорання.

3. Організаційну підтримку. Створення робочого середовища, яке цінує та підтримує ментальне здоров'я фахівців (нормований робочий день, достатня кількість перерв, психологічна підтримка на робочому місці).

**Висновки.** Емпатійна стійкість є не просто бажаною якістю, а критичною професійною вимогою для фахівців із фізичної реабілітації. Її формування базується на глибоко психологічних умовах, що включають розвиток самосвідомості, самоспівчуття, навичок емоційної регуляції та вміння встановлювати професійні межі.

Ігнорування цих умов призводить до втоми від співчуття, зниження якості терапії та передчасного виходу фахівців з професії. Таким чином, інвестиції у психологічну підготовку та підтримку реабілітологів є прямою інвестицією у якість та ефективність реабілітаційної допомоги в цілому. Подальші дослідження мають бути зосереджені на розробці та валідації тренінгових програм з розвитку самоспівчуття та майндфулнес для цієї професійної групи.

### Список використаної джерел

1. Пушкарьова Н. С. Емпатія як важлива складова професійного самовизначення спеціалістів з фізичної реабілітації. URL: <https://surl.li/ftgijk> (дата звернення: 07.11.2025).
2. Figley C. R. Treating Compassion Fatigue. Brunner-Routledge. 2002. <https://surl.li/yvnmjl> (дата звернення: 09.11.2025).
3. Neff K. Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind. New York : William Morrow, 2011. 320p.
4. Singer T., & Klimecki O. Empathy and compassion. *Current Biology*. 2014. № 24 (18). P. 875-878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>
5. Singh J., Karanika-Murray M., Baguley T. & Hudson J. A Systematic Review of Job Demands and Resources Associated with Compassion Fatigue in Mental Health Professionals. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2020, № 17 (19), <https://doi.org/10.3390/ijerph17196987>

**Володимир СІРКО**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
м. Київ, Україна*

### КЛАСИФІКАЦІЯ ОСНОВНИХ ВИКЛИКІВ, З ЯКИМИ ЗУСТРІЧАЮТЬСЯ ВІЙСЬКОВІ КАПЕЛАНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах сучасної війни Росії проти України у зв'язку з потребою в захисті життя та здоров'я, психологічного добробуту віруючих військовослужбовців Збройних сил України та інших силових структур, згідно забезпечення конституційного права їх та членів їхніх сімей на свободу світогляду та віросповідання, задоволення їх духовно-релігійних потреб, створено відповідну капеланську службу[1].

Актуальність роботи зумовлена браком досліджень основних викликів, з якими стикаються капелани, і які суттєво впливають на їхній психологічний добробут, адже вони здійснюють своє служіння в екстремальних умовах. На жаль, зарубіжний досвід капеланської служби США, Ізраїлю та інших країн суттєво відрізняється, не враховує менталітету українців і специфіку сучасної війни. Одним із завдань нашої роботи є з'ясування викликів, які впливають на психологічний добробут військових капеланів з подальшим напрацюванням відповідних таргетованих рекомендацій для його забезпечення в умовах війни, що продовжується.

Важливі сучасні виклики капеланського служіння були окреслені та обговорені під час щорічного капеланського форуму «Об'єднані в служінні. Бути поруч» (Київ, 7–8 жовтня 2025 р.) [2]. В рамках участі у даному заході автор мав нагоду представити результати своїх попередніх напрацювань, а також здійснити рекрутинг респондентів для проведення опитування на основі розробленої нами моделі емпіричного дослідження [3].

**Мета** статті: визначити основні виклики, з якими зустрічаються військові капелани в умовах війни, та розробити їх класифікацію.

**Виклад основного матеріалу.** На основі демографічних даних та розробленої нами анкети було проведено опитування, в якому взяв участь 31 військовий капелан. Характеристика вибірки: всі респонденти є представниками протестантських церков різних конфесій, які мають різну релігійну освіту. 48,4% респондентів, які пройшли опитування – штатні капелани, інші 51,6% – капелани-добровольці. 80,6% опитуваних

– військові капелани, 9,7% госпітальні (медичні капелани), 3,2% – поліцейські капелани, 6,5% – представники інших видів капеланського служіння. Щодо стажу служіння в ролі військового капелана/помічника капелана маємо наступний розподіл: 19,4% – до року, 38,7% – 2 роки, 19,4% – 3 роки, 22,6% – більше 3-х років. За статтю загальна вибірка має наступний розподіл – чоловіки – 77,4%, жінки – 22,6%.

Вік опитуваних від 27 до 58 років. 71% респондентів мали вищу освіту, середньо-спеціальну – 12,9%, середню – 12,9%, науковий ступінь 3,2%. Щодо сімейного стану маємо такий розподіл: одружені – 83,9%, не одружені – 6,5%, розлучені – 3,2%, вдівець(ва) – 6,5%. Респонденти мали різну частоту відряджень в зону бойових дій на місяць. 12,9% звертались по допомогу до психологів для покращення свого психологічного стану, 87,1% – ні. Опитування здійснювалося за допомогою Google Forms. Аналізуючи результати дослідження, ми виокремили і класифікували основні виклики, з якими зустрічаються військові капелани в умовах війни. Дані аналізу представлені у Таблиці 1.

Таблиця 1

### Види та зміст основних викликів у роботі військових капеланів

Класифікація викликів	Зміст
Емоційно-екзистенційні та духовно-психологічні виклики, які впливають на ризик моральних страждань (вторинної травматизації)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Загибель підопічних;</li> <li>- Участь у похованні;</li> <li>- Відсутність позитивних змін в серцях воїнів;</li> <li>- Втрата віри (особисто / у військових);</li> <li>- Не приймати надто близько біль людей;</li> <li>- Емоційне навантаження коли гинуть близькі;</li> <li>- Неможливість допомогти;</li> <li>- Слухати (висока емоційна ціна);</li> <li>- Розмови з родинами зниклих безвісти;</li> <li>- Підлітки, які втратили батьків на війні.</li> </ul>
Статусно-ідентифікаційні виклики – “між двома світами”, які можуть бути спричинені конфліктом статусів, ідентичностей, ролей та визнання	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В церкві не своя, у війську ще не своя;</li> <li>- Непорозуміння від інших служителів (“для чого це служіння?”);</li> <li>- Як замотивувати церкву підтримувати військо;</li> <li>- Байдужість людей далекого тилу (в т. ч. віруючих);</li> <li>- Несприйняття капеланами капеланів (представників інших конфесій);</li> <li>- Не компетентність керівництва, неетична поведінка;</li> <li>- Відсутність духовної/моральної підтримки церкви;</li> <li>- Відмова від служби за релігійними переконаннями (виклики пояснення).</li> </ul>
Функціонально-організаційні виклики служіння, що спричинені проблемами організації, координації, розподілом ролей та позиціонуванням	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Один капелан на 7000 осіб – неможливо покрити;</li> <li>- Взаємодія з командуванням;</li> <li>- Планування з боку командування;</li> <li>- Відсутність особистого транспорту;</li> <li>- Великі відстані між підрозділами;</li> <li>- Неможливість регулярно бути з передовою;</li> <li>- Повернення з зони бойових дій додому (реадаптація).</li> </ul>
Соціально-моральні та	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подружні зради та сексуальна невірність у</li> </ul>

поведінкові виклики	<p>військових сім'ях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нетрадиційні сексуальні практики і сексуальні ідентичності серед військових, а також практики, пов'язані з окультними віруваннями, що стають морально-ціннісними викликами для капеланського супроводу;</li> <li>- Конфлікти, придушення тих, хто не хотів присяги/зброї; <ul style="list-style-type: none"> <li>- Велика кількість людей і швидка ротація (важко будувати стосунки);</li> <li>- Смерть як нормалізований фон;</li> <li>- Відсутність віри;</li> <li>- Іноді повна байдужість, незацікавленість.</li> </ul> </li> </ul>
Матеріально-ресурсні виклики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Фінансове забезпечення;</li> <li>- Пошук грошей на пальне, потреби капелана;</li> <li>- Волонтерська машина – ремонт/заправки коштом капелана.</li> </ul>

**Висновки:** В результаті проведеного дослідження ми виділили п'ять основних кластерів викликів, з якими мають справу військові капелани в умовах війни. До них відносяться:

1. Екзистенційно-психологічні виклики.
2. Ідентифікаційно-рольові та міжінституційні виклики.
3. Організаційно-структурні виклики капеланського служіння.
4. Соціально-моральні та поведінкові виклики військового середовища.
5. Ресурсно-матеріальні виклики.

Спираючись на результати нашого дослідження передбачається розробка рекомендацій щодо профілактики розвитку постравамівних та інших розладів психічного здоров'я капеланів, сприяння розвитку їх особистісного зростання з урахуванням основних викликів капеланського служіння в лавах ЗСУ.

#### Список використаних джерел

1. Про службу військового капеланства: Закон України від 30 листоп. 2021 р. № 1915–ІХ. Дата оновлення: 19.03.2022. URL: <https://cutt.ly/rF4hOFv>.
2. Капеланський форум «Об'єднані в служінні. Бути поруч» (Київ, 7–8 жовтня 2025 р.) // Репортаж УЦПБ (repcu.org). 09.10.2025. URL: <https://repcu.org/2025/10/09/ob-iednani-v-sluzhinni-buty-poruch/> (дата звернення: 07.11.2025).
3. Лазоренко Б. П., Сірко В. З. Забезпечення психологічного добробуту військових капеланів в умовах війни: модель емпіричного дослідження // Сучасні психологічні проблеми, викликані військовою агресією та шляхи їх подолання: матеріали Міжнародного конгресу, 4–5 квітня 2024 р., Київ / редкол.: О. І. Тимошенко та ін. – Київ: Видавництво Європейського університету, 2024. – С. 152–155.

**Костянтин ТЕТЕРЯ,**  
*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти*  
*кафедри спеціальної освіти та медицини*  
*Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,*  
*м. Київ, Україна*

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ КАНІСТЕРАПІЇ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСІБ З НАБУТИМ ТРАВМІВНИМ ДОСВІДОМ

В умовах повномасштабної війни в Україні щоденно зростає число осіб, дорослих і дітей, з набутих травмівним досвідом, які потребують психологічної і соціальної допомоги. Окрему групу осіб складають військовослужбовці Збройних Сил України різних категорій (які беруть участь в активних бойових діях, ті, що отримали поранення і знаходяться на лікуванні, що пережили полон, що повертаються з фронту до мирного життя).

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні розлади, панічні атаки стають одними із найбільш частих набутих травм, з якими військовослужбовці повертаються з передової [4]. Це значна частина населення України яка потребує нагальної психологічної, медичної, соціальної, юридичної допомоги тощо. Забезпечити стійку психологічну декомпресію людини, пом'якшити наслідки воєнної травматизації має насамперед соціально-психологічний супровід. Система соціально-психологічного супроводу має чотири основні ознаки: надання комплексу послуг; тривалий термін; залучення інших фахівців і волонтерів за потреби; згода пацієнта та його активна участь у покращенні ситуації. Нині застосовуються різноманітні методи реабілітації осіб з депресивними розладами, викликаними воєнними діями, але вони не завжди є достатньо ефективними, що потребує подальших досліджень, впровадження новітніх методів соціально-психологічної реабілітації. Таким методом на сьогодні вбачається каністерапія – інноваційний психотерапевтичний метод лікування і реабілітації із залученням спеціально відібраних і навчених собак [6].

Актуальність даної теми обумовлена необхідністю легітимізувати цей спосіб реабілітації в Україні на державному рівні, визнання його Міністерствами охорона здоров'я, освіти і науки, соціальної політики. Просто займаючись комерційною або волонтерською роботою у цьому напрямку неможливо зробити метод доступним для тієї маси постраждалих, які його потребують [1].

Метою повідомлення є теоретичний аналіз аспектів функціонування каністерапії в Україні і світі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Каністерапія зародилась в 1790 році у Великобританії в місті Йоркширі, коли цей метод почав застосовувати Уільям Т'юк в лікарні для душевно хворих.

Незважаючи на це, саме поняття «терапії за участю тварин» (або анімалотерапії) в психологічній науці було вперше сформульовано американським фахівцем в галузі дитячої психіатрії Борисом Левінсоном в 1960 році [2].

З тих пір метод лікування, що включає в себе спілкування з тваринами, зокрема з собаками, отримав широке поширення у світі. У США, Канаді та країнах Заходу було проведено багато досліджень, які підтверджують ефективність каністерапії (S. Barker, K. Dawson., L. Beth, C. Chandler, N. Edwards, L. Handlin, A. Hergovich, K. Kotschal, L. Kurdek, J. Odendaal, M. Sams, S. Schuelke). Ефективність методу багато в чому обґрунтовується мотиваційними і фізіологічними ефектами взаємодії з собакою. Каністерапія є методом неврологічної, психотерапевтичної, педагогічної та соціальної реабілітації [2].

Цей метод визнаний медичним співтовариством і розвивається на науковій основі. Ефективність каністерапії підтверджують численні дослідження проведені в США, Канаді та країнах Заходу. На високому рівні розвинута каністерапія в Європі — наприклад у Польщі спеціальність «каністерапевт» входить до класифікатору професій. У Чехії, Іспанії є освіта за дипломом «каністерапевт» [2]. З боку європейських держав розроблено стандарти та вимоги до «собак-каністерапевтів», які передбачають два напрями цілеспрямованої підготовки: «собака – засіб реабілітації», «собака – помічник в реабілітації». Обов'язковою умовою є проходження ними кваліфікаційної атестації. Вони отримують свідоцтво про відповідність нормам підготовки до використання в якості засобу реабілітації або помічника при реабілітації пацієнтів [6].

Каністерапія в Україні почала активно розвиватись протягом останнього десятиліття. За сприяння Кінологічної спілки України, за допомогою іноземних асоціацій каністерапії, до 2022 року каністерапію успішно використовували виключно для дітей з освітніми проблемами та в закладах для людей похилого віку. Практичне застосування каністерапії як методу психологічної допомоги постраждалим внаслідок військових дій розпочалося з початком широкомасштабного вторгнення р. ф. За сприяння французького благодійного Фонду Royal Canin Foundation, з 2023 року в ряді міст України запрацювали Центри каністерапії за методологіями, наданими асоціаціями каністерапії європейських країн. Центри об'єднали досвідчених спеціалістів у цій галузі: кінологів з навченими собаками, психологів та небайдужих українців, які прагнуть допомогти тим, хто зіткнувся з важкими наслідками війни [7].

Позитивні результати застосування каністерапії були досягнуті в процесі *тісного зв'язку і тривалого спілкування* дітей з порушеннями психофізичного розвитку із спеціально навченою собакою. Враховуючи це та, виходячи з історичної інформації, про позитивний вплив тварин на психіку людини, можна впевнено сказати, що психологічний супровід засобами каністерапії може стати одним із найефективніших методів соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом [2].

Для підтвердження цієї гіпотези потрібні додаткові теоретичні та емпіричні дослідження. Не можна не відзначити недостатню дослідженість в Україні методу каністерапії, відсутність науково-термінологічної бази та чіткої теоретико-методологічної складової його впровадження [6]. Діяльність Центрів каністерапії, підготовка фахівців з каністерапії в Україні на сьогодні на законодавчому рівні не врегульована. Професія кінолога не відповідає вимогам професії фахівця з каністерапії. До Класифікатора професій України доцільно внести відповідну професію та запровадити відповідні освітні програми. Щоб каністерапія, як метод реабілітації і абілітації, стала доступною для широкого кола захисників і захисниць України, необхідне виведення цього методу на державний рівень. Для цього необхідно зробити вітчизняні наукові нароби, створити українську нормативно-правову базу, програми з відбору, підготовки і сертифікації собак, які б відповідали європейським нормативам і були визнані європейськими асоціаціями.

**Висновки.** В умовах повномасштабної війни в Україні щоденно зростає число осіб, дорослих і дітей, з набутим травматичним досвідом, які потребують психологічної і соціальної допомоги. Окрему групу осіб складають військовослужбовці Збройних Сил України різних категорій. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні розлади, панічні атаки стають одними із найбільш частих набутих травм, з якими військовослужбовці повертаються з передової. Забезпечити стійку психологічну декомпресію людини, пом'якшити наслідки воєнної травматизації має насамперед соціально-психологічний супровід. Методи реабілітації осіб з депресивними розладами, викликаними воєнними діями не завжди достатньо ефективні, що потребує подальших досліджень, впровадження новітніх методів соціально-психологічної

реабілітації. Таким методом на сьогодні вбачається каністерапія – інноваційний психотерапевтичний метод лікування і реабілітації із залученням спеціально відібраних і навчених собак. Психологічний супровід засобами каністерапії може стати одним із найефективніших методів соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. Для підтвердження цієї гіпотези потрібні додаткові теоретичні та емпіричні дослідження, з урахуванням питань міжпрофесійної взаємодії членів міждисциплінарної команди, зокрема психолога і кінолога, в процесі психологічного супроводу. В Україні метод каністерапії недостатньо досліджений, відсутня науково-термінологічна база та чітка теоретико-методологічна складова його впровадження. Щоб каністерапія, як метод реабілітації і абілітації, стала доступною для широкого кола захисників і захисниць України, необхідне виведення цього методу на державний рівень.

#### Список використаних джерел

1. Багненко Д. «Що таке каністерапія, та як собака може стати лікарем. *Громадське радіо, в рамках Програми міжредакційних обмінів.* <https://surl.lu/hruufd> (дата звернення 11.11.2024 р.)
2. Коломоець Н.Т. Каністерапія як допоміжний альтернативний засіб спілкування дітей із розладами аутистичного спектра / Н. Т. Коломоець/
3. [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN) (дата звернення 12.11.2024 р.)
4. Курбанова К. Собаки-терапевти допомагають бійцям позбутись психологічних травм та покращити емоційний стан, 01.07.2023, м. Рівне: <https://surl.li/titbnq> (дата звернення 19.02.2025)
5. Павлова Д. Собаки-терапевти і війна: Матеріали Всеукр. науково-практичної інтернет-конференції «СУЧАСНА КІНОЛОГІЯ: СТАН, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ» 24-25.05. 2023 р., Держ. біотехнолог. університет, м. Харків <https://biotechuniv.edu.ua/wp-content/uploads/2023/09/mater-conf-24-25-05-23.pdf> (дата звернення 22.03.2025 р.)
6. Прокопенко М. Каністерапія як дієвий метод психологічної реабілітації: для кого підходить та як це працює/ Київський центр каністерапії InNikos, 19.02.2024. <https://surl.li/irpydz> (дата звернення 19.02.2025 р.)
7. Чамлай І.В. Каністерапія як інноваційний метод соціально-психологічної реабілітації: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. 2024. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/315054> (дата звернення 02.03.2025 р.)
8. Центри каністерапії в Україні за підтримки Royal Canin Foundation [Електронний ресурс] <https://canistertherapy.com.ua/> ( дата звернення 17.03.2025 р.)
9. Ящишина А. Анімалотерапія: Комунальна установа "Одеський інклюзивно -ресурсний центр № 7", 22.03.2023 <https://odesa7.irc.org.ua/news/12-43-31-22-03-2022/> (дата звернення 20.02.2022 р.)

**Олег ХОМИН**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
м. Рівне, Україна*

#### **ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЮРИСТА ДО РОБОТИ З КЛІЄНТАМИ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД**

**Постановка проблеми.** У сучасній юридичній практиці фахівці часто працюють з клієнтами, які пережили травматичні події, такі як насильство, аварії, зловживання, а

на сучасному етапі – це стресові ситуації, пов’язані із війною, міграцією та втратами. Травма впливає на емоційний стан клієнтів, ускладнюючи комунікацію, прийняття рішень та побудову довіри. Без належної психологічної готовності юристи можуть ненавмисно спричинити ретравматизацію клієнтів, наприклад, через нечутливе опитування чи ігнорування емоційних потреб. Крім того, юристи самі ризикують зазнати вторинної травми, що проявляється в емоційному вигоранні, депресії чи зниженні професійної ефективності. Дослідження показують, що юристи в галузях кримінального, сімейного чи імміграційного права стикаються з вищим ризиком психологічних проблем через постійну взаємодію з травмованими особами. Ця проблема набуває актуальності в контексті зростання уваги до ментального здоров’я в професійних середовищах, де традиційний підхід «витривалості» часто ігнорує психологічні аспекти.

**Метою** цього дослідження є аналіз психологічних аспектів готовності юристів до роботи з клієнтами, що переживають травматичний досвід, з акцентом на травма-інформовану практику. Зокрема, вивчити вплив травми на відносини юриста і клієнта, стратегії підготовки юристів та методи запобігання вторинній травмі, аби запропонувати рекомендації для підвищення ефективності юридичної допомоги без шкоди для психічного здоров’я учасників процесу.

**Виклад основного матеріалу.** Травма визначається як тривала емоційна реакція на дистресивні події, що загрожують життю чи безпеці, призводячи до симптомів на кшталт переживання флешбеків, відчуття безпорадності, страху чи емоційного оніміння. У клієнтів це може проявлятися в труднощах з комунікацією, оскільки під час тригерів активується «режим виживання», що блокує мовні центри мозку (наприклад, зона Брока). Такі клієнти часто мають проблеми з прийняттям рішень, побудовою довіри та емоційним контролем, що ускладнює юридичний процес [3; 4].

Травма – це емоційна реакція на подію чи досвід, який є глибоко болісним чи тривожним. Травматичні досвіди є дуже суб’єктивними, тому те, що є травматичним для однієї людини, може таким не бути для іншої. Однак травма часто виникає тоді, коли певні події порушують спроможність людини справлятися з обставинами, з якими вона стикається. Травматичні події можуть мати складні та довготривалі негативні наслідки для функціонування постраждалих, а також для їхнього фізичного, соціального, психологічного, емоційного чи духовного благополуччя [1].

Травматичні події та обставини можуть набувати різних форм. Серед поширених форм травми, яка впливає на постраждалих від порушень прав людини, є такі [1]:

- *травма внаслідок одного інциденту*, яка виникає після однієї приголомшливої події на зразок сексуального насильства, нещасного випадку, втрати близької людини чи насильства, свідком якого є людина.

- *складна травма*, що виникає внаслідок кількох травматичних досвідів чи тривалих знущань. Такий тип травми часто містить складову контролю, і від нього може бути важко врятуватися, особливо коли таке насильство вчиняється в рамках особистих стосунків, як у випадку домашнього насильства.

- *травма під час розвитку*, яка виникає від досвіду ранньої та тривалої травми, що часто супроводжується знущаннями чи нехтуванням, і може серйозно вплинути на довгостроковий розвиток дитини чи молодшої людини.

- *травма спільноти* – це насильство та звірства, які впливають на відчуття безпеки та приналежності певної спільноти і можуть включати системну дискримінацію, структурну нерівність, організоване чи регулярне насильство щодо членів спільноти, а також практики, покликані порушити культурні практики та ідентичності. Травма спільноти може включати історичну травму, що передбачає накопичення психологічного травмування протягом багатьох поколінь, пов’язаного з масовою травмою на кшталт геноциду, колоніалізму, війни чи рабства.

- ретравматизація відбувається тоді, коли від постраждалих від порушень прав людини вимагають згадувати про початкову травму. Ретравматизація часто відбувається, коли постраждалі звертаються до служб після травматичної події та стикаються з надавачами послуг, які не мають підготовки для ведення практики з урахуванням травми. Така форма травми – це форма системно орієнтованої

Психологічна готовність юристів передбачає перехід до травма-інформованої юридичної практики, яка включає принципи безпеки, довіри, співпраці, вибору, емпатії та культурної чутливості. Це передбачає розпізнавання ознак травми в клієнтів, адаптацію відносин (наприклад, створення безпечного середовища для розкриття інформації) та коригування стратегій судового процесу, аби уникнути тригерів, таких як повторне опитування про травматичні події [5].

Важливим аспектом є запобігання вторинній травмі для самих юристів. Постійна взаємодія з травмованими клієнтами може призвести до симптомів ПТСР, вигорання чи вторинної травми. Стратегії включають самоусвідомлення (розпізнавання власних тригерів), практики самодогляду (медитація, йога, позитивне самоспілкування), підтримку від супервізорів та організаційні зміни, такі як тренінги з травма-інформованості та гнучкий графік. Дослідження підкреслюють, що юристи з попереднім травматичним досвідом більш вразливі, тому підготовка включає розвиток резиліентності через позитивну психологію та соціальну підтримку [4].

На практиці це означає інтеграцію інтервенцій, таких як рекомендація клієнтам коротких терапевтичних програм (наприклад, соматична терапія чи вагус-тонінг), без спроби замінити роль психотерапевта. Такий підхід не лише покращує результати справи, але й сприяє зціленню клієнтів та збереженню ментального здоров'я юристів.

**Висновки.** Формування психологічної готовності до професійної діяльності означає не що інше, як утворення тих необхідних суб'єктивних умов чи властивостей особистості, що забезпечують можливість людині свідомо та добросовісно виконувати професійну діяльність [2]. Психологічна готовність юристів до роботи з травмованими клієнтами є ключовим елементом ефективної юридичної практики, що запобігає ретравматизації та вторинній травмі. Травма-інформований підхід, з акцентом на емпатію, безпеку та само-догляд, дозволяє покращити клієнт-юристські відносини, підвищити якість допомоги та сприяти загальному благополуччю. Впровадження таких стратегій у юридичній освіті та практиці є необхідним для адаптації професії до сучасних викликів ментального здоров'я.

### Список використаних джерел

1. Посібник з юридичної практики з урахуванням травматичного досвіду для юристів, які працюють із дорослими постраждалими від порушень прав людини. European Human Rights Advocacy Centre, 2022. URL: <https://ehrac.org.uk/wp-content/uploads/2022/10/TILP-2022-UKR.pdf> (дата звернення: 05.11.2025).
2. Чорна І., Ліпунова Т. Формування психологічної готовності майбутніх юристів до професійної діяльності. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*, 2021. № 10. С. 193-198. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.27>
3. A Guide For Lawyers Dealing With Stressed and Traumatized Clients. Rewire Trauma Therapy. URL: <https://surl.li/siucgg> (дата звернення: 04.11.2025). Посібник для юристів, які працюють зі стресовими та травмованими клієнтами
4. James C. Towards trauma-informed legal practice: a review. *Psychiatry, Psychology and Law*, 2020. № 27 (2), 275-299. doi: [10.1080/13218719.2020.1719377](https://doi.org/10.1080/13218719.2020.1719377)
5. Trauma-Informed Lawyering: A Guide for Clients and Lawyers. Gluckstein Lawyers. URL: <https://surl.li/xwwnxx> (дата звернення: 05.11.2025).

**Олександр ЧОРНИЙ**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
асистент кафедри теоретичної та прикладної психології  
Національний університет «Львівська політехніка»  
м. Львів, Україна*

## **НАРАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ДОБРОБУТУ В КОНТЕКСТІ ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВОЇ ВІЙНИ**

**Постановка проблеми.** Констатуємо, що сучасний соціально-політичний контекст характеризується високим рівнем інформаційного перенасичення та безперервною дією деструктивних інформаційно-сміслових впливів – як на рівні окремої особистості, так і на рівні суспільства і держави в цілому. У межах гібридної війни проти України ведеться боротьба радше не за фізичну територію та ресурси, а передусім за формування смислу, контроль над інтерпретацією теперішніх подій та побудову нової ідентичності громадян. Цьому зокрема сприяють незліченні потоки ворожих наративів, фейків, діпфейків, маніпуляцій, дезінформації. У такому середовищі людині дедалі важче орієнтуватися в самій реальності, розрізнити істинне від хибного, правду від вигадки, своє власне ставлення від того, що нав'язане іншими. Така постійна смислова напруга здатна спричинити зниження критичності мислення, веде до порушення відчуття цілісності власного «Я», що в результаті обертається зниженням психологічного добробуту.

Аналіз наукової літератури показав – захист від інформаційно-сміслового нині здійснюється на макрорівні, зокрема через заклики та намагання державного регулювання медіапростору, контроль комунікативних потоків, створення інформаційно «безпечного» простору шляхом розробки політичних і соціальних механізмів протидії дезінформації. Однак дуже часто поза увагою залишається сама людина, її внутрішній психічний світ та особливості, що дозволяють їй ефективно сприймати, осмислювати, інтерпретувати, а також реінтерпретувати наявну інформацію.

Без формування цих внутрішніх компетенцій будь-які зовнішні намагання захиститись від ворожого впливу видаються неповними. Саме тому, сьогодні у психологічній науці зростає інтерес до чинників, які дозволяють особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптивність та добробут. Одним із таких чинників вважаємо наративну компетентність – як здатність осмислювати отриману інформацію та досвід у формі історій, інтерпретувати наративи інших, виявляти маніпуляції та створювати свої власні смислові конструкції.

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні наративної компетентності спираємось на міждисциплінарний науковий дискурс та ідеї герменевтики (Г. Гадамер, П. Рікер), психологічної герменевтики (З. Карпенко, Н. Чепелева, К. Гуцол), аксіопсихології (З. Карпенко), наративної психології (Дж. Брунер, М. Крослі, Д. МакАдамс), філософії постмодерну (Ж. Дерріда, Ж. Бодрійяр, Ж.-Ф. Ліотар, М. Фуко). Згідно з ідеями Дж. Брунера людський розум є «наративним» за своєю природою, тобто ми не просто сприймаємо знання про себе та світ, а структуруємо його у форматі історій, які власне забезпечують безперервність нашої ідентичності [6]. У цьому контексті наратив розуміємо як спосіб психічної репрезентації світу через історії - упорядковані ланцюги подій, дій і персонажів, які індивід інтерпретує, структурує й осмислює, спираючись на власний досвід, цінності та культурно історичний контекст.

У межах герменевтичної традиції [1; 2; 5] осмислення завжди є діалогом між текстом і свідомістю інтерпретатора. Людина розуміє себе через ті історії, які вона приймає, розповідає. В контексті України, під впливом війни, соціальної нестабільності

і невизначеності саме ця компетенція – розрізняти історії та розповідати їх стає необхідним елементом психологічної цілісності.

Останніми роками, у науковому дискурсі спостерігається утвердження компетентнісного підходу як певної парадигми, що дозволяє розглядати знання не як статичний набір засобів отримання інформації, а як динамічну здатність особистості діяти, мислити та взаємодіяти з цією інформацією. Цей підхід доволі поширений в контексті освітніх практик, педагогіки, де компетентність виступає динамічною комбінацією знань, умінь, навичок, способів мислення, а також особистісних якостей, яка визначає здатність успішно діяти в професійній або навчальній діяльності [3;4]. Проте варто зазначити, що компетентнісний підхід застосовний і для більш широкого гуманітарного спрямування, зокрема і для психологічної науки, що дозволяє осмислювати психічні явища не лише як особистісні риси чи стани, а як здатності, що реалізуються в контексті взаємодії людини зі світом.

Згідно цього, цілком логічним видається застосування компетентнісної парадигми до розуміння наративів. У межах цього наративну компетентність будемо розглядати як інтегральну здатність особистості, що поєднує когнітивні, емоційні, комунікативні, ціннісно-сміслові, темпоральні, рефлексивні елементи і яка дозволяє працювати з наративами та наративними структурами як формами пізнання, комунікації, самоконструювання та соціального розуміння в епоху постправди. Вона проявляється у вмінні, а також здатності людини будувати автонаративи, розуміти наративи інших та критично осмислювати інформацію, яку намагаються їх нав'язати. Таким чином, наративна компетентність є з одного боку проявом особистісної зрілості (зокрема зрілості мислення), а з іншого – психологічною здатністю смислової саморегуляції, що є критично важливою в умовах інформаційно-смілової війни. Ця багатомірність дозволяє розглядати її як чинник психологічного добробуту.

Якщо розглядати добробут з точки зору євдемоністичної традиції, зокрема моделі К. Ріфф, то основу благополуччя складають компоненти як: автономія, управління середовищем, особистісний ріст, позитивні відносини з іншими, самоприйняття, цілі в житті [7]. Вважаємо, що ці складові тісно пов'язані зі смисловою узгодженістю досвіду, яку забезпечує наративна компетентність. Цей зв'язок можна пояснити наступним чином: здатність узгоджувати різні частини досвіду у зв'язну історію формує відчуття послідовності життя та контролю над подіями, що відповідає компоненту управління середовищем; у свою чергу збереження почуття цілісності та ясності Я зменшує внутрішні суперечності, що сприяє автономії та особистісному росту; здатність створювати та обмінюватись історіями сприяє соціальній залученості і дозволяє шукати соціальну підтримку, що безпосередньо підсилює елемент добробуту, а саме – позитивні взаємини з іншими; здатність переосмислювати події, зокрема сильно травматичні значно знижує емоційне напруження, дозволяє досягати «катарсису» та знаходити нові значення, що кристалізує процес знаходження цілей в житті. Тому, наративна компетентність є психологічним механізмом стабілізації внутрішнього світу, що дозволяє усвідомлено формувати власну позицію, осмислювати соціальні події у більш широкому контексті. Досвід українського суспільства підтверджує її адаптивну, інтегративну і захисну функції. Адже здатність проговорювати та сприймати досвід у наративній формі сприяє самоусвідомленості та дозволяє зберегти відчуття суб'єктності та контролю, зменшити травмуючі переживання, що є основою психологічного добробуту.

**Висновки.** Таким чином, можна узагальнити – наративна компетентність як інтегративна властивість особистості, що поєднує когнітивні, емоційні, комунікативні, ціннісно-сміслові, темпоральні, рефлексивні елементи є дуже важливим чинником психологічного добробуту особистості та суспільства в умовах інформаційно-смілової війни. Вона допомагає людині осмислювати свій власний досвід, інтерпретувати та інтегрувати інформацію про світ навколо, підтримувати внутрішню

психологічну рівновагу і соціальні зв'язки. Наративна компетентність забезпечує здатність до критичного мислення, рефлексії та саморегуляції, допомагає підтримувати власні ціннісні орієнтири, цілісність ідентичності і ясність свого «Я». В сучасній Україні, де щодня відбувається боротьба за смисли, зокрема між правдою й маніпуляцією, свободою та страхом – формування та розвиток наративної компетентності окреслюємо життєво важливим та стратегічним напрямком наукових досліджень.

### Список використаних джерел

1. Гадамер Г. Истина і метод. Основи філософської герменевтики. Том 1. Переклад з німецької О. Мокровольського. Київ «Юніверс», 2000. 359 с.
2. Гуцол К.В. Наративна компетентність як чинник самопроекування особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія» (05 – Соціальні та поведінкові науки). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2020. 380 с.
3. Луначек В. Компетентнісний підхід як методологія професійного розвитку працівника освіти. Нова педагогічна думка. 2020. № 2 (102). С. 37-45
4. Мілорадова Н., Шевченко В. Компетентнісний підхід як методологічна основа дослідження професійної компетентності особистості. Габітус, випуск 16. 2020. С. 233-237
5. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
6. Bruner J. Life as Narrative. Social Research, 54 (1), 1987. 11-32.
7. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. Psychother Psychosom. 2014, 83(1). 10-28.

**Андрій ШАПОВАЛОВ**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри теоретичної та консультативної психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова  
м. Київ, Україна*

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ІНТЕГРАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

У сучасному суспільстві професіоналізація молоді є одним із ключових процесів соціального розвитку, який визначає якість людського капіталу та динаміку ринку праці. В умовах цифровізації, глобальної мобільності й соціальної нестабільності молодь стикається не лише з вимогами швидкого професійного зростання, а й із потребою психологічної готовності до адаптації, саморегуляції та інтеграції у професійне середовище [1; 2]. Становлення молодого фахівця сьогодні пов'язане з викликами багатозадачності, нестабільності та інформаційного перенасичення, що підсилює потребу у формуванні професійної ідентичності та стабільного «Я-професійного» [3].

**Мета** дослідження – вивчення психологічних особливостей професіоналізації молоді в умовах інтеграції в професійне середовище та визначення чинників, що забезпечують ефективне професійне становлення.

**Теоретичні засади.** Професіоналізація розглядається у психології як процес інтеграції особистісного та діяльнісного розвитку, що забезпечує перехід індивіда зі

статусу учня до статусу професіонала. Є. Клімов визначає її як динамічну систему психологічних і соціальних перетворень, які відбуваються під впливом професійної діяльності [4]. Л. Мітіна наголошує, що професіоналізація – це процес особистісного саморозвитку, що передбачає розвиток відповідальності, саморефлексії та ціннісного ставлення до праці [5]. С. Максименко та А. Деркач підкреслюють, що професіоналізація є не лише формуванням компетентності, а й розвитком професійної самосвідомості, спрямованої на усвідомлення власної значущості у професійній спільноті [6]. Одним із центральних механізмів професіоналізації є становлення професійної ідентичності. За Е. Еріксоном, саме в юності та ранній дорослості формується цілісне відчуття «Я», яке включає професійний компонент [7]. Дж. Марсія виділив чотири етапи розвитку професійної ідентичності: дифузю, передчасну ідентичність, мораторій та досягнуту ідентичність [8]. Більшість сучасної молоді перебуває у стадії мораторію, тобто активного пошуку професійного «Я». У цьому процесі важливими є менторинг, психологічна підтримка, а також формування рефлексивних навичок. Інтеграція молоді у професійне середовище є не лише соціальним, але й психологічним процесом, який включає прийняття цінностей, норм і комунікативних моделей, властивих професійній спільноті. Позитивний соціально-психологічний клімат, наявність підтримки від колег і керівників, система наставництва та конструктивний зворотний зв'язок значно прискорюють адаптацію молодих фахівців. Водночас недружнє середовище, невизначеність ролей або інформаційна закритість можуть гальмувати процес професіоналізації, викликаючи емоційне виснаження та професійну фрустрацію. Згідно з дослідженнями Samoukina (2020) та Billett (2022), саме підтримка автономії й розвиток внутрішньої мотивації є визначальними чинниками ефективної професійної інтеграції [10].

Методи та результати дослідження. Емпіричне дослідження проведено на базі digital-агенції «Webpromo» серед 60 молодих спеціалістів віком 22–28 років. Використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник професійного самовизначення Дж. Голланда (RIASEC-модель), методика «Професійна ідентичність» А. Азбель і тест мотивації досягнення за Мехрабіаном (адаптація М. Магомед-Емінова).

Результати показали, що 55% учасників перебувають на етапі становлення професійної ідентичності, 23% — мають високий рівень, а 22% — характеризуються невизначеністю. Переважають соціальний (32%) та артистичний (27%) типи особистості за моделлю Голланда, що підтверджує роль креативності та комунікативності як провідних якостей у професійному становленні молоді [3].

Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між рівнем професійної ідентичності, мотивацією досягнення та ефективністю інтеграції у професійне середовище. Висока мотивація досягнення корелює з більшою стабільністю професійного «Я» ( $r = 0,46$ ,  $p < 0,05$ ), що узгоджується з теоретичними положеннями Савікаса щодо ролі суб'єктивного сенсу у побудові кар'єри [5]. Психологічна підтримка молодих фахівців, орієнтована на розвиток рефлексії, впевненості та самооцінки, є необхідною умовою гармонійного входження в професійне життя.

**Висновки.** Професіоналізація молоді в умовах інтеграції в професійне середовище є складним, багатовимірним процесом, що поєднує когнітивні, мотиваційні, емоційно-вольові та соціально-комунікативні аспекти. Ефективність цього процесу залежить від внутрішньої мотивації, сформованої професійної ідентичності та якості соціально-психологічного клімату. Подальший розвиток досліджень має бути спрямований на створення програм психологічного супроводу молодих фахівців, які сприятимуть розвитку професійної самосвідомості, адаптаційного потенціалу та стійкості до професійних викликів [2; 4; 8].

### Список використаних джерел

1. Зазикіна О. В. Психологічні основи професіоналізації особистості в умовах соціальної нестабільності *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки.* 2020. №3(6). – С. 25–30.
2. Титаренко Т. М. Особистість у кризовому соціумі: досвід психологічного супроводу. Київ: ПІЕНД НАН України, 2019
3. Бочелюк В. Й. Професійна ідентичність як чинник розвитку особистості майбутнього фахівця *Гуманітарний вісник ДДПУ.* 2021. №1. С. 42–48.
4. Климов Є. А. Психологія професійного самовизначення. Київ: Центр учбової літератури, 2012.
5. Savickas M. L. Career Construction Theory and Practice *Career Development and Counseling.* 2nd ed. New York: Wiley, 2013. – P. 147–183.
6. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. – Київ: Либідь, 2014.
7. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968.
8. Marcia J. E. Identity in adolescence *Handbook of Adolescent Psychology.* New York: Wiley, 1980. –P. 159–187.
8. Щербак Т. Л. Психологічні чинники адаптації молодих працівників до корпоративного середовища // Психологія і суспільство. 2022. №2. –С. 78–85.
9. Billett S. Vocational Education: Purposes, Traditions and Prospects. Dordrecht: Springer, 2022.

**Тетяна ШЕВЧЕНКО**

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
кафедри практичної психології  
Криворізького державного педагогічного університету  
м. Кривий Ріг, Україна*

### МЕТОДОЛОГІЧНІ ОРІЄНТИРИ РОЗВИТКУ МЕТАКОГНІТИВНОГО КОНТРОЛЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ВІД ТЕОРЕТИЧНОЇ МОДЕЛІ ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

Сучасний освітній простір функціонує в умовах глибоких соціальних і технологічних трансформацій, посилених війною, цифровізацією та інформаційною нестабільністю. Такі обставини актуалізують потребу в оновленні психолого-педагогічних підходів, здатних забезпечити не лише передачу знань, а й розвиток внутрішніх механізмів саморегуляції, що підтримують стійкість і автономність здобувача освіти. У цьому контексті сучасні дослідження когнітивного розвитку [3;4;5;6] наголошують, що успішність навчання у цифрову добу дедалі більше залежить від рівня метакогнітивного контролю – здатності усвідомлено планувати, відстежувати й коригувати власну пізнавальну діяльність. Разом із тим цифровізація освітнього середовища сприяла поширенню кліпового мислення [1;2], яке забезпечує швидке сприйняття інформації, але знижує глибину її осмислення. Ця суперечність між фрагментарністю та потребою в цілісному розумінні навчального змісту становить методологічний виклик для сучасної вищої освіти – пошук шляхів гармонізації когнітивної динаміки студентів і розвитку свідомої регуляції мислення.

Попри значну кількість теоретичних досліджень, у сучасній психолого-педагогічній науці недостатньо розроблено практичні шляхи осмисленої інтеграції феномену кліпового мислення в освітній процес засобами метакогнітивного контролю. Переважна більшість робіт розглядає кліпове мислення як деструктивний чинник, що знижує глибину пізнання, тоді як його потенціал як інструмент швидкої орієнтації,

селекції та переробки інформації залишається майже невикористаним. Саме потреба переосмислити кліпове мислення не як обмеження, а як ресурс навчання стала підґрунтям дисертаційного дослідження, у межах якого було розроблено теоретичну модель розвитку метакогнітивного контролю. Її мета – показати можливість гармонізації фрагментарного й рефлексивного способів пізнання через розвиток усвідомлених механізмів саморегуляції мислення. У межах цих тез представлено власне бачення практичного втілення моделі – від її концептуальних засад до розроблення освітньої програми, спрямованої на цілеспрямований розвиток метакогнітивних механізмів студентів у змішаному навчальному середовищі.

Розроблена нами розвиткова програма реалізовувалася одночасно з основними навчальними курсами, виконуючи роль допоміжного інструменту, який підвищував ефективність засвоєння змісту навчальних дисциплін. Її мета полягала у розвитку здатності свідомо організовувати власний процес навчання, удосконалювати рефлексивні навички й застосовувати психотехнології для підвищення результативності навчальної діяльності. Концептуальне проєктування програми спиралося на результати дисертаційного дослідження, зокрема діагностичного етапу, що дало змогу визначити ключові компоненти метакогнітивного контролю, які потребують розвитку. Це забезпечило обґрунтований добір змістових модулів, методичних прийомів і форм роботи, спрямованих на формування стійких навичок саморегуляції, аналітичного мислення й критичної рефлексії.

Структура програми побудована за принципом поступовості – від ознайомлення з теоретичними засадами до їх практичного впровадження у навчальну діяльність. Такий підхід сприяє зростанню самостійності та навчальної автономності здобувачів освіти й створює підґрунтя для подальшої інтеграції програми у формат вибіркової навчальної дисципліни. На цій основі було сформовано систему очікуваних результатів, у якій теоретична модель розвитку метакогнітивного контролю отримала своє практичне втілення (див табл. 1.). Саме в ній абстрактні компоненти моделі – когнітивний, рефлексивний і регулятивний – перетворюються на конкретні орієнтири освітнього поступу здобувачів. Таблиця демонструє, як ідея метакогнітивного контролю переходить із рівня концепції у площину реальної навчальної практики, окреслюючи, що студент поступово починає знати, усвідомлювати й уміти в процесі власного навчання.

Отже, як можна помітити, очікувані результати реалізації програми відображають поступове формування здатності здобувачів освіти до усвідомленого керування власною пізнавальною діяльністю, що становить сутність метакогнітивного контролю. Розвиток цього механізму передбачає не лише подолання обмежень кліпового мислення, а й перетворення його потенціалу на ресурс навчання: студенти вчать розпізнавати власні когнітивні патерни, поєднувати фрагментарне сприйняття з глибинним аналізом інформації для підвищення ефективності пізнавальних дій.

Поставлена у дослідженні проблема виходить за межі теоретичного осмислення й має безпосереднє значення для сучасної освітньої практики. Запропонований підхід демонструє, що метакогнітивний контроль може стати не лише предметом діагностики чи навчальної цілі, а методологічним інструментом оновлення освітнього процесу, який дозволяє гнучко поєднувати різні способи мислення, формати навчання й рівні усвідомленості студента. Саме у цьому — практична цінність представленої роботи та її потенціал для подальшої інтеграції у систему професійної підготовки майбутніх фахівців.

Таблиця 1

**Практичне втілення теоретичної моделі метакогнітивного контролю у системі очікуваних результатів**

<b>Компонент розвитку</b>	<b>Очікувані результати</b>	<b>Приклади прояву (що здобувач освіти може продемонструвати)</b>
<b>Кліпове мислення як освітній контекст</b>	Розуміння особливостей сучасного мислення та кліпового підходу	Аналізує прояви кліпового мислення у власному навчанні; оцінює його вплив на якість засвоєння інформації.
	Використання кліпового мислення як ресурсу навчання	Визначає ситуації впливу кліпового мислення; поєднує фрагментарну обробку з глибинним аналізом для підвищення результативності.
<b>Метакогнітивний контроль як цільовий механізм</b>	Усвідомлення сутності метакогнітивного контролю та його функцій	Пояснює роль планування, моніторингу, оцінювання у навчальній діяльності.
	Застосування когнітивних і метакогнітивних стратегій	Обирає стратегії відповідно до типу завдання; аналізує їхню ефективність.
	Розвинені рефлексивні вміння	Веде рефлексивний щоденник; визначає причини успіхів і труднощів.
	Навички прогнозування труднощів	Планує роботу з урахуванням можливих перешкод і способів їх подолання.
<b>Психотехнології як інструмент розвитку</b>	Знання про психотехнології та їх можливості	Наводить приклади ментального моделювання, технік «мислення вголос», креативних методів.
	Уміння застосовувати психотехнології у навчанні	Використовує психотехнології під час групових і професійних завдань.
<b>Комплексні здатності</b>	Організація власного навчального процесу	Планує час, здійснює самоконтроль, оцінює прогрес.
	Критичне та креативне мислення	Аналізує аргументи, висуває альтернативні рішення, обґрунтовує висновки.
	Ефективна співпраця	Аргументовано відстоює позицію, враховує думки інших.
	Використання ресурсів саморегуляції	Застосовує техніки відновлення, регулює емоційний стан для ефективного навчання.

**Список використаних джерел**

1. Бушуєв С. Д., Корчова Г., Красильник Ю. С., Руденко М., Козир Б. Ю. Розвиток кліпового мислення студентів вищої освіти в інформаційному середовищі. *Інформаційні технології та засоби навчання*. 2024. №1(99). С.76–94. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v99i1.5376>
2. Махніцька І. П. Іліпове мислення в цифровому середовищі: виклики для освіти. *Освітній простір України*. 2020. №1. С.32–39.

3. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34, No. 10. P. 906–911.
4. Zimmerman B. J. Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*. 2002. Vol. 41(2). P. 64–70.
5. Seufert T. Building bridges between self-regulation and cognitive load—An invitation for a broad and differentiated attempt. *Educational Psychology Review*. 2020. Vol. 32(4). P.1151–1162. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09574-6>
6. de Bruin A. B. H., Roelle J., Carpenter S. K., Baars M., EFG-MRE. Synthesizing cognitive load and self-regulation theory: A theoretical framework and research agenda. *Educational Psychology Review*. 2020. Vol. 32(4). P. 903–915. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09576-4>

**Микола ШЕРЕМЕТ**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри соціальної психології*

*Українського державного університету імені Михайла Драгоманова  
м. Київ, Україна*

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МЕНЕДЖЕРА: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ**

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах швидкоплинних змін в організаціях та зростання соціальної напруженості в колективах особливо важливо ефективно управляти міжособистісними та груповими конфліктами. Менеджери, як ключові учасники управлінської системи, повинні мати не лише глибокі професійні знання, а й високий рівень соціально-психологічної компетентності. Вона охоплює здатність до емпатії, гнучкість у спілкуванні, уміння прогнозувати соціальні взаємодії та володіння емоційною саморегуляцією [2]. При цьому конфліктологічна компетентність, що забезпечує конструктивне вирішення конфліктів, не може розглядатися окремо від впливу соціально-психологічних факторів. Ці чинники мають складний, багаторівневий характер взаємозв'язку, проте їхній комплексний аналіз залишається недостатньо вивченим у сучасній науковій літературі як вітчизняного, так і зарубіжного походження. Відсутність чітких теоретичних підходів, які б пояснювали механізми інтеграції таких компетентностей у професійну діяльність менеджерів, значно ускладнює створення дієвих освітніх програм та практичних тренінгових заходів.

**Мета наукової розвідки** полягає у теоретичному обґрунтуванні взаємозв'язку соціально-психологічної та конфліктологічної компетентності менеджерів, а також виявлення психологічних механізмів, що забезпечують їх інтеграцію в процесі професійної управлінської діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасних умовах змін у соціально-економічних процесах як в Україні, так і на глобальному рівні, ефективність управлінської діяльності значною мірою визначається здатністю керівника налагоджувати конструктивну взаємодію з колективом, ефективно вирішувати конфлікти та підтримувати позитивний соціально-психологічний клімат у команді. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток соціально-психологічної та конфліктологічної компетентності, які є тісно пов'язаними компонентами професійної майстерності менеджера.

**Соціально-психологічна компетентність** менеджера охоплює систему знань, умінь і особистісних якостей, що забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію, розуміння соціальних процесів, здатність до емпатії, рефлексії, соціального

прогнозування та конструктивної комунікації [3]. Вона є основою для формування довірливих відносин у колективі, запобігання деструктивним конфліктам та створення умов для командної роботи. **Конфліктологічна компетентність**, у свою чергу, визначається як здатність суб'єкта управління до своєчасного виявлення, аналізу, попередження та конструктивного вирішення конфліктів [1]. Вона охоплює знання про природу конфліктів, володіння стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях, навички медіації, а також емоційну саморегуляцію.

Теоретичний аналіз свідчить, що **взаємозв'язок між цими компетентностями є системним і взаємозалежним**. Соціально-психологічна компетентність виступає підґрунтям для ефективного застосування конфліктологічних знань і навичок [4]. Наприклад, високий рівень емпатії та соціальної перцепції дозволяє менеджеру краще розуміти мотиви поведінки інших, що є критично важливим у процесі врегулювання конфліктів. У науковій літературі простежується тенденція до інтеграції підходів, які розкривають природу, динаміку та методи вирішення конфліктів як соціальних явищ. До найважливіших із них варто віднести такі:

1. Психоаналітичну (З. Фройд, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм та інші) – Конфлікти виникають через внутрішні протиріччя особистості, несвідомі імпульси, страхи та комплекси.

2. Фрустраційно-агресивну (Дж. Доллард, Л. Берковіц та ін..) – Причиною конфліктів є блокування потреб, що призводить до виникнення агресії.

3. Теорію групової динаміки (К. Левін, Д. Креч, Л. Ліндсей та ін..) – Конфлікти розвиваються у процесі групової взаємодії через рольові суперечності, статуси та норми спільноти.

4. Інтеракціоністську (Дж. Герберт Мід, Т. Шибутані та ін..) – Конфлікти є результатом суб'єктивного сприйняття та інтерпретації дій інших людей.

5. Соціометричну (Дж. Морено та ін..) – Ця теорія пояснює конфлікти через міжособистісні відносини, симпатії або антипатії між людьми.

6. Теорію структурного балансу (Ф. Хайдер та ін..) Конфлікти виникають внаслідок порушення гармонії у системі міжособистісних стосунків.

7. Соціотропну (Вільям Мак-Дугалл та ін..) – У межах цієї теорії конфлікти розглядаються як результат соціальних інстинктів, таких як страх, прагнення самоствердження або стабільності. Ці теорії не лише не суперечать одна одній, але й взаємно доповнюють бачення конфлікту як багатогранного явища. Психоаналітична теорія стала першою, яка звернула увагу на глибинні внутрішні причини конфліктів, які згодом сформували базу для тлумачення міжособистісних суперечностей. Теорія групової динаміки, у свою чергу, дала поштовх до створення тренінгів з ефективною комунікації та розробки моделей командної взаємодії. Інтеракціоністський підхід має особливе значення в медіації, де критично важливо враховувати сприйняття та трактування поведінки учасників.

Соціальний аспект є визначальним фактором у формуванні конфліктологічної культури спеціаліста [1]. Конфліктологічна компетентність у соціальному контексті виражається в здатності особистості ефективно діяти в умовах соціальних суперечностей з урахуванням норм, цінностей, ролей та очікувань, характерних для суспільства або окремої групи [4]. Важливо зазначити, що вона не є лише набором навичок – це соціально обумовлена здатність, яка розвивається під впливом конкретного середовища.

Вважаємо конфліктологічну компетентність складовою частиною соціально-психологічної компетентності. Її можна охарактеризувати як інтегровану здатність діяти ефективно в конфліктних ситуаціях, враховуючи соціальні норми, специфіку міжособистісної взаємодії та психологічні особливості учасників конфлікту. Вона охоплює знання про природу конфліктів, їх типи і динаміку, а також навички

конструктивного вирішення, медіації, саморегуляції та управління емоціями. Конфліктологічна компетентність функціонує як підсистема більш широкої соціально-психологічної компетентності, що включає вміння ефективно комунікувати, проявляти емпатію, рефлексувати та адаптуватися до соціального контексту. Її розвиток залежить від усвідомлення власних і чужих соціальних ролей, розуміння групової динаміки, а також вміння вести продуктивний діалог і аналізувати поведінку інших людей.

Продемонструємо взаємозв'язок соціально-психологічної компетентності і конфліктологічної:

Соціально-психологічна компетентність	Конфліктологічна компетентність
Комунікативні навички	Навички ведення переговорів та запобігання ескалації
Емпатія	Здатність розуміти мотиви сторін конфлікту
Рефлексія	Чітке усвідомлення своєї ролі у ситуації конфлікту
Адаптивність	Гнучкість у виборі підходів до реагування
Соціальне мислення	Аналіз соціального контексту, що впливає на конфлікт

*Рис. 1. Взаємозв'язок соціально-психологічної і конфліктологічної компетентності*

Елементи, такі як емпатія, комунікативні навички, соціальна перцепція, адаптивність та рефлексія, виступають механізмами інтеграції, які забезпечують ефективне управління конфліктами. Взаємозв'язок між цими компетентностями має системний характер, де розвиток однієї сприяє посиленню іншої, що підтверджує необхідність їх комплексного формування в процесі професійної підготовки управлінців.

**Висновок.** Теоретичний аналіз взаємозв'язку соціально-психологічної та конфліктологічної компетентності менеджерів засвідчив, що ці компетентності не лише взаємодоповнюють одна одну, а й формують цілісну основу ефективної управлінської діяльності. Соціально-психологічна компетентність забезпечує здатність до глибокого розуміння міжособистісних процесів, емоційної чутливості та конструктивної комунікації, що є критично важливими для попередження та врегулювання конфліктів. Конфліктологічна компетентність, у свою чергу, реалізується через практичне застосування соціально-психологічних знань і навичок у ситуаціях напруженої взаємодії. Її ефективність прямо залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту, рефлексивності та соціальної перцепції менеджера. Формування конфліктологічної компетентності має базуватися на системному розвитку соціально-психологічної складової, що потребує інтеграції відповідних освітніх, тренінгових і практико-орієнтованих підходів у підготовці управлінських кадрів.

#### Список використаних джерел

1. Беліков, О. Конфлікти у підприємницькій діяльності та можливості їх врегулювання. URL: <http://www.justinian.com.ua/article.php?id=2664>
2. Білявський, В.М., Приходько, В.Є. (2020). Особливості організаційних конфліктів та методи їх вирішення // Проблеми та перспективи розвитку підприємництва : XIV міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 27 листопада 2020 р. Харків : ХНАДУ, С. 303–30.
3. Денисенко, І. Д. (2013). Сучасна теорія конфлікту : проблеми експлікації, демаркації, класифікації / І. Д. Денисенко // Український соціум : наук. журн. /

- Ін-т екон. та прогнозування Нац. акад. наук України, Укр. ін-т соц. дослід. імені О. Яременка, Ін-т демографії та соц. дослід. імені М. В. Птухи Нац. акад. наук України, Центр "Соціальний моніторинг". – Київ : [б. в.], – №3 (46). – С. 32–43.
4. Горбенко, О. (2016). Наукові підходи щодо сутності феномена «компетентність» // Педагогічна освіта: Теорія і практика : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський, Вип. 21. С. 50-54.

**Юрій ЯНКАВС**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
м. Рівне, Україна*

### **ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПЕРЕКОНАННЯ ТА МОТИВАЦІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ**

**Постановка проблеми.** У сучасному спорті, де фізичні, технічні та тактичні можливості спортсменів часто вирівнюються, вирішального значення набуває психологічний фактор. Роль тренера виходить далеко за межі суто інструктора: він є лідером, наставником, психологом та мотиватором.

Ключова проблема полягає в тому, що традиційна система підготовки тренерів часто недостатньо уваги приділяє формуванню психологічної готовності до ефективного переконування та мотиваційного спілкування. Це може призвести до низки негативних наслідків, як от: низької ефективності комунікації, коли тренер не може донести свою ідею чи тактику, спортсмен не приймає її внутрішньо; мотиваційної кризи, що полягатиме у нездатності тренера підтримати, надихнути чи правильно скоригувати внутрішню мотивацію спортсмена; виникнення конфліктів, коли спостерігатиметься нерозуміння психологічних особливостей підопічних, застосування авторитарних або маніпулятивних методів спілкування [1; 4].

Психологічний аналіз вимагає розгляду готовності як складної інтегративної особистісної якості, що охоплює когнітивний, емоційний, мотиваційний та операційно-діяльнісний компоненти [2; 3; 5].

**Метою** дослідження є здійснення психологічного аналізу сутності та структури готовності майбутнього тренера до переконання та мотиваційного спілкування, визначення ключових психологічних детермінант (чинників), що впливають на ефективність цього процесу, обґрунтування пріоритетних напрямів психолого-педагогічної роботи з формування цієї готовності в освітньому процесі.

**Виклад основного матеріалу.** Готовність до переконання та мотиваційного спілкування – це стійкий, усвідомлений та динамічний стан особистості, що забезпечує успішне застосування психологічно обґрунтованих стратегій впливу на спортсмена.

Структура готовності до переконання та мотиваційного спілкування включає такі взаємопов'язані компоненти: когнітивний (пізнавальний), мотиваційно-ціннісний, особистісний (емоційно-вольовий), операційно-діяльнісний [2; 5]. Психологічний зміст кожного із них представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

<b>Структура готовності до переконання та мотиваційного спілкування</b>	
<b>Компонент</b>	<b>Психологічний зміст</b>
Когнітивний (пізнавальний)	– знання про психологію мотивації (зовнішня/внутрішня), теорії переконання, вікову та спортивну психологію. – розуміння причин поведінки спортсмена
Мотиваційно-ціннісний	– стійка потреба у побудові партнерських, довірливих відносин зі спортсменами – усвідомлення етичної відповідальності за психологічний стан підопічних – прагнення до самовдосконалення у спілкуванні
Особистісний (емоційно-вольовий)	– емпатія (здатність відчувати стан спортсмена) – самоконтроль (здатність керувати власними емоціями під час стресу) – авторитет (заснований на компетентності та повазі, а не на владі)
Операційно-діяльнісний	Вміння: активного слухання, конкретизації мети (SMART), використання конструктивного зворотного зв'язку, застосування різних стилів переконання залежно від особистості спортсмена та ситуації

Ефективне переконання тренера ґрунтується не лише на логіці, а й на психологічному впливі, який має відповідати таким основним правилам:

1. Довіра як основа. Спортсмен дослухається лише до того, кому довіряє. Формування довіри відбувається через послідовність, чесність та високу професійну компетентність тренера.

2. Внутрішня мотивація. Замість постійного «підштовхування» (зовнішньої мотивації), ефективний тренер допомагає спортсмену знайти особистий сенс (цінність, задоволення від процесу) у тренуванні. Це механізм самодетермінації.

3. Рефреймінг як зміна сприйняття ситуації. До прикладу, перетворення «помилки» на «досвід» або «виклик». Це ключовий інструмент для подолання страху невдачі та підтримки психологічної стійкості.

4. Ефект «самоздійснюваного пророцтва». Віра тренера у потенціал спортсмена несвідомо стимулює підопічного до кращих результатів. Негативні очікування, навпаки, можуть гальмувати розвиток.

Формування готовності до переконання та мотиваційного спілкування повинно мати практико-орієнтований, системний і рефлексивний характер. Зокрема, доречними стануть такі форми роботи:

- тренінги емпатії та активного слухання (використання рольових ігор, кейс-методів для відпрацювання навичок невербального спілкування та розуміння емоційного стану підопічного);
- спецкурси з психології спортивного лідерства та конфліктології (вивчення різних стилів лідерства (демократичний, авторитарний) та їхнього впливу на мотивацію, а також методів конструктивного вирішення конфліктів);
- самоаналіз та рефлексія (заохочення майбутніх тренерів до ведення «Щоденника спілкування», де вони аналізують успіхи та помилки у взаємодії зі спортсменами під час практики);
- оволодіння інструментами мотиваційного інтерв'ювання (метод, спрямований на посилення власної (внутрішньої) мотивації людини до змін.

**Висновки.** Готовність майбутнього тренера до переконання та мотиваційного спілкування є важливим аспектом його професійної компетентності та успішності. Психологічний аналіз показав, що ця готовність є складною інтегративною структурою, яка не може бути зведена лише до знань, а вимагає розвинених особистісних якостей (емпатії, самоконтролю) та практичних навичок (активного слухання, рефреймінгу). Ключові психологічні чинники успіху – це формування довіри, опора на внутрішню мотивацію спортсмена та ефективне використання психологічного впливу (наприклад, ефект самореалізованого пророцтва). Формування цієї готовності вимагає переорієнтації освітнього процесу від суто теоретичного навчання до практичних тренінгів, рольових ігор та постійної рефлексії комунікативного досвіду. Успіх тренера XXI століття – це не лише знання методик, а передусім майстерність психологічної взаємодії, спрямованої на розкриття максимального потенціалу особистості спортсмена.

#### Список використаних джерел

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 224 с.
2. Вейнберг Р. С. Психологія спорту : підручник. Київ : Олімп. літ., 2019. 334 с.
3. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
4. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Психологія спорту : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.
5. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

***Ernest IVASHKEVYCH***

*PhD in Psychology, Associate Professor, Doctoral Student, Translator,  
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,  
Pereiaslav, Ukraine*

#### **PECULIARITIES OF THE TRANSLATOR'S PROFESSIONAL ACTIVITY AND THE FORMATION OF HIS/HER TRANSLATION CONSCIOUSNESS**

In the paradigm of our study, the structure of the professional activity of a translator is considered by us quite comprehensively, at different levels in order to study the dynamics of the professional image of the world of education seekers under the influence of the components of the professional image of the world of future translators in the process of their professional training. The analysis of various theoretical and methodological approaches to the study of the professional image of the world, the cognitive component of professional self-awareness in the paradigm of professionalization of education seekers indicates that these phenomena are determined by purely psychological and pedagogical features of the implementation of professional activity. The profession of a translator is characterized by a peculiar theoretical and practical activity, such as: firstly, the object of the translator's research and practical activity of a person; secondly, mastering linguistic knowledge, including theories, concepts, notions, the procedure for obtaining empirical information is a problem, due to the extraordinary diversity and contradictions of the translator. Thirdly, the professional worldview of a translator is as if the person "was immersed" in a system of ordinary, artistic and religious ideas about a man and a society, and these ideas largely determine the professional position of a specialist. Fourthly, the profession of a translator places considerable demands on the personality of a professional in the translation field of his/her professional activity [1].

The most important aspect of the translator's professional activity is the actualization of self-awareness, the correlation by a specialist of his/her personally-centered features with the requirements of a humanistic orientation in psychological and pedagogical interaction and social interactions. A translator must have both professional knowledge and skills, and be able to creatively change his/her personality using psychologically-centered knowledge, in accordance with the objectively existing moral values of our society, the meanings of performing translation activities, which are harmoniously consistent with the translator's creative personality, his/her individual characteristics.

The possibility of actualizing self-activity and self-development of the future translator, which is connected with the study of the person's ability to go beyond, as if "rising" beyond the boundaries of his/her activity for its analysis, evaluation and further organization [2]. The professional image of the world largely determines the professional position of the psychologist, which is determined by his/her reflection, the ability to reflect on professional activity, the person's attitude to his/her own profession and reflection on the content of the Professional Self-Concept and formed professional image of the world. All these factors indicate that a qualified translator must have generalized scientific knowledge about a person, which provides for him/her to reflect on the content of life, personally significant experience and allows him/her to use the criteria of Scientific Psychology, analyzing the individual qualities, capabilities and abilities of clients and the specific circumstances of his/her life [3].

The study of the professional activity of a translator is based on the initial principles of the general psychological theory of the activity. The isolation of the principle of objectivity of cognitive activity as an initial personal neoplasm allows us to consider the subject and the object of cognitive activity as poles of one dense, harmonious system, in the paradigm of which they acquire systemic qualities inherent only to them. The analysis of cognitive activity from the position of the subject allows us to use the following fundamental principle of the theory of cognitive activity, such as the principle of the activity, which reflects the idea of self-movement of the activity and the activity of the subject as a necessary internal moment of its self-development. This approach to the problem of the activity is closely connected with the principle of non-adaptive nature of human activity, which allows us to study the mechanisms of its self-development.

According to this, the subject's translation consciousness can be studied both objectively, for example, by its individual components. It should be noted that translation consciousness itself is a multidimensional concept that arises as a complete necessity to take into account the measurement of the person's perception and representation of speech, which are reproduced by the reflective layer of consciousness. It is in this regard that a quite logical question may be arisen: "Why does an individual create in his/her consciousness precisely such images, and not some other ones?" We find the answer in the research of scientists during their analysis of the motives for performing translation activities and programming the activities of certain individuals or groups of people, which involve some distraction from observing the mechanisms of functioning of individual consciousness. In order to directly understand the mechanisms of functioning of consciousness processes, scientists have proposed to model a certain abstraction, which is a special well-coordinated system consisting of meaningful, logical structural connections that reflect the exchange of types of the activity between people. Thanks to this scheme, we differentiated the hierarchical structure between the members of the "object – subject" interactions, which allows us to consider the translator's consciousness in a broader paradigm that goes beyond the boundaries of a given culture.

Thus, the translator's consciousness is understood by some scientists from a philosophical point of view, such as one of the forms of explication of a human soul. However, scientists believe that the concept of "soul" is much broader than the concept of "consciousness", which scientists define as the highest, inherent only to humans and associated with speech activity, the function of the brain, which consists in a generalized and

purposeful reflection by a person of the surrounding reality, as well as in the preliminary mental construction of actions and prediction of the results that a person should achieve, as well as in the reasonable regulation and self-control of the person's behavior.

Translator's consciousness is considered by us as a certain mental construct of reflection of the surrounding reality, the functioning of which depends on the level of the psyche at which the translation activity is carried out, and if it is biological or social, sensory or rational. These levels emphasize the attitude of a person to his/her professional activity. This characteristic of translator's consciousness helps us to consider it as the person's ability to ideal (mental) reflection of the reality. Thus, we really see that the functioning of translator's consciousness is a process of transforming the objective content of the subject into the subjective content of a person's spiritual life. After all, it is in the subjective world of consciousness that the reproduction of objective reality and the mental preparation of people for their transformation into practical activity take place. In this concept, consciousness is understood not simply as a mental reflection, but as the highest form of mental reflection of the reality by a socially developed and socially significant individual.

Translational consciousness, in our opinion, is such a functional characteristic of the human brain, the essence of which lies in the adequate, generalized, purposeful and external reflection of the external world, in the analysis of the acquired personally and professionally significant experience, as well as in the opposition of the objective world to oneself as a subject of cognitive activity and interaction. Thus, the translational consciousness of an individual consists in the person's ability to emotionally assess the surrounding reality and the ability to realize what is happening in the paradigm of his/her external and internal world.

The translator's adequate understanding of the surrounding reality is also reflected in his/her translation consciousness and it is implemented in the form of various practices of carrying out practical and theoretical activities. The process of implementing translation activities itself involves the formulation of a plan, a goal and the idea, and the latter ones are not only knowledge of what exists in the translator's mind, but also planning of what should be the product of the implementation of translation activities. The goal of such activities is understood by a specialist as some idealized and objective need of a person to carry out translation activities, and the idea of carrying out translation activities is understood by us as a concept oriented towards the practical implementation of this activity. We also take into account the fact that thought in the person's mind is capable not only of reflecting already existing, stable images, but also of forming its own, original, unique and unlike other images.

We think, that each person expresses his/her thoughts in a variety of ways (with words, the sounds of music, colors in artists' paintings, etc.). The thought is a very complex neoplasm. It can neither be seen, nor heard, nor performed a certain action with it. The level of perception and awareness of a thought perceived by a particular person depends on the level of personal culture, on how a particular individual perceives information. We, in turn, proposed a scheme of "the field" of consciousness in the form of a circle, which can be divided into four equal parts. Moreover, the author emphasizes the convention of such a division, taking into account the really existing, functioning consciousness, and calls individual segments of consciousness spheres. The right spheres form the external-cognitive (external-objective) component of our consciousness, and the left spheres are represented by the value-emotional (humanitarian in the broadest sense of the word) component of our consciousness. In this disjointed image of the consciousness of its mental and sensory parts, we see a similar division of the real and associative fields, highlighting the mental and sensory sides of a certain image in the structure of translational consciousness. Thus, in our research we will use a model of the structure of translational consciousness, built on the basis of the division of associative fields, investigated by the method of semantic differential.

### Literature

1. Arbuthnott K., Frank J. Executive control in set switching: Residual switch cost and task-set inhibition. *Canadian Journal of Experimental Psychology*. Vol. 54. 2000. P. 33–41. URL: <https://doi.org/10.1037/h0087328>.
2. Batel E. Context Effect on L2 Word Recognition: Visual Versus Auditory Modalities. *Journal of Psycholinguist Research*. 2020. Vol. 49. P. 223–245. URL: <https://doi.org/10.1007/s10936-019-09683-6>.
3. Chen Q. Metacomprehension Monitoring Accuracy: Effects of Judgment Frames, Cues and Criteria. *Journal of Psycholinguistic Research*. 2022. № 51(3). P. 485–500. URL: <https://doi.org/10.1007/s10936-022-09837-z>

**Nataliia MYKHALCHUK**

*Dr. in Psychology, Professor, Head of the Department  
of General Psychology, Psychodiagnostics and Psychotherapy  
Rivne State University of the Humanities  
Rivne, Ukraine*

**Eduard IVASHKEVYCH**

*Dr. in Psychology, Professor, Professor of the Department  
of General Psychology, Psychodiagnostics and Psychotherapy  
Rivne State University of the Humanities  
Rivne, Ukraine*

### TYPES OF PROCRASTINATION OF THE PERSON

In modern life, procrastination is becoming more relevant, as the high pace, stressful situations and information overload create conditions for its spread. Modern researches indicate that procrastination can be overcome through the development of self-discipline, management of emotions and activity on beliefs. Understanding the causes and mechanisms of procrastination allows us to provide our activities more effectively with this problem and promote our own personal development. The study of procrastination and its overcoming is of great importance for Psychology, as it allows a person to increase productivity, reduce stress levels and improve the quality of life in general.

Procrastination or putting off important matters for later is a phenomenon that has ancient roots and almost interesting history. Its emergence is associated with a person's desire to avoid unpleasant or difficult tasks. Despite the fact that the word "procrastination" itself appeared much later, procrastination as a unique phenomenon was known in antiquity. The chronological development of the understanding of procrastination reflects the evolution of human ideas about the nature of the behavior and psychological characteristics of the individual. This phenomenon has a long history, because the desire to put off matters for later was noticed in ancient times. However, over the centuries, the perception of procrastination has changed, and at each historical stage different cultural, moral and scientific interpretations have been imposed on it. With the development of Philosophy, Religion and later Psychology, procrastination began to be considered not only as a personal flaw, but also as a complex psychological phenomenon. Procrastination during this period of time (we mean the 4th-the 1st centuries BC) was not seen as a psychological phenomenon, but as a moral failing project. Philosophers of this time emphasized the importance of achieving virtue through discipline and prudence, as this was seen as the path to achieving "eudaimonia". Telling about eudaimonia, we mean a state of complete satisfaction and harmony. Procrastination was seen by us as an obstacle to self-improvement and higher wisdom, and was therefore avoided. Aristotle and his contemporaries laid the foundation for the idea that control over one's own actions was an important component of a person's moral maturity.

Modern researchers distinguish several types and forms of procrastination, which help us to understand its depth and manifestations. *The main forms of procrastination are:*

- *procrastination due to fear of failure.* This type of procrastination usually occurs when people are very afraid of mistakes and failures. Fear of failure can lead to the fact that people refuse to complete a task, even if it is important. Often, such people expect a perfect result from themselves, and because of this they feel too much pressure. Instead of starting their activity, they postpone it because they feel that they will not be able to perform the task at the highest level. This state of anxiety can be further exacerbated when expectations of the result do not correspond to real capabilities or resources.

- Procrastination due to low motivation. In this case, people feel a lack of internal motivation to complete important tasks. They do not see the point in carrying out the activity or consider it too difficult or uninteresting. This can lead to the fact that they often choose alternative, less meaningful or easier activities that temporarily bring pleasure, but ultimately do not help to achieve the goals they set. People with low motivation often lose the ability to set and achieve long-term goals, which only increases their procrastination.

- *Social procrastination.* This type of procrastination is manifested in the postponement of tasks due to fear of negative evaluation or criticism from other people. People prone to social procrastination, they may avoid completing a task due to fears that their work will not be perceived properly, or that they will not be able to meet the high demands from the side of others. Fear of judgment and a desire to avoid social tension may cause them to postpone completing tasks, even if they understand that doing so may have negative consequences for their reputation or career.

- *Procrastination due to lack of self-discipline.* This type of procrastination is often observed when people have difficulties with self-organization and time management. They cannot approach tasks in a disciplined manner and often postpone work for later, even if they understand its importance. The lack of regularity in the approach to tasks, weak ability to self-control and the absence of a clear strategy lead to the fact that such people cannot tune into systematic work or activity. They can start doing something, but do not complete the task due to the lack of internal motivation and organization [1; 3].

In addition to forms, procrastination also has different levels of its manifestation: from easy postponement of routine tasks to serious avoidance of important life decisions. This phenomenon can be considered as a spectrum on which different types of behavioral manifestations are located, from mild ones to severe forms. Modern Psychology offers various methods for overcoming procrastination. The main ones are Cognitive-Behavioral Therapy, time management techniques, setting short-term and achievable goals, as well as developing self-discipline skills. The important role in overcoming procrastination is played by awareness of emotional triggers and the ability to manage one's own emotional state.

Procrastination, as a multifactorial psychological phenomenon, has come a long way from a simple understanding as laziness to the modern interpretation as a complex psychological process. Its emergence and development are associated with the evolution of views on human behavior, motivation and internal conflicts. From ancient times to the present day, procrastination has been changed in its understanding, and today it is considered not only as a personal flaw, but as a problem that requires special attention and intervention [2].

Procrastination is a multifaceted phenomenon that has various manifestations and causes. It can have both external manifestations associated with specific behavior and internal ones associated with stress, insecurity, fear of failure and low self-esteem. Researchers distinguish several types and forms of procrastination, taking into account various aspects of this phenomenon. By considering these types and forms, we will be able to understand how procrastination manifests itself in different situations and how it affects a person's personality and activities. Before we delve into each type of procrastination in detail, let's summarize the main types of procrastination in a Table to provide a general overview of their characteristics

and distinguishing different criteria. This will help us to create a clear picture of the differences between the different types and forms of this phenomenon (Table 1).

Table 1

### Main types of procrastination

Type of procrastination	Peculiarities	Examples
Chronic procrastination	Constant procrastination that affects all areas of our life	Constantly postponing important life tasks
Situational procrastination	Procrastination that occurs in certain situations	Postponing the implementation of a certain project
Academic procrastination	Procrastination related to academic activities	Postponing exam preparation
Professional procrastination	Procrastination, which manifests itself in postponing responsibilities of the activity	Procrastination in the process of the activity
Household procrastination	Postponing routine, everyday tasks	Postponing cleaning or household chores
Procrastination solution	Procrastination related to making important decisions	Constantly postponing decisions

Chronic procrastination is one of the most common forms of this phenomenon and it is characterized by prolonged and systematic postponement of tasks that cover all areas of the person's life. A person may constantly postpone important matters, both at work and in school, in personal life or in everyday life. This can have serious consequences for mental health, as the accumulation of unfulfilled tasks, which lead to stress, anxiety and emotional exhaustion. Most people prone to chronic procrastination are aware of their problems, but they lack the inner strength or motivation to overcome this habitual avoidance mechanisms of the activities. Over time, this behavior can significantly impair the quality of life, as the person is constantly faced with unfulfilled tasks and cannot achieve the desired results. Chronic procrastination can lead to deep emotional difficulties, such as feelings of helplessness, depression or low self-esteem. It can also cause difficulties in career growth, personal relationships or higher academic achievements, as the person cannot act systematically and fulfill their obligations on time.

Situational procrastination occurs in response to certain conditions or circumstances in which a person cannot effectively complete a task. For example, when a task seems too difficult, or when the necessary support or resources are lacking, a person may decide to postpone it until later. Such situations can occur at any time, and they are usually temporary in nature, since they are not a permanent personality trait. This suggests that situational procrastination depends more on external circumstances than on internal characteristics of the person.

### Literature

1. Журавльова О. Взаємозв'язок прокрастинації і мотивації досягнення. *Norwegian Journal of development of the International Science*. 2016. № 42 (4). С. 62-65.
2. Журавльова О. Особливості взаємозв'язку прокрастинації і ірраціональних переконань особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. № 1(19). С. 26-35.
3. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.

## ЗМІСТ

<b>Баратюк Артем</b> Систематизація обмежень та ризиків віртуальної реальності як психологічний інструмент	2
<b>Бігунов Дмитро</b> Психологічні ресурси періоду становлення дорослості: роль емоційного інтелекту.....	5
<b>Васильєв Адам</b> Особистісна криза молоді як теоретичний конструкт та його операціоналізація.....	8
<b>Вашенюк Антон</b> Психологічні чинники розвитку обдарованості під час вивчення економічних дисциплін .....	11
<b>Волошина Валерія</b> Результати апробації програми психологічної реабілітації військовослужбовців «Відновлення під час війни».....	13
<b>Гапочка Яна</b> Взаємодія як смисловий ресурс команди супроводу.....	17
<b>Главінська Еліна</b> Психологічна підтримка сімей у період кризи підліткового віку: досвід програми «Ти як»?.....	19
<b>Григор'єв Олег</b> Феномен інституційного синдрому в контексті перебування особистості в інтернатах закритого типу .....	21
<b>Данилів Павло</b> Гендерна дисфорія в контексті науково-психологічного дискурсу: соціальний конструктивізм VS нейробіологія .....	23
<b>Демура Анна</b> Музикотерапія як засіб удосконалення освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів.....	26
<b>Герасимчук Оксана</b> Методологічні підходи у розробці програми зниження агресії фруструючою особистістю.....	29
<b>Гладкий Юрій</b> Обґрунтування провідних методик дослідження застосування психологічного впливу у маркетингових комунікаціях	32
<b>Жилко Олексій</b> Психологічні умови розвитку навичок критичного аналізу власного управлінського досвіду.....	33
<b>Зіненко О.</b> Ціннісні чинники формування національної ідентичності в умовах глобалізації та інформаційної інтеграції.....	35
<b>Каліцинський Валентин</b> Вплив міжособистісних відносин у колективі на формування синдрому емоційного вигорання серед працівників банківських установ	37
<b>Кардаш Іван</b> Концептуалізація диспозиційних предикторів копінгу менеджерів у сучасному психологічному дискурсі .....	39
<b>Коротка Ірина, Матяш-Заяц Людмила</b> Внутрішньоособистісний конфлікт як предмет психологічного дослідження.....	42

<b>Криворука Єлизвета</b> Методика дослідження психологічних особливостей прояву самооцінності.....	45
<b>Лазарук Андрій</b> Штучний інтелект як інструмент підтримки вчинку самовизначення майбутніх психологів .....	48
<b>Луцик Галина</b> STEM-підхід як інноваційний напрям у професійній підготовці психологів.....	51
<b>Малімон Володимир</b> Посттравматичний стресовий розлад і вторинна травма як наслідки війни.....	53
<b>Малігин Олександр</b> Комппульсивний сексуальний розлад: психологічні механізми та клінічні прояви.....	56
<b>Молочко Ярослав</b> Вплив цифрової культури на формування нарцисичної спрямованості особистості.....	61
<b>Мошаров Дмитро</b> Психологічні механізми маніпуляції масовою свідомістю у сучасному медіа-просторі.....	60
<b>Несен Роман</b> Музикотерапія як інструмент розвитку емоційного інтелекту .....	63
<b>Овчиннікова Ольга</b> Дієві методи гештальт-терапії для розвитку стресостійкості майбутніх психологів.....	65
<b>Онокало Олександр</b> Психологічна готовність до лідерства та наставництва в IT-середовищі.....	68
<b>Паламарчук Володимир</b> Формування Я концепції майбутнього маркетолога в умовах цифрової трансформації.....	70
<b>Паламарчук Владислав</b> Психологічні механізми стресостійкості та саморегуляції в умовах високоефективного професійного спілкування .....	72
<b>Панащук Ігор</b> Роль професійної рефлексії у становленні педагога.....	74
<b>Патута Богдана</b> Психологічні інтервенції для зниження ризику втоми від співчуття серед сестер /братів медичних .....	76
<b>Підбуцька Ніна, Надточій Альона</b> Сучасні тенденції дослідження психологічних технік впливу в міжособистісних конфліктах .....	78
<b>Рудковська Оксана</b> Розвиток гнчкості мислення шляхом ігропрактик.....	80
<b>Сидоркевич Дмитро</b> Психологічні умови формування емпатійної стійкості у фахівців із фізичної реабілітації.....	82
<b>Сірко Володимир</b> Класифікація основних викликів, з якими зустрічаються військові капелани в умовах війни.....	84
<b>Тетеря Костянтин</b> Теоретико-методологічні аспекти застосування каністерапії в	87

структурі психологічного супроводу осіб з набутим травмівним досвідом.....	
<b>Хомин Олег</b> Психологічна готовність юриста до роботи з клієнтами, що переживають травматичний досвід .....	89
<b>Чорний Олександр</b> Наративна компетентність як чинник добробуту в контексті інформаційно-сислової війни.....	92
<b>Шаповалов Андрій</b> Психологічні особливості професіоналізації молоді в умовах інтеграції в професійне середовище.....	94
<b>Шевченко Тетяна</b> Методологічні орієнтири розвитку метакогнітивного контролю здобувачів вищої освіти: від теоретичної моделі до освітньої програми.....	96
<b>Шеремет Микола</b> Взаємозв'язок соціально-психологічної та конфліктологічної компетентності менеджера:теоретичний аналіз .....	99
<b>Янкавс Юрій</b> Формування готовності до переконання та мотиваційного спілкування у майбутніх тренерів .....	102
<b>Ivashkevych Ernest</b> Peculiarities of the translator's professional activity and the formation of his/her translation consciousness.....	104
<b>Mykhalchuk Nataliia, Ivashkevych Eduard</b> Types of procrastination of the person.....	107